

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS PRESENTES EN DEPORTISTAS DEL VOLEIBOL FEMENINO DE LA CIUDAD DE TARIJA

(ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS)

Kassandra Antezana Peredo ^{a*}.

^a Miembro de la Sociedad de Psicólogos Deportivos de Tarija "PsicoSport", Licenciada en Psicología.

* **Correspondencia del autor(es):** kassyantepemi@gmail.com

Fecha de recepción: 10-05-2022

Fecha de aceptación: 05-07-2022

Resumen

Las características psicológicas que se presentan en un deportista son determinantes en el momento de su actuación en el campo de juego, de estas dependerá su rendimiento, su desarrollo y profesionalización en la disciplina que practica, es por esto que aspectos como la motivación, autoconfianza, concentración, control emocional y cohesión grupal, deben ser analizadas y tomadas en cuenta al momento de ejercer la Psicología deportiva

Esta investigación tuvo como finalidad estudiar las características psicológicas que poseen las jugadoras de voleibol, tomando en cuenta tanto a las jugadoras pertenecientes a la selección tarijeña, como a las jugadoras formativas que actualmente participan en los distintos campeonatos de la Asociación Departamental, con el fin de comparar en qué nivel están presentes dichas variables psicológicas.

Las variables analizadas en esta investigación representan habilidades psicológicas, como la motivación, la autoconfianza, la atención-concentra-

ción o el control del estrés. Además, se estudian variables de repercusión colectiva como la cohesión de equipo o la influencia de la evaluación del rendimiento en el deportista.

Los resultados confirman que el análisis de las variables psicológicas mediante el CPRD y el LOEHR aportan información para conocer y comparar el nivel de las características que están presentes en las jugadoras de voleibol, desde un punto de vista individual y colectivo. Todo ello, facilitaría la optimización del rendimiento deportivo de los voleibolistas tras las posteriores intervenciones psicológicas oportunas.

Palabras Clave

Características, motivación, autoconfianza, concentración, control emocional, cohesión grupal.

ABSTRACT

The psychological characteristics that occur in an athlete are decisive at the time of their performance on the field of play, their performance, development and professionalization in the discipline they

practice will depend on these, which is why aspects such as motivation, self-confidence, concentration, emotional control and group cohesion, must be analyzed and taken into account when exercising sports psychology

The purpose of this research was to study the psychological characteristics that volleyball players have, taking into account both the players belonging to the Tarijeña team, and the training players who currently participate in the different championships of the Departmental Association, in order to compare at what level these psychological variables are present.

The variables analyzed in this research represent psychological abilities, such as motivation, self-confidence, attention-concentration or stress control. In addition, variables of collective repercussion such as team cohesion or the influence of performance evaluation on the athlete are studied.

The results confirm that the analysis of the psychological variables through the CPRD and the LOEHR provide information to know and compare the level of the characteristics that are present in volleyball players, from an individual and collective point of view. All this would facilitate the optimization of the volleyball players' sports performance after subsequent appropriate psychological interventions.

Keywords

Characteristics, motivation, self-confidence, concentration, emotional control, group cohesion.

1. Introducción

Muchas veces, cuando un equipo participa en una competencia, existen factores que benefician o perjudican su desempeño; éstos pueden ser físicos, tácticos, técnicos o psicológicos. Sin embargo, en varias ocasiones, no se le da la importancia adecuada a este último, los directores técnicos, entrenadores y asistentes solo se dedican a entrenar lo que es el ejercicio físico, implementando o incre-

mentando rutinas de ejercicio, sistemas de juego y otros similares, pero, con frecuencia, el auténtico problema no es la falta de destrezas físicas, sino psicológicas.

En los últimos años, la importancia de los factores psicológicos dentro de este deporte ha crecido, algunos equipos profesionales de élite cuentan con especialistas en psicología del deporte que implementan estrategias para fortalecer cualidades psicológicas positivas o disminuir factores psicológicos negativos que se encuentran dentro de un equipo, ya sean a nivel grupal o individual, aunque, en nuestro país aún no se le da la importancia correspondiente a ello.

En el preciso momento en que inicia un partido, el equipo puede jugar con tranquilidad, pasión, miedo, ansiedad, ira, alegría y de muchas otras formas, o estas pueden ir surgiendo a medida que se desarrolle dicho partido, el resultado final depende de cómo decidan manejarlo, y las herramientas que tienen para sobrellevarlo, pero, ¿Y si no tienen herramientas?

