

TRABAJO DE FÍN DE MÁSTER

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Curso Académico 2017-2018

TÍTULO

Análisis conductual y factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo del tenista: resiliencia y motivación.

Behavioral analysis and psychological factors associated with the athletic performance of the tennis player: resilience and motivation.

Autora: M^a Nieves Hoya Ortega

Tutor: Alfonso Salguero del Valle

Fecha:

Vº Bº TUTOR

Vº Bº AUTOR

- 0 RESUMEN.**
- 1. JUSTIFICACIÓN.**
- 2. INTRODUCCIÓN.**
 - 2.1 MARCO TEORICO.**
 - 2.1.1 RESILIENCIA.**
 - 2.1.2 MOTIVACIÓN.**
 - 2.1.3 FORTALEZA MENTAL.**
- 3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS.**
 - 3.1 OBJETIVOS.**
 - 3.2 COMPETENCIAS.**
- 4. METODOLOGIA.**
 - 4.1 MUESTRA.**
 - 4.2 PROCEDIMIENTO.**
 - 4.3 INSTRUMENTOS.**
 - 4.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICO.**
- 5. RESULTADOS.**
 - 5.1 RESILIENCIA.**
 - 5.2 MOTIVACIÓN DEPORTIVA.**
 - 5.3 CLIMA MOTIVACIONAL.**
 - 5.4 OBSERVACIÓN.**
- 6. DISCUSIÓN.**
- 7. CONCLUSIONES.**
- 8. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO.**
- 9. VALORACIÓN PERSONAL.**
- 10. BIBLIOGRAFÍA.**
- 11. ANEXOS.**

0. RESUMEN

La aplicación de la psicología en el ámbito deportivo está teniendo cada vez más peso y relevancia. Hoy en día contar de una buena salud mental ayuda a construir un camino para alcanzar resultados óptimos (nivel deportivo y anímico) y a desarrollar nuestro máximo potencial. En el tenis, esta ciencia interdisciplinaria es apreciable, ya que sus peculiaridades y características psicológicas tienen bastante repercusión en el rendimiento deportivo. En este trabajo intentamos establecer las relaciones entre factores psicológicos asociados con el rendimiento como la resiliencia y la motivación. La muestra del estudio está compuesta por 8 deportistas de la Federación de Tenis de Castilla y León con edades comprendidas entre 14-16 años, a quienes les administramos diversas herramientas: la Escala de Resiliencia (RS), la Escala de motivación deportiva (SMS/EMD), el Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte- 2 (PMCSQ-2), y la observación. Los resultados revelan que los tenistas con un alto nivel de resiliencia muestran más motivación intrínseca y perciben en mayor medida un clima tarea que los tenistas jóvenes.

Palabras clave: Resiliencia, motivación, rendimiento, estado de ánimo, fortaleza mental.

ABSTRACT

The application of psychology in the sports field is having more and more weight and relevance. Today having good mental health helps to build a path to achieve optimal results (sport and mental level) and develop our maximum potential. In tennis, this interdisciplinary science is appreciable, since its peculiarities and psychological characteristics have enough repercussion in the sport performance. In this work we try to establish the relations between psychological factors associated with the performance as the resilience and the motivation. The results reveal that the tennis players with a high level of resilience show more intrinsic motivation and perceive in major measure a climate task that the young tennis players. The sample of the study is composed by 8 sportsmen of the Federation of Tennis of Castile and León by ages understood between 14-16 years, to whom we administer diverse tools: Resilience Scale (RS), the Scale of sports motivation (SMS/EMD), the Questionnaire of Motivational Climate Perceived in the Sport - 2 (PMCSQ-2), and the observation. The results reveal that the tennis players with a high level of resilience show more intrinsic motivation and perceive in major measure a climate task that the young tennis players.

Key Words: Resilience, motivation, performance, mood, mental strength.

1. JUSTIFICACIÓN

El deporte es uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro tiempo y sin duda una de las actividades humanas con más protagonismo y consideración social de las últimas décadas. Por una parte, hablamos de deporte, cuando hay personas que mueven cantidades financieras desorbitadas por temporada, cuando hay millones de premios en metálico que se reparten en Fórmula 1, cuando se celebra el Tour de Francia o juega la Selección Española ... es decir, es una industria que genera grandes cuantías económicas; y como no, el tenis también está esa agrupación (Wimbleton, Roland Garros, Máster1000...).

