



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

ACTITUD DEPORTIVA Y RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL GRUPO DE
TENISTAS DE COMPETICIÓN DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO
“AMBATO TENIS CLUB”.

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica

Línea de Investigación:

Desarrollo Humano y Salud Mental

Autora:

Tamya Coralia Rendón Ortiz

Director:

Dr. Mg. Paúl Marlon Mayorga Lascano.

Ambato – Ecuador

Enero 2019

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE

AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

ACTITUD DEPORTIVA Y RENDIMIENTO COMPETITIVO EN EL GRUPO DE
TENISTAS DE COMPETICIÓN DEL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO
“AMBATO TENIS CLUB”.

Línea de investigación:

DESARROLLO HUMANO Y SALUD MENTAL

Autora:

TAMYA CORALIA RENDÓN ORTIZ



Paúl Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.
CALIFICADOR

f.

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Psi. MS.
CALIFICADOR

f.

Aitor Larzabal Fernández, Lic. Mg.
CALIFICADOR

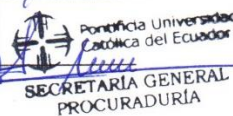
f.

María Isabel Ramos Noboa, Psi. Mg.
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f.

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.
SECRETARIO GENERAL PUCESA

f.



Ambato – Ecuador

Enero 2019

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **TAMYA CORALIA RENDÓN ORTIZ**, con CC. **1804183224** autora del trabajo de graduación intitulado: “actitud deportiva y rendimiento competitivo en el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tennis Club”, previo a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos del autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad del Ecuador a difundir a través de sitios web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, Enero 2019



A handwritten signature in blue ink that reads "Tamya R.O." with a small circular stamp containing the number "10" next to it.

TAMYA CORALIA RENDÓN ORTIZ
CC. 1804183224

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios bondadoso, a mis amados padres por su infinito amor e incondicionalidad, a mis hermanos queridos, a mis dulces sobrinas y cuñadas, a mis abuelitos amorosos y a mi linda familia.

A mis maestros, por su sabiduría y por transmitirme sus conocimientos en distintas formas, por su paciencia y también por reír conmigo. A mi profesor Marlon, por su valiosa tutoría durante la ejecución de esta investigación, y sobre todo por el tiempo enriquecedor que tuve en la universidad en cada una de sus horas de clases. Inspira.

Agradezco con todo mi amor a mi abuelito Lucho, por desearme siempre la felicidad, por estar siempre pendiente de mí, por la confianza mutua y por su infinita bondad con todos los seres de este mundo.

A Juanito por apoyarme y siempre creer en mí.

Kvitova, Cachito, Serena y Oliva, gracias por su fidelidad, su compañía y su amor sincero.

DEDICATORIA

Para mis padres, mi más grande fortaleza.

De manera especial para mi abuelito Lucho, para él y por él.

RESUMEN

La investigación analiza la relación de la actitud deportiva y el rendimiento competitivo en un grupo de tenistas de competición del “Ambato Tenis Club”. Se utilizó un estudio de tipo cuantitativo, de alcance descriptivo, correlacional y de diseño no experimental en una población de 16 tenistas. Los instrumentos aplicados fueron: la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD), el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). Se evidencia que el 87,5% de los jugadores no reciben preparación psicológica, y el 12,5% cuentan con asesoramiento. La EAFD presenta una media $\bar{X}= 72,56$, y revela que existen actitudes favorables hacia el deporte en general. Sin embargo, en el CPRD, las escalas de Control de Estrés $\bar{X}= 41,38$ e Influencia de la Evaluación del Rendimiento $\bar{X}= 20,94$, se ubicaron por debajo del punto de corte; igualmente, en el IPED, las escalas: Nivel Motivacional $\bar{X}= 15,69$ y Control de Afrontamiento Positivo $\bar{X}= 15,06$, fueron las que puntuaron más bajo. Se obtuvo que la actitud se correlaciona de manera positiva y alta con la escala de habilidad mental $r= ,731$; $p<,01$. Como conclusión los resultados muestran que a nivel de rendimiento competitivo son escasas las estrategias psicológicas con las que cuentan los tenistas, lo cual impide potenciar su capacidad para lograr el equilibrio psico-físico, necesario en deportistas de alto rendimiento.

Palabras clave: actitud, competencia, deporte, psicología, rendimiento, tenistas

ABSTRACT

The study analyzes the relationship between sporting attitude and competitive performance in the group of tennis competitors from the Ambato Tennis Club. A quantitative study of descriptive with a correlational and non-experimental design was used in a sample of 16 tennis players. The instruments applied were the Attitude Towards Physical Activity and Sports Scale (ATPASS), the Psychological Characteristics Questionnaire related to Sports Performance (PCQSP) and the Sport Execution Psychological Inventory (SEPI). It is evident that the 87.5% of the tennis players do not receive any psychological preparation and 12.5% have counseling. The ATPASS presents an average $\bar{X}= 72.56$ and reveals that there are favorable attitudes towards sports in general. However, in the PCQSP, the Stress Control scales $\bar{X}= 41.38$ and the Influence of the Performance Evaluation $\bar{X}= 20.94$ were located under the cut-off point. Also, the Motivational level $\bar{X}= 15.69$ and Positive Coping Control $\bar{X}= 15.06$ scales scored the lowest in the SEPI. It was found that attitude correlates positively and greatly with the mental ability scale $r= .731; p<.01$. In conclusion, the findings depict that at a competitive performance level tennis players have few psychological strategies, which does not allow them to optimize their capacity to reach a psycho-physical balance that is necessary in high-performance athletes.

Key words: attitude, competition, sport, psychology, performance, tennis players

TABLA DE CONTENIDOS

Preliminares	
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
TABLA DE CONTENIDOS.....	viii
TABLA DE GRÁFICOS	xii
TABLAS	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA DE TRABAJO	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Problema	7
1.2.1. Descripción del problema	7
1.2.2. Preguntas Básicas.....	9
1.3. Justificación.....	10
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11
1.5. Hipótesis de Trabajo	11
1.6. Variables	11
1.7. Delimitación Funcional.....	11
1.7.1. Pregunta 1. ¿Qué será capaz de hacer el producto final del proyecto de titulación?.....	11

1.7.2. Pregunta 2. ¿Qué no será capaz de hacer el producto final del proyecto de titulación?.....	12
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO.....	13
2.1. Actitud y Deporte	13
2.1.1. Definición de actitud.....	14
2.1.1.1. Factores que intervienen en la actitud.....	16
a. Componente cognitivo	16
b. Componente afectivo	17
c. Componente conductual.....	17
2.1.2. Definición de deporte.....	18
2.1.2.1. El tenis de campo como deporte	20
2.1.2.2. La personalidad en los deportistas	22
2.1.3. Actitud deportiva.....	23
2.1.3.1. Tipos de actitudes en el deporte	24
2.1.3.2. Las emociones en el deporte	28
2.1.3.3. Inteligencia emocional y deporte	31
2.2. Rendimiento y Competición	33
2.2.1. Definición de Rendimiento	33
2.2.1.1. Factores que intervienen en el rendimiento deportivo	34
2.2.1.2. Rendimiento y la teoría de metas de logro.....	35
2.2.2. Competición Deportiva	36
2.2.2.1. Factores que intervienen en la competición	37
2.2.3. Relación entrenador deportista.....	40
CAPÍTULO III.....	42
METODOLOGÍA	42
3.1. Metodología de la Investigación	42

3.1.1.	Método Aplicado.....	43
3.1.2.	Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	44
	Ficha Ad Hoc sociodemográfica.....	44
	Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD).....	45
	Cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD)	46
	Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)	48
3.1.3.	Población y Muestra.....	49
3.1.4.	Procedimiento Metodológico	49
	CAPÍTULO IV.....	52
	RESULTADOS.....	52
4.1.	Análisis sociodemográfico de los participantes	52
4.2.	Análisis de las variables individuales	52
4.3.	Análisis de las variables relacionadas al aspecto deportivo.....	56
4.4.	Resultados de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)	60
4.5.	Resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	63
4.5.1.	Análisis de los resultados de la escala de control de estrés del CPRD	63
4.5.2.	Análisis de los resultados de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento del CPRD.....	65
4.5.3.	Análisis de los resultados de la escala de Motivación del CPRD.....	68
4.5.4.	Análisis de los resultados de la escala de Habilidad Mental del CPRD	70
4.5.5.	Análisis de los resultados de la escala de Motivación del CPRD	72
4.6.	Resultados del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)	75
4.6.1.	Análisis de los resultados de la escala de Autoconfianza del IPED	75
4.6.2.	Análisis de los resultados de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED	77

4.6.3.	Análisis de los resultados de la escala de Control Atencional del IPED	79
4.6.4.	Análisis de los resultados de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED	81
4.6.5.	Análisis de los resultados de la escala de Nivel Motivacional del IPED	83
4.6.6.	Análisis de los resultados de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED	85
4.6.7.	Análisis de los resultados de la escala de Control Actitudinal del IPED	88
4.7.	Análisis correlacional de las variables	91
4.8.	Análisis de validación de datos	96
4.8.1.	Análisis de fiabilidad de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)	96
4.8.2.	Análisis de fiabilidad del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	97
4.8.3.	Análisis de fiabilidad del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)	98
CAPÍTULO V		100
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		100
5.1.	Conclusiones	100
5.2.	Recomendaciones	103
BIBLIOGRAFIA		105
ANEXOS		115
Anexo 1: Carta de consentimiento informado		115
Anexo 2: Ficha sociodemográfica		116
Anexo 3: Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D)		117
Anexo 4: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)		118
Anexo 5: Inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED)		121

TABLA DE GRÁFICOS

Gráfico 4.1. Representación gráfica de la distribución de los participantes en función al sexo.....	53
Gráfico 4.2. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre nivel de estudios.....	54
Gráfico 4.3. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre situación económica.	55
Gráfico 4.4. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre categoría en la que participa.....	57
Gráfico 4.5. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre el apoyo que reciben los deportistas de la FDT o de empresas públicas o privadas.....	58
Gráfico 4.6. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre poseer preparación psicológica.	59
Gráfico 4.7. Representación gráfica de la distribución de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD).....	61
Gráfico 4.8. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte.	62
Gráfico 4.9. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control de Estrés del CPRD.....	65
Gráfico 4.10. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Influencia de Evaluación del Rendimiento del CPRD.	67
Gráfico 4.11. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Motivación del CPRD.	69
Gráfico 4.12. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Habilidad Mental del CPRD.	71
Gráfico 4.13. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Cohesión en Equipo del CPRD.....	73
Gráfico 4.14. Representación gráfica de la distribución del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD).	74
Gráfico 4.15. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Autoconfianza del IPED.	77

Gráfico 4.16. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED.....	79
Gráfico 4.17. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control Atencional del IPED.	81
Gráfico 4.18. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED.....	83
Gráfico 4.19. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Nivel Motivacional del IPED.....	85
Gráfico 4.20. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED.	87
Gráfico 4.21. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control Actitudinal del IPED.....	89
Gráfico 4.22. Representación gráfica de la distribución del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).	90

TABLAS

Tabla 2.1. Aproximaciones conceptuales del término actitud	15
Tabla 2.2. Factores de actitud deportiva positiva.....	25
Tabla 2.3. Habilidades de la Inteligencia Emocional.....	32
Tabla 4.1. Distribución de los participantes en función de las variables individuales	53
Tabla 4.2. Distribución de los participantes en función de las variables relacionadas al aspecto deportivo.....	56
Tabla 4.3. Frecuencias de la escala de la variable de actitud EAFD	60
Tabla 4.4. Distribución de la variable de actitud EAFD	60
Tabla 4.5. Frecuencias de la escala de Control de Estrés del CPRD	63
Tabla 4.6. Distribución de la escala de Control de Estrés del CPRD	64
Tabla 4.7. Frecuencias de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento del CPRD	66
Tabla 4.8. Distribución de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento del CPRD	66
Tabla 4.9. Frecuencias de la escala de Motivación del CPRD.....	68
Tabla 4.10. Distribución de la escala de Motivación del CPRD.....	68
Tabla 4.11. Frecuencias de la escala de Habilidad Mental del CPRD.....	70
Tabla 4.12. Distribución de la escala de Habilidad Mental del CPRD.....	70
Tabla 4.13. Frecuencias de la escala de Cohesión en Equipo del CPRD.....	72
Tabla 4.14. Distribución de la escala de Cohesión en Equipo del CPRD.....	72
Tabla 4.15. Frecuencias de la escala de Autoconfianza del IPED	76
Tabla 4.16. Distribución de la escala de Autoconfianza del IPED	76
Tabla 4.17. Frecuencias de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED	78
Tabla 4.18. Distribución de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED	78
Tabla 4.19. Frecuencias de la escala de Control Atencional del IPED	80
Tabla 4.20. Distribución de la escala de Control Atencional del IPED	80
Tabla 4.21. Frecuencias de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED	82
Tabla 4.22. Distribución de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED	82

Tabla 4.23. Frecuencias de la escala de Nivel Motivacional del IPED	84
Tabla 4.24. Distribución de la escala de Nivel Motivacional del IPED	84
Tabla 4.25. Frecuencias de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED	86
Tabla 4.26. Distribución de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED	86
Tabla 4.27. Frecuencias de la escala de Control Actitudinal del IPED	88
Tabla 4.28. Distribución de la escala de Control Actitudinal del IPED	88
Tabla 4.29. Análisis de correlación con Rho de Spearman entre la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y Deporte y el Cuestionarios de características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo	92
Tabla 4.30. Análisis de correlación con Rho de Spearman entre la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y Deporte y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.....	93
Tabla 4.31. Análisis de correlación con Rho de Spearman entre el Cuestionario de características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva	95
Tabla 4.32. Fiabilidad de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD).....	96
Tabla 4.33. Fiabilidad del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	97
Tabla 4.34. Fiabilidad del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) ..	98

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, corresponde al campo de desarrollo humano y salud mental, la cual tiene como propósito analizar la relación de la actitud deportiva y el rendimiento competitivo en el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tenis Club”. Este estudio se divide en 5 capítulos en los cuales se detalla de manera minuciosa todo su desarrollo.

El primer capítulo expone el planteamiento de la propuesta de trabajo, donde se detalla la problemática a estudiar, con su debida justificación, se encuentran las variables de la investigación, los objetivos propuestos y las preguntas de estudio.

En el segundo capítulo se detalla toda la parte teórica en donde se conceptualizan los temas asociados a las variables establecidas.

El tercer capítulo puntualiza la metodología usada para la investigación, es decir, el tipo de estudio su alcance y diseño, de igual manera, detalla los participantes que formaron parte del estudio, el procedimiento que se manejó y los instrumentos aplicados.

En el cuarto capítulo se muestran los resultados obtenidos con su respectivo análisis e interpretación, los mismos fueron: Ficha Sociodemográfica, Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD), Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD) e Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

El quinto capítulo se encuentran las correspondientes conclusiones y recomendaciones a las que se llegó durante la ejecución de este proyecto de investigación.

En la parte final, se encuentra la bibliografía y los anexos, los cuales corresponden a los instrumentos que fueron utilizados para el estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA DE TRABAJO

1.1.Antecedentes

En la actualidad existen trabajos enfocados en el estudio tanto de la actitud deportiva como del rendimiento competitivo, que indica que la investigación a realizarse será un tema de importancia dentro del ámbito psicológico deportivo.

La investigación realizada por Molina, Sandín y Chorot (2014), analiza la sensibilidad a la ansiedad y la presión psicológica en relación al rendimiento deportivo, tuvo lugar en Madrid, España, donde se escogió una muestra de 100 adolescentes para un estudio de diseño experimental de medidas repetidas, de forma que esta investigación fue realizada antes de que los participantes entraran a competir en un set de bádminton. Su principal objetivo fue examinar la sensibilidad a la ansiedad y la afectividad positiva y negativa como posibles moduladores del choking, entendiendo este término como la caída del rendimiento deportivo asociado a la presión psicológica. Como resultados del estudio se determinó que la sensibilidad a la ansiedad, actúa como modulador de bajo rendimiento deportivo influenciado por condiciones de alta presión.

De igual forma un estudio realizado por Ruiz Barquín (2012), estudia las relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo en deportistas de combate universitarios, menciona que la descripción de las características de personalidad en el

ámbito deportivo ha sido uno de los temas más tratados por la Psicología del Deporte, existiendo diferentes líneas de investigación al respecto. En el presente estudio, se administró dos instrumentos: el cuestionario BFQ de personalidad, y el cuestionario POMS. La muestra fue de 96 deportistas universitarios de deportes de combate, Los objetivos del estudio fueron: Describir las características de personalidad de la muestra; Establecer comparaciones de personalidad con otras muestras de la población general, y comparar los estados de ánimo con otras muestras de deportistas universitarios; por último, establecer posibles relaciones de personalidad con los estados de ánimo evaluados. Los resultados muestran distintos tipos de personalidad y estados de ánimo al comparar la muestra con la población general, y en la comparación de los estados de ánimo con otras muestras universitarias. Asimismo, se observan correlaciones estadísticamente significativas entre las características de personalidad y los estados de ánimo, desarrollando una discusión sobre las implicaciones prácticas de los resultados obtenidos en posibles situaciones de entrenamiento y competición.

A su vez, la investigación realizada por García-Naveira, Ruiz-Barquín y Ortín (2015), con el objetivo de analizar diferencias entre optimismo y competitividad, para comprender las características psicológicas asociadas a un nivel elevado de rendimiento seleccionaron 148 atletas y 58 participantes no deportistas con edades comprendidas entre 14 y 17 años. Este estudio dió como resultados que dentro del rango optimismo los participantes deportistas tienen un mayor nivel de optimismo que los no deportistas, así mismo los deportistas de mayor edad tienden a ser más optimistas que los de menor edad; en tanto a la competitividad, los deportistas elite son más competitivos que los deportistas aficionados. Concluyendo de esta manera que el optimismo se presenta como una variable asociada principalmente con la

práctica deportiva, mientras que la competitividad discrimina el nivel competitivo de los deportistas.

Complementariamente el estudio realizado por Berengüí-Gil, Garcés de Los Fayos e Hidalgo-Montesinos (2013), titulado “Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales” realizó un análisis sobre las lesiones deportivas como una de las consecuencias más negativas que se derivan de la práctica deportiva. Son múltiples los factores que pueden estar en su origen, creciendo el interés en la búsqueda de las variables psicológicas que se encuentran asociados a su producción. En el presente estudio se evaluó a 84 deportistas de cuatro disciplinas individuales, de diferentes categorías de competición y nivel competitivo. Se registran 247 lesiones en el período de dos años, una media de 2.94 por deportista (1.47 por año), existiendo diferencias estadísticamente significativas entre las medias de lesiones de los cuatro deportes estudiados. Los deportistas de mayor edad sufren más lesiones, al igual que aquellos de mayor nivel de rendimiento. Mediante la administración del 16PF-5, IPED y SCAT, se obtiene que los deportistas con bajas puntuaciones en Estabilidad Emocional y Control de Afrontamiento Negativo, y altas en Ansiedad, presentan un mayor promedio de lesiones. Los sujetos sin lesiones se diferencian de los lesionados por mayores niveles de Estabilidad Emocional, Privacidad y Apertura al cambio, Control de Afrontamiento, y menores de Ansiedad. Existen correlaciones estadísticamente significativas entre el número de lesiones y las puntuaciones de Estabilidad Emocional, Tensión, Aprensión, Ansiedad, y ansiedad rasgo competitiva.

Así mismo un estudio de Chirivella, y Esquiva (2012), que comprende los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte, fue realizado en Barcelona: España, cuya muestra estuvo conformada por 60 deportistas, futbolistas y karatecas, con una media de edad de 21,87 años. El objetivo de esta investigación fue evaluar la relación entre las atribuciones que se realizan de una competición, la percepción de autoeficacia en la misma, y las emociones que se experimentan durante aquella. Los resultados en la competición percibida como exitosa demostraron diferencias significativas en la experimentación de emociones positivas, que encajan dentro de lo que se pretende estudiar sobre la actitud deportiva, en función de las atribuciones realizadas. En cuanto a la autoeficacia, se encontró correlación positiva entre emociones agradables y autoeficacia y una correlación negativa entre experimentación de emociones desagradables de *arousal* alto (ira y miedo) y autoeficacia percibida.

De esta manera podemos concluir que el dentro del ámbito deportivo, la psicología juega un papel fundamental en tanto a todo lo referente a las actitudes y motivaciones de los deportistas para la obtención de un buen rendimiento dentro de un entrenamiento y aún más dentro de un contexto a nivel competitivo.

1.2.Problema

1.2.1. Descripción del problema

En el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tenis Club”, se observa que el desempeño que tienen dentro de sus entrenamientos no se ve reflejado en el contexto competitivo. Dentro de sus prácticas diarias, su desempeño es bastante notorio, a nivel general evidenciándose seguridad, confianza, actitud positiva, concentración, motivación, entre otros. Sin embargo, al momento de estar en competencia nacional o internacional, los deportistas muestran, ansiedad, nerviosismo, timidez, inseguridad, falta de adaptación y motivación, es decir, no muestran un rendimiento considerable como lo han venido haciendo en sus prácticas, lo que es más notorio en los deportistas con escasa o nula experiencia competitiva.

Dentro del ámbito deportivo, existen varios factores que influyen en el deporte de alto rendimiento como lo menciona Dosil (2002), se caracterizan por “un crecimiento acelerado de los resultados en las competiciones, la búsqueda constante de los factores que pueden estimular las capacidades de los deportistas y el establecimiento de exigencias psíquicas y físicas” (p.8). Lo que implica un incremento notable de la intensidad de la vida deportiva que influye en el rendimiento de los deportistas que han empezado a competir.

Uno de los factores, es la actitud, que forma parte del aprendizaje que según, Hernández y Otros (2011), es aquella “motivación social de las personas que predisponen su accionar hacia determinadas metas u objetivos” (p.13). Así, se puede explicar el término actitud en referencia al ámbito deportivo, cuando por ejemplo es

utilizado para referirse a un sentimiento general ya sea favorable o desfavorable en el contexto deportivo competitivo. En el presente estudio se pretende identificar si la actitud deportiva tendiente a la buena predisposición a jugar aumenta de forma muy significativa la concentración, la atención, la ambición y la motivación para conseguir los objetivos perseguidos, en contraposición a aquella con mala predisposición. Es por esto que Pérez-Tejero, Ocete, Ortega-Vila y Coterón (2012) mencionan,

Existen una serie de postulados sobre las actitudes que se debe de considerar cuando se trabaja sobre ellas: son aprendidas mediante la interacción con otras personas; son complejas, ya que poseen componentes múltiples; son relativamente estables; tienen un objeto social específico como referente; pueden cambiar en cantidad y calidad, es decir en intensidad o dirección; y son manifestaciones del comportamiento (p.259).

Ahora al mencionar el rendimiento competitivo, este se refiere a la manera como el deportista se desempeña dentro de este campo de competición. Ante esto Casáis, Lago, Iglesias y Gómez (2011) mencionan que “cuando el talento se iguala y cuando los recursos técnicos, tácticos, estratégicos son parecidos, consiguen sus objetivos quienes más ahínco ponen en conseguirlos” (párr. 9). Lo que implica que cuando surge la oportunidad, una buena actitud no la dejara escapar, y aunque las capacidades no sean las mejores, características como la predisposición y voluntad pueden ayudar a conseguir fines y metas.

Se conoce por otros estudios la relación entre actitud deportiva y rendimiento competitivo, los mismos que han sido realizados en deportistas de varias disciplinas de modalidades individual y colectiva como lo indican Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2012), pero no específicamente se encuentran estudios realizados a nivel tenístico como disciplina deportiva. Por lo que es importante, confirmar la existencia de esta relación mencionada en una muestra representativa de la población observada. Por lo que se requerirá la realización de un estudio descriptivo, correlacional de corte

trasversal. De comprobarse la hipótesis planteada, los hallazgos permitirán aportar al rendimiento competitivo desde el ámbito de la preparación psicológica.

1.2.2. Preguntas Básicas

¿Cómo aparece el problema que se pretende solucionar?

En un ambiente competitivo, donde se evidencia, falta de seguridad, ineficacia, nerviosismo en niveles altos, desadaptación deportiva, es decir un bajo rendimiento competitivo, todo lo contrario, a lo observado en sus prácticas tenísticas diarias.