Si se habla del voleibol femenino, el contexto en el que se desarrolla esta actividad genera presión constante en las jugadoras y no brinda herramientas para abordar esta situación, debido a que, las investigaciones y bibliografía sobre estas situaciones son escasas. Existe información sobre Psicología del Deporte, sobre ejercicios físicos para mejorar técnicas y tácticas, pero ¿Cómo detectar el problema, si es psicológico?, ¿Cómo abordar esta dificultad psicológica que implica, la salud de la mente? Por esta razón es importante abordar este factor en el voleibol.

Se procura abordar esta problemática en la presente investigación. Es decir, identificar y comparar en qué nivel están presentes las características psicológicas que posee una jugadora de voleibol, que compite a nivel nacional representando a su departamento cada año, como las características de las deportistas formativas que compiten en la asociación tarijeña; aspectos como la motivación, control emocional frente al estrés, evaluación del

rendimiento, autoconfianza, concentración, cohesión grupal, entre otras, que están presentes y son influyentes en su rendimiento deportivo.

Con el fin de resolver las distintas hipótesis planteadas se revisó teoría existente en el área, y se buscó información de manera rigurosa para que a través de los distintos instrumentos que se aplicaron para la presente investigación se pueda resolver de la mejor manera la problemática planteada.

1.1. Objetivo general

Comparar las características psicológicas presentes en las deportistas de selección departamental y las deportistas formativas en la disciplina del voleibol femenino en la ciudad Tarija durante la gestión 2020.

1.2. Objetivos específicos

- ❑ Valorar el nivel motivacional que presentan las deportistas de ambos grupos.
- ❑ Determinar el grado de autoconfianza en el deporte al momento de desempeñar los partidos.
- ❑ Establecer la capacidad atencional y el nivel de concentración que tienen ambos grupos de jugadoras.
- ❑ Establecer el nivel de control emocional frente al estrés y la evaluación del rendimiento durante su desempeño.
- ❑ Determinar el grado de cohesión grupal que presentan las deportistas con sus equipos.

2. METODOLOGÍA

La presente investigación corresponde al área social ya que busca estudiar los fenómenos sociales e intenta descubrir las leyes por las que se rige la convivencia. Investiga las organizaciones sociales y trata de establecer los patrones de comportamientos de los individuos en los grupos, los roles que desempeñan y todas las situaciones que

influyen en su conducta. (Moscovici, Serge, 1986, p. 74)

También la investigación está dirigida al área de Psicología del Deporte porque estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. (J. Williams, 1991, p. 163)

Además la presente investigación es de tipo descriptiva porque se encarga de puntualizar las características psicológicas de la población que se está estudiando, ya que su objetivo será describir la naturaleza de un segmento demográfico, en este caso las deportistas de selección departamental y las deportistas de nivel formativo, en la disciplina de voleibol femenino, para posteriormente comparar los resultados de ambos grupos y responder a los objetivos que nuestra investigación analiza. (Martyn Shuttleworth, 2008, p. 67)

La siguiente investigación tiene un enfoque cuantitativo porque se procede a la recolección de datos estadísticos que pueden brindar resultados numéricos de la muestra estudiada, realizando un análisis de la información en cantidades y/o dimensiones.

La importancia de los datos estadísticos se funda en el hecho de que sirven para evaluar una tendencia futura de un fenómeno determinado en efecto, luego de un análisis profundo estos datos pueden revelar en alguna medida que esperar a futuro en algún área de la actividad humana.

Y también un enfoque cualitativo ya que, con base a los resultados más significativos, se describen las características psicológicas que presentan las deportistas e interpretan caracterizando las variables.

3. Método

3.1. Método teórico

Se utiliza el método teórico en la construcción del

marco teórico y en la elaboración de definiciones lo que en la presente investigación permite descubrir el objeto de la misma, las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales no detectables de manera censo perceptual.

3.2. Método hipotético deductivo

Se optó por utilizar el método hipotético-deductivo ya que se observó el fenómeno a estudiar, se crearon hipótesis para explicar dicho fenómeno, posteriormente se dedujeron las consecuencias más elementales de la propia hipótesis y por último se realiza una verificación o comprobación de la verdad de las hipótesis comparándolas con la experiencia al momento de interpretar nuestros resultados obtenidos.

3.3. Método empírico

También utiliza el método empírico, el cual aporta a la investigación a través de la experiencia, revela las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio que son accesibles a la detección sensorial a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio como la encuesta, test psicológicos.