Cuando hablamos de deporte de élite, de competición, en la mayoría de los casos la práctica de estas disciplinas están relacionadas con el espectáculo, como medio de diversión y de entretenimiento social. Cada vez está más patente el protagonismo de los espectáculos de carácter deportivo, principalmente en la televisión, que ha favorecido a su expansión y popularización, convirtiéndose en uno de los medios más asequibles y económicos de la sociedad de masas. También existe otra relación que se refiere a aspectos más espirituales, más humanos como pueden ser el desarrollo de la personalidad, el esfuerzo, la apreciación del trabajo continuado para conseguir éxitos deportivos, el bienestar, la confianza en uno mismo, superación, la motivación ...

El deporte debe tener una función educativa, trabajando desde la iniciación deportiva el desarrollo de los propios deportistas, no solo objetivos orientados al rendimiento. Un aprendizaje que incluya aspectos psíquicos, afectivo- sociales, motrices y físicos, más allá de modelos tradicionales que se centran o inciden más en conductas mecanizadas para obtener resultados inmediatos. Si conseguimos que nuestros deportistas tengan una correcta formación, con un progreso de las capacidades sociomotrices, motrices y psicomotrices y cierta libertad para tomar decisiones, disfrutaran y se comprometan con una práctica regular y duradera siendo posible un alto rendimiento a medio o largo plazo con un futuro profesional o competitivo. Aquí el rol del entrenador también adquiere una gran relevancia al igual que los rasgos de personalidad. Citado por Cervelló et al. (2002), Burton (1998) y Martens et al. (1990), resaltan la importancia de los patrones característicos del tenis además de las diferencias individuales y situacionales, donde el componente cognitivo-mental toma gran importancia en tenistas de competición. Para profundizar, vamos a especificar y a concretar estas singularidades que encontramos en este deporte y están asentadas en el artículo de Marchant (2015).

- Existe mucha inactividad ya que dos tercios del tiempo total de un partido no se esta jugando sino que el jugador esta caminando, esperando, concentrandose...
- Hay que tomar muchas decisiones aproximadamente entre 900-1000 durante un partido y dispones de 1 segundo para ejecutarlo.
- No hay descanso prolongados pues solo tiene 25 segundos para preparase entre punto y 90 segundos para sentarse cada dos juegos.
- Es un juego silencioso donde el tenista no puede gritar o hablar ya que el juez puede sancionarlo.
- El entrenador no puede hablar ni aconsejarle durante el partido solo en en ciertas competiciones .
- No pueden salir de la cancha si estan lesionados, sólo para ir al baño y en compañía de un supervisor. El tenista dispone de 3 minutos para recuperarse de su lesion sino el juez podrá descalificarlo.

Teniendo presente estas características, los alumnos tienen que estar preparados para enfretarse a estas peculiaridades. Por lo tanto, hay que hacer hincapie en el desarrollo de la confianza en uno mismo y que aprendan a manejar circunstancias de estrés y condiciones adversas. Con el trabajo valoraremos mediante la observación y otras herramientas, como las habilidades anímicas afectan al rendimiento y la importancia de una información efectiva y la motivación intrínseca.

2. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, nos podemos dar cuenta del apogeo y desarrollo que ha tenido el deporte a nivel mundial y como poco a poco los aspectos psicológicos han ido adquiriendo más transcendencia, tanto en competiciones como entrenamientos. Inicialmente la afectación se situaba en el progreso de aspectos físicos continuando por los técnicos y tácticos propios de cada deporte, sin darle valor al ámbito psicológico.

Citado por Cabrera (2014) Viadé (2003), nos explica que actualmente la Psicología del Deporte estudia la conducta de los deportistas en particular, y si accedemos a un ámbito más profundo, la Psicología del Rendimiento Deportivo comprende el comportamiento de los deportistas en el momento de su actividad deportiva, en la que cómo (Morilla, 2004) y qué evaluamos (Hernández y Anguera, 2001) son cuestiones relevantes en las investigaciones.

Respecto a la motivación, viene dado por el feedback que el deportista recibe por el monitor/a y el grado de satisfacción que sienta por el trabajo realizado. Citado por Mora, Sousa y Cruz, (2014), el clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto

de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Dicho ambiente vendrá definido por el entorno, como los padres el entrenador y los compañeros. Es decir, la motivación nos va a explicar la razón de por qué unas personas deciden participar y a qué nivel lo hacen, y por qué otras deciden abandonar. Como expresa Ames, el entorno es relevante, si creamos un clima competitivo, de rivalidad en el que sólo recompensamos los resultados, estaremos favoreciendo a implantar un clima orientado al ego, al éxito, y no daremos determinación al aprendizaje, a la mejora personal, donde los tenistas desarrollaran conductas más adaptativas. Mencionado por Marrero, Martín-Albo, y Nuñez. (2000), otro aspecto apreciable según Antonelli y Salvini (1978), para la psicología del deporte, es el estudio de la personalidad que se ha convertido en el argumento dominante en las investigaciones de las motivaciones, de las modalidades y de los efectos de su interferencia sobre la dinámica psicomotora del juego y de la competición.