¿Por qué se origina?

Por la dificultad de acceder a una adecuada asistencia y preparación psicológica.

¿Qué lo origina?

Las competencias a nivel nacional o internacional.

¿Cuándo se origina?

Cuando los deportistas comienzan a realizar participaciones competitivas a nivel nacional e internacional.

¿Dónde se origina?

En el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tenis Club”.

1.3.Justificación

En este proyecto de investigación se pretende indagar el ámbito deportivo desde el aspecto psicológico, específicamente en los tenistas del grupo de competición del club social y deportivo “Ambato Tennis Club”,

En esta población se observa un desempeño adecuado y se evidencia una actitud deportiva con características favorables dentro de sus entrenamientos diarios, sin embargo, al momento de su participación en los encuentros competitivos a nivel nacional o internacional no muestran un rendimiento considerable como lo hacen en sus prácticas. Por lo que no se encuentra esta diferencia, este estudio tiene como propósito analizar la relación de la Actitud Deportiva (AD) con el Rendimiento Competitivo (RC) en estos deportistas, quienes serán evaluados a través de reactivos psicológicos. Los hallazgos y resultados que se obtendrán permitirán aportar al rendimiento competitivo desde el ámbito de la preparación psicológica.

Es importante mencionar, que una vez que el deporte comienza a practicarse con propósitos de competición, la preparación psicológica juega un papel fundamental para la obtención de un buen rendimiento y por ende buenos resultados.

1.4.Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Analizar la relación de la actitud deportiva y el rendimiento competitivo en el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tennis Club”.

1.4.2. Objetivos Específicos

1. Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados con la actitud deportiva y el rendimiento competitivo.
2. Evaluar la actitud deportiva y el rendimiento competitivo en la muestra seleccionada.
3. Determinar la relación entre la actitud deportiva y el rendimiento competitivo del grupo de estudio.

1.5.Hipótesis de Trabajo

Existe una relación directa entre la actitud deportiva y el rendimiento competitivo en el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tenis Club”

1.6.Variables

Variable 1: Actitud Deportiva

Variable 2: Rendimiento Competitivo

1.7.Delimitación Funcional

1.7.1. Pregunta 1. ¿Qué será capaz de hacer el producto final del proyecto de titulación?

Establecer la relación entre la actitud deportiva y el rendimiento competitivo en el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tenis Club”.

1.7.2. Pregunta 2. ¿Qué no será capaz de hacer el producto final del proyecto de titulación?

No aplica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En este capítulo se abordan teóricamente las variables propuestas en el presente proyecto de investigación, la primera variable conceptualiza todo lo concerniente a la actitud, a su vez enfocada en el ámbito deportivo. La segunda variable aborda todo lo referente al rendimiento competitivo, sus factores intervinientes y las causas de los mismos. Este estudio está dirigido desde un enfoque cognitivo-conductual, y humanista, que pretende explicar de manera clara la relación entre las variables antes mencionadas. Por lo tanto, se fundamenta de manera teórica conceptos y temáticas relacionadas a la actitud, al tenis de campo como deporte y al rendimiento competitivo.

2.1. Actitud y Deporte

Toda conducta concreta posee estados actitudinales que la predisponen o determinan, el deporte no escapa de esta dinámica. De tal manera, que la práctica deportiva estará fuertemente influida por una serie de actitudes (creencias, pensamientos, sentimientos...) que afectan el adecuado o inadecuado cumplimiento de la misma. “La actitud se considera una predisposición psicológica positiva o negativa que construye el sujeto valorando globalmente el objeto de la actitud y las consecuencias que pudiera tener para él” (Pérez-Samaniego, Iborra Cuellar, Peiró-Velert & Beltrán-Carrillo, 2010, p. 286). Por esta razón, el deportista que de manera general experimenta distintas emociones tanto en la práctica deportiva como en el momento de la competición se

dispone a actuar dependiendo de lo que ese momento este experimentando en el campo de juego y a su vez enfocado en lo que desea conseguir. Sin embargo, muchas veces no existe una concordancia en lo que se quiere y en lo que se obtiene, ya sean por factores internos o externos que intervienen en el rendimiento del deportista.

2.1.1. Definición de actitud

El concepto de actitud viene a incorporarse en el siglo XX, a través de la psicología social, para explicar de qué manera las personas se comportan ante una situación determinada, esta respuesta puede ser favorable como desfavorable según el estímulo proveniente de su ambiente. Según Ruiz (2004): “Las actitudes hacen referencia a disposiciones estables que se ponen en juego al evaluar pensamientos, sentimientos o acciones y que orientan, de forma coherente, la actuación ante personas, objetos o situaciones” (p. 15). Entonces, el término actitud llega a ser la predisposición de la persona ya sea de manera emocional o mental, que varía dependiendo de las circunstancias o situaciones ante las que se enfrente la persona. Es por esto, que Prat, Font, Soler y Calvo (2004) mencionan que a las actitudes se las entiende como “predisposiciones más o menos estables que nos comprometen a actuar de una manera determinada” (p. 84). De tal manera, se puede decir que la actitud viene a ser ese comportamiento habitual de la persona ante una circunstancia y esta a su vez puede manifestarse de forma positiva o negativa.

Existen varias definiciones sobre el concepto de actitud. En 2002, Dosil elaboró una recopilación basada en los trabajos de diversos autores quienes han dado sus definiciones sobre el término a través del tiempo. A continuación, en la Tabla 2.1

veremos algunas aproximaciones conceptuales (Allport, 1935; Krech & Crutchfield, 1949; Fishbein & Ajzen, 1975; Kerlinger, 1984; Coll, 1987; Diccionario de Psicología e Educación, 1999), en orden cronológico.

Tabla 2.1
Aproximaciones conceptuales del término actitud

Allport	“Estado de disposición mental y neutral, organizado a través de la experiencia, que ejerce una influencia directiva o dinámica sobre las respuestas del individuo a toda clase de objetos y situaciones con los que se relaciona” (p. 798).
Krech y Crutchfield	“Sistema estable de evaluaciones positivas o negativas, sentimientos, emociones y tendencias de acción favorables o desfavorables respecto a objetos sociales” (p. 33).
Fishbein y Ajzen	“Predisposición aprendida para responder consistentemente de un modo favorable o desfavorable con respeto a un objeto social dado” (p. 6).
Kerlinger	“Estructuras duraderas y organizadas de creencias sociales que predisponen selectivamente a los individuos a pensar, sentir, percibir y creer en referentes u objetos cognitivos de actitudes” (p 5)
Coll	“Tendencia a comportarse de una forma consistente ante determinadas situaciones, objetos, sucesos o personas” (p. 23).
Diccionario de Psicología y Educación	“Predisposición, relativamente estable de la conducta, que resulta a la vez de la experiencia individual y de la integración de los modelos sociales, culturales y morales del grupo”.

Fuente: Joaquín Dosil, 2002.

Las actitudes que presentan las personas están influidas por varios motivos, tales como vivencias, preferencias, costumbres, entre otros, que han sido experimentadas en el transcurso de su vida; de tal forma, que al analizar cada una de las definiciones, estas enfocan al término actitud dentro de un factor conductual, el cual predispone a la persona a proceder o actuar de una manera u otra según sus creencias, sentimientos y emociones.

2.1.1.1. Factores que intervienen en la actitud

Las actitudes están influenciadas por varias situaciones ya sean sociales, familiares, escolares, laborales, deportivos, etc., que contribuyen al accionar de la persona, a su vez son adquiridas a lo largo de los años y por lo tanto son modificables, dentro de los factores antes expuestos, estos tienen como base tres componentes que influyen en la ejecución de la actitud directamente. Ante esto, Arnau y Montané (2010) nos dicen que “la actitud es una tendencia a actuar de una manera determinada que se expresa en la evaluación a favor o en contra hacia un objeto y que está condicionada por la incidencia de los elementos cognitivos, afectivos y conductuales” (p. 1286). En este sentido, los componentes que intervienen para el accionar de la actitud se deben a procesos automatizados que sin que la persona se dé cuenta se han interiorizado dependiendo de valores y creencias personales. Según Moreta-Herrera, Ilaja-Verdesoto, Mayorga-Lascano, León-Tamayo y López-Castro (2018) las actitudes pueden presentarse en su mayoría de dos maneras, pueden ser favorables o desfavorables, a la vez terminan condicionando la conducta, sin importar si estas resultan ser adecuadas o no.

A continuación, se conceptualizan de manera detallada los tres componentes de la actitud: cognitivos, afectivos y conductuales.

a. Componente cognitivo

El componente cognitivo se basa en las ideas y en el tipo de información percibida que se tiene de una persona, un objeto, o una situación: Según Gutiérrez (2007), este factor “se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el

individuo tiene hacia su objeto de actitud” (p. 59). Por tal razón, el componente cognitivo es el conjunto de datos que la persona sabe acerca de un objeto, algunos ejemplos que encajan dentro de este componente pueden ser los estereotipos, categorías, atributos, etc. A su vez, el conocimiento incide en la actitud, pero de cierta manera la actitud también interviene en la cognición.

b. Componente afectivo

El componente afectivo esta direccionado a lo que la persona siente, puede ser favorable o desfavorable dependiendo cómo evalúa la circunstancia en la que se encuentra. Este factor afectivo se centra en sentimientos y preferencias de cada sujeto, se puede citar como ejemplo, el interés que genera realizar un deporte específico, para una persona puede emocionarle la adrenalina que este le puede generar, por el contrario, otra persona puede practicarlo por la oportunidad de relacionarse con persona que comparten la misma pasión por ese deporte (Macarro, 2008, p. 39). En este sentido, las emociones son trascendentales al momento de ejecutar una actitud determinada, debido a que ambos elementos están relacionados con vivencias de carácter afectivo y que pueden variar en su intensidad, este componente suele ser el más resistente al cambio.

c. Componente conductual

En tanto al factor conductual se define como la propensión a la acción, la disposición a comportarse de manera particular, dependiendo de la persona o situación determinada de actitud. Dosil (2002), dice que el componente conductual “hace referencia a la predisposición, tendencia o inclinación a actuar o reaccionar de una

determinada manera respecto a un objeto” (p. 45). De tal manera que, este factor es el resultado de la interacción de los componentes cognitivos y emocionales, que hacen que la persona actúe en consecuencia, por ende, es un componente observable donde se constatan las intenciones de comportarse de manera particular en base a los pensamientos y sentimientos que experimente el sujeto.

En definitiva, este enfoque triádico está considerado dentro de la formación de las actitudes. Ponseti y Gili (2007) manifiestan que, “los adolescentes con niveles elevados de práctica deportiva conceden mayor importancia al deporte, tienen motivos de práctica diferentes y actitudes más favorables hacia el deporte tanto de ocio como de competición” (p. 267). Por esta razón, los componentes cognitivos, afectivos y conductuales, están íntimamente relacionados y a su vez dependen de los objetivos con los que practiquen el deporte, ya que va a diferir cuando el jugador realice la actividad física de manera pasiva o por salud, diversión, entretenimiento, etc., contrario a entrenar de forma intensa para participar en competencias ya sea a nivel nacional, o internacional, donde evidentemente las actitudes se muestran distintas en cada uno de los escenarios donde las exigencias físicas y mentales deberán estar más desarrolladas. Así, la actitud termina siendo el resultado de la interacción de estos tres factores esenciales que no pueden intervenir por separado.

2.1.2. Definición de deporte

El deporte puede definirse como una actividad lúdica y dinámica que más allá de verla con simplicidad, engloba un sinnúmero de factores que lo componen y lo hacen realmente complejo, según Olivera (2006):

Aunque han existido múltiples intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de prestigio y de organizaciones académicas internacionales propias y ajenas, para definir este concepto inequívoco denominado deporte, éste, por su complejidad simbólica, dimensión cultural y realidad social, resulta indefinible. No obstante, el deporte presenta unos factores endógenos que conforman una lógica interna perfectamente estructurada que desde el punto de vista sistémico interactúa como un sistema autónomo pertinente con la lógica externa, constituida a su vez con unos factores exógenos, que influyen sobre él y viceversa. (p. 3)

Así pues, el deporte se ve ligado a una lógica de interacciones entre factores internos y externos que se van adaptando al cuerpo y a la mente, ya sea de forma planificada o no, dependiendo de la finalidad con la se lo realice, es importante mencionar que existen diferencias significativas entre el deporte y la actividad física.

Por un lado el deporte se relaciona directamente con la competición y la obtención de resultados, según Cox (2008), “la competencia satisface uno de los motivos de la participación en los deportes juveniles que consisten en disfrutar del desafío y el entusiasmo de la competencia” (p. 132). Por lo tanto, los deportistas dentro de la competición pueden poner a prueba todo lo que han entrenado en sus prácticas diarias previas a eventos deportivos. Al contrario, la actividad física se relaciona más con aspectos como la recreación, socialización, salud, entre otros, donde las personas que lo practican experimentan sensaciones placenteras sin experimentar sensaciones de tensión o ansiedad que suelen ser síntomas más característicos en las personas que participan en competencias, por ejemplo Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), mencionan que el tiempo libre dedicado a la actividad física ocupacional, está asociado con mejorar aspectos relacionados a la salud fisiológica como psicológica, esta última ligada a bajar niveles de ansiedad, tensión y síntomas de depresión. Como se puede notar, la actividad física persigue otro tipo de objetivos como mejorar la salud, ocupar el tiempo libre, mantenerse ocupado o como a manera de distracción, entre otros,

mientras que el deporte exige una preparación constante y un cumplimiento de normas y reglas para la obtención de resultados.

En definitiva, la práctica cotidiana de cualquier actividad física se la considera fundamental dentro de la vida del ser humano. En tanto, que el deporte está relacionado primeramente con todo aquello que requiera de esfuerzo físico y mental, y por consiguiente con aquello donde existan reglas de juego que deben ser respetadas durante las competiciones o partidos. No obstante, hay que tener en cuenta que no todos los deportes requieren este tipo de esfuerzo, pero requieren más de habilidades mentales, como es en el caso del ajedrez, considerado también como un deporte olímpico. En sí, el deporte ha sido estudiando desde diferentes ciencias, y contemplado desde varios puntos de vista, desde ámbitos científicos, sociales y culturales. En la actualidad es analizado desde varias perspectivas integradoras y cambiantes en el tiempo, en reglas, modos de juego, técnicas, tácticas y enseñanzas (Rodríguez, Abad & Fuentes-Guerra, 2009). Así pues, el deporte engloba varios aspectos ligados a la naturaleza competitiva, regida por reglas, dentro de las cuales se toman en cuenta aspectos dentro y fuera del campo de juego.

2.1.2.1.El tenis de campo como deporte

En el año de 1873 en Inglaterra un militar retirado de apellido Wingfield, denomina a este tipo de juego como *Sphairistikè* añadiéndole sus primeras reglas de juego. Después Sánchez (2013), refiere que con “la aparición del tenis moderno o “lawn tennis” a finales del siglo XIX y su expansión por Europa, América y Australia, produjo la creación de clubes, torneos y asociaciones destinadas a la difusión y práctica

de este deporte” (p. 52). De manera que, con el paso del tiempo el tenis fue cambiando en tanto a normas, instrumentos y reglas de juego, y con la creación de estos clubes en el año de 1877 se comienza a disputar el primer torneo de tenis en Londres denominado Wimbledon. Ahora bien, el tenis considerado como el deporte blanco, lo juegan personas de todas las edades en todas las partes del mundo, y a su vez atrae gran cantidad de espectadores a nivel mundial.

Cabe destacar, que el tenis es un deporte que se lo practica entre dos jugadores (singles), o entre dos parejas (dobles), sus instrumentos de juego son pelotas y raqueta, el lugar es en un campo rectangular que se encuentra dividido por una red, se lo puede jugar en varias superficies (cemento, polvo de arcilla y césped). Como en todo juego de competición se debe conocer todo lo que engloba determinado deporte, como factores sociales y personales para el buen rendimiento de los tenistas y de esta manera potenciar el camino de la acción para llegar a conseguir triunfos, esto se intensifica aún más cuando los tenistas aún están en edades tempranas y ya forman parte del grupo de competición (Balaguer, Castillo, Duda & García-Merita, 2011).

En efecto, los niños, niñas y adolescentes que experimentan el tenis de manera competitiva requieren mucha más responsabilidad ya que se encuentran en un proceso de formación temprana, esta a su vez es la más indicada para iniciarse en el mundo de alto rendimiento del tenis. Además, Balaguer, Castillo, Duda y García-Merita (2011) mencionan que, “la socialización que reciben las jóvenes jugadoras de sus entrenadores tiene importantes implicaciones sobre la forma de interpretar el éxito y definir la competencia en el tenis” (p.143). Por esta razón, el tenis de manera competitiva requiere una preparación tanto física como mental, dentro y fuera del

campo de juego, donde padres, entrenadores, compañeros de deporte, e incluso las federaciones deportivas influyen de manera directa para que el nivel del rendimiento del tenista varíe según las circunstancias por las que este atraviesa el deportista, estas a su vez pueden intervenir de manera positiva, como negativa, donde los niños, niñas o adolescentes deben también saber manejarse dentro de este contexto.

2.1.2.2. La personalidad en los deportistas

Se conoce a nivel general que la personalidad se la expresa por medio de la conducta, según cualidades y rasgos característicos de cada ser humano, los cuales configuran la manera de ser y proceder del sujeto, y por ende esto le permite diferenciarse de otros. De tal manera, que la personalidad dentro del ámbito deportivo según Hernández y Jiménez (2016) la definen como:

La identificación de las personas en un contexto de aprendizaje, contempla que sus rendimientos se consideren como parte de la construcción de su personalidad dentro de un proceso constantemente interactivo. En el ámbito deportivo, el deportista contempla tal interacción en un proceso adaptativo donde deben tenerse en cuenta variables psicológicas internas como externas. (p. 211)

La personalidad en el deporte exige una adaptación entre el conocimiento y la acción donde sus rasgos característicos que se han ido formando a través del camino en el contexto deportivo influyen para el desenvolvimiento del deportista en situaciones determinadas, por ejemplo, en sus prácticas diarias sus rasgos de personalidad serán distintos a sus los rasgos que presenten dentro de un ambiente competitivo.

Dentro de la personalidad intervienen dos factores que son; el temperamento y el carácter, los cuales los definimos a continuación según Seelbach (2013):

- a) Temperamento: Todos los seres humanos poseen una herencia genética, es decir, las características que se heredan de los padres, por ejemplo, el color de ojos, el tono de piel, e incluso la propensión a determinadas enfermedades. El temperamento es un componente de la personalidad porque determina, de alguna manera, ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales.
- b) Carácter: Se denomina carácter a las características de la personalidad que son aprendidas en el medio, por ejemplo, los sentimientos son innatos, es decir, se nace con ellos, pero la manera en cómo se expresan forma parte del carácter. Las normas sociales, los comportamientos y el lenguaje, son sólo algunos componentes del carácter que constituyen a la personalidad. (p. 9)

La personalidad está configurada por estos dos componentes, cada uno aporta de manera proporcional a la configuración de la misma, por lo tanto, los deportistas actúan según su herencia, según el ambiente, de forma que estas acciones se van instaurando en su manera de proceder dentro y fuera del campo de juego. Según Garcia-Naveira y Remor (2011), “la medición del rasgo de competitividad es una variable importante para comprender y predecir la conducta deportiva” (p. 478). De tal forma, que este rasgo se lo puede ver reflejado en el momento de sus entrenamientos diarios y más aún cuando el deportista se encuentre en una competencia, por lo tanto, conocer la personalidad del jugador es fundamental para trabajar en aspectos que puedan ser modificables y por consiguiente aporten para un apto desenvolvimiento físico y mental.

2.1.3. Actitud deportiva

La actitud deportiva se define como un factor sustancial a la hora rendir durante un juego competitivo o durante la práctica deportiva. Las actitudes que se observan dentro del ámbito del deporte siempre varían, aún más cuando la persona se encuentra frente a situaciones de competitividad, así Durán (2013), menciona que:

Ciertas actitudes honestas se podrían convertir incluso en un impedimento para conseguir niveles altos de éxito en situaciones de competición. Cuando algunos entrenadores señalan que a ciertos jugadores les falta “instinto asesino”, que son demasiado buenas personas están precisamente refiriéndose a esta circunstancia. (p. 97)

Por lo tanto, las actitudes que se manifiestan dentro de las competencias están ligadas a varios factores que pueden ser internos como externos, los cuales predisponen a la persona a comportarse de una u otra manera. En el contexto de competencia el comportarse de manera demasiado pasiva suele dar a notar una falta de esfuerzo o una debilidad en su rendimiento, que a la final resulta siendo una barrera para lograr triunfos.

Durante las competencias los deportistas pueden experimentar cambios constantes en sus actitudes, estas pueden ser tan buenas como malas o pueden ir mejorando paulatinamente, razón por la cual, Balderrama-Ruedas, Díaz-Domínguez y Gómez-Castillo (2014), afirman que “La actitud es un concepto muy amplio, constantemente se dice: presenta una actitud positiva, o tiene una actitud muy negativa, empatía, coraje, dedicación, colaboración, apatía, enojo, pereza, son términos que ayudan a definir la actitud en una persona” (p. 343). Así pues, la actitud competitiva es la disposición de persona para responder de manera emocional, conductual y cognoscitiva en un evento deportivo.

2.1.3.1. Tipos de actitudes en el deporte

Los deportistas suelen experimentar diversos tipos de actitudes, dentro de las cuales varían entre positivas y negativas. En este ámbito, García, Cepero y Rojas (2010), mencionan que la actitud positiva es la “habilidad que tiene el deportista para mantener

la confianza antes y durante los momentos difíciles de la competición, así como para reflejar ante los demás una actitud de un deportista ganador” (p. 37). Esto significa, que la actitud positiva está relacionada con el optimismo del jugador, al mismo tiempo que le genera seguridad y valor para triunfar o dar lo mejor de sí mismo pese toparse con cualquier adversidad durante las competencias y fuera de ellas.

A continuación, en la Tabla 2.2 se puede apreciar algunas de las variables psicológicas consideradas como positivas según García, Cepero y Rojas (2010):

Tabla 2.2.

Factores de actitud deportiva positiva

Autoconfianza	Creencia y certeza de poseer habilidades para ser exitoso en el deporte que realiza.
Concentración	Mantenimiento de la atención ante cualquier situación a la que se esté enfrentado el deportista durante sus partidos, sin perderse por distracciones internas (pensamientos pasados o futuros) y externas (público, ambiente).
Imaginación	Evocación de imágenes, y visualizaciones apropiadas en los momentos cruciales durante la competición para adquirir de ellas fortalezas para mejorar el rendimiento.
Reto	Sentimiento de lucha y persistencia en situaciones de competencia fuerte, con público a favor o en contra, etc., donde el jugador asuma el reto por dar lo mejor de sí para ganar.
Motivación	Orientación del deportista de realizar su mejor esfuerzo para elevar su rendimiento e ir tras objetivos establecidos, y de igual manera ser perseverante en su deporte pese a los fracasos experimentados en el ambiente competitivo.

Fuente: Elaboración propia.

Tomado de Cristina Reche García, Mar Cepero y Francisco Javier Rojas, 2010, Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español.

En todos los deportes, la actitud positiva es un elemento que tendrá un impacto en los resultados, debido a que de una u otra forma impulsa al jugador a sacar su máximo potencial en sus prácticas diarias y en los partidos, de igual manera, dota de confianza

y pensamientos ambiciosos de triunfo que estimulan al deportista a ir tras sus objetivos pese a las adversidades que se preséntense en las diversas situaciones en las que se encuentre.

Ahora, dentro de las actitudes que también suelen presentarse con gran frecuencia en el campo de juego, según Ramón (2012):

Una actitud negativa se caracteriza por centrarse en las debilidades, desventajas o defectos ya sean estos físicos, técnicos, tácticos, etc. [...] En la actitud negativa se acumulan también aspectos como la protesta, la inconformidad manifiesta, la crítica sobre determinados elementos de la pista o campo de juego, entrenador, dirigentes o cualquier otro elemento parte de la competencia que son usadas como excusas para cubrir un posible mal rendimiento o mal resultado, las actitudes negativas son más frecuentes en deportistas con un locus de control externo es decir que responsabiliza su comportamiento o estado emocional a elementos fuera de sí mismo, en estos casos el equilibrio estará fuera de alcance por depender de elementos externos. Las actitudes pesimistas fruto de experiencias anteriores (malos resultados) no superados, también son negativos ya que generan apreciaciones limitantes. (párr. 7,8)

De tal manera, las actitudes negativas que los jugadores presentan en su mayoría se deben a que no se logra mantener un control o una concentración adecuada para que aspectos que suceden fuera del momento de juego no interfieran de manera negativa en su rendimiento, igualmente, una baja habilidad mental sobre resultados pasados no favorables, hacen que renazca la inseguridad en el deportista y por ende se refleje en un mal resultado producto de actitudes negativas adquiridas por no saber sobrellevar o controlar factores relacionados a esta.