3.4. Población y muestra

Para el presente trabajo de investigación se toma como población a las deportistas de la disciplina de voleibol femenino, debido a que el voleibol aún es un deporte amateur en nuestro país al cuál no se le dedicaron muchos trabajos de investigación deportiva, así mismo se optó por la rama femenina porque según los informes presentados los últimos cinco años a la Asociación Departamental del Voleibol Tarijeño (ADVT), junto con el SEDEDE acerca de los resultados obtenidos en las competiciones anuales, se detalló que es la categoría que brindó menos triunfos y reconocimientos a su ciudad, a comparación de la rama masculina la cuál fue Campeona, y Subcampeona en los torneos, por lo que se tomará en cuenta a las jugadoras que conformaron las Selecciones Departamentales de Tarija los años 2017, 2018 y 2019, que viajaron a representar

a la ciudad en Campeonatos Nacionales de Voleibol (36 jugadoras en total), como también se toma en cuenta a jugadoras formativas que pertenecen a diferentes equipos de la Asociación departamental de voleibol de Tarija que nunca hayan participado de una selección y que tengan mínimamente dos años de experiencia jugando (144 jugadoras en total).

Entonces sumando ambos grupos de jugadoras se tiene como población total a 180 jugadoras de voleibol, ambos grupos se desempeñan en la categoría Honor, donde la edad promedio para participar en la misma es de 19/25 años.

Se optó por trabajar con la disciplina del voleibol, también por la experiencia de la investigadora en el deporte, puesto que lleva 15 años practicándolo y vivió muchas situaciones en las que estas características fueron de suma importancia y afectaron en el desempeño, además aún existen muchas cuestiones por resolver. Por lo que existe un interés personal de poder ejercer en el futuro en esta disciplina aplicando los modelos de intervención que la psicología deportiva ofrece, con el fin de brindar a estas jugadoras un asesoramiento psicológico mediante apoyo y preparación psicológica, en todas sus categorías, tanto en las etapas iniciales y formativas.

La muestra que se utiliza en la investigación es de tipo probabilística estratificada, la cual se define como el muestreo en el que la población se divide en segmentos y se selecciona una muestra para cada segmento, con el fin de que sea representativa de la población total elegida y de los subgrupos conformados. (Hernández Sampieri, 2013, p. 181).

Para obtener un número de muestra que sea representativo de la población, se utilizó el programa STATS recomendado por Hernández Sampieri donde se colocaron los datos requeridos y el programa sacó un resultado de manera automática, posteriormente se delimitó el número de jugadoras que se tomarán en cuenta por cada grupo.

3.5. Instrumentos

Para medir las variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo de las voleibolistas se emplearon como instrumentos de evaluación: el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada, 1994), y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR (Loehr, 1982), (versión española de Cernuda, 1988).

Estos instrumentos fueron adaptados debido a la pandemia actual que se está viviendo toda la sociedad por el COVID-19, optando por adecuar estos cuestionarios en la WEB manteniendo todas sus

características originales, es decir premisas y respuestas, pero serán difundidas a través del Internet por diferentes redes sociales, como WhatsApp o Facebook, por lo tanto los sujetos de la muestra se auto administrarán los cuestionarios.

4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en esta investigación están divididos de acuerdo a las cinco diferentes características tomadas en cuenta.

4.1. Motivación

PUNTAJE TOTAL DE LA ESCALA MOTIVACIÓN				
ESCALA	JUGADORAS DE SELECCIÓN		JUGADORAS FORMATIVAS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJA	0	0%	0	0%
BAJA	0	0%	0	0%
MEDIA	8	32%	23	24%
ALTA	16	64%	64	65%
MUY ALTA	1	4%	11	11%
TOTAL	25	100%	98	100%

Tomando en cuenta el puntaje general obtenido en la escala de motivación, un 64% de las jugadoras de la selección departamental y un 65% de las jugadoras formativas se encuentran en un rango de motivación Alta, siendo más capaces de manifestar un desarrollo adecuado para atender las exigencias, demandas de los entrenamientos y situaciones de competición; No obstante, un 32% de las jugadoras de selección y un 24% de las jugadoras formativas se encuentran en un rango Medio, mostrando escasa intensidad de esfuerzo para responder a los requerimientos deseados para un deportista idóneo.

Comparando los resultados de ambos grupos de jugadoras se infiere que las jugadoras de la selección

departamental y las jugadoras formativas presentan una motivación similar, aun así las jugadoras de selección tienen una tendencia a obtener una puntuación media, respaldando de esta manera la problemática en la selección que representa a Tarija de fracasar en los campeonatos nacionales durante los últimos años, como también el no ser consideradas para formar parte de la Selección Boliviana en campeonatos internacionales. A diferencia de las jugadoras formativas que presentan un porcentaje considerable a obtener a una puntuación muy alta en la escala de motivación, probablemente por ser jugadoras que experimentan el descubrimiento de sus potencialidades que las conduce a plan-

tearse metas donde puedan integrar una selección departamental a futuro y puedan ser partícipes del cambio para la consecución de logros en su ciudad.