El tenis se caracteriza por poseer altas exigencias psicológicas, ya que muestra unas peculiaridades que hacen que sea un deporte que implique grandes complejidades mentales: es un deporte individual, no hay límite de tiempo y eso puede causar pérdida de concentración, motivación, activación... los deportistas deben tomar muchas decisiones, no hay descansos prolongados, existen muchas situaciones críticas que producen altibajos en el rendimiento.... Varios tenistas de élite (ATP y WTA) han confirmado que en la competición profesional cuando los aspectos técnicos, tácticos y físicos son similares, en partidos igualados el resultado final está determinado en un 95% por factores anímicos. Con el entrenamiento psicológico buscamos mejorar el rendimiento del jugador y hacer que se focalice en las partes importantes de la tarea consiguiendo extrapolar ese aprendizaje de habilidades mentales en la vida diaria.

2.1 MARCO TEÓRICO

Aunque encontramos antecedentes desde hace 100 años atrás, el desarrollo de esta ciencia es joven y su consolidación no se produjo hasta en 1965, con la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma y la aparición de la primera revista Internacional Journal of sport Psychology en 1970.

Citado por Lima (2014), según Weinberg y Gould (1996), la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico es “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”. De acuerdo a Buceta (1998), el aspecto psicológico debe ser

considerado como una parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un componente más que debe interactuar de forma apropiada con el aspecto físico, técnico y táctico.

Cuando los deportistas pasan a la competición las exigencias son mayores por lo que los atletas requieren de recursos psicológicos para poder soportar y superar la presión. Estas habilidades que intervienen en el rendimiento deportivo son entrenables por lo que hay que potenciarlas o corregir aquellas que están en un nivel deficitario. Lo que queremos conseguir es la autorregulación, el control de esas situaciones, es decir, que el deportista funcione de forma efectiva por sí mismo.

2.1.1 RESILIENCIA

La resiliencia es un término que aunque se ha estudiado desde hace más de 50 años, no ha causado interés o preocupación en la Psicología del Deporte y del Ejercicio hasta las dos últimas décadas. Son muchos los autores que han definido este constructo pero no existe un acuerdo entre los especialistas acerca del significado exacto de resiliencia. Citado por Secades et al. (2016), el vocablo resiliencia se refiere a la capacidad de mantener un funcionamiento estable y a someterse a una adaptación ante una adversidad significativa. Hay dos importantes aspectos que la resiliencia requiere: la presencia o experiencia de la adversidad y la posterior adaptación positiva (Fletcher y Sarkar, 2013) Para Wagnild y Young (1993) la resiliencia es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Se ha utilizado para describir a personas que muestren valentía y adaptabilidad ante las dificultades. Citado Secades et al. (2014), Hosseini y Besharat (2011) estudiaron también esta capacidad demostrando que existe una relación positiva de la resiliencia con el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico y de una relación negativa con los trastornos psicológicos.

Antes los estudios estaban más enfocados a la psicología clínica con pacientes con situaciones traumáticas como la pérdida de un familiar, una enfermedad, graves lesiones, situaciones sociales...Ahora existen investigaciones relacionados con aspectos emocionales, variables psicológicas enlazadas con el rendimiento deportivo como la confianza, autoestima, motivación, resiliencia, estrés, ansiedad...que ocurren durante la competición y que están llamando el interés de los psicólogos especializados en el rendimiento deportivo. Citado por García-Secades et al. (2014), Podlog y Eklund (2009) subrayaron en las respuestas de sus deportistas, que la peor experiencia deportiva que habían sufrido durante su carrera eran las graves lesiones.