Uno de los factores que influyen negativamente en el deporte es la ansiedad no controlada, de la cual se desprenden conductas desfavorables o negativa cuando esta se presenta, por tal razón, Pinto y Vázquez (2013) argumentan: “La ansiedad cognitiva –reacción cognitiva– puede considerarse como el aspecto mental de la ansiedad, y se manifiesta como miedo al fracaso, autoevaluación negativa y expectativas negativas”

(p. 47). En efecto, la ansiedad impide que el deportista logre tener una confianza suficiente para liberar sus habilidades y por ende elevar su nivel de juego.

El miedo también es parte de muchos jugadores precompetitivos y competitivos, ocasiona un bloqueo mental que inmediatamente se reflejado en la presencia o ausencia de conductas en los partidos. Según Ferioli (2015): “El miedo o temor es una emoción caracterizada por una intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado” (p. 2). En este sentido, cuando el jugador se deja invadir por el miedo, sus decisiones se comienzan a tornar difusas, afecta de manera directa en su técnica y tácticas de juego, incluso el entorno social incrementa este factor haciendo que el deportista pueda incluso llegar a abandonar el terreno de juego o en definitiva la práctica deportiva, al no lograr vencer sus miedos.

Otro de los factores considerados negativos en el deporte es la desconcentración o la falta de atención, muchas de las veces generada por un desgaste emocional o factores distractores dentro y fuera de la cancha. La desconcentración se resume a la dificultad del jugador para activarse y focalizarse en los puntos clave donde necesita la mayor atención posible para ejecutar una acción determinada y por consiguiente impide pensar de manera clara en momentos decisivos de la competencia (Grossbard, Smith, Smoll & Cumming, 2009). Por ende, a esta falta de concentración también se suman factores fuera del ámbito deportivo o conflictos por las que el deportista este atravesando, como académicos, sociales, laborales, familiares, entre otros., que de manera directa intervienen como distractores que imposibilitan que el jugador pueda desenvolverse adecuadamente en su deporte.

La desmotivación, evidentemente forma parte de las actitudes negativas, los deportistas en quienes predomina esta condición están “caracterizados por falta de interés hacia la práctica y por sentimientos de frustración” (Isorna Folgar, Rial Boubeta & Vaquero-Cristóbal, 2014, p. 81). De hecho, existen una gran cantidad de deportistas que realizan esta actividad por presión de sus padres, mas no por un verdadero interés del jugador, sin embargo, como mencionan estos autores la frustración también interviene de forma decisiva para que la persona no se muestre motivada a seguir en una actividad en la que no obtiene resultados o alguna satisfacción.

La actitud negativa contraria a la anterior se centra en todo aquello que genere malestar, de manera interna y externa, el deportista se focaliza en sus defectos, debilidades tanto técnicos como tácticos, incluso mentales. Aquí también interfieren otro tipo de comportamiento como las “conductas antideportivas pueden dirigirse hacia sus propios compañeros, jugadores del equipo contrario, árbitros, jueces deportivos y entrenadores” (Muñoz, 2005, p.136). Por consiguiente, cuando el jugador adquiere este tipo de actitudes, su rendimiento tiende inmediatamente a decaer, muestra también una falta de control emocional, que se ve reflejado en el comportamiento con un bajo nivel de adaptabilidad competitiva.

2.1.3.2. Las emociones en el deporte

En el ámbito deportivo, tanto en la práctica, en la competición y hasta como espectador, son muchas las emociones que la persona experimenta. Las emociones son “invisibles”. Es decir, una emoción no se ve, no es un objeto tangible, sino que es algo

que la persona siente y que, si quiere que llegue a los demás, debe encontrar la manera de transmitirla (Barata, 2012, p. 107). De tal forma, que las emociones son impulsos que motivan a la persona a proceder ante la presencia de un estímulo determinado.

Las emociones juegan un papel fundamental dentro de la actividad deportiva, aún más en la competición, donde los jugadores deben saber sobrellevar todos los sentimientos que van experimentando en el transcurso de los partidos. En efecto Martínez, Moya-Faz y Garcés (2013), sostienen que los deportistas de alto nivel debido a las exigencias que la competición requiere deben “‘controlar’ positivamente sus emociones o redireccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo y favorezcan un proceso de toma de decisiones que ha de ser extremadamente rápido y eficaz” (p. 106). Sin embargo, en la actualidad se observan varios jugadores de alto rendimiento que presentan conductas antideportivas, o no adecuadas dentro y fuera del campo de juego, es decir no existe un control de las emociones que experimentan, y por otro lado quizás los deportistas se limitan a prepararse en su parte física, y dejan a un lado la preparación psicológica. Por lo tanto, Barata (2012) expresa que:

Trabajar las emociones es mucho más que controlarlas. Mediante el control lo máximo que se consigue es que la emoción esté oprimida, pero puede traicionar en cualquier momento. El trabajo emocional, por el contrario, permite la automatización de un nuevo comportamiento frente a una emoción que previamente había tenido efectos negativos. Se consigue que ante la misma situación ya no se sienta la emoción perjudicial y, en cambio, surja otra que permita saldar con éxito el reto que se afronta. (p.107)

Por consiguiente, la preparación psicológica en torno a las emociones que se experimentan en los entrenamientos y en los partidos es fundamental en los deportistas, tanto en los grupos de competición como en los grupos de jugadores precompetitivos. No obstante, resulta pertinente que esta preparación sea efectuada

por un profesional especializado o que maneje aspectos relacionados a la psicología aplicada al deporte. Según Sánchez y León (2012): “Dicha área de la psicología emplea técnicas de preparación mental como la motivación, el manejo de la ansiedad, el control de la atención, desarrollo de la concentración, manejo de la personalidad y la autoconfianza” (p. 189). Dicho de otro modo, esta ciencia se enfoca en todos los aspectos mentales que el deportista necesita trabajar para lograr un nivel de rendimiento adecuado. Esta preparación debe ser efectuada en todo el cuerpo técnico, y en muchos de los casos incluir a los padres dentro de esta intervención psicológica para que exista una cohesión entre jugadores, entrenadores y familiares para conseguir como resultado un mejor entendimiento que se puede ver reflejado después en el rendimiento logrando que se mantenga, mejore, pero no decaiga, esto dentro de las practicas diarias, como en el momento de la competición.

En definitiva, todos los deportes o actividades físicas generan un sinnúmero de emociones, favorables o desfavorables, por lo que ninguna persona puede escapar del factor mental, así Weinbberg y Gould (2010), argumentan que la mayoría de entrenadores atribuyen que el deporte es 50% mental, más aún cuando en la competición el jugador se enfrenta a un oponente con un nivel similar, sin embargo en deportes como el golf y el tenis considerados en su mayoría como deportes solitarios, el factor mental influye en un 80% a 90%; Jimmy Connors ex jugador profesional de tenis, admirado por su tenacidad y resistencia psicológica considera que el tenis es un deporte 95% mental. De tal forma, que evaluar este componente ayuda a determinar debilidades y fortalezas en el deportista para saber contrarrestarlas o en casos favorables potenciarlas. Sin embargo, la mayoría de jugadores dedican 2 a 3 horas diarias a su práctica deportiva, dejando a un lado la preparación mental.

2.1.3.3. Inteligencia emocional y deporte

La inteligencia emocional es entendida como la capacidad de llevar a cabo razonamientos puntuales respecto a las emociones, así como la habilidad de utilizarlas y conocerlas para intervenir de manera favorable mejorando el pensamiento (Mayer, Roberts & Barsade, 2008). En efecto, la inteligencia emocional es la capacidad para asimilar, manejar y entender emociones propias y ajenas, es también, saber controlarlas para beneficio y equilibrio emocional y mental.

Dentro del deporte la inteligencia emocional es fundamental en toda situación ya sea dentro del campo del juego, fuera de él, en el momento de la competición e incluso días o momentos previos a una competencia. Según Martínez, Moya-Faz y Garcés (2013) sostiene que: “La inteligencia emocional se puede aprender y así controlar emociones tan significativas en el mundo del deporte como la ansiedad, las presiones, los miedos (estrés) y la agresividad. Que muchas veces son perturbadoras y merman el rendimiento” (p. 106). En este sentido, la inteligencia emocional es imprescindible en el deporte, y aún más en ambientes exigentes de competencia, para saber intervenir controlando las emociones y sentimientos que están presentes durante todos los partidos, estas pueden intensificarse cuando el partido requiere de más exigencia.

La inteligencia emocional ayuda al deportista a actuar de la manera más productiva y tener consciencia de lo que está pasando para saber tomar las mejores decisiones en lapsos cortos de tiempo durante la competición. Goleman (1995), manifiesta que existen 5 habilidades que componen la Inteligencia emocional, las cuales se sintetizan a continuación (Ver Tabla 2.3).

Tabla 2.3.***Habilidades de la Inteligencia Emocional***

-
- Conocimiento de las propias emociones.
 - Capacidad para motivarse a sí mismo.
 - Capacidad para controlar las emociones.
 - Capacidad para reconocer las emociones ajenas.
 - Control de las relaciones interpersonales.
-

Fuente: Daniel Goleman, 1995, Inteligencia Emocional.

En definitiva, el conocer las emociones propias, favorece a tener control sobre las mismas, así en el contexto deportivo, dominar estas emociones ayuda a focalizar la atención en el triunfo sin dar paso a salirse mentalmente del terreno de juego, seguido no da lugar a que la motivación decaiga. Al reconocer las emociones de los otros, se consigue aprovecharlas favorablemente para saber cómo actuar ante determinados comportamientos ajenos. Una adecuada inteligencia emocional permite tolerar frustraciones y presiones que invaden la mente del jugador para que no repercutan en su rendimiento en momento de la competición.

Concluyendo, la inteligencia emocional en el deporte es una habilidad que, si se la trabaja y se la logra controlar, favorece a que el deportista cree de sus dificultades, oportunidades por medio de hábitos mentales. No obstante, Goleman (2012) argumenta que “la inteligencia emocional determina nuestra capacidad para aprender los rudimentos del autocontrol y similares, la competencia emocional se refiere a nuestro grado de dominio de esas habilidades” (p. 19). De manera que, los jugadores que no entiendan sus emociones, terminan desatando batallas interiores que imposibilita concentrarse en su partido, bloqueando su capacidad para pensar de manera asertiva.

2.2. Rendimiento y Competición

Toda práctica deportiva, refleja un rendimiento, este varía según el escenario en el que el deportista se encuentre, ya sea en entrenamiento o en competición, según González (2017), el alto rendimiento deportivo y la planificación de prácticas con la que deberían contar cada grupo de jugadores elite, deben buscar siempre los medios para conseguir cada vez mejores resultados, instando en controles dentro de los entrenamientos y dentro de la competición.

2.2.1. Definición de Rendimiento

En términos generales, el rendimiento puede definirse como la relación entre los medios que se emplean para obtener un resultado, así como también el beneficio que se obtiene debido a una inversión que se realiza. El rendimiento en el deporte, no solo se aplica para lo referente al alto rendimiento, sino que puede ser aplicado para numerosos campos en donde según variables situacionales las metas u objetivos que se plantean los deportistas se tornan distintos. Según Gómez, Granero y Isorna (2013), se basa en la integración de varios componentes, tales como, psicológicos, físicos, técnicos y tácticos, los cuales interfieren en porcentajes elevados para el logro de efectividad y potencialidad del deportista.

Dentro del tenis como disciplina deportiva, el factor de rendimiento durante una competencia puede considerarse desde el punto de vista objetivo como subjetivo. Dadas las particularidades de este deporte, en un enfrentamiento en el que el contrincante se ubique dentro de los primeros puestos de su categoría y presente un nivel superior de juego, es probable que el rendimiento objetivo que sería bajo en el

caso de perder el partido, no se ajuste con la percepción de rendimiento o participación que el deportista haya tenido en ese encuentro (Ruano, García, Jiménez, Ramon & Gimeno, 2007). Por lo tanto, el rendimiento no se traduce en ganar todo el tiempo, ni de ubicarse dentro de los primeros lugares de manera permanente, al contrario, el rendimiento va a depender de varios factores que pueden ser subjetivos en cada deportista.

2.2.1.1. Factores que intervienen en el rendimiento deportivo

El alto rendimiento en el deporte se refiere a alcanzar en el deportista su máximo potencial en equilibrio con los factores psico-físicos con el fin de lograr objetivos trazados. Según Pérez (2002): “el alto rendimiento deportivo es un ámbito específico; definido de forma concreta por el deporte de competición y profesional, con unos objetivos propios, concretos y unos medios específicos y una realidad frente a la cual no se puede permanecer insensible” (p. 10). Por lo tanto, el alto rendimiento exige que los deportistas cuenten con una preparación rigurosa adaptada a las demandas de la competencia.

Para el entrenamiento de deportistas de alto rendimiento Romero (2010), plantea que existen dos factores que deben contemplarse:

- El primero factor se denomina: entrenamiento optimizador, el cual se encarga de la parte del diseño de la planificación que el deportista debe cumplir, así como también de la realización del mismo y por último del control de todo el

trabajo y de las tareas que el jugador tiene que cumplir a lo largo de toda su carrera deportiva.

- El segundo factor es denominado: entrenamiento coadyuvante, centrado en la práctica óptima y adecuada de las demás áreas que complementan al deporte de alto rendimiento, de esta forma permite al deportista mantenerse saludable y activo para desarrollar las tareas del entrenamiento optimizador, de igual manera gozar de buena salud física y mental le permite al deportista competir con un nivel de rendimiento esperado y acorde a las metas planificadas.

Estos factores se complementan entre sí, no puede trabajarse un factor dejando de lado al otro, aunque en muchos de los clubes y centro de alto rendimiento desafortunadamente sucede esto. Por ende, la realización de una planificación tiene que ajustarse a las necesidades individuales y específicas del jugador puesto que cada deportista presenta demandas distintas y deben ser abordadas en los entrenamientos y también fuera de ellos mediante el trabajo multidisciplinario.

2.2.1.2. Rendimiento y la teoría de metas de logro

La teoría de las metas de logro, encamina a entender la motivación que presentan los deportistas para la consecución de objetivos, ya que tanto el rendimiento como los resultados tienden a asociarse al nivel motivacional que manifieste el jugador. Así, una de las teorías más importantes que se ha centrado en el estudio de la motivación dentro del deporte y que ha resultado fructuosa, es la teoría de metas de logro propuesta en un inicio por Nicholls en el año de 1989. Esta teoría propone diferentes orientaciones, razón por la cual Núñez y otros (2011) manifiestan:

La teoría de las metas de logro asume que las personas juzgan su competencia y definen el logro de su éxito a través de dos perspectivas de meta: orientación a la tarea y orientación al ego. Los individuos orientados a la tarea evalúan su competencia mediante la comparación entre sus propias ejecuciones, mientras que los individuos orientados al ego evalúan su competencia en función de la comparación de su ejecución con la de los otros y demostrando habilidad superior. (p. 224)

Se habla entonces, que el clima motivacional que percibe el deportista y lo demuestra en su rendimiento será orientado al ego u orientado a la tarea; el primero se alimenta por la competitividad con los otros, una competencia interpersonal y una comparación a nivel social; mientras que, la segunda, el clima motivacional orientado a la tarea, se focaliza en la ejecución de lo requerido, se premia el esfuerzo más que el resultado, por ende, enfatiza el aprendizaje y la forma en cómo mejorar o corregir aspectos dentro de sí mismo.

Es así, que varios estudios han confirmado que la teoría de las metas de logro guarda una estrecha relación con la motivación. Dichas investigaciones demostraron que la orientación a la tarea se relaciona de manera positiva con la motivación intrínseca, es decir la ejecución y el disfrute de la acción es la recompensa, mientras que la orientación al ego no revela una relación con la motivación intrínseca, más bien se relaciona de manera negativa (Núñez, León, González & Martín-Albo, 2011).

2.2.2. Competición Deportiva

Como es de saberse, la competencia se refiere al enfrentamiento entre dos o más personas con respecto a algo, de este modo, la competición deportiva ha de referirse a la práctica de algún deporte regido por normas y reglas que deben acatarse. Según Duran (2013), el deporte consiste básicamente en competir, en enfrentarse para ante

otros deportistas y ganar, lograr salir triunfador de un encuentro o partido. Sin embargo, para que la competición pueda realizarse los contendores de manera previa tienen que realizar un acuerdo en común, aceptando normas que deben cumplirse para que se pueda desarrollarse el enfrentamiento.

La competición demanda el máximo esfuerzo del deportista, en rendir lo mejor posible en el campo de juego para lograr la conquista, claro está que para que esto suceda el jugador deberá estar involucrado en un ambiente competitivo de similar nivel. En virtud de esto, “resulta muy difícil mantener la motivación y el interés en el juego ante rivales muy superiores o muy inferiores. Como también resulta evidente que un buen deportista progresará más en su juego si tiene oportunidades de jugar entre buenos jugadores” (Duran, 2013, p. 104). Dicho de otro modo, a medida que el jugador va siendo cada vez más competitivo, más nivel de experticia adquiere y por ende su rendimiento se elevará. A su vez, en la parte mental González (2017), afirma que el mantener una orientación coherente de pensamiento ganador influirá para generar un rendimiento óptimo a la hora de la competición.

2.2.2.1. Factores que intervienen en la competición

La competición puede estar regida por varios factores, estos pueden ser éticos, morales, sociales, familiares, mentales, entre otros., sin embargo, en el ambiente competitivo del tenis como deporte se observan tres principales factores que influyen dentro de la competición:

- Factores psicológicos, estos muchas de las veces no se encuentran inmersos en la competición, pero una vez que el jugador comienza a experimentar la competición de manera cada vez más fuerte, comienza a aparecer una serie de inconvenientes relacionados a la parte psicológica. En este sentido, Sánchez et al. (2001), manifiesta que “los deportistas de élite han proporcionado numerosas evidencias anecdóticas de que las competencias se ganan mediante la consecución de un «estado mental correcto» o se pierden como consecuencia del derrumbe ante las presiones de la competición” (p. 298). De esta forma, si la preparación mental de los deportistas inicia a destiempo las consecuencias se verán reflejadas en el rendimiento dentro de la competición, con la carencia de estrategias psicológicas que les permitan contrarrestar los estados psicológicos que convergen específicamente durante los partidos.
- Factores familiares, la presión por parte de los padres. En este sentido en el ambiente tenístico son varios los casos en los que se sabe sobre la errada participación que los padres ejercen sobre sus hijos. Un estudio realizado por Knight y Holt (2013) en tenistas, reveló que son cuatro los factores ejercidos por los padres los que influyen en la competición de su hijos; el primero se centra el rendimiento y comportamiento, refiriéndose a como se desenvuelve su hijo en la terreno de juego; el segundo relacionado a la deportividad, concerniente a las actitudes de rivales y padres; el tercer factor recae en la interacción entre padres, tanto la relación social como oportunidades o al contrario las disputas; y como último factor el contexto competitivo, en cuanto a la organización y puesto en el que se ubica su hijo a nivel nacional o internacional. Estos factores estresantes que transmiten los padres a sus hijos, muchas veces frustran o truncan el desarrollo deportivo del su hijo lo cual

puede provocar el abandono del deporte como se lo ha visto hasta en el mundo profesional.

- Factores sociales, específicamente el miedo escénico, en el cual el deportista ante la presencia de agentes externos a su campo de juego tiende a desequilibrarse, debido a que la competición por sí sola ya genera un cierto grado de estrés, en ciertas ocasiones este puede intensificarse, las consecuencias de la falta de control de la ansiedad social “no sólo se traducen en una rápida y severa disminución del rendimiento deportivo sino en un desajuste emocional que puede afectar seriamente al estado anímico del deportista y favorecer nueva sintomatología ansiosa” (Gimeno, 2002, p. 1). Por lo tanto, la evaluación social y la ansiedad llegan a producir reacciones psicosomáticas o a su vez se desencadena el miedo escénico o agorafobia en el jugador, de este modo, se ve limitada la capacidad de rendimiento, imposibilitando la consecución de los objetivos.

Estos tres factores, que intervienen específicamente dentro de la competición tenística, pueden afectar en su mayoría de forma negativa, si no se cuenta con los recursos y las estrategias adecuadas para poder enfrentarlos, dicho de otro modo, sino el tenista no ha trabajado en la habilidad de convertir dificultades en oportunidades. No obstante, el factor familiar es el pilar fundamental que debe ser manejado por un profesional de la salud, sin embargo, en muchos casos siempre termina siendo el factor excluido dentro de la planificación de trabajo del deportista.

2.2.3. Relación entrenador deportista

La necesidad de relacionarnos entre personas afines es necesaria para la obtención de logros, aún más en el ambiente deportivo, en donde el colaborar, aprender, comunicarse de manera adecuada siempre rendirán sus frutos. Según Pérez (2002), gran parte de los entrenadores dedican tiempo para su formación como tales, ya sea este en el aspecto físico o técnico, incluso manifiestan que hacen de psicólogos para llevar a cabo su labor de una forma global. Entrenadores de tenis específicamente hacen hincapié sobre el abordaje psicológico con el que deberían contar sus jugadores porque muchas de las veces a ellos les toca actuar como tales sin estar tan preparados para aquello.

En entrenador en el ámbito de alto rendimiento forma parte esencial para el desenvolvimiento adecuado de los deportistas. Según Ramis et al. (2013) “el entrenador se destaca como el elemento clave siendo su influencia notablemente mayor que la de los compañeros y mayor incluso que la generada por los padres” (p. 246). Esto se debe, a que el jugador en el contexto deportivo de su vida con quien más tiempo comparte es con su entrenador, por ende, él será su elemento de referencia en este ámbito. También Ramis et al. (2013) afirman que para que el jugador pueda generar autonomía y pueda mantenerse motivado el entrenador es quien mejor puede proteger al deportista de agentes que desestabilicen su rendimiento, recalando que el entrenador es el agente más influyente en su mundo deportivo.

Así pues, entrenadores y jugadores deben mantener una confianza adecuada para poder interactuar entre sí, poder entenderse, comprenderse y aprender. En este sentido,

González (2017) puntualiza sobre la característica fundamental entre jugador-entrenador la cual recae en la habilidad de ambos para identificar y expresar emociones de manera asertiva y así poder abordarlas conjuntamente con el profesional encargado del área mental.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Metodología de la Investigación

Este proyecto de investigación es un estudio de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional. Su diseño es no experimental de corte transversal. El método general empleado es el científico utilizado en las ciencias sociales y en psicología. El método específico es correlacional.

Al ser un estudio de tipo cuantitativo, se ha recogido información que será analizada a través de recursos estadísticos. La investigación cuantitativa “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández & Baptista, 2006, p. 15). Al usar este tipo de investigación, se puede medir las variables de forma más confiable y de igual manera mediante instrumentos estadísticos se puede conocer la realidad precisa del estudio, lo cual permite verificar la hipótesis planteada al inicio de este proyecto.

Respecto al alcance descriptivo de la investigación, según Hernández y otros (2006): “Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (p. 82). Se recolectó información y datos estadísticos de los participantes seleccionados en esta

investigación para someterlos a un proceso de análisis y posteriormente determinar las condiciones en las que se encuentra el grupo de estudio en relación a las variables que se han fundamentado teóricamente. Además de tener un alcance descriptivo, también posee un alcance correlacional, por lo que “asocia variables mediante un patrón predecible para un grupo o población” (Hernández *et al*, 2006, p. 83). El estudio tiene como propósito demostrar la relación entre las dos variables, actitud deportiva y rendimiento competitivo en el grupo de tenistas de competición del ATC.