Es importante aclarar que ambos grupos presentan un tipo de motivación intrínseca, es decir, que la única recompensa como jugador de ese deporte es la obtención de metas, superación del rendimiento

deportivo y el placer de divertirse practicando este deporte. Tomando en cuenta la realidad del voleibol boliviano siendo un deporte amateur y no profesional en comparación de otros en nuestro país, donde existe una motivación extrínseca, por el cual ellos son motivados por recibir recompensas, dinero, premios al momento de realizar su deporte.

4.2. Autoconfianza

PUNTUAJE TOTAL DE AUTOCONFIANZA				
ESCALA	JUGADORAS DE SELECCIÓN		JUGADORAS FORMATIVAS	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
BAJA	6	24%	26	27%
MEDIA	6	24%	48	49%
ALTA	13	52%	24	24%
TOTAL	25	100%	98	100%

Entendiendo la autoconfianza como el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, tomando la mejor decisión teniendo internamente la sensación de que es una persona valiosa que posee capacidades y habilidades para afrontar las adversidades. (Horst Bussenius, 2007, p.36).

Y analizando los puntajes generales obtenidos en la escala de autoconfianza se observa que las jugadoras de la selección presentan en un 52% Alta autoconfianza, es decir la mitad de las representantes tarijeñas, reconociendo que este grupo de jugadoras posiblemente tiene: mayor experiencia acorde a los años de juego que van practicando este deporte, mayor conocimiento de técnica-táctica o estrategias de juego, comodidad en su ambiente deportivo y una gran valoración de su propio juicio dentro de la cancha donde se desempeñan, por lo que presentan este convencimiento de ser capaces; aun así nos vemos en la necesidad de prestar atención al otro rango de jugadoras, es decir el 24% Media y Baja, que no tienen tan presente esta variable psicológica, la cual según estudios es indispensable para que el rendimiento de un buen deportis-

ta crezca y tenga frutos en la obtención de metas futuras.

En cuanto a las jugadoras formativas un 49% puntuó en el rango medio y un 27% en el de Baja autoconfianza, resaltando la importancia de trabajar en este aspecto desde los inicios de las jugadoras que van formándose cada año en el voleibol tarijeño, de modo que a futuro exista un crecimiento en el rendimiento deportivo y Tarija llegue a ser apreciada como uno de los departamentos con mejor preparación y desarrollo de deportistas en el voleibol boliviano, como actualmente Cochabamba es considerada, obteniendo así el beneficio de más jugadoras que destaquen en este deporte haciendo sobresalir a la ciudad que representan.

Comparando ambos grupos de jugadoras, se observa una diferencia significativa entre los porcentajes del rango de Alta autoconfianza, por lo que se destaca notablemente que las jugadoras de la selección tarijeña presentan más autoconfianza que las jugadoras de nivel formativo, notando su disposición de adaptarse a las distintas situaciones que puedan estar presentes en un evento deportivo, sin desaprovechar la confianza en sí mismas y en sus capacidades.

4.3. Concentración

PUNTUAJE TOTAL DE CONCENTRACIÓN				
ESCALA	JUGADORAS DE SELECCIÓN		JUGADORAS FORMATIVAS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJA	12	48%	46	47%
MEDIA	9	36%	37	38%
ALTA	4	16%	15	15%
TOTAL	25	100%	98	100%

Analizando el puntaje general obtenido en la escala de concentración, ambos grupos de jugadoras presentaron puntajes muy similares en esta variable, aun así se denota que un 48% de las jugadoras de selección presentan una concentración baja y tan solo un 16% de ellas una alta concentración, por lo que estos resultados llevan a considerar que se debe prestar atención ante este hecho, con el fin de mitigar los nocivos efectos que la falta de concentración tiene en el deporte, por lo tanto los entrenadores deberán usar una serie de estrategias como alimentar una buena motivación y la activación, siendo estos elementos muy positivos para estos deportistas para superar su actual rendimiento (Dzhamgarov, 1999, p.177)

En el caso de las jugadoras formativas un 47% se situó en el rango de baja concentración seguido de 38% en escala media, revelando que esta variable

no está asentada enérgicamente en este grupo, produciendo que la falta de este mecanismo de supervivencia las conduzca a ser víctimas de distracciones en el terreno de juego, afectando el rendimiento durante el desarrollo de sus actividades deportivas y retardando su crecimiento.