Los primeros modelos de la resiliencia en el deporte señalados en el artículo de Secades et al. (2014), fueron los de Richardson, Nigier, Jensen y Kumpfer, (1990) y han servido como sustento de otros más actuales y específicos del rendimiento deportivo como el de Galli y Vealey (2008) y el modelo de Fletcher y Sarkar (2012)

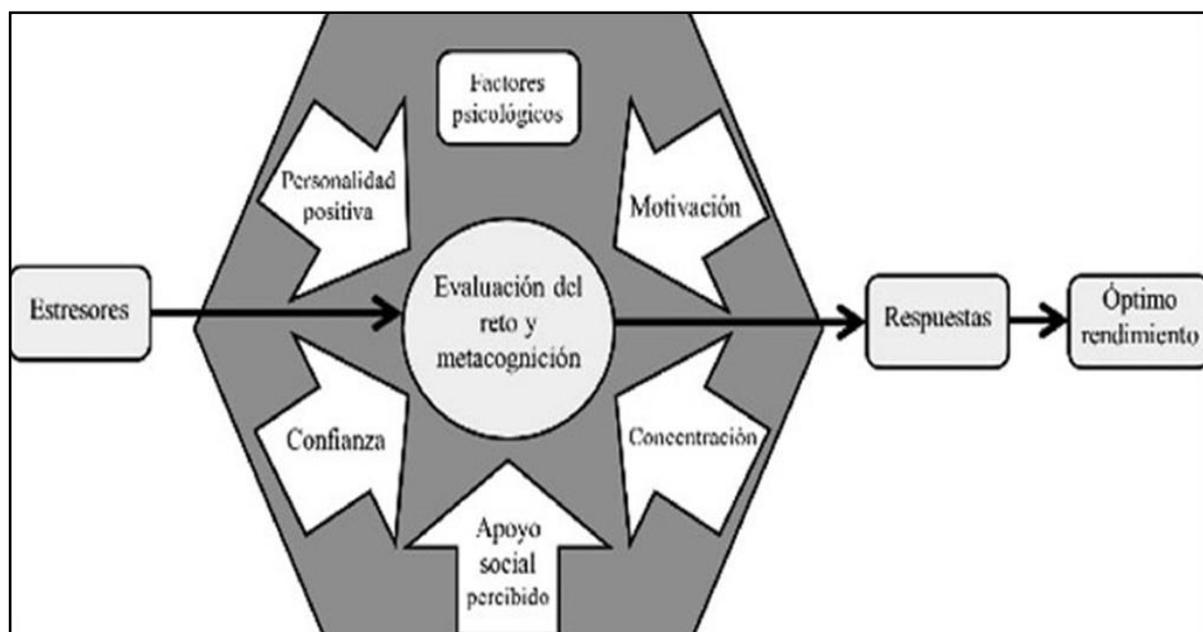


Figura 1: Teoría de la resiliencia en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo. Fletcher y Sarkar (2012).

Citado por García-Secades et al. (2014), Richardson et al. (1990), amplían la visión de Flach (1988,1997) donde se sugiere que las experiencias adversas sirven para potenciar las cualidades resilientes como la autoconfianza y la autoeficacia tras una fase de readaptación y lucha contra ese evento identificado por el sujeto como estresante o amenazante. La teoría de la resiliencia de Fletcher y Sarkar (2012) se basa en dos aspectos la evaluación positiva y la meta- cognición hacia los estresores, es decir, nuestros deportistas tienden a perciben los factores de estrés y situaciones adversas de una manera segura y eficaz y ven lo que podría ser como una amenaza como una oportunidad para aprender y desarrollar habilidades mentales, como un reto motivante para llegar al óptimo rendimiento deportivo. Para que esto ocurra, tiene que existir un buen equilibrio entre los siguientes factores: personalidad, motivación, confianza, apoyo social y concentración.

Estos elementos tienen una influencia positiva en el rendimiento deportivo y juegan papeles esenciales para afrontar las adversidades. En esta figura vemos como ante una situación de estrés el deportista a través de una evaluación del reto, valorando todos los

factores psicológicos, el sujeto presenta unas respuestas positivas que causa un buen rendimiento deportivo.

Actualmente, existe controversia y aún no está claro si la resiliencia es un rasgo de personalidad o más bien es un proceso dinámico. La primera perspectiva se trataría de una característica personal del individuo. Mencionado por Becoña, (2006), Luthar y Zelazo (2003) sugieren que el término de ser o no ser resilientes no deberían ser utilizados como un adjetivo describiendo a una persona sino como un descriptor de perfiles o trayectorias. La segunda visión sería comprender este concepto como una capacidad que se desarrolla con el tiempo a partir de las interacciones entre las características biológicas del sujeto y su personalidad, sus influencias ambientales y sus experiencias y madurez psicológica.