El diseño de este proyecto de investigación es no experimental, este tipo de estudios “se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 149). Es decir, se estudia la actitud deportiva y el rendimiento competitivo sin intervenir intencionalmente en ninguna de estas variables. A su vez, esta investigación es de corte transversal que según Hernández y otros (2010), sostienen que en este diseño “se realizan estudios en un momento determinado de los grupos que se investigan y no procesos interaccionales o procesos a través del tiempo” (p. 503). De manera que, este estudio fue evaluado y medido en un periodo determinado.

3.1.1. Método Aplicado

Este proyecto de investigación utilizó el método científico, el cuál es entendido como “el procedimiento o instrumento de la ciencia que permite comprobar hipótesis” (Ruíz, 2007, p. 2). De tal forma, este estudio tiene como propósito sustentar y comprobar la

hipótesis establecida en un inicio, la misma que se aplica en psicología y en las ciencias sociales.

3.1.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información

En esta investigación se utilizó como punto de partida la observación científica, después se usó la técnica de recolección de información, la ficha Ad Hoc sociodemográfica, e instrumentos psicométricos específicos para la medición de cada variable.

En tanto a la observación científica Heinemann (2003) argumenta; es la captación previa que mediante la percepción visual y acústica logra obtener datos específicos que colaboran para la finalidad de la investigación, es un proceso controlado que registra información relevante para el tema de estudio. En este sentido, el observador centra su atención en los sucesos o acontecimientos de interés que ocurren dentro del grupo de participantes. No obstante, al observar y registrar datos relevantes se crea la ficha Ad Hoc sociodemográfica, donde se indaga y se extrae determinada información observada de cada tenista.

Ficha Ad Hoc sociodemográfica

En esta ficha se extrajo datos como: información general, escolaridad, situación económica, provincia a la que representa, categoría en la que participa, edad de inicio en el tenis, años que lleva compitiendo, mejor ranking nacional e internacional, categoría con mayor cantidad de triunfos, si recibe apoyo de la federación deportiva

de Tungurahua o de alguna entidad pública o privada y por último si posee preparación o asesoramiento psicológico.

Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)

Esta escala fue diseñada por Joaquín Dosil Díaz en el año 2002, debido a que el estudio de las actitudes en la actividad física y en el deporte ha venido siendo estudiada, pero sin contar con instrumentos de medición que valore la actitud de cualquier persona hacia la actividad física y el deporte ya sea el sujeto practicante o no (Dosil, 2002). La escala está compuesta por 13 ítems con 7 alternativas de respuesta de tipo Likert (1= totalmente en desacuerdo; 2= bastante en desacuerdo; 3= en desacuerdo; 4= indeciso; 5= de acuerdo; 6= bastante de acuerdo y 7 = totalmente de acuerdo).

Este instrumento analiza dos factores dentro de la actitud en la actividad física y el deporte. Arbinaga, García, Vásquez, Joaquín y Pazos (2011) caracterizan el primer factor; Importancia Percibida (IP), como aquella que se centra en la valoración de la importancia subjetiva que el deportista le da a la actividad física o al deporte, y el segundo factor; Actividad-Práctica (AP) centrada en la posibilidad de practicar el deporte de manera continua.

Las puntuaciones varían en un rango entre 13 y 91 puntos, esto indica que los valores más altos que se obtenga como resultado global, revelan un mayor grado de actitud hacia la actividad física y el deporte.

La EAFD posee una consistencia interna excelente, con un α de Cronbach = .90, esto indica que la escala es un instrumento fiable para la valoración de las actitudes en el deporte.

Cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD)

El presente cuestionario tomó como punto de partida el *Psychological Skills Inventory for Sport* de Mahoney en 1989, después fue traducido y adaptado al castellano por Fernando Gimeno, José María Buceta y María del Carmen Pérez-Llanta en el 2001, añadiendo 26 nuevos ítems relevantes no antes contemplados en la versión original (Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2001). El CPRD cuenta con 55 ítems tipo Likert que dispone de 5 opciones (1= totalmente en desacuerdo; 2= en desacuerdo; 3= indeciso; 4= de acuerdo; 5= totalmente de acuerdo) donde evalúa 5 factores que son:

Control de estrés (20 ítems): Respuestas en relación a demandas en entrenamiento y competición y a su vez situaciones que generan estrés donde es necesario un control. Las puntuaciones dentro de este factor oscilan entre 20 y 100, a mayor puntuación, mejor control de estrés.

Influencia de la evaluación del rendimiento (12 ítems): Respuestas ante situaciones donde el deportista es su propio evaluador u observa que está siendo evaluado por personas significativas sobre su rendimiento mientras este se encuentra dentro del campo de juego y evalúa actuaciones negativas del deportista. Este factor se encuentra relacionado con la ansiedad social. Las puntuaciones dentro de este factor

oscilan entre 12 y 60, a mayor puntuación, mejor manejo y control de la ansiedad social durante las competencias.

Motivación (8 ítems): Respuestas referentes al interés en sus entrenamientos y superarse, al planteamiento de objetivos, que tan importante es el deporte en relación a otras actividades fuera de este ámbito, y la relación de costo/beneficio del deporte para el deportista. Las puntuaciones dentro de este factor oscilan entre 8 y 40, a mayor puntuación, se encuentra un jugador realmente interesado y motivado en su deporte.

Habilidad mental (9 ítems): Referente a las habilidades psicológicas como establecerse objetivos, analizarlos, así mismo, ensayos mentales sobre conductas y autorregulación cognitiva. Las puntuaciones dentro de este factor oscilan entre 9 y 45, a mayor puntuación, se observa un deportista que maneja recursos relacionados con la habilidad mental.

Cohesión en equipo (6 ítems): Evalúa relación interpersonal, nivel de satisfacción, actitudes individualistas en relación a un equipo e importancia del espíritu en equipo. Las puntuaciones dentro de este factor oscilan entre 6 y 30, a mayor puntuación, mejor cohesión grupal.

Entre mayor es el puntaje arrojado en la puntuación directa de cada factor, mejores son los recursos psicológicos que mantiene el deportista.

Este instrumento utilizado para medir la variable de rendimiento competitivo según Gimeno y Pérez-Llantada (2010), sostienen que cuenta una consistencia interna buena,

con un coeficiente alfa de Cronbach = .85, considerado en relación a todos los factores medidos en este cuestionario, por lo tanto, este instrumento resulta útil y confiable para realizar su aplicación.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Este inventario fue creado por Hernández Mendo en el 2006, y teniendo una posterior adaptación por Raimundi & Hernández Mendo en el 2013. El IPED es una herramienta de evaluación para detectar puntos psicológicos fuertes/débiles en los deportistas (Hernández-Mendo, Morales-Sánchez & Peñalver, 2014, p. 312). Por lo tanto, este inventario ayuda a medir el rendimiento competitivo de los tenistas identificando los rasgos más significativos que presentan en el momento de la competición.

Además, en tanto a la composición de este inventario Hernández-Mendo y otros (2014), mencionan que:

El cuestionario IPED consta de 42 ítems, divididos en siete escalas, a saber: (1) Autoconfianza (AC - ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36); (2) Control de Afrontamiento Negativo (CAN - ítems 2, 9, 16, 23, 30, 37); (3) Control Atencional (CAT - ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38); (4) Control Viso-imaginativo (CVI: 4, 11, 18, 25, 32 y 39); (5) Nivel Motivacional (NM: 5, 12, 19, 26, 33 y 40); (6) Control de Afrontamiento Positivo (CAP: 6, 13, 20, 27, 34 y 41); (7) Control Actitudinal (CACT: 7, 14, 21, 28, 35 y 42). (p.314)

Estas escalas son medidas a través de una escala Likert de 5 puntos que van desde 1= Casi siempre; 2= Muchas veces; 3= A veces sí, a veces no; 4= Pocas veces; 5= Casi nunca.

Las puntuaciones de cada una de las escalas oscilan entre 6 y 30, considerando que, a mayor puntaje obtenido en cada una de ellas, el deportista sostiene habilidades psicológicas fuertes y a menor puntaje presenta debilidad mental en el ámbito deportivo competitivo.

Concluyendo, este instrumento psicométrico mantiene un alfa de Cronbach = .90, indicando ser un inventario con excelente confiabilidad (Hernández-Mendo *et al*, 2014). Esto muestra, que el IPED es una herramienta útil para ser utilizada en estudios concernientes al ámbito deportivo.

3.1.3. Población y Muestra

La población de interés para esta investigación comprende a los tenistas que pertenecen al grupo de competición del club social y deportivo “Ambato Tennis Club”. Al no ser una población extensa, no ha existido necesidad de realizar un muestreo y se trabajará con toda la población, misma que comprende a 16 jugadores en edades que son alrededor de 10 a 16 años, quienes se mantienen en constante práctica deportiva y en competición.

3.1.4. Procedimiento Metodológico

Para realizar este estudio, inicialmente se indagó sobre una problemática de interés, se utilizó la observación científica en el ámbito deportivo y posterior a esto se realizó el plan de investigación de la temática establecida, el cual fue aprobado. Aquí se incluyó

la situación problemática, hipótesis, variables a estudiarse, así también como el objetivo general y los específicos de esta investigación.

Posteriormente, se realizó una fundamentación teórica de las variables propuestas, recolectando información bibliográfica desde diferentes fuentes científicas. De igual manera, para evaluar a los participantes seleccionados se elaboró la ficha Ad Hoc sociodemográfica y se seleccionó los instrumentos psicométricos más fiables para evaluar cada una de las variables.

Se utilizó una escala para la medir la primera variable de actitud deportiva, y dos instrumentos; una escala y un cuestionario para medir la variable de rendimiento competitivo.

Una vez establecidos los instrumentos se procedió a realizar una socialización en el club deportivo “ATC” sobre el proyecto de investigación, donde acudieron padres de familia y representantes de los participantes del estudio, debido a que son menores de edad, a terminar la socialización procedieron a firmar el consentimiento informado.

Una vez autorizadas las encuestas de los participantes, se evaluó de manera individual a cada tenista, el tiempo aproximado de duración de la aplicación fue de 20 a 25 minutos. Este proceso duró dos semanas debido a que algunos deportistas no asistieron a sus prácticas diarias la semana establecida para realizar la evaluación debido a lesiones, mal tiempo, exámenes académicos, entre otros.

Finalmente, para la tabulación de los datos, se utilizó el Sistema de Análisis Estadístico SPSS, el cual permite analizar y correlacionar las variables para después realizar gráficos interpretativos de los resultados obtenidos, y de manera posterior realizar las debidas interpretaciones estadísticas, las conclusiones y recomendaciones según los objetivos establecidos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis sociodemográfico de los participantes

Esta sección comprende el análisis sociodemográfico de los participantes de este estudio, en el cuál constan dos categorías fundamentales. El primer segmento corresponde al análisis de las variables individuales y el segundo está conformado por las variables relacionadas al aspecto deportivo. Esta investigación se la realizó a todo el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo Ambato Tennis Club, con un total de 16 tenistas que se mantienen compitiendo de manera nacional como internacional.

4.2. Análisis de las variables individuales

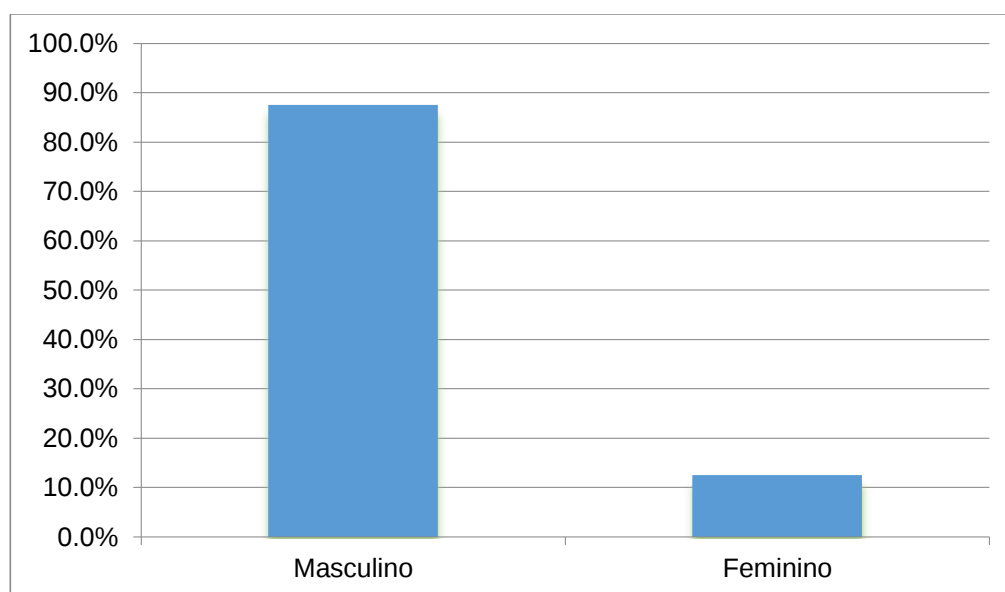
En la Tabla 4.1 se observa la distribución de los participantes en función de las variables individuales tales como: edad, sexo, nivel de estudios y situación económica.

Tabla 4.1.**Distribución de los participantes en función de las variables individuales**

Variables	Estadísticos	
	Media	Desv. Est.
Edad	12,19	2,007
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	14	87,5%
Femenino	2	12,5%
Nivel de estudios		
Primaria	7	43,8%
Secundaria	9	56,3%
Situación Económica		
Muy Buena	5	31,3%
Buena	11	68,8%

Nota: 16 participantes.

En la variable sexo, se evidencia una prevaencia significativa del sexo masculino en relación al sexo femenino, con una participación de 14 tenistas hombres que corresponde el 87,5%, mientras que únicamente intervinieron 2 participantes femeninas, siendo el 12,5% del total de la muestra (Ver gráfico 4.1).

**Gráfico 4.1.** Representación gráfica de la distribución de los participantes en función al sexo.

En esta representación gráfica, se evidenció el predominio del sexo masculino a comparación con el sexo femenino. Sin embargo, no por esta razón se puede decir que el tenis masculino es mejor o más interesante que el tenis femenino, sino que los hombres difieren de las mujeres en casi todos los aspectos, en su mayoría en características físicas (Cross, 2014, p. 5). Por ende, los hombres pueden presentarse mucho más competitivos que las mujeres debido a mejores condiciones físicas que poseen y favorecen positivamente sus participaciones, en tanto a la mujer es más limitante ante estas condiciones lo que puede producir bajos niveles de competición e incluso el abandono del mismo, sin dejar a un lado el aspecto cultural de la inclusión de la mujer en eventos deportivos que llego bastante tarde en el año de 1928.

En la variable nivel de estudios se encontró que los participantes del grupo de competición del club ATC se encuentran cursando niveles de primaria y secundaria, los tenistas de primaria fueron 7 representando el 43,8% y los tenistas que cursan niveles de secundaria fueron 9 representando el 56,3% (Ver gráfico 4.2).

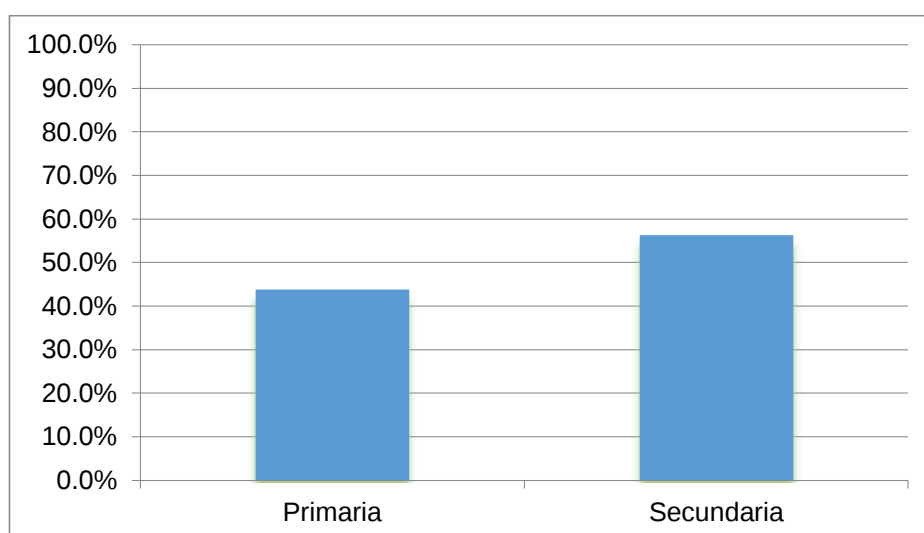


Gráfico 4.2. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre nivel de estudios.

La representación gráfica indica que la mayoría de tenistas cursan años de secundaria, a diferencia de los tenistas de primaria, debido a que la edad de participación en competencias nacionales e internacionales va desde aproximadamente los 10 años de edad hasta los 18.

En la variable situación económica se constató que en los deportistas predomina la situación económica buena donde se ubicaron 11 tenistas, siendo el 68,8% y tan solo 5 tenistas se ubican en situación económica muy buena siendo el 31,3% de la muestra (Ver gráfico 4.3).

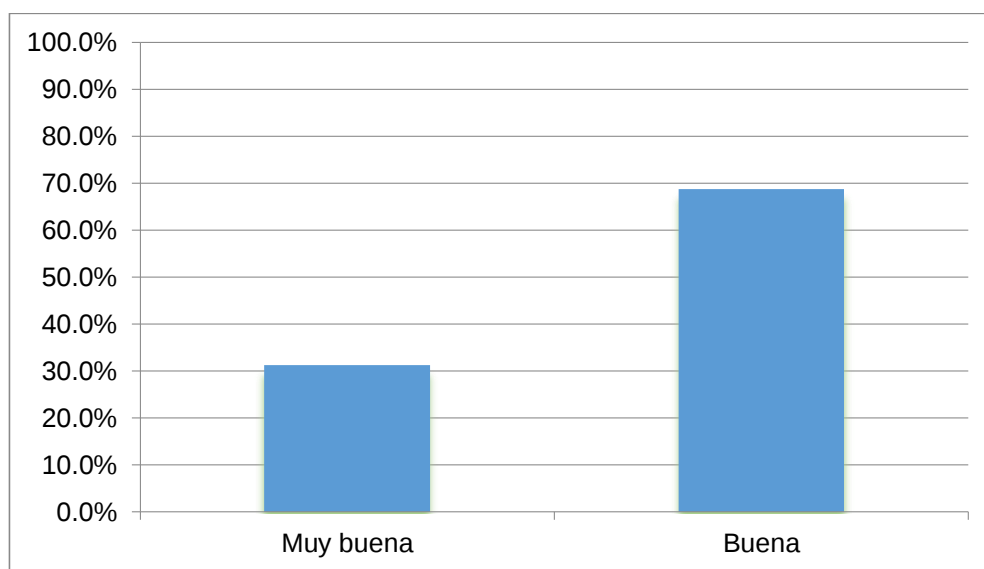


Gráfico 4.3. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre situación económica.

En esta representación gráfica se observa que la mayor parte de los tenistas mantienen un nivel de economía bueno, seguido por los deportistas que poseen una economía muy buena, entendiendo que el tenis es uno de los deportes que exige gastos más altos que otras disciplinas deportivas.

4.3. Análisis de las variables relacionadas al aspecto deportivo

En la Tabla 4.2 se observa la distribución de los participantes en función de las variables relacionadas al aspecto deportivo tales como: categoría, si cuentan o no con apoyo de la FDT o de empresas públicas o privadas y por último si poseen o no preparación psicológica.

Tabla 4.2.
Distribución de los participantes en función de las variables relacionadas al aspecto deportivo

Estadísticos		
Variables	Frecuencia	Porcentaje
Categoría		
10 años	2	12,5%
12 años	6	37,5%
14 años	5	31,3%
16 años	2	12,5%
18 años	1	6,3%
Apoyo de FDT o empresas públicas o privadas		
Si	3	18,8%
No	13	81,3%
Preparación psicológica		
Si	2	12,5%
No	14	87,5%

Nota: 16 participantes.

En la variable categoría, se encontró participantes en todas las categorías que se manejan dentro de los circuitos de tenis, en la categoría 10 años se ubicaron 2 tenistas representando el 12,5%, en la categoría 12 años estuvieron 6 tenistas con un porcentaje de 37,5%, en la categoría 14 años fueron 5 jugadores siendo el 31,3%, en la categoría 16 años participaron 2 deportistas, representando el 12,5% y por último en la categoría

18 años se contó con 1 tenista, con un porcentaje de 6,3% del total de la muestra (Ver gráfico 4.4).

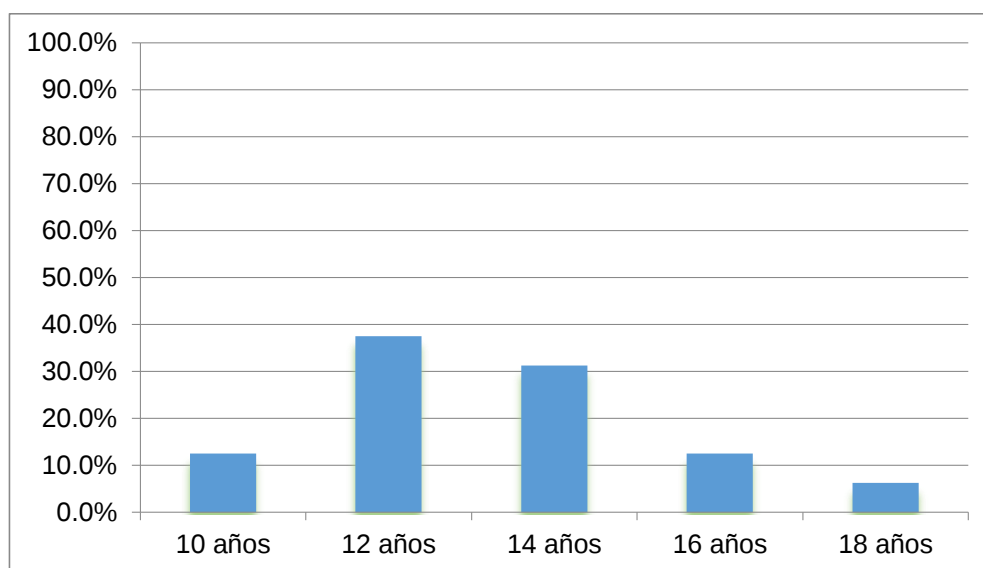


Gráfico 4.4. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre categoría en la que participa.

La representación gráfica demuestra que la categoría con más número de tenistas es la categoría 12 años, seguida por la categoría 14 años, en las cuales existe mayor cantidad de competidores, es importante mencionar que se evidencia que a medida que los jugadores suben de categoría existe menos participación, por esta razón se observa que en la categoría 16 y 18 años existen bajos porcentajes de competidores, de igual manera al ser la categoría 18 años la última, muchos deportistas comienzan a abandonar el deporte o a realizarlo de manera más pasiva o al contrario buscan la manera de comenzar a introducirse en el mundo del profesionalismo, todo esto depende de varios factores principalmente económicos, actitudinales y aptitudinales sin dejar a un lado el aspecto psicológico.

En la variable que indagó sobre el apoyo que reciben los tenistas por parte de la Federación Deportiva de Tungurahua (FDT) o de empresas públicas o privadas se constató que únicamente 3 deportistas que corresponde el 18,8% reciben algún tipo de apoyo y que 13 tenistas siendo el 81,3% no reciben ningún tipo de apoyo externo (Ver gráfico 4.5).

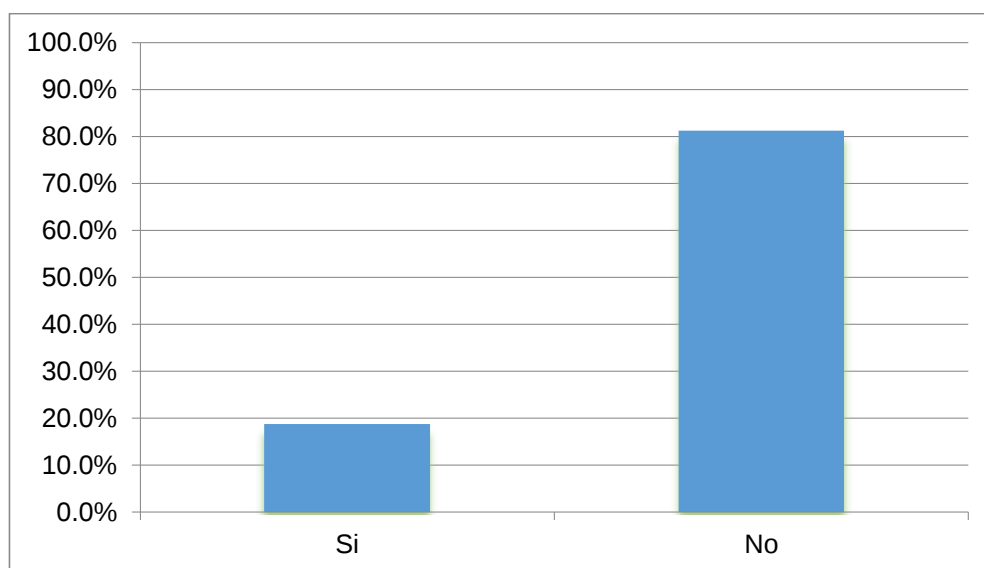


Gráfico 4.5. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre el apoyo que reciben los deportistas de la FDT o de empresas públicas o privadas.