Los entrenadores deberán solicitar a sus jugadoras aumentar su concentración en su máximo potencial, para prestar atención a todas las indicaciones que haga el mismo y ejecutar de manera óptima todas las variaciones que existen dentro de la estrategia del juego del voleibol, así mismo los profesionales técnicos del mundo del deporte han detectado que la presencia de los psicólogos deportivos actúan de manera positiva participando en el crecimiento efectivo de las jugadoras logrando disminuir los errores por falta de concentración.

4.4. Control al estrés

PUNTUAJE TOTAL DE LA ESCALA CONTROL DE ESTRÉS				
ESCALA	JUGADORAS DE SELECCIÓN		JUGADORAS FORMATIVAS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJA	0	0%	2	2%
BAJA	4	16%	23	23%
MEDIA	10	40%	47	48%
ALTA	9	36%	25	26%
MUY ALTA	2	8%	1	1%
TOTAL	25	100%	98	100%

En la escala de control de estrés se obtuvo que un 44% de las jugadoras de selección presenta una mejor predisposición al control de estrés manifestando que las mismas utilizan eficientemente sus habilidades psicológicas de manera positiva, es decir, que confían en sus posibilidades, manifiestan menuda ansiedad para competir y una buena parte del tiempo son capaces de mantener su atención focalizada en aspectos relevantes del juego mientras compiten.

Por otra parte, un 48% de las jugadoras formativas se encuentran en un rango medio en esta variable, demostrando levemente que menos de la mitad de este grupo necesita la convicción positiva para presentar esta capacidad de afrontar a las demandas psicológicas que se adapten al objetivo deportivo, logrando así reducir o eliminar las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia al desarrollo de su integridad con el fin de que su respuesta en

el contexto deportivo sea exitosa y lograr situarse posteriormente en el rango elevado de manejo de control de estrés.

Comparando ambos grupos podemos revelar que las jugadoras de selección presentan una tendencia diferencial de mayor puntaje de esta variable, probablemente debido a su experiencia jugando campeonatos de gran envergadura, los que requieren de mayor exigencia tanto física como psicológica, de modo que al otro grupo de jugadoras le cuesta más afianzar intrínsecamente su mentalidad.

Es importante analizar de qué manera estas jugadoras controlan sus emociones al momento de jugar, tomando las mismas, no como favorables o desfavorables sino cuáles son las que fomentan su rendimiento y cuáles las dificultan, para que puedan reconocerlas, adaptarlas y explotar su potencial.

4.5. Evaluación del rendimiento

PUNTUAJE TOTAL DE LA ESCALA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO				
ESCALA	JUGADORAS DE SELECCIÓN		JUGADORAS FORMATIVAS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJA	0	0%	1	1%
BAJA	5	20%	23	24%
MEDIA	11	44%	57	58%
ALTA	7	28%	16	16%
MUY ALTA	2	8%	1	1%
TOTAL	25	100%	98	100%

Teniendo clara la definición de la influencia de la evaluación del rendimiento como la capacidad del deportista de afrontar la demanda física o psicológica que surge de la evaluación del rendimiento que percibe el sujeto de su entorno, o que está autoimpuesta por el propio deportista frente a su eje-

ción deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir, adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminando las fuentes de inquietud y presión. (Fernández, 2005, p.61)

En esta escala obtuvimos que un 44% de las jugadoras de selección se sitúan en un rango medio con propensión a un 28% que se sitúa en una alta influencia, probablemente porque sienten mayor presión al representar a su ciudad que es una responsabilidad más grande que representar a su propio club, en un campeonato nacional existe mayor concurrencia de espectadores en comparación de un campeonato local, por lo que el oído y la vista como medios de percepción son evaluadores del ambiente en el que compiten, asimismo existe presión por el hecho de ser campeonatos preseleccionados para conformar a la selección boliviana. Siendo este aspecto el detonante de tensión en estas jugadoras al momento de percibir como está siendo evaluado su rendimiento.

Por otro lado, las jugadoras formativas obtuvieron un 58% de influencia media con propensión a un 24% en rango bajo, posiblemente porque su única preocupación es la superación personal y no tanto

la colectiva, esforzándose más en entrenamientos para su desarrollo y acomodándose poco a poco al ambiente competitivo ya que un deportista que se presenta a una competición desearía salir vencedor, o por lo menos ocupar un buen lugar en comparación con sus competidores. Pero ambas cosas solo son posibles si el rendimiento de los competidores se valora con la misma vara, de modo que se pueda establecer una clasificación de acuerdo con los rendimientos, muy aparte de la situación en la competición, incluso durante el prolongado periodo de entrenamiento, desea conocer que mejoras ha conseguido durante el mismo, si la evolución de su rendimiento guarda proporción con relación al esfuerzo realizado durante el entrenamiento, o en que aspecto debe mejorar. De esta forma, el análisis del rendimiento y los juicios de valor en el entorno del deportista, se convierten en una parte influyente que afecta la motivación, la disposición para el esfuerzo, la satisfacción y la confianza del mismo deportista. (Buceta, 2000, p. 45).