La grafica indica que la mayor parte de los tenistas no cuentan con el apoyo de la FDT o de alguna empresa en particular, y que únicamente son 3 los tenistas que cuentan con algún tipo de apoyo, en especial de empresas privadas que se manejan como auspiciantes de los deportistas. Esto indica que este factor también determina o limita la competición y por ende el rendimiento de los deportistas, ya que a mayor participación los jugadores más experticia competitiva adquieren.

En la variable que investiga sobre la preparación psicológica del deportista, se observó que tan solo 2 tenistas que corresponde el 12,5% reciben preparación psicológica, y

los 14 tenistas restantes que representan el 87,5% no cuentan con este tipo de preparación (Ver gráfico 4.6).

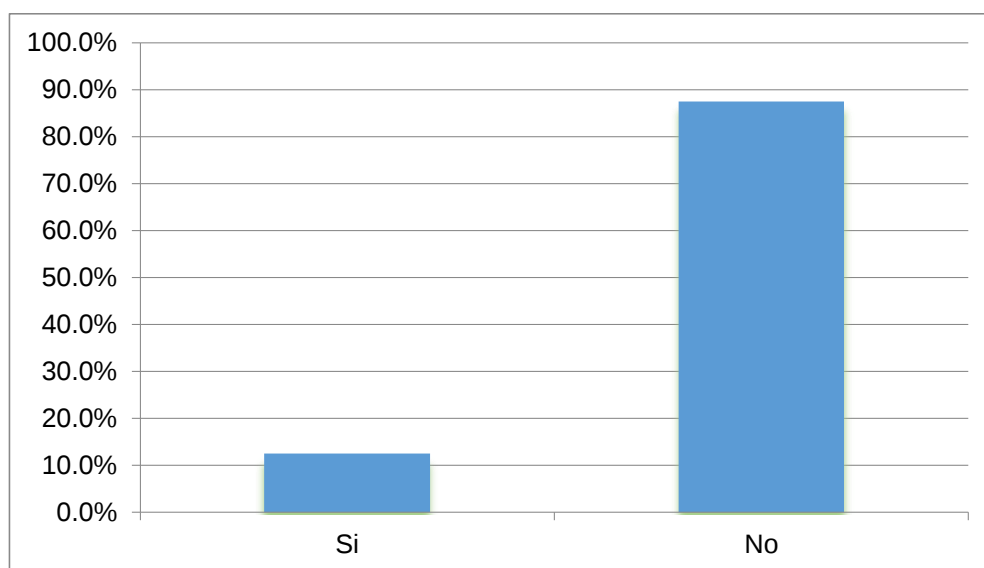


Gráfico 4.6. Representación gráfica de la distribución de los participantes sobre poseer preparación psicológica.

En esta representación gráfica, es notoria la prevalencia de los deportistas que no cuentan con preparación o asesoramiento psicológico en relación a los deportistas que, si cuentan con esta preparación, constatando así que la intervención psicológica deportiva es dejada a un lado aun sabiendo que el deporte como el tenis tiene un alto componente mental.

4.4. Resultados de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)

En la Tabla 4.3 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la escala de actitud hacia la actividad física y el deporte, el cual fue aplicado para medir la primera variable de este estudio.

Tabla 4.3.

Frecuencias de la escala de la variable de actitud EAFD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Regular	4	25%	25%
Bueno	8	50%	75%
Muy Bueno	4	25%	100%
TOTAL	16	100%	

Como se puede observar, la actitud hacia la actividad física y el deporte que más se presenta se ubica dentro del rango Bueno (8 deportistas que representan el 50%); seguido de 4 deportistas que se ubican en el rango Regular, representando el 25%, igualmente 4 deportistas se encuentran dentro del rango Muy Bueno, que corresponden el 25%.

En la Tabla 4.4 se encuentran las medidas de distribución; punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de actitud hacia la actividad física y el deporte.

Tabla 4.4.

Distribución de la variable de actitud EAFD

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
EAFD	52	59,00	85,00	72,56	8,19

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Actitud, se encuentra un punto de corte de 52, a la vez se obtiene un *mínimo*= 59,00 y *máximo*= 85,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 72,56; con una desviación típica s = 8,19; ubicándose sobre el nivel medio (Ver gráfico 4.7).

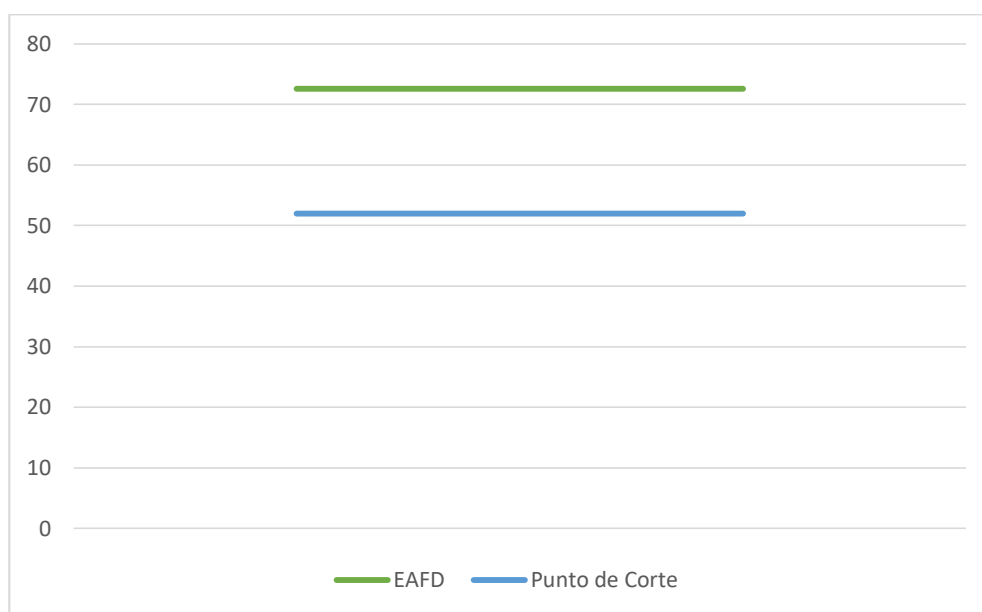


Gráfico 4.7. Representación gráfica de la distribución de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD).

En esta representación gráfica, se evidencia que todos los participantes de este estudio se encuentran sobre el nivel medio, lo que indica que la actitud que presentan hacia la actividad física y el deporte es considerable. Según Dosil (2002), “una persona ante un determinado objeto tendrá una actitud, resultante de la representación cognitiva que hace del objeto, la asociará con hechos agradables o desagradables y actuará en consecuencia” (p. 45). De este modo, la actitud en el ambiente deportivo es vista como un aspecto agradable en los deportistas, aún más en el ambiente de entrenamiento, donde los tenistas se sienten dentro de su zona de confort en sus prácticas diarias, sin embargo, en el momento de competición esto muchas veces tiende a variar.

A continuación, en el Gráfico 4.8 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

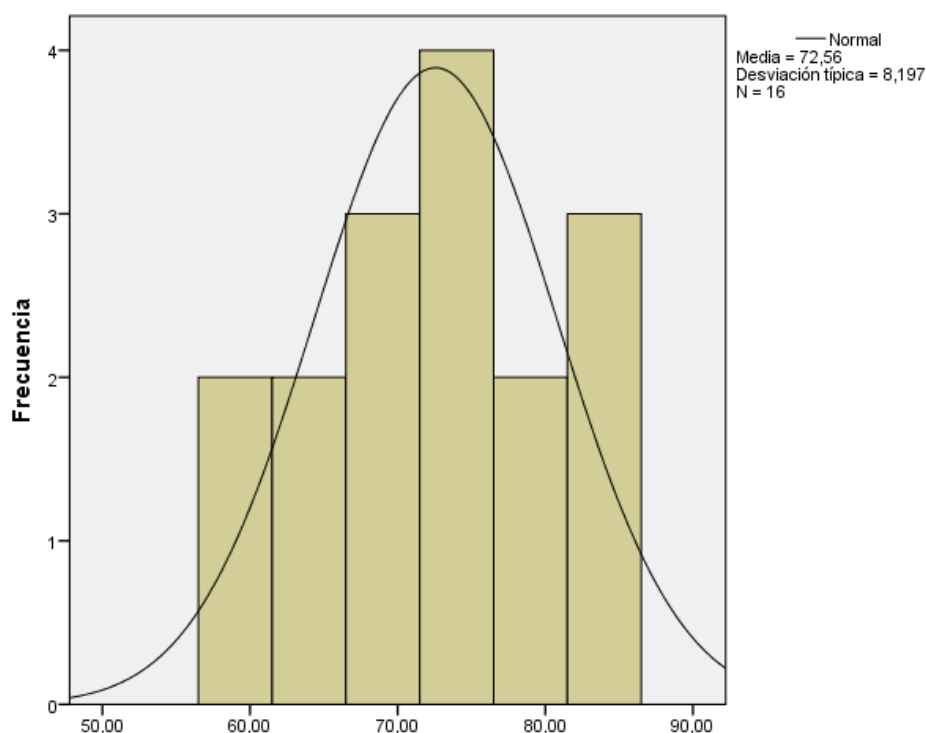


Gráfico 4.8. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte.

La representación gráfica muestra una asimetría negativa (-,131) evidenciándose una tendencia hacia la derecha (puntuaciones altas) con presencia de platicurtosis (-,966), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.5. Resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

En esta investigación se obtuvo resultados relevantes dentro de las 5 escalas que mide el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, el cual fue aplicado para medir la segunda variable de este estudio y las cuales se analizan a continuación.

4.5.1. Análisis de los resultados de la escala de control de estrés del CPRD

En la Tabla 4.5 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la primera escala denominada Control de Estrés del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Tabla 4.5.
Frecuencias de la escala de Control de Estrés del CPRD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	1	6,3%	6.3%
Regular	7	43,8%	50%
Bueno	7	43,8%	93,8%
Muy Bueno	1	6,3%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas puntúan entre Regular y Bueno dentro de esta escala (7 deportistas en cada rango) que representan el 43,8%; y dentro

de los rangos Malo y Muy Bueno se ubican un deportista respectivamente, que corresponden el 6,3%.

En la Tabla 4.6 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Control de Estrés del CPRD.

Tabla 4.6.

Distribución de la escala de Control de Estrés del CPRD

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Control de Estrés	46	19,00	62,00	41,38	12,75

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Control de Estrés, se encuentra un punto de corte de 46, a la vez se obtiene un *mínimo*= 19,00 y *máximo*= 62,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 41,38; con una desviación típica s = 12,75; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Grafico 4.9 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Control de Estrés.

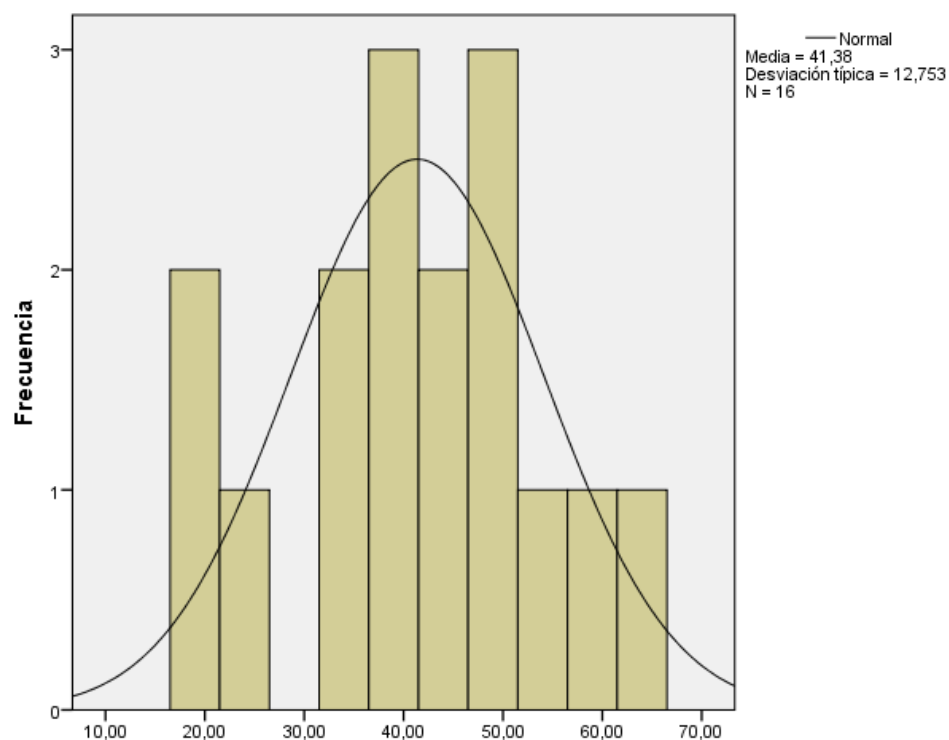


Gráfico 4.9. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control de Estrés del CPRD.

La representación gráfica muestra una asimetría negativa (-,233) evidenciándose una tendencia hacia la derecha (puntuaciones altas) con presencia de platicurtosis (-,525), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados en el medio y más bien se distribuyen ampliamente.

4.5.2. Análisis de los resultados de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento del CPRD

En la Tabla 4.7 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la segunda escala denominada Influencia de la Evaluación del Rendimiento del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Tabla 4.7.**Frecuencias de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento del CPRD**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	2	12,5%	12,5%
Regular	10	62,5%	75%
Bueno	4	25,0%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Regular (10 deportistas que representan el 62,5%); seguido se ubican 4 deportistas dentro del rango Bueno que representan el 25%; y dentro del rango Malo se ubican 2 deportistas, que corresponde el 12,5%, esto da a notar la inexistencia de deportistas que posean un muy buen control de la ansiedad social dentro del contexto competitivo.

En la Tabla 4.8 se encuentran las medidas de distribución; punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento del CPRD.

Tabla 4.8.**Distribución de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento del CPRD**

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
IER	24	10,00	36,00	20,94	7,82

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento, se encuentra un punto de corte de 24, a la vez se obtiene un *mínimo*= 10,00 y *máximo*= 36,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 20,94; con una desviación típica s = 7,82; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Gráfico 4.10 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento.

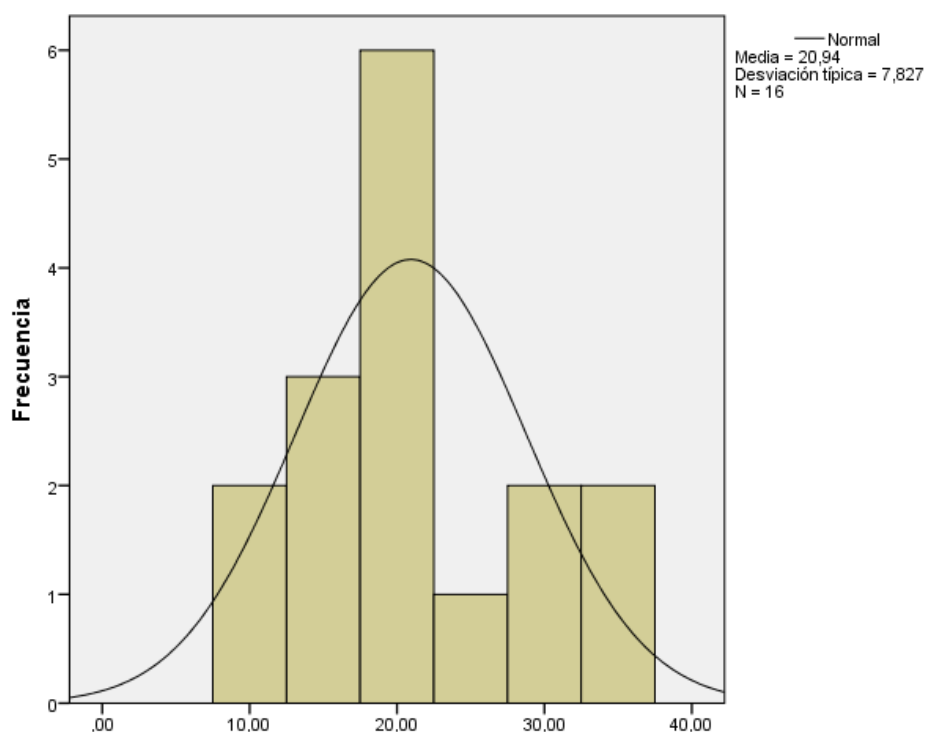


Gráfico 4.10. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Influencia de Evaluación del Rendimiento del CPRD.

La representación gráfica muestra una asimetría positiva (,707) evidenciándose una tendencia hacia la derecha (puntuaciones altas) con presencia de platicurtosis (-,512), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.5.3. Análisis de los resultados de la escala de Motivación del CPRD

En la Tabla 4.9 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la tercera escala denominada Motivación del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Tabla 4.9.

Frecuencias de la escala de Motivación del CPRD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Regular	1	6,3%	6,3%
Bueno	8	50,0%	56,3%
Muy Bueno	7	43,8%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Bueno (8 deportistas que representan el 50%); seguido se ubican 7 deportistas dentro del rango Muy Bueno que representan el 43,8%; y dentro del rango Regular se ubica 1 deportista, que corresponde el 6,3%.

En la Tabla 4.10 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Motivación del CPRD.

Tabla 4.10.

Distribución de la escala de Motivación del CPRD

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Motivación	19	16,00	29,00	23,06	4,04

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Motivación, se encuentra un punto de corte de 19, a la vez se obtiene un *mínimo* = 16,00 y *máximo* = 29,00; además se presenta una media $\bar{X} = 23,06$; con una desviación típica $s = 4,04$; ubicándose sobre el nivel medio.

En el Grafico 4.11 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Motivación.

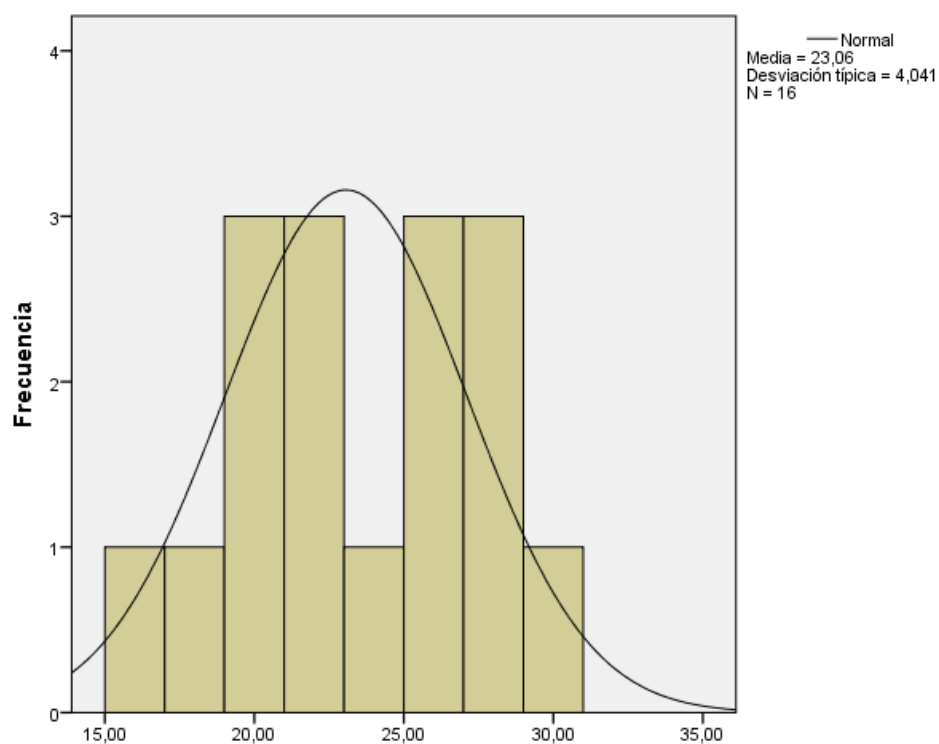


Gráfico 4.11. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Motivación del CPRD.

La representación gráfica muestra una asimetría negativa (-,073) evidenciándose una tendencia hacia la izquierda (puntuaciones bajas) con presencia de platicurtosis (-1,286), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.5.4. Análisis de los resultados de la escala de Habilidad Mental del CPRD

En la Tabla 4.11 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la cuarta escala denominada Habilidad Mental del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Tabla 4.11.
Frecuencias de la escala de Habilidad Mental del CPRD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Regular	4	25%	25%
Bueno	12	75%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Bueno (12 deportistas que representan el 75%); seguido se ubican 4 deportistas dentro del rango Regular que representan el 25%, dando a notar una baja habilidad mental en de la mayoría de los jugadores.

En la Tabla 4.12 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Habilidad Mental del CPRD.

Tabla 4.12.
Distribución de la escala de Habilidad Mental del CPRD

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Habilidad Mental	21	14,00	27,00	21,38	4,04

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Habilidad Mental, se encuentra un punto de corte de 21, a la vez se obtiene un *mínimo*= 14,00 y *máximo*= 27,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 21,38 con una desviación típica s = 4,04; ubicándose en un nivel medio.

En el Grafico 4.12 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Habilidad Mental.

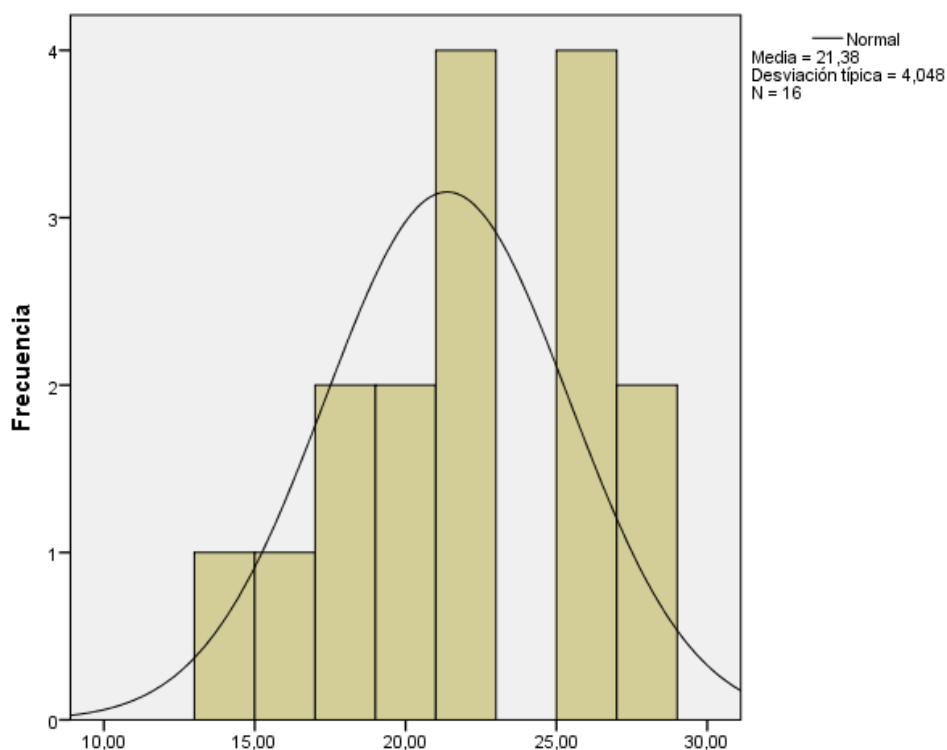


Gráfico 4.12. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Habilidad Mental del CPRD.

La representación gráfica muestra una asimetría negativa (-,250) evidenciándose una tendencia hacia la derecha (puntuaciones altas) con presencia de platicurtosis (-,878), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.5.5. Análisis de los resultados de la escala de Motivación del CPRD

En la Tabla 4.13 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la última escala denominada Cohesión en Equipo del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Tabla 4.13.

Frecuencias de la escala de Cohesión en Equipo del CPRD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	1	6,3%	6,3%
Bueno	7	43,8%	50,0%
Muy Bueno	8	50,0%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Muy Bueno (8 deportistas que representan el 50%); seguido se ubican 7 deportistas dentro del rango Bueno que representan el 43,8%; y dentro del rango Malo se ubica 1 deportista, que corresponde el 6,3%.

En la Tabla 4.14 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Cohesión en Equipo del CPRD.

Tabla 4.14.

Distribución de la escala de Cohesión en Equipo del CPRD

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Coh. Equipo	19	4,00	23,00	18,25	5,06

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Cohesión en Equipo, se encuentra un punto de corte de 19, a la vez se obtiene un *mínimo*= 4,00 y *máximo*= 23,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 18,25 con una desviación típica s = 5,06; ubicándose en un nivel medio.

En el Grafico 4.13 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Cohesión en Equipo.

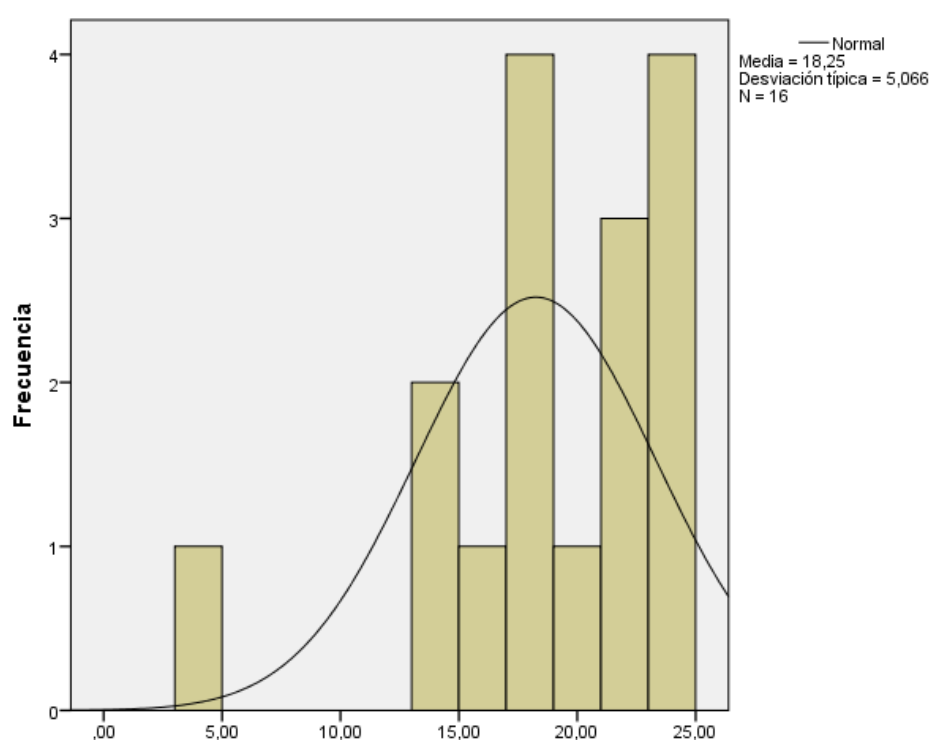


Gráfico 4.13. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Cohesión en Equipo del CPRD.

La representación gráfica muestra una asimetría negativa (-1,566) evidenciándose una tendencia hacia la derecha (puntuaciones altas) con presencia de leptocurtosis (3,117), lo que significa que los valores se encuentran poderosamente concentrados y no se distribuyen ampliamente.

Finalmente, se presenta la gráfica del análisis de la distribución de este cuestionario, instrumento que fue utilizado para indagar sobre la variable de Rendimiento Competitivo en los deportistas que participaron en este estudio (Ver gráfico 4.14).

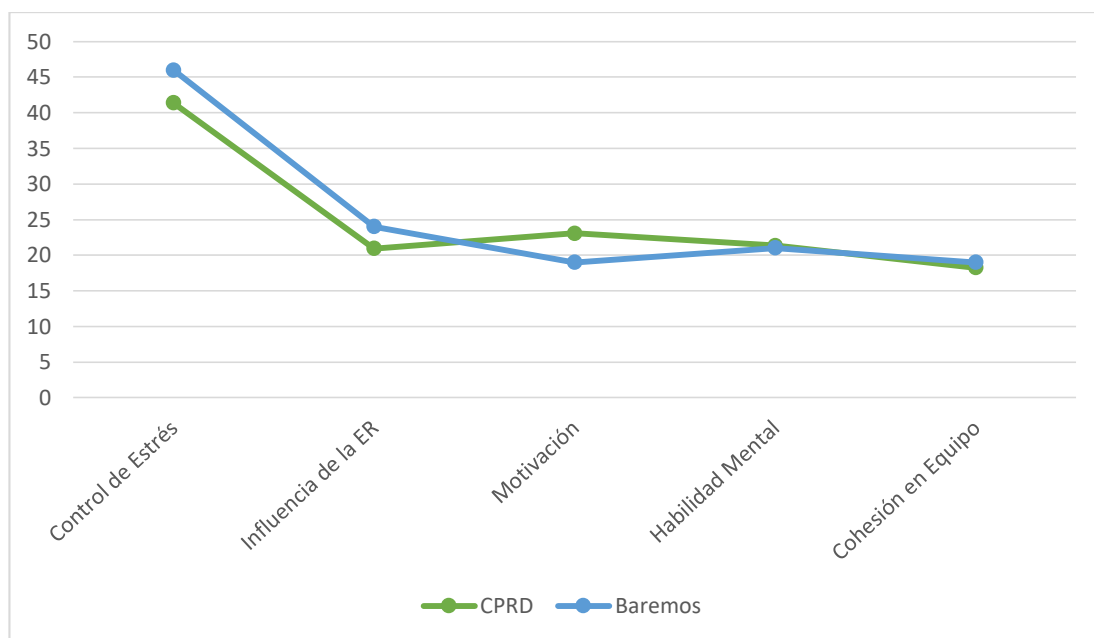


Gráfico 4.14. Representación gráfica de la distribución del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD).

En esta representación gráfica, se evidencia que la escala de Motivación es la que muestra el nivel más alto, sin embargo no es significativo, por ende no se evidencia un nivel óptimo el cual es necesario para el buen rendimiento competitivo; en tanto a las escalas de Habilidad Mental y Cohesión en Equipo, estas se mantienen en la media, denotando escasas herramientas mentales en los deportistas; y al ser un deporte que en su mayoría se juega en modalidad singles no se encuentra niveles bajos ni elevados en la última escala de este cuestionario.

Por otro lado, en las escalas de Control de Estrés e Influencia en la Evaluación del Rendimiento se obtiene puntajes que están por debajo del punto de corte, indicando que los deportistas no saben manejar este tipo de problemáticas que se presenta cuando se encuentran compitiendo. Prieto (2016), menciona que, en la competición se presentan episodios de ansiedad que son de intensidad variable, debido a la influencia interpersonal o ambiental, lo que hace que varíen los niveles de presión y tensión en el deportista, y al no contar con estrategias psicológicas adecuadas para contrarrestar los síntomas que genera este ambiente de competición, el rendimiento no será óptimo, sino al contrario el deportista tendrá menos implicación en su participación.

4.6. Resultados del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

En esta investigación se obtuvo resultados significativos dentro de las 7 escalas que mide el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva, el cual fue aplicado para medir la segunda variable de este estudio y los cuales se analizan a continuación.

4.6.1. Análisis de los resultados de la escala de Autoconfianza del IPED

En la Tabla 4.15 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la primera escala denominada Autoconfianza del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.15.**Frecuencias de la escala de Autoconfianza del IPED**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Regular	12	75%	75%
Bueno	4	25%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Regular (12 deportistas que representan el 75%); y seguido se ubican 4 deportistas dentro del rango Bueno que representan el 25%.

En la Tabla 4.16 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Autoconfianza del IPED.

Tabla 4.16.**Distribución de la escala de Autoconfianza del IPED**

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
AC	18	14,00	20,00	16,43	2,09

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Autoconfianza, se encuentra un punto de corte de 18, a la vez se obtiene un *mínimo*= 14,00 y *máximo*= 20,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 16,43 con una desviación típica s = 2,09; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Grafico 4.15 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Autoconfianza.

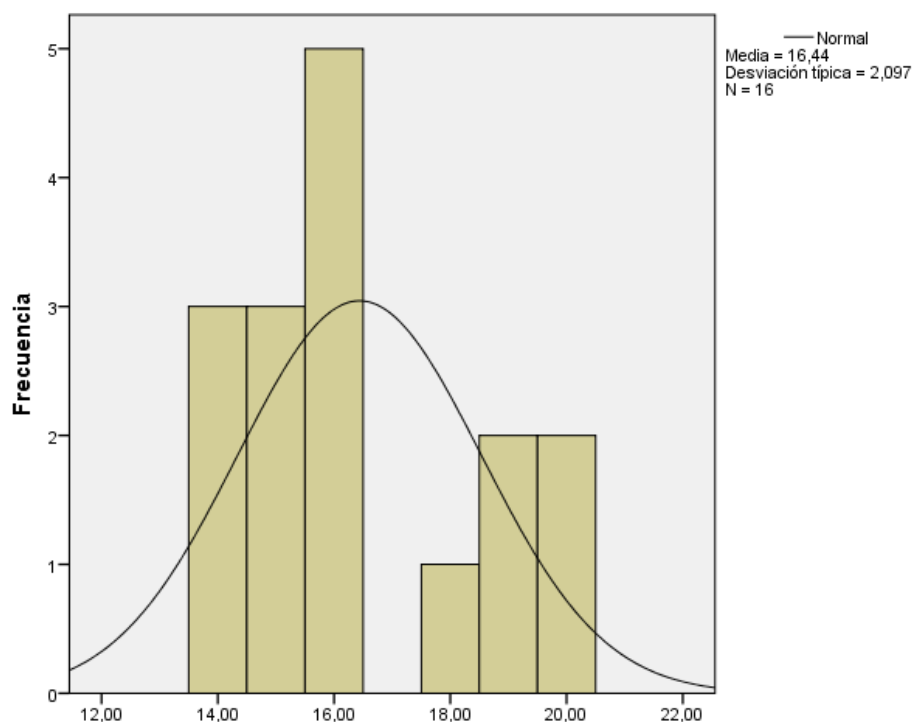


Gráfico 4.15. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Autoconfianza del IPED.

La representación gráfica muestra una asimetría positiva (,621) evidenciándose una tendencia hacia la izquierda (puntuaciones bajas) con presencia de platicurtosis (-,959), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.6.2. Análisis de los resultados de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED

En la Tabla 4.17 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la segunda escala denominada Control de Afrontamiento Negativo del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.17.**Frecuencias de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	1	6,3%	6,3%
Regular	11	68,8%	75,0%
Bueno	4	25,0%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Regular (11 deportistas que representan el 68,8%); seguido se ubican 4 deportistas dentro del rango Bueno que representan el 25%; y dentro del rango Malo se encuentra un deportista que representa el 6,3%.

En la Tabla 4.18 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED.

Tabla 4.18.**Distribución de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED**

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
CAN	18	11,00	23,00	17,19	3,52

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Control de Afrontamiento Negativo, se encuentra un punto de corte de 18, a la vez se obtiene un *mínimo*= 11,00 y *máximo*= 23,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 17,19 con una desviación típica s = 3,52; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Grafico 4.16 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Control de Afrontamiento Negativo.

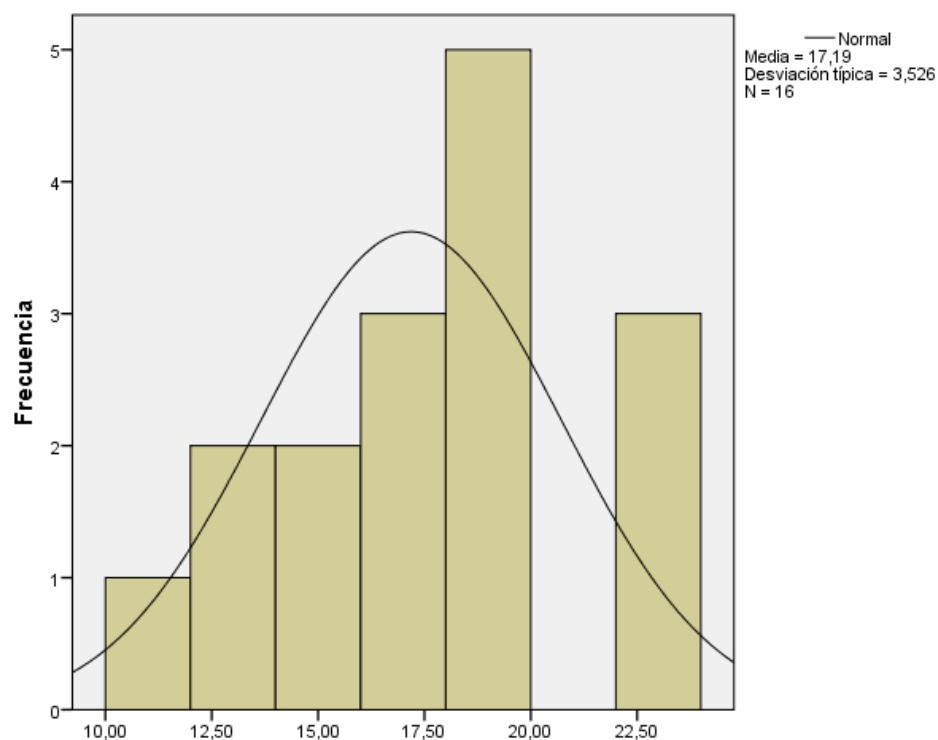


Gráfico 4.16. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control de Afrontamiento Negativo del IPED.

La representación gráfica muestra una asimetría positiva (,146) evidenciándose una tendencia hacia la izquierda (puntuaciones bajas) con presencia de platicurtosis (-,458), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.6.3. Análisis de los resultados de la escala de Control Atencional del IPED

En la Tabla 4.19 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la tercera escala denominada Control Atencional del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.19.**Frecuencias de la escala de Control Atencional del IPED**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	1	6,3%	6,3%
Regular	8	50,0%	56,3%
Bueno	7	43,8%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Regular (8 deportistas que representan el 50%); seguido se ubican 7 deportistas dentro del rango Bueno que representan el 43,8%; y dentro del rango Malo se encuentra un deportista que representa el 6,3%.

En la Tabla 4.20 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Control Atencional del IPED.

Tabla 4.20.**Distribución de la escala de Control Atencional del IPED**

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
CAT	18	9,00	23,00	17,50	3,88

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Control Atencional, se encuentra un punto de corte de 18, a la vez se obtiene un *mínimo*= 9,00 y *máximo*= 23,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 17,50 con una desviación típica s = 3,88; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Grafico 4.17 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Control Atencional.

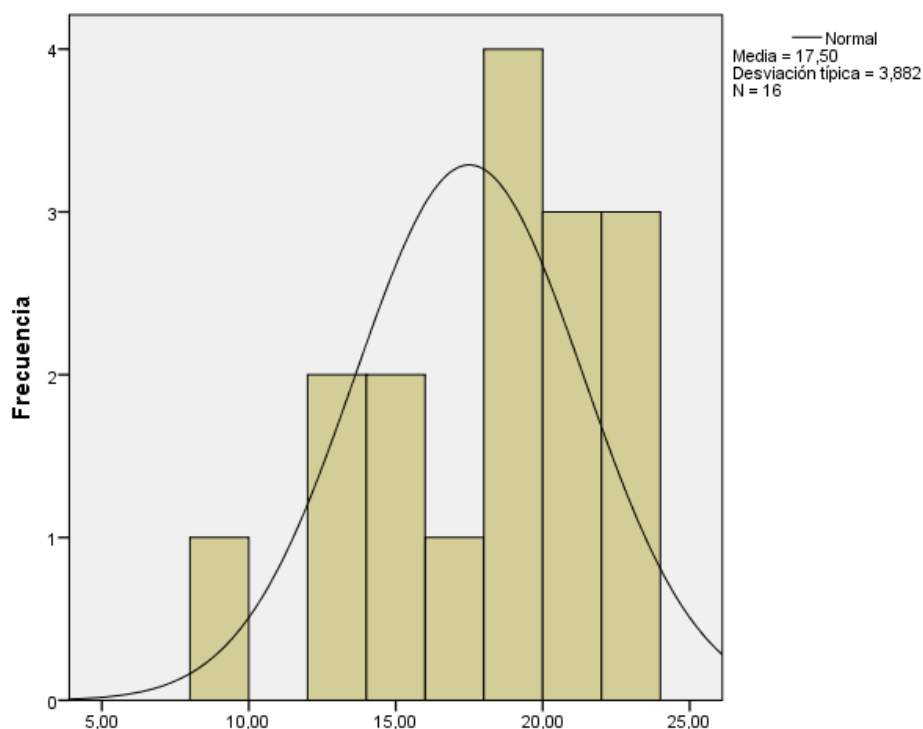


Gráfico 4.17. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control Atencional del IPED.

La representación gráfica muestra una asimetría negativa (-,598) evidenciándose una tendencia hacia la derecha (puntuaciones altas) con presencia de platicurtosis (-,157), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.6.4. Análisis de los resultados de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED

En la Tabla 4.21 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la cuarta escala denominada Control Viso-imaginativo del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.21.**Frecuencias de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	6	37,5%	37,5%
Regular	4	25,0%	62,5%
Bueno	4	25,0%	87,5%
Muy Bueno	2	12,5%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Malo (6 deportistas que representan el 37,5%); seguido se ubican 4 deportistas dentro del rango Regular y 4 dentro del rango Bueno que representan el 25% respectivamente; y dentro del rango Muy bueno se encuentran 2 deportistas que representan el 12,5%.

En la Tabla 4.22 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED.

Tabla 4.22.**Distribución de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED**

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
CVI	18	8,00	27,00	16,56	5,91

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Control Viso-imaginativo, se encuentra un punto de corte de 18, a la vez se obtiene un *mínimo*= 8,00 y *máximo*= 27,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 16,56 con una desviación típica s = 5,91; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Gráfico 4.18 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Control Viso-imaginativo.

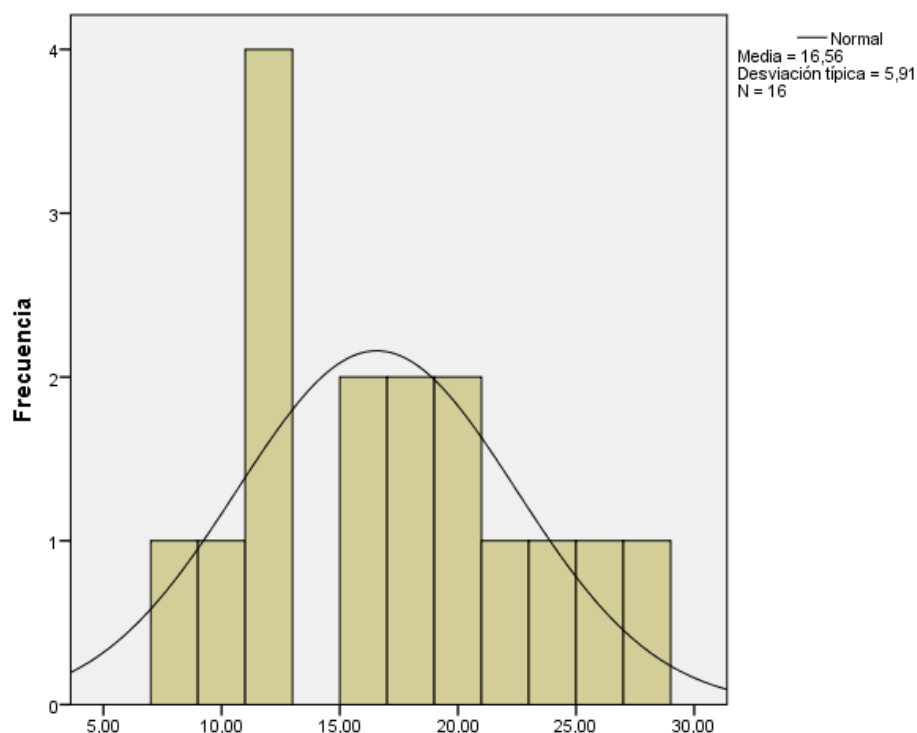


Gráfico 4.18. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control Viso-imaginativo del IPED.

La representación gráfica muestra una asimetría positiva (,265) evidenciándose una tendencia hacia la izquierda (puntuaciones bajas) con presencia de platicurtosis (-,929), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

4.6.5. Análisis de los resultados de la escala de Nivel Motivacional del IPED

En la Tabla 4.23 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la quinta escala denominada Nivel Motivacional del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.23.**Frecuencias de la escala de Nivel Motivacional del IPED**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	5	31,3%	31,3%
Regular	8	50,0%	81,3%
Bueno	2	12,5%	93,8%
Muy Bueno	1	6,3%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Regular (8 deportistas que representan el 50%); seguido se ubican 5 deportistas dentro del rango Malo, que representa el 31,3%; dentro del rango Bueno se ubican 2 deportistas que representan el 12,5%; y finalmente dentro del rango Muy Bueno se encuentra 1 deportista que representa el 6,3%.

En la Tabla 4.24 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Nivel Motivacional del IPED.

Tabla 4.24.**Distribución de la escala de Nivel Motivacional del IPED**

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
NM	18	10,00	25,00	15,69	4,31

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Nivel Motivacional, se encuentra un punto de corte de 18, a la vez se obtiene un *mínimo*= 10,00 y *máximo*= 25,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 15,69 con una desviación típica s = 4,31; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Gráfico 4.19 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Nivel Motivacional.

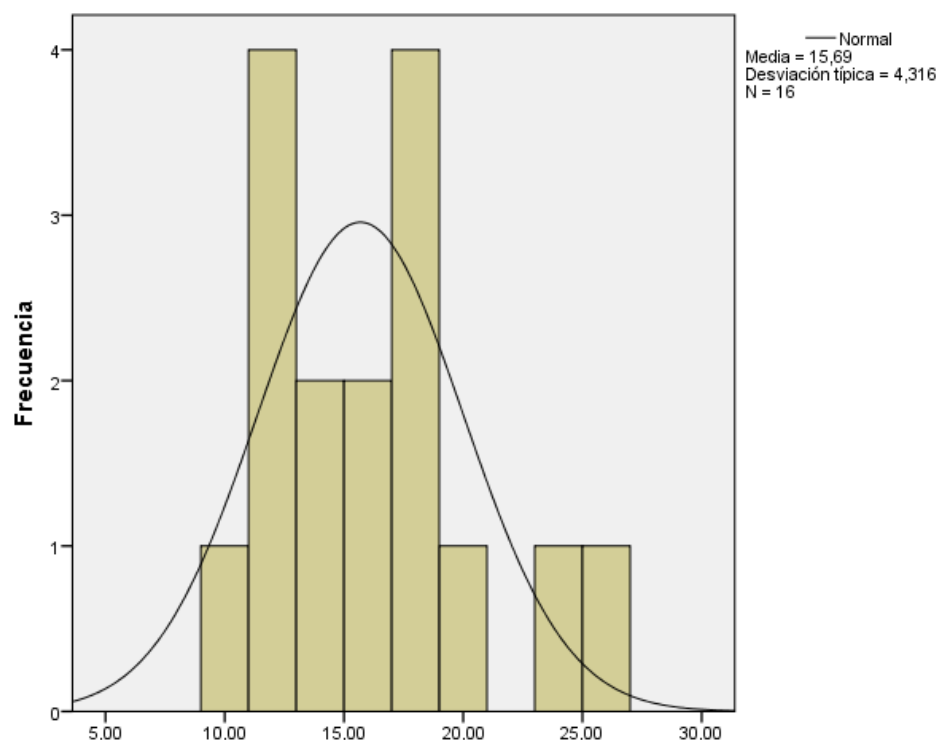


Gráfico 4.19. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Nivel Motivacional del IPED.

La representación gráfica muestra una asimetría positiva (,710) evidenciándose una tendencia hacia la izquierda (puntuaciones bajas) con presencia de leptocurtosis (,025), lo que significa que los valores se encuentran poderosamente concentrados y no se distribuyen ampliamente.