4.6. Cohesión grupal

PUNTUAJE TOTAL DE LA ESCALA COHESIÓN GRUPAL				
ESCALA	JUGADORAS DE SELECCIÓN		JUGADORAS FORMATIVAS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJA	0	0%	0	0%
BAJA	0	0%	0	0%
MEDIA	0	0%	7	7%
ALTA	19	76%	57	58%
MUY ALTA	6	24%	34	35%
TOTAL	25	100%	98	100%

En psicología social el concepto de cohesión describe los procesos que hacen que los miembros de un grupo permanezcan unidos. El grado de cohesión puede variar mucho entre unos grupos y otros, en algunos casos la pertenencia grupal ocupa un lugar central en la vida de sus miembros, en otros la vinculación con el grupo es pequeña y las metas individuales son más importantes que las grupales, sin

embargo, si un grupo existe debe existir cohesión en algún grado. Específicamente, la cohesión en los equipos deportivos es ideal para estudiar la cooperación, la competición y el conflicto.

Al momento de practicar un deporte los equipos demuestran que existen medidas objetivas de la eficacia del grupo, es importante mencionar que la cohesión de tarea tiene una relación positiva ma-

yor con el rendimiento que la cohesión social, el rendimiento parece tener un efecto mayor sobre la cohesión que la cohesión sobre el rendimiento, pero esta relación entre ambas variables es circular: el éxito aumenta la cohesión y la cohesión a su vez incrementa el rendimiento.

Dos Santos (2014, p.67), indica que la cohesión grupal consiste en la disposición del deportista de integrarse a los miembros del equipo como uno solo, conjunto de miembros, orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social o como una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo de esta disciplina.

Analizando nuestra última variable de podemos definir que un 76% de las jugadoras de selección presentan una alta cohesión grupal, señalando que las deportistas mantienen una buena competencia social con sus compañeros dentro del equipo, así como un sentimiento positivo de espíritu del mismo. Es una obviedad desbordante que el voleibol es un deporte eminentemente de equipo, lo que significa uno de los mayores retos para los entrenadores conseguir que un grupo de jugadores logren trabajar interdependientemente en búsqueda de un objetivo compartido, expresando una filosofía de juego que lo caracterice como propio, con la intención de que con el trascurso del tiempo el equipo sea el mejor de todos, no obstante, una buena cohesión no es determinante para que el equipo tenga un buen rendimiento, reflejando nuevamente la poca obtención de logros en las competencias que participa la selección. Gonzales Carballido (2001, p.3)

Por otra parte sólo un 58% de las jugadoras formativas manifiestan una cohesión alta, pudiendo ser causa de que están iniciando un proceso de conocerse, aceptarse y engranar sus personalidades como miembros del equipo, para ser capaces de comunicarse y relacionarse entre sí, de esa forma poder valorar además la contribución que hacen de manera individual a un juego que demanda una elevada interdependencia en las acciones, debien-

do ser recomendado a los entrenadores utilizar algunos métodos que incrementen la cohesión de sus equipos, como ejemplo; establecer objetivos de equipos estimulantes, fomentar la identidad de equipo y conocer aspectos personales de sus miembros.

5. DISCUSIÓN

De acuerdo a esta investigación se puede evidenciar que las jugadoras de selección y las jugadoras formativas presentan una motivación similar, valorando ambos grupos en el rango de alta puntuación, lo que significa que un poco más de la mitad de las jugadoras de ambos grupos poseen una dirección e intensidad de esfuerzo al momento de jugar, lo que provoca que puedan establecerse objetivos deportivos y trabajen duro para su consecución, tengan deseos de auto superarse día a día y le den la importancia que merece su deporte en relación con otras actividades de su vida cotidiana, así como la relación coste-beneficio que su vida deportiva les ofrece a nivel personal, logrando así responder de manera adecuada a las exigencias y demandas de los entrenamientos y competiciones. Aun así, es importante trabajar en este aspecto en ambos grupos, para que exista un crecimiento notable en quienes esta variable psicológica no está desarrollada, es decir las jugadoras que puntúan de media a baja motivación. y de este modo exista a un futuro un crecimiento global en su rendimiento.