4.6.6. Análisis de los resultados de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED

En la Tabla 4.25 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la sexta escala denominada Control de Afrontamiento Positivo del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.25.**Frecuencias de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	7	43,8%	43,8%
Regular	6	37,5%	81,3%
Bueno	1	6,3%	87,5%
Muy Bueno	2	12,5%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Malo (7 deportistas que representan el 43,8%); seguido se ubican 6 deportistas dentro del rango Regular, que representa el 37,5%; dentro del rango Muy Bueno se ubican 2 deportistas que representan el 12,5%; y finalmente dentro del rango Bueno se encuentra 1 deportista que representa el 6,3%.

En la Tabla 4.26 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED.

Tabla 4.26.**Distribución de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED**

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
CAP	18	10,00	28,00	15,06	5,32

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Control de Afrontamiento Positivo, se encuentra un punto de corte de 18, a la vez se obtiene un *mínimo*= 10,00 y *máximo*= 28,00; además se presenta una media $\bar{X}= 15,06$ con una desviación típica $s= 5,32$; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Gráfico 4.20 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Control de Afrontamiento Positivo.

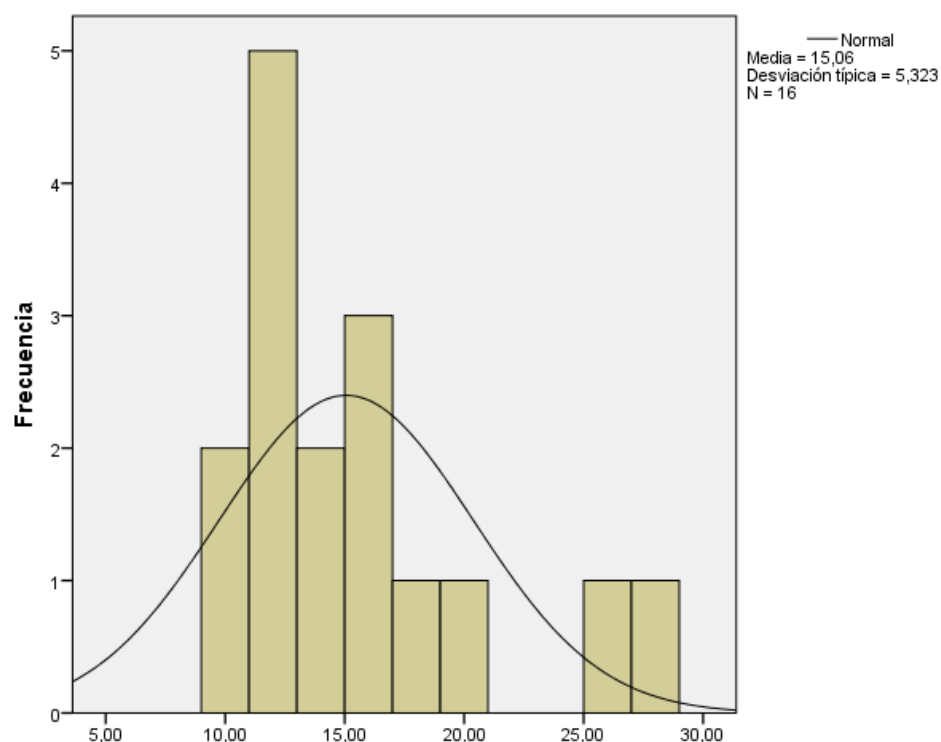


Gráfico 4.20. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control de Afrontamiento Positivo del IPED.

La representación gráfica muestra una asimetría positiva (1,543) evidenciándose una tendencia hacia la izquierda (puntuaciones bajas) con presencia de leptocurtosis (1,844), lo que significa que los valores se encuentran poderosamente concentrados y no se distribuyen ampliamente.

4.6.7. Análisis de los resultados de la escala de Control Actitudinal del IPED

En la Tabla 4.27 se encuentra la frecuencia, el porcentaje y porcentaje acumulado de la última escala denominada Control Actitudinal del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.27.
Frecuencias de la escala de Control Actitudinal del IPED

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	2	12,5%	12,5%
Regular	9	56,3%	68,8%
Bueno	4	25,0%	93,8%
Muy Bueno	1	6,3%	100%
TOTAL	16	100%	

Se puede observar, que la mayor parte de tenistas se encuentran dentro del rango Regular (9 deportistas que representan el 56,3%); seguido se ubican 4 deportistas dentro del rango Bueno, que representa el 25%; dentro del rango Malo se ubican 2 deportistas que representan el 12,5%; y finalmente dentro del rango Muy Bueno se encuentra 1 deportista que representa el 6,3%.

En la Tabla 4.28 se encuentran las medidas de distribución, punto de corte, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica de la escala de Control Actitudinal del IPED.

Tabla 4.28.
Distribución de la escala de Control Actitudinal del IPED

	Punto de corte	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
CACT	18	9,00	25,00	16,43	4,22

Nota: 16 participantes.

Dentro de la escala de Control Actitudinal, se encuentra un punto de corte de 18, a la vez se obtiene un *mínimo*= 9,00 y *máximo*= 25,00; además se presenta una media $\bar{X}$ = 16,43 con una desviación típica s = 4,22; ubicándose debajo del nivel medio.

En el Grafico 4.21 se encuentra lo que respecta a la asimetría y curtosis de la escala de Control Actitudinal.

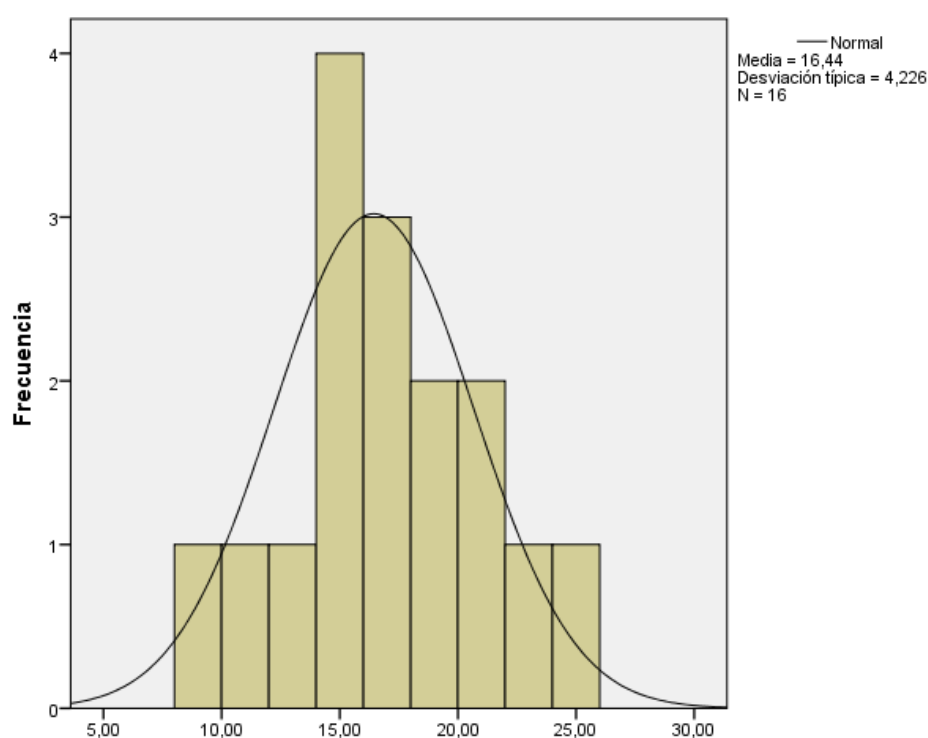


Gráfico 4.21. Representación gráfica de la asimetría y curtosis de la escala de Control Actitudinal del IPED.

La representación gráfica muestra una asimetría positiva (,147) evidenciándose una tendencia hacia la izquierda (puntuaciones bajas) con presencia de platicurtosis (-,046), lo que significa que los valores no se encuentran poderosamente concentrados y más bien se distribuyen ampliamente.

Finalmente, se presenta la gráfica del análisis de la distribución de este inventario, instrumento que fue utilizado para indagar sobre la variable de Rendimiento Competitivo en los deportistas que participaron en este estudio (Ver gráfico 4.1).

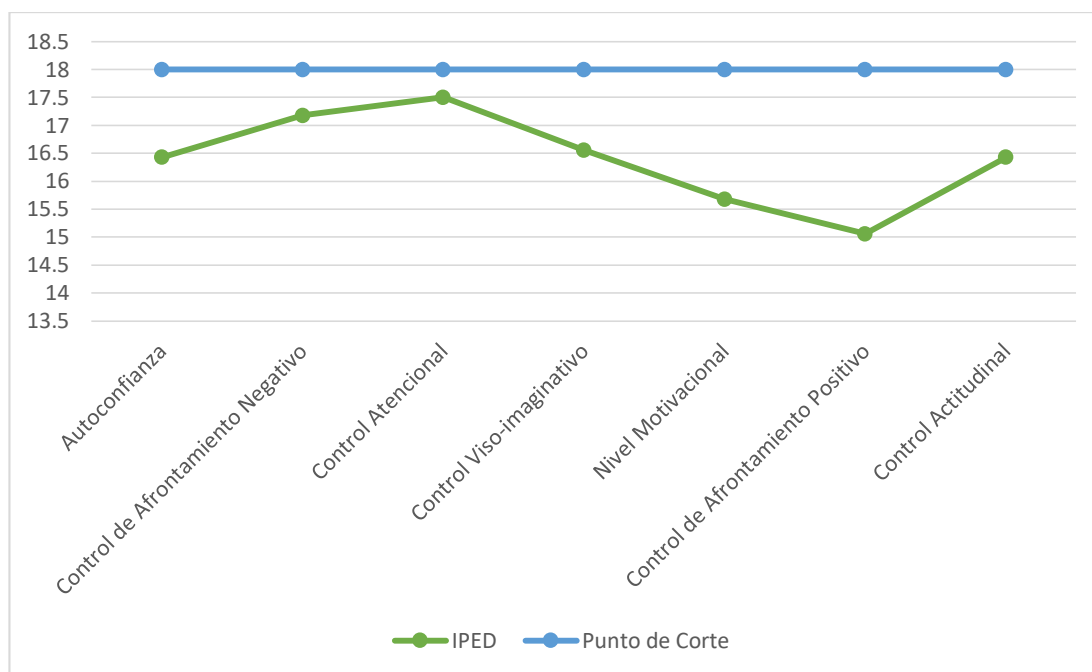


Gráfico 4.22. Representación gráfica de la distribución del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

En esta representación gráfica se observa que la totalidad de las escalas medidas en este inventario se encuentran debajo del punto de corte, las escalas que presentan un puntaje más o menos relativo a la media son únicamente la escala de Control Atencional, relacionado al dominio sobre un estado de preparación y la escala de Control de Afrontamiento Negativo relacionada a las acciones del deportista antes situaciones adversas.

Las escalas de Autoconfianza, Control Viso-imaginativo y Control Actitudinal, ha arrojado resultados similares, evidenciando en la primera una baja certeza sobre las

propias habilidades del deportista, en la segunda una baja percepción de estímulos internos y en la tercera una baja predisposición para la acción en el campo de juego.

Dentro de las escalas que presentan las puntuaciones más bajas se sitúan la escala de Nivel Motivacional, relacionada al grado de activación del tenista y la escala de Control de Afrontamiento Positivo, relacionada a lograr mantener resultados o un rendimiento favorable durante todo el encuentro deportivo. Por lo tanto, este estudio denota las nulas o escasas estrategias y habilidades mentales que poseen los deportistas en los momentos de competición. González (2017), menciona que, en el tenis, la parte cognitiva de gestión de la fortaleza mental debe estar presente durante los periodos de entrenamiento de los jugadores, la cual debe ser derivada de una planificación psicológica realizada fuera del campo de juego ajustada a las demandas de cada tenista, por esta razón se evidencia la carencia del entrenamiento mental en este grupo de deportistas.

4.7. Análisis correlacional de las variables

Con el propósito de evidenciar relación entre las variables de actitud deportiva y rendimiento competitivo, se utilizó el método de correlación de Rho de Spearman en el cual las puntuaciones pueden oscilar desde -1.0 hasta +1.0, y su interpretación es: valores próximos a +1.0, muestran que existe una fuerte correlación; los valores cercanos a -1.0 indican que hay una fuerte relación negativa, y cuando el valor es 0.0, no existe correlación (Anderson, Sweeney & Williams, 1999).

En la Tabla 4.29 se encuentra el análisis correlacional entre la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte con el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo.

Tabla 4.29.

Análisis de correlación con Rho de Spearman entre la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y Deporte y el Cuestionarios de características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

	EAFD	CE	MOT	IER	HM	CohE
EAFD	1	,191	,299	,051	,731**	,221
CE		1	,550*	,859**	,592*	,036
MOT			1	,340	,507*	,092
IER				1	,453	,113
HM					1	,120
CohE						1

Nota: **p< .01, *p< .05

EAFD: Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte; CE: Control de Estrés; MOT: Motivación; IER: Influencia de la Evaluación del Rendimiento; HM: Habilidad Mental y CohE: Cohesión en Equipo.

En la correlacional aplicada, se puede apreciar la existencia de una relación positiva alta entre la Actitud hacia la actividad física y el deporte y la escala de Habilidad Mental ($,731$), los resultados obtenidos son estadísticamente significativa ($p<0,01$), lo que implica menos del 1% de probabilidad de que dichos resultados sean producto del azar. Según Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas (2009), las herramientas y estrategias psicológicas en los deportistas no solo favorecen su rendimiento como tal, sino que también beneficia la autorregulación cognitiva, estas estrategias conjuntamente con las actitudes se desarrollan a lo largo de la trayectoria de cada deportista, y el cambio de perspectivas y paradigmas no resulta fácil.

En cuanto a las correlaciones internas (validez interna), se puede apreciar una correlación positiva moderada entre las escalas de Control de Estrés con Motivación ($,550$), y Habilidad Mental ($,592$), de igual forma Motivación y Habilidad Mental

(,507), dichas correlaciones son estadísticamente significativas ($p<0,05$). A su vez existe una correlación positiva alta entre Control de Estrés e Influencia de Evaluación del Rendimiento (,859), correlación estadísticamente significativa ($p<0,01$), con la probabilidad del 1% de que los resultados hallados sean productos del azar.

En la Tabla 4.30 se encuentra el análisis correlacional entre la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte con el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.30.

Análisis de correlación con Rho de Spearman entre la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y Deporte y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva

	EAFD	AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	CACT
EAFD	1	-,227	,163	,216	-,307	,009	,130	-,289
AC		1	-,292	-,146	,655**	,703**	,518*	,743**
CAN			1	,687**	-,400	-,246	,077	-,350
CAT				1	-,332	-,462	-,130	-,339
CVI					1	,566*	,524*	,795**
NM						1	,794**	,696**
CAP							1	,676**
CACT								1

Nota: ** $p< .01$, * $p< .0$

EAFD: Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte; AC: Autoconfianza; CAN: Control de Afrontamiento Negativo; CAT: Control Atencional; CVI: Control Viso-imaginativo; NM: Nivel Motivacional; CAP: Control de Afrontamiento Positivo; CACT: Control Actitudinal.

Dentro de este análisis, existen correlaciones internas (validez interna), de esta manera se encuentran correlaciones moderadas entre Autoconfianza con Control Viso-imaginativo (,655) y Control de Afrontamiento Positivo (,518) resultados estadísticamente significativos ($p<0,01$), de igual manera existen correlaciones altas entre Autoconfianza con Nivel Motivacional (,703) y Control Actitudinal (,743), resultados que son estadísticamente significativos ($p<0,05$) con el 5% de probabilidad de intervención del azar.

Existe una correlación moderada entre Control de Afrontamiento Negativo y Control Atencional ($,687$) resultado estadísticamente significativo ($p<0,01$). En la escala de Control Viso-imaginativo se encontró correlaciones moderadas con Nivel Motivacional ($,566$) y Control de Afrontamiento Positivo ($,524$) resultados estadísticamente significativos ($p<0,05$), y una correlación alta con la escala de Control Actitudinal ($,795$), resultado estadísticamente significativo ($p<0,01$), con probabilidad de 1% de intervención del azar.

En la escala de Nivel Motivacional existen correlaciones altas con las escalas de Control de Afrontamiento Positivo ($,794$) y Control Actitudinal ($,696$), resultados estadísticamente significativos ($p<0,01$), con la probabilidad del 1% de que los resultados sean productos del azar. Mientras tanto, en la escala de Control de Afrontamiento Positivo existe una correlación moderada con Control Actitudinal ($,676$), dicho resultado es estadísticamente significativo ($p<0,01$), con el 1% de probabilidad de intervención del azar.

En la Tabla 4.31 se encuentra el análisis correlacional entre los instrumentos que fueron aplicados para medir la variable de Rendimiento Competitivo de este estudio los cuales fueron el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Tabla 4.31.

Análisis de correlación con Rho de Spearman entre el Cuestionario de características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva

	AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	CACT
CE	,110	,503*	,725**	,062	,031	,316	,049
IER	,170	,515*	,598*	,016	,103	,451	,056
MOT	-,290	,170	,463	,051	-,376	,029	-,098
HM	-,343	,611*	,522*	-,369	-,101	,154	-,399
CohE	-,321	-,042	,120	-,388	-,371	-,414	-,525*

Nota: ** $p < .01$, * $p < .05$

CE: Control de Estrés; MOT: Motivación; IER: Influencia de la Evaluación del Rendimiento; HM: Habilidad Mental y CohE: Cohesión en Equipo; AC: Autoconfianza; CAN: Control de Afrontamiento Negativo; CAT: Control Atencional; CVI: Control Viso-imaginativo; NM: Nivel Motivacional; CAP: Control de Afrontamiento Positivo; CACT: Control Actitudinal.

En este análisis de correlación entre los dos instrumentos que se aplicaron para medir la variable RD, se encontró una correlación moderada entre Control de Estrés y Control de Afrontamiento Negativo ($,503$) y de igual manera una correlación alta con Control Atencional ($,725$) resultado estadísticamente significativo ($p < 0,01$), con probabilidad de 1% de intervención del azar. En tanto a la escala de Influencia de Evaluación del Rendimiento, se encontraron correlaciones moderadas con las escalas de Control de Afrontamiento Negativo ($,515$) y Control Atencional ($,598$) resultados estadísticamente significativos ($p < 0,05$), con probabilidad de 5% de intervención del azar.

En la escala de Habilidad Mental existen correlaciones moderadas con las escalas de Control de Afrontamiento Negativo ($,611$) y de igual manera una correlación alta con Control Atencional ($,522$) resultados estadísticamente significativos ($p < 0,05$), con probabilidad de 5% de intervención del azar. Por último, la escala Cohesión en Equipo se correlaciona negativamente con la escala de Control Actitudinal ($-,525$), resultado estadísticamente significativo ($p < 0,05$), con probabilidad de 5% de intervención del azar.

4.8. Análisis de validación de datos

Este análisis estadístico tiene como fin conocer el nivel de validez de los instrumentos que fueron utilizados durante la ejecución de este proyecto de investigación.

4.8.1. Análisis de fiabilidad de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)

Para medir la confiabilidad de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte, se utilizó el método de consistencia interna basado en el coeficiente Alfa de Cronbach (α), el cual determinó la fiabilidad de este instrumento (Ver Tabla 4.32).

Tabla 4.32.
Fiabilidad de la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD)

Factor	Ítems	Alfa
EAFD	13	,690

Nota: 16 participantes.

En el análisis estadístico aplicado para medir la actitud de manera general en los participantes de este estudio contó con un instrumento de 13 ítems, del cual se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .690$, correspondiente a moderada aceptable, se debe considerar que la fiabilidad obtenida no es excesivamente alta, pero resulta admisible considerando que la muestra está conformada por todos los jugadores que practican el tenis de manera competitiva, siendo un total de 16, mas no se tomó en cuenta a participantes que no estén inmersos en el alto rendimiento.

4.8.2. Análisis de fiabilidad del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Para medir la confiabilidad del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, se utilizó el método de consistencia interna basado en el coeficiente Alfa de Cronbach (α), el cual determinó la fiabilidad de cada escala y la fiabilidad global de este instrumento (Ver Tabla 4.33).

Tabla 4.33.

Fiabilidad del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Escalas	Ítems	Alfa
Control de Estrés	20	,633
Influencia de la Evaluación del Rendimiento	12	,778
Motivación	8	,403
Habilidad Mental	9	,731
Cohesión en Equipo	6	,309
CPRD GLOBAL	55	,824

Nota: 16 participantes.

El análisis estadístico de este instrumento aplicado para medir la variable de Rendimiento Competitivo, comprende 5 escalas; Control de Estrés (20 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .633$, correspondiente a moderada; Influencia de la Evaluación del Rendimiento (12 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .778$, correspondiente a moderada confiable; Motivación (8 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .403$, correspondiente a fiabilidad baja; Habilidad Mental (9 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .731$, correspondiente a moderada confiable y por último la escala de Cohesión en Equipo (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .309$, correspondiente a fiabilidad baja. A nivel general, se obtiene una consistencia interna

de $\alpha = .824$, que corresponde a una fiabilidad alta, por ende, el instrumento resulta confiable.

4.8.3. Análisis de fiabilidad del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Para medir la confiabilidad del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva, se utilizó el método de consistencia interna basado en el coeficiente Alfa de Cronbach (α), el cual determinó la fiabilidad de cada escala y la fiabilidad global de este instrumento (Ver Tabla 4.34).

Tabla 4.34.

Fiabilidad del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Escalas	Ítems	Alfa
Autoconfianza	6	,589
Control de Afrontamiento Negativo	6	,158
Control Atencional	6	,498
Control Viso-imaginativo	6	,833
Nivel Motivacional	6	,439
Control de Afrontamiento Positivo	6	,758
Control Actitudinal	6	,503
IPED GLOBAL	42	,814

Nota: 16 participantes.

El análisis estadístico de este instrumento también aplicado para medir la variable de Rendimiento Competitivo, comprende 7 escalas; Autoconfianza (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .589$ correspondiente a fiabilidad baja; Control de Afrontamiento Negativo (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .158$, correspondiente a fiabilidad muy baja; Control Atencional (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .498$, correspondiente a fiabilidad baja; Control Viso-imaginativo (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .833$, correspondiente a

fiabilidad alta; Nivel Motivacional (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .439$, correspondiente a fiabilidad baja; Control de Afrontamiento Positivo (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .758$, correspondiente fiabilidad moderada y por último la escala de Control Actitudinal (6 ítems) con una consistencia interna de $\alpha = .503$, correspondiente a fiabilidad baja. Cabe mencionar, que la fiabilidad que presentan las escalas de manera independiente varía entre baja y moderada, esto sucede debido a que existe un bajo número de tensitas que compiten en esta disciplina deportiva a nivel nacional o internacional, sin embargo, a nivel general, se obtiene una consistencia interna de $\alpha = .814$, corresponde a una fiabilidad alta, por ende, el instrumento resulta confiable.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Dentro de esta investigación realizada en el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tennis Club”, se observó una prevalencia de jugadores del sexo masculino reflejando un 87,5% sobre el sexo femenino correspondiente al 12,5%, lo cual constata que la participación de las mujeres a nivel competitivo es cada vez más escasa como se la observa en la actualidad.
- En cuanto se pudo indagar acerca del tipo de apoyo que reciben los tenistas por parte de la FDT o de empresas públicas o privadas, se obtuvo que tan solo un 18,8% de los jugadores cuentan con algún tipo de apoyo, en especial de empresas auspiciantes y el 81,3% no reciben ningún apoyo externo, más únicamente el apoyo de sus padres. Esto indica, que este factor también determina o limita la competición y por ende el rendimiento de los deportistas.
- De igual manera, los deportistas que cuentan con algún tipo de preparación o asesoramiento psicológico como parte de su preparación deportiva representan únicamente el 12,5% de los tenistas, mientras que el 87,5% no cuentan con ningún tipo de asesoramiento. Demostrando ser un factor que no se encuentra inmerso dentro del ámbito deportivo de este grupo de competición y por ende

se evidencia un bajo rendimiento competitivo debido a las pocas o nulas estrategias psicológicas con las que cuentan los deportistas.