En relación a la variable de autoconfianza, se infiere que las jugadoras de la selección presentan un porcentaje mayor de autoconfianza que las jugadoras formativas, señalando uno de los resultados más significativos de esta investigación, posiblemente como se mencionó con anterioridad, esto es debido a que el primer grupo de jugadoras tiene más experiencia en años transcurridos jugando voleibol, por lo que su convicción de que pueden lograr sus metas planteadas visualizando de forma realista los obstáculos que puedan tener y utilizando de forma correcta sus capacidades y habilidades

para resolverlos, son mayores a las del otro grupo de jugadoras, quienes están iniciando este proceso de formarse como voleibolistas, adquiriendo conocimientos tanto en técnica-táctica como en las estrategias de juego que se desempeñan en los partidos. Pudiendo dar estos resultados un pronóstico de éxito favorable, no obstante, es importante centrar nuestra atención al porcentaje restante con el fin de trabajar y profundizar en esta variable, conforme a que es una de las más importantes al momento de pronosticar el éxito o fracaso de un deportista.

En cuanto a la variable de concentración, ambos grupos están situados en el rango de baja concentración, siendo este un resultado preocupante porque ambos grupos denotan dificultades al momento de focalizar su atención durante las ejecuciones deportivas, siendo esta una de las variables más imprescindibles al momento de jugar, pues evita que se cometan errores causados por distracciones en el campo de juego. De igual manera los entrenadores deberían trabajar juntamente con la colaboración de psicólogos deportivos deberán ocuparse de maximizar esta habilidad psicológica en las jugadoras.

En esta variable se evidencia que el mayor porcentaje de ambos grupos se ubica en el rango de medio control de estrés, reflejando que esta variable no está presente de manera constante al momento de jugar, dificultándose el control en su estado de tensión, nerviosismo, inseguridad, con referencia a días previos a la competición y a momentos antes, durante y posterior a la misma. En las jugadoras de selección existe un porcentaje moderado que utiliza sus habilidades psicológicas positivamente, confía en sus posibilidades, no manifiesta ansiedad para competir y es capaz de controlarse en aspectos relevantes del juego mientras compiten, del mismo modo es importante que ellas reconozcan las emociones que sienten en la cancha, no etiquetándolas como favorables o desfavorables sino de la forma en que las mismas potencian o dificultan su rendimiento. Resaltando que se necesita potenciar esta variable aún más en el porcentaje restan-

te, para el beneficio de las jugadoras.

Analizando esta variable se afirma que el porcentaje más revelador de ambos grupos se sitúa en el rango de puntuación media, aun así las jugadoras de la selección denotan tener un considerable porcentaje en el rango alto, demostrando que ellas sienten más influencia al momento de que otros evalúan su rendimiento, porque la presión que llevan consigo de representar a toda una ciudad es más elevada a diferencia de jugar para el propio campeonato local, sintiendo aún más tensión por los planteamientos de que quienes las están evaluando son personas significativas para las mismas, como ser el entrenador de la selección boliviana quien será el encargado de seleccionar a las conformantes del cuadro nacional.

Las jugadoras formativas tienen un porcentaje de menor influencia, posiblemente porque se encuentran en los inicios de su formación en este deporte, lo que las lleva a poseer un gran control del impacto que puede tener una evaluación negativa sobre su rendimiento, procedente de sus entrenadores, amigos, pareja afectiva, familia, etc., así que aceptarán abiertamente las críticas a fin de mejorar su crecimiento y desarrollo como jugadoras de voleibol.

Finalizando con la variable de cohesión grupal podemos indicar que ambos grupos de jugadoras se sitúan en el rango de cohesión alta, aunque de forma más significativa las jugadoras de selección sienten mayor cohesión con sus compañeras de equipo, esto puede darse por la cantidad de años que llevan jugando juntas, sienten gran satisfacción al jugar, tienen más conocimiento acerca de las personalidades de sus miembros, pueden comunicarse adecuadamente, presentan metas en común, conceden gran importancia al espíritu de equipo y los lazos de amistad forjados son más enérgicos; a comparación de las jugadoras formativas quienes inician con este proceso de conocer el temperamento, carácter y personalidad de los demás miembros de sus equipos, costándoles dejar de lado una actitud individualista que pueda te-

ner en relación con su grupo deportivo, lo que será solucionado en el transcurso de los años como se puede evidenciar en las jugadoras de la selección tarijeña.