- De acuerdo a la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD), se obtuvo que un 25% de los tenistas presentan una actitud regular; el 50% presentan una actitud buena y el otro 25% refleja a los tenistas que mantienen una muy buena actitud hacia la práctica deportiva. En efecto, la actitud a nivel general ($\bar{X}=72,56$) se encuentra por encima del punto de corte (52), determinando que la mayor parte de los deportistas tienen una buena predisposición en lo concerniente al deporte en general, tal como se lo menciona en la descripción del problema de esta investigación, sin embargo, este factor difiere en cuanto a competición se refiere.
- Por medio del Cuestionario de características Psicológica relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD), los resultados demuestran que las escalas de Control de Estrés ($\bar{X}=41,38$) e Influencia de Evaluación del Rendimiento ($\bar{X}=20,94$) son las que se encuentra por debajo de punto de corte, así mismo, las escalas de Habilidad Mental ($\bar{X}=21,38$) y Cohesión en Equipo ($\bar{X}=18,25$), se ubican a nivel del punto de corte y únicamente la escala de Motivación ($\bar{X}=23,06$) está por encima del punto de corte, revelando que la mayoría de jugadores no cuentan con un adecuado manejo de los factores psicológicos que se presentan durante los partidos y por ende no reflejan un buen rendimiento competitivo.

- Con la aplicación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), es notorio que absolutamente todas las escalas que mide este instrumento se sitúan por debajo del punto de corte, sin embargo, la escala de Control de Afrontamiento Positivo ($\bar{X}=15,06$) es la que muestra el nivel más bajo, lo que indica que la mayoría de deportistas no logran mantener los resultados positivos, es decir, estando arriba en el marcador, les resulta complicado mantener las condiciones conductuales y atencionales que se requiere en la competición para alcanzar resultados finales favorables.
- En el análisis de correlación se determinó que la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte, se correlaciona de manera positiva alta con la escala de Habilidad Mental, a medida que los tenistas muestran una predisposición positiva, tienden también a incluir habilidades psicológicas dentro del campo de juego. Así mismo, la escala de Control de Estrés, muestra una correlación positiva alta con la escala de Influencia de Evaluación de Rendimiento, de manera que cuando los deportistas mantienen su concentración y confianza optima, la ansiedad que genera el sentirse evaluado por factores externos o sociales no influirá en el rendimiento.
- Por último, se concluye que la actitud deportiva que presentan estos deportistas dentro de los entrenamientos y prácticas diarias son en su mayoría favorables, mostrando una predisposición mental y conductual estable, sin embargo, el rendimiento competitivo se ve fuertemente afectado, sin lograr expresar sus potencialidades físicas y mentales en los partidos, lo cual refleja la falta de preparación en la parte psicológica de estos deportistas.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que los clubes que manejan grupos de tenistas de competición, por medio de su asociación, se coordine un trabajo multidisciplinario, tanto dentro como fuera del campo de juego, este puede ser, medico, físico, nutricional y psicológico, para lograr un estado óptimo de salud física y mental y así alcanzar el máximo rendimiento de cada jugador.
- La psicología no puede estar excluida si de alto rendimiento hablamos, el cual se encuentra olvidado por la mayor parte de tenistas de este grupo de competición, por esta razón, el contar con un profesional de la salud mental podrá brindar el soporte adecuado para cada uno de los tenistas de manera personal y colectiva, del mismo modo aportará herramienta de apoyo según las demandas con las que se encuentre y así poder trabajar en la combinación perfecta dentro del mundo real e imaginario persiguiendo el mismo objetivo.
- De igual manera, el contar con un profesional de la salud, no solo enfocaría su trabajo hacia los jugadores, sino también se recomienda el trabajo con padres y entrenadores, tanto en padres evaluar hasta qué punto es el adecuado intervenir en la parte deportiva con su hijo, como entenderlo, motivarlo sin generarle una excesiva presión lo cual puede llegar hasta el abandono del deporte como en muchos casos se ha visto; y tanto con entrenadores capacitarlos y asesorarlos para que desarrollen habilidades mentales para asistir a sus jugadores en cualquier situación que ellos lo requieran.

- Es importante dentro de cada escuela de tenis llevar a cabo una planificación psicológica con todos sus jugadores, sean o no sean tenistas de competición, debido a que cuando los jugadores deciden introducirse al mundo de la competición, se dan cuenta que han venido dejando a un lado el pilar mental y deciden comenzar a entrenar la mente ya con muchos años de retraso a comparación de sus rivales. Por esta razón, el viaje mental debe comenzarse desde un principio sea o no que se decida el tenista comenzar a competir, debido a que la mayor parte de tenistas que abandonan el deporte son de iniciación, porque no están entrenados para ser constantes y pagar el precio del sacrificio.
- Es recomendable incluir dentro de la planificación de entrenamiento de los jugadores actividades de distracción con la finalidad de liberar tensiones, emociones, ansiedades, etc., de tal forma que se pueda crear un ambiente relajado, adecuado y de confianza entre jugadores y entrenadores, así después los tenistas podrán disfrutar de su deporte y obviamente activarse para rendir de mejor manera en sus prácticas previas a sus competiciones.
- Para finalizar, se recomienda realizar investigaciones que indaguen acerca de la intervención de los padres en sus hijos deportistas, debido a que se observa un gran desconocimiento de como poder apoyar a sus hijos sin perjudicarlos, y como último punto, investigar también acerca de la participación del sexo femenino en el tenis de competencia, debido a que cada vez se observan menos competidoras.

BIBLIOGRAFIA

- Arbinaga, F., García, D., Vázquez, I., Joaquín, M., & Pazos, E. (2011), Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 97-112. <https://bit.ly/2OQhjRF>
- Arnau, L., & Montané, J. (2010). Aportaciones sobre la relación conceptual entre actitud y competencia, desde la teoría del cambio de actitudes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 8(3), 1283-1302. Consultado el 08 de mayo del 2018, en <https://bit.ly/2rurstk>
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J., & García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 133-148. Consultado el 15 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2Kuit3d>
- Balderrama-Ruedas, J., Díaz-Domínguez, P., & Gómez-Castillo, R. (2014). Actitudes hacia la actividad física y el deporte. *Ra Ximhai*, 10(5), 339-352. Consultado el 06 de mayo del 2018, en <https://bit.ly/2FTIypZ>
- Barata, N. (2012). Emociones en el deporte y Sociología. (Emotions in Sport and Sociology). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 8(28), 106-108. doi 10.5232

- Berengüí-Gil, R., Garcés de Los Fayos, E. J., y Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de psicología*, 29(3), 674-684.
- Cantón Chirivella, E., y Checa Esquivá, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1).
- Casáis, L., Lago, C., Lago, J., Iglesias, S., y Gómez, M. (2011). Indicadores de rendimiento competitivo que diferencian equipos ganadores y perdedores de la Liga Española. *Futbolpf: Revista de Preparación física en el Fútbol*, (2), 44-53.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ta ed.). Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana. Consultado el 05 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2IHpkcu>
- Cross R, (2014). El tenis masculino vs. el tenis femenino. *Coaching & Sport Science Review*, 62(22), 3-5. Consultado el 06 de septiembre de 2018, en <https://bit.ly/2MRMQXI>
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D), *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2(2), 45-55. Consultado el 23 de marzo del 2018, en <https://bit.ly/2HWLNCP>
- Dosil, J. (2002). *Psicología y rendimiento deportivo*. Orense: Editorial Gersam.
- Durán, J. (2013). Ética de la competición deportiva: valores y contravalores del deporte competitivo. *Materiales para la Historia del Deporte*. (11), 89-115. Consultado el 06 de mayo del 2018, en <https://bit.ly/2FUAQf4>

- Feroli, V. (2015). Evaluación de miedos y presiones en golfistas. *XI Congreso Argentino y VI Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 2015)*, 1-20. Consultado el 20 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2wXf9Mm>
- García, C., Cepero, M., & Rojas, F. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(2), 33-42. Consultado el 18 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2LcfRID>
- García-Naveira, A., & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de deportistas (Fútbol) de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10(2), 477-487. Consultado el 15 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2rJ71de>
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortín, F. J. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de psicología*, 47(2), 124-135.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.
- Gimeno, F. (2002). Estrategias psicológicas de Contra condicionamiento para la recuperación del Rendimiento deportivo. II Congreso de Ciencias del Deporte. Madrid. <https://bit.ly/2Dyr1XL>
- Gimeno, F. & Pérez-Llantada, M. C. (2010). Características psicométricas del cuestionario CPRD. En F. Gimeno y J. M. Buceta (Eds.), *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*, 81-124. Madrid: Dykinson.

- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2012). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez Toral, M., & Pradas 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.
<https://bit.ly/2Q3DnOd>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. New York: Bantam Books
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós. Consultado el 20 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2wWTqnR>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Isorna Folgar, 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: <https://bit.ly/2PiFfC1>
- González, J. (2017). Diseño del entrenamiento mental del tenista. De lo científico a lo aplicado. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), 1-14. DOI: 10.5093/rpadef2017a5
- Gutiérrez, E. (2007). *Actitud hacia la actividad física y el deporte en estudiantes de primer semestre de preparatoria No. 1 de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo* (tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Pachuca, México. Consultado el 08 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2I5Liq0>

Grossbard, J., Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153-166. doi 10.1080/10615800802020643.

Heinemann, K. (2003). *Introducción a la Metodología de la Investigación Empírica*. España: Paidotribo.

Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., & Peñalver, I. (2014), Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 311-324. Consultado el 13 de junio de 2018, en <https://bit.ly/2sYu3xA>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGrawll-Hill. Consultado el 10 de junio de 2018, en <https://bit.ly/2b51TuW>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). México: McGrawll-Hill. Consultado el 10 de junio de 2018, en <https://bit.ly/1SgDw7f>

Hernández, V., Gómez, E., Maltes, L., Quintana, M., Muñoz, F., Toledo, H., y Pérez, E. (2011). La actitud hacia la enseñanza y aprendizaje de la ciencia en alumnos de Enseñanza Básica y Media de la Provincia de Llanquihue, Región de Los Lagos-Chile. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 37(1), 71-83.

Hernández, J. G., & Jiménez, A. V. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte.

Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (30), 211-215. Consultado el 13 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2rFD0ea>

Isorna Folgar, M., Rial Boubeta, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 80-84. Consultado el 20 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2IWSILU>

Knight, C. J., y Holt, N. L. (2013). Factors that influence parents' experiences at junior tennis tournaments and suggestions for improvement. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 173-191. <http://dx.doi.org/10.1037/a0031203>

Macarro, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividades físico deportivas y el área de educación física, del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la E.S.O* (tesis de pregrado). Universidad de Granada, España. Consultado el 08 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2ItI1QS>

Martínez, A., Moya-Faz, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 105-112. Consultado el 17 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2Gs8GZe>

Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *The Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.

Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*. 14(1), 45-54.

- Moreta-Herrera, R., Ilaja-Verdesoto, B., Mayorga-Lascano, M., León-Tamayo, L., & López-Castro, J. (2018). Actitudes y disposición personal ante el consumo y exposición a sustancias en adolescentes del Ecuador. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 18(2), 217-226. <https://bit.ly/2rfHZ4K>
- Muñoz, A. (2005). Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5(1y2), 133-142. Consultado el 20 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2rWNplf>
- Núñez, J., León, J., González, V., & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242. <https://bit.ly/2zNrFw6>
- Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. *Apunts: Educación Física y Deportes* (86), 3-6. Consultado el 04 de mayo del 2018, en <https://bit.ly/2roRdMM>
- Pérez, M. (2002). Estudio cualitativo sobre entrenadores de alto rendimiento deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 11(1), 9-33. <https://bit.ly/2DCSfMR>
- Pérez-Samaniego, V., Iborra Cuellar, A., Peiró-Velert, C., & Beltrán-Carrillo, V. (2010). Actitudes hacia la actividad física: dimensiones y ambivalencia actitudinal. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(38), 284-301. Consultado el 13 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2IkN7eW>

- Pérez-Tejero, J., Ocete, C., Ortega-Vila, G., y Coterón, J. (2012). Diseño y aplicación de un programa de intervención de práctica deportiva inclusiva y su efecto sobre la actitud hacia la discapacidad: El Campus Inclusivo de Baloncesto. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(29).
- Pinto, M., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 47-52. Consultado el 20 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2Lhlaqq>
- Ponseti, F., Gili, M., Palou, P., & Borrás, P. (2007). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(1), 259-274. Consultado el 16 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2rOzjDc>
- Prat, M., Font, F., Soler, S., & Calvo, J. (2004). Educación en valores, deporte y nuevas tecnologías. *Apunts. Educación Física y deportes*, 78, 83-90. Consultado el 30 de abril del 2018, en <https://bit.ly/2FSAPIM>
- Prieto, J. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 193-200. Consultado el 20 de octubre de 2018, en <https://bit.ly/2R7Xgzs>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75. Consultado el 07 de mayo del 2018, en <https://bit.ly/2m5OTtI>

- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *anales de psicología*, 29(1), 243-248. <https://bit.ly/2zY1jrt>
- Ramón F, (9 de febrero de 2012). Actitudes Deportivas. *Psicología del Deporte*. Consultado el 22 de junio de 2018, en <https://bit.ly/2KgcFxU>
- Rodríguez, J., Abad, M., & Fuentes-Guerra, F. (noviembre de 2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14(138), s.n. Consultado el 04 de mayo del 2018, en <https://bit.ly/1egmsbC>
- Romero, D. (2010). Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid: Médica Panamericana. <https://bit.ly/2RTsXx5>
- Ruano, F., García, T., Jiménez, R., Ramon, M., & Gimeno, E. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *European Journal of Human Movement*, (18), 41-60. Recuperado de: <https://bit.ly/2AAS7ti>
- Ruiz Barquín, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 89-112. <https://bit.ly/2KIeSQB>
- Ruiz, J. (2004). *Pedagogía de los valores en la educación física*. Madrid: CCS. Consultado el 02 de mayo del 2018, en <https://bit.ly/2K1U7Ob>

Ruíz, R. (2007). El Método Científico y sus Etapas. *Index*, 2. Consultado el 10 de junio de 2018, en <https://bit.ly/1PfbkSS>

Sánchez, A., González, E., Ruiz de Oña, M., San Juan, M., Abando, J., Martínez, L., & García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿Existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de psicología del deporte*, 10(2). 197-209. <https://bit.ly/2PVGO8H>

Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205. Consultado el 17 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2IquTwG>

Sánchez, B. (2013). Historia y evolución del Tenis. *Materiales para la Historia del Deporte*, (11), 52-56. Consultado el 10 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2KaSo9s>

Seelbach, G. (2013). *Teorías de la personalidad*. México DF: Red Tercer Milenio. Consultado el 15 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2e9rQtR>

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana. Consultado el 18 de mayo de 2018, en <https://bit.ly/2rSBA0e>

ANEXOS

Anexo 1: Carta de consentimiento informado

Sr. / a:

Por medio de la presente, solicitamos obtener su autorización para que su hijo/a forme parte de los participantes en la investigación titulada “Actitud Deportiva y Rendimiento Competitivo en el Grupo de Tenistas de Competición del Club Social y Deportivo Ambato Tenis Club”, que la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Ambato, está realizándola durante el año 2018. Esta investigación es guiada y dirigida por el Dr. Marlon Mayorga docente de la PUCE Ambato. El objetivo de esta investigación es analizar la relación de la actitud deportiva y el rendimiento competitivo en el grupo de tenistas de competición del club social y deportivo “Ambato Tenis Club”.

Por medio de esta carta se solicita su consentimiento para la participación de su hijo/a en esta investigación, así como para usar con fines científicos los resultados generados. Los participantes que acepten formar parte de la investigación llenarán instrumentos psicológicos acordes a la temática planteada, lo cual le tomara aproximadamente 25 minutos. Su participación será anónima, la encuesta llevará un código desde el inicio que reemplazará sus nombres. Los datos producidos por los instrumentos serán trasladados a una base de datos y serán usados para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto de investigación. Con los análisis realizados se escribirán reportes de investigación y artículos científicos que serán publicados en revistas especializadas. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Así mismo, en caso que lo estime pertinente usted puede recurrir a la Escuela de Psicología de la PUCESA para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Por último, si usted acepta la participación de su hijo/a, por favor llene esta carta de consentimiento, fírmela y devuelva la copia a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar.

☐ Autorizo que mi hijo/a _____ sea encuestado/a para la investigación de la Escuela de Psicología.

Firma del representante.

Srta. Tamyá Rendón.
Investigadora Responsable

Cédula de Ciudadanía								
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2: Ficha sociodemográfica

1. Información General.

Fecha Actual: _____

Fecha de nacimiento: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino () Femenino ()

Lugar de residencia: _____

Sector: Rural () Urbano ()

Nivel de estudios: Primarios () Secundarios () Universitarios ()

Situación económica familiar: Muy buena () Buena () Regular () Mala ()

2. Aspectos Deportivos.

Provincia a la que representa: _____

Categoría en que la participa: _____

Edad de inicio en el tenis: _____

A qué edad comenzó a competir: _____

Cuántos años lleva compitiendo: _____

Mejor ranking nacional: _____

Mejor ranking internacional: _____

Categoría con mayor cantidad de triunfos: _____

¿Recibe apoyo de la Federación Deportiva de Tungurahua o de alguna otra entidad pública o privada? Si () No ()

¿Posee preparación o asesoramiento psicológico? Si () No ()

Anexo 3: Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D)

Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda según su experiencia. Encierre en un círculo la cifra que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo.

Conteste todas las afirmaciones teniendo en cuenta los siguientes niveles de respuesta.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítem	Cuestionario	1	2	3	4	5	6	7
1	La actividad física o deportiva ocupa un importante papel en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
2	Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
3	Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
4	Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo.	1	2	3	4	5	6	7
5	Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
6	Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
7	En relación con mis amigos, dedico más tiempo que ellos a la práctica de una actividad física o deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
8	Si no puedo practicar una actividad física o deportiva durante toda una semana, me aumentan las ganas de practicarla.	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando veo una actividad física o deportiva me aumentan las ganas de practicarla.	1	2	3	4	5	6	7
10	Si dejo de practicar una semana una actividad física o deportiva noto un bajón en mi estado de forma.	1	2	3	4	5	6	7
11	La actividad física o deportiva está entre mis prioridades en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
12	Mis programas de TV o radio favoritos son los deportivos.	1	2	3	4	5	6	7
13	En general, me considero una persona que tengo una actitud favorable o con buena predisposición hacia la actividad física/deporte.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 4: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)

Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda según su experiencia. Encierre en un círculo la cifra que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo.

Conteste todas las afirmaciones teniendo en cuenta los siguientes niveles de respuesta.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítem	Cuestionario	1	2	3	4	5
1	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	1	2	3	4	5
2	Mientras duermo suelo darle muchas vueltas a la competición (o el partido) en que voy a participar.	1	2	3	4	5
3	Tengo una gran confianza en mí técnica.	1	2	3	4	5
4	Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar.	1	2	3	4	5
5	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	1	2	3	4	5
6	Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente con mi rendimiento.	1	2	3	4	5
7	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	1	2	3	4	5
8	En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	1	2	3	4	5
9	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	1	2	3	4	5
10	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
11	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	1	2	3	4	5
12	A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	1	2	3	4	5
13	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
14	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
15	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	1	2	3	4	5
16	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	1	2	3	4	5
17	Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	1	2	3	4	5
18	Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	1	2	3	4	5

19	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	1	2	3	4	5
20	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	1	2	3	4	5
21	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	1	2	3	4	5
22	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	1	2	3	4	5
23	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	1	2	3	4	5
24	Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	1	2	3	4	5
25	Cuando me preparo para participar en una prueba, (o para jugar un partido) intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	1	2	3	4	5
26	Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	1	2	3	4	5
27	Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	1	2	3	4	5
28	Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	1	2	3	4	5
29	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	1	2	3	4	5
30	Soy eficaz controlando mi tensión.	1	2	3	4	5
31	Mi deporte es toda mi vida.	1	2	3	4	5
32	Tengo fe en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
33	Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	1	2	3	4	5
34	A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitro o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	1	2	3	4	5
35	Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo, o alguien que esté entre los espectadores.	1	2	3	4	5
36	El día anterior de una competición (o en un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	1	2	3	4	5
37	Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	1	2	3	4	5
38	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	1	2	3	4	5
39	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	1	2	3	4	5
40	En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	1	2	3	4	5

41	A menudo pierdo la concentración durante una competición (o en un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	1	2	3	4	5
42	Suelo aceptar bien las críticas o intento aprender de ellas.	1	2	3	4	5
43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	1	2	3	4	5
44	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	1	2	3	4	5
45	Cuando finalizo una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	1	2	3	4	5
46	A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	1	2	3	4	5
47	Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	1	2	3	4	5
48	No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que deba corregir o mejorar.	1	2	3	4	5
49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	1	2	3	4	5
51	Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partido) anteriores.	1	2	3	4	5
52	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	1	2	3	4	5
53	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	1	2	3	4	5
54	Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	1	2	3	4	5
55	Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	1	2	3	4	5

Anexo 5: Inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED)

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones referidas a sus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.

Conteste todas las afirmaciones teniendo en cuenta los siguientes niveles de respuesta.

1	2	3	4	5
Casi Siempre	Muchas veces	A veces sí, A veces no	Pocas veces	Casi Nunca

Ítem	Afirmaciones	1	2	3	4	5
1	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos.	1	2	3	4	5
2	Me enoja o me frustró durante las competencias o partidos.	1	2	3	4	5
3	Me distraigo y pierdo la concentración durante las competencias o partidos.	1	2	3	4	5
4	Antes de las competencias me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	1	2	3	4	5
5	Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido.	1	2	3	4	5
6	Puedo mantener emociones positivas durante las competencias.	1	2	3	4	5
7	Durante las competencias o partidos pienso positivamente.	1	2	3	4	5
8	Creo en mí mismo/a como deportista.	1	2	3	4	5
9	Me pongo demasiado nervioso/a durante las competencias o partidos.	1	2	3	4	5
10	En los momentos críticos de las competencias me da la impresión de que mi cabeza va demasiado rápido (a mil kilómetros por hora).	1	2	3	4	5
11	Practico mentalmente mis habilidades físicas.	1	2	3	4	5
12	Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.	1	2	3	4	5
13	Disfruto durante las competencias o partidos, aunque me encuentre con dificultades.	1	2	3	4	5
14	Durante las competencias mantengo diálogos internos (conversaciones conmigo mismo) negativos.	1	2	3	4	5
15	Pierdo mi confianza fácilmente.	1	2	3	4	5
16	Los errores durante las competencias me hacen sentir y pensar negativamente sobre mí mismo.	1	2	3	4	5
17	Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	1	2	3	4	5
18	Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	1	2	3	4	5

19	No necesito que me empujen para entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivador.	1	2	3	4	5
20	Cuando las cosas se vuelven contra mí durante las competencias, tiendo a “bajonearme” emocionalmente.	1	2	3	4	5
21	Pongo todo mi esfuerzo durante las competencias o partidos, pase lo que pase.	1	2	3	4	5
22	Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.	1	2	3	4	5
23	Durante las competencias siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	1	2	3	4	5
24	Tengo momentos de desconcentración durante las competencias o partidos.	1	2	3	4	5
25	Antes de las competencias me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	1	2	3	4	5
26	Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	1	2	3	4	5
27	Entreno con una intensidad alta y positiva.	1	2	3	4	5
28	Controlando mi pensamiento puedo transformar estados de ánimo negativos en positivos.	1	2	3	4	5
29	Soy un/a deportista fuerte mentalmente.	1	2	3	4	5
30	Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.	1	2	3	4	5
31	Durante las competencias o partidos pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	1	2	3	4	5
32	Durante las competencias utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.	1	2	3	4	5
33	Estoy aburrido/a y quemado/a con respecto a mi deporte.	1	2	3	4	5
34	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.	1	2	3	4	5
35	Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.	1	2	3	4	5
36	La imagen que proyecto al exterior es la de ser un/a luchador/a.	1	2	3	4	5
37	Puedo permanecer tranquilo/a durante las competencias, aunque aparezcan problemas perturbadores.	1	2	3	4	5
38	Mi concentración se rompe fácilmente.	1	2	3	4	5
39	Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy real.	1	2	3	4	5
40	Al despertar por las mañanas me siento entusiasmado/a en relación con mis entrenamientos y competencias.	1	2	3	4	5
41	Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.	1	2	3	4	5
42	Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.	1	2	3	4	5