6. BIBLIOGRAFÍA

- ◻ ANDUX, C. y otros. Subsistema de alto rendimiento. Programa de entrenamiento para las áreas deportivas y EIDE en el deporte de Voleibol/ C. Andux, E. Hernández, G. González. Ciudad de la Habana: Impreso J. A. Huelga, INDER, 1986.
- ◻ BANDURA, A. (1977) Social learning theory. New York: General Learning Press.
- ◻ BUCETA, J.M. (1999) Psicología del alto rendimiento deportivo. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- ◻ BUCETA, J. (2000). "Psicología del entrenamiento Deportivo". Madrid: Editorial Aguilar.
- ◻ CABANILLAS, E. (2005). Método biográfico que pone de manifiesto el itinerario deportivo de un campeón de karate. Tesis Doctoral de la Universidad de Castilla - La Mancha, Toledo.
- ◻ CARRON, A.V. (1991). El equipo deportivo como un grupo eficaz. En J.M. Williams (Coord.), Psicología aplicada al deporte Madrid: Biblioteca Nueva.
- ◻ CRUZ, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. Apuntes. Educació Física i Esports, 35, 5-14.
- ◻ DZHAMGAROV, T. T. y A. TS. Puni. Psicología de la educación física y el deporte. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana, 1990.
- ◻ DOSIL, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- ◻ DOS SANTOS, G. (2014). Análisis de las características psicológicas del Fútbol femenino Categoría sub 17. Tesis de Grado de Atlantic International University, Chile.
- ◻ FERNÁNDEZ, C. (2005). Autoeficacia Deportiva Tesis de Grado de la Universidad Católica Boliviana San Pablo, La Paz.
- ◻ FIEDLER, M. Voleibol. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1974.
- ◻ FORTEZA DE LA ROSA, A. Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica 1983.
- ◻ GOLEMAN D. Inteligencia emocional, 1999.
- ◻ GONZÁLEZ CARBALLIDO, Luis Gustavo. Una aproximación práctica a la psicología del deporte. En EFDeportes. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 35 Abril de 2001. <http://www.efdeportes.com>.
- ◻ HEREDIA, F. (2009). Autoeficacia en el Rendimiento Deportivo. Tesis de Grado de la Universidad Católica Boliviana San Pablo, La Paz.
- ◻ HORST BUSSENIUS C., Director Psicología Unap, Chile, 2007: pag 36
- ◻ J.WILLIAMS: Psicología del Deporte, 1991.
- ◻ KLESSHEV, V. Voleibol. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica, 1988.
- ◻ KON, I. S. Psicología de la edad juvenil. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1990.
- ◻ LEÓN Morales (2015) Investigación acerca de las variables psicológicas en el voleibol en adolescentes de 15 a 16 años en la EIDE Provincial de Sancti Spiritus-Cuba
- ◻ MARCO, J.C. (2003). Psicopsicología. Influencias en el rendimiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- ◻ MARTYN SHUTTLEWORTH (Sep 26, 2008). Diseño de Investigación Descriptiva.
- ◻ MOSCOVICI, SERGE – "Psicología Social"

- "Introducción: el campo de la psicología social" – Editorial Paidós – Barcelona – 1986
- ❑ MURRAY, J.F. (2002). *Tenis inteligente*. Madrid: Paidotribo.
 - ❑ ORTEGA DOMÍNGUEZ, Aliana y Manuel García Roché. Algunas consideraciones del trabajo psicopedagógico en deportistas escolares. Artículo publicado en el Sitio Oficial del Instituto Cubano del Deporte. <http://www.inder.co.cu>.
 - ❑ PACHECO, M. (2004). *Factores Psicológicos y Rendimiento Deportivo*. Tesis de Grado de la Universidad Católica Boliviana San Pablo, La Paz.
 - ❑ PETROVSKY, A. V. *Psicología pedagógica y de las edades*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1979
 - ❑ QUISPE, P. *Características Psicológicas y rendimiento deportivo en jugadoras de futsal*, Universidad, Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia, 2019.
 - ❑ RODRIGUEZ, A. (1989). Interpretación de las actitudes. En J. Mayor y J.L. Pinillos. *Tratado de Psicología General. Creencias, actitudes y valores*. Madrid: Alhambra.
 - ❑ RODRIGUEZ, M.C. y Montoya, J.C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta colombiana de psicología*, 9(1),
 - ❑ WARREN, P. *Diccionario de psicología* (2001) México: Editorial Fondo de Cultura
 - ❑ WEINBERG, R.; & GOULD, D. (2010). "Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico", Buenos Aires: Editorial Panamericana.