Citado por Becoña, (2006); Brooks, (1994); Polk, (1997) y Wolf, (1995) hallaron entre los factores que promueven la resiliencia en los niños, que es en la etapa donde se completan e integran estos elementos de una manera más factible, que el locus de control interno y el de estilo atribucional son muy importantes y los protegen de los estresores de la vida. Los niños resilientes tienen una mayor seguridad, autoestima y autoeficacia y tienen establecidos sentimientos de su propia valía. Son más invulnerables más fuertes y saben afrontar las situaciones exitosamente a pesar de la adversidad, encuentran habilidad para encontrar significado a las experiencias que producen malestar, es decir, otro punto de vista de que los errores son consecuencia de factores que son modificables y la convicción de que las contribuciones propias son valiosas.

Para que lo entendamos vamos a definir estos dos conceptos. El Locus de Control es un rasgo de personalidad propuesto a partir de la teoría del aprendizaje social por Rotter y Murly (1966). Las creencias de control, se refieren a la representación subjetiva de las propias habilidades para controlar o modificar hechos importantes de la vida (Bandura 1999). Podemos diferenciar dos tipos: el interno y el externo. El interno lo entendemos cuando el individuo percibe que el evento reforzador en concreto es contingente con su propia conducta, es decir, que la persona percibe que lo que ha ocurrido externamente es gracias a su comportamiento y tiene control sobre las consecuencias externas. Por ejemplo, una persona con locus de control interno atribuye su felicidad a sí mismo. Si quiere ser feliz, puede trabajar en ello. El Locus de Control externo sucede cuando el individuo percibe que un evento externo ha ocurrido de manera independiente a su comportamiento. Por tanto, el individuo asocia al azar, a la suerte o al destino, el acontecimiento que ha ocurrido. Por ejemplo, una persona con locus de control externo atribuye su felicidad a otra persona o a la situación. Las personas que tienen locus de control interno poseen estas cualidades:

- Valora positivamente el esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal.
- Son menos influenciados por las opiniones de los demás.
- Suelen rendir más cuando pueden trabajar a su ritmo.
- Tienen un sentimiento alto de autoeficacia o autoconfianza.
- Se sienten seguros ante los retos.
- Suelen ser más sanos.

Esto es aplicable en todos los ámbitos de la vida. Hay tenistas profesionales que sienten que no pueden hacer nada por modificar algún aspecto importante durante el encuentro y pierden el entusiasmo, el deseo y la ilusión por seguir luchando, esto le lleva a una ejecución de patrones y toma de decisiones poco efectiva tanto a nivel cognitivo como conductual. Los deportistas que solo tengan un locus de control externo o no tenga ningún tipo de control son más propensos a tener un estado anímico más depresivo.

Rotter (1966), muestra en su informe, las diferencias entre los comportamientos de los individuos cuando los efectos del esfuerzo se perciben como dependiente de su propio comportamiento frente a la casualidad (locus externo). En relación al estilo atribucional de causalidad, citado por Rodríguez y Castellano (2007), una de las primeras aproximaciones hacia su explicación fue Heider, que se refiere a cómo los individuos interpretan los acontecimientos y como estos se relacionan con su pensamiento y comportamiento. En otras palabras, podemos exponerlo como la forma que tenemos las personas de explicar que es lo que sucede a nuestro alrededor y nos sucede a nosotros mismos, es decir, cual es la causa de “que nos ocurra lo que nos ocurre”.

Dentro de las investigaciones, una de las tablas más importantes citadas por los mismos autores, es la de Weiner (1972), quien propone un modelo desarrollado desde una perspectiva educativa y de la motivación del rendimiento del deporte. (Tabla 1). Según el modelo, lo importante no es lo que causó el fracaso de una persona, sino lo que esa persona piensa que lo causó.

Tabla 1. Dimensiones causales de la atribución. Adaptado de Weiner (1976)

		Locus de control	
		<u>Interno</u>	<u>Externo</u>
Estabilidad	<u>Estable</u>	Habilidad Capacidad	Dificultad en la tarea
	<u>Inestable</u>	Esfuerzo	Suerte

La resiliencia no es algo innato, no está impresa en nuestros genes, aunque sí es verdad que puede haber una tendencia genética que predispone a tener un “buen carácter”. Es algo que podemos desarrollar a lo largo de la vida pero es más fácil si desde pequeños hemos tenido a alguien cercano, un modelo de resiliencia a seguir. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias. Las personas resilientes se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse ante estas circunstancias, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentar los diferentes retos de la vida. Si queremos que nuestros hijos afronten las dificultades de la vida con fortaleza es importante educarles en la capacidad de ser resilientes, para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerles y sobre todo creer en ellos. No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse, y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden. Citado por Becoña, (2006), según Anthony (1987) la edad crítica para el desarrollo en el niño de un sentido de autoeficacia es de 3-5 años. Esto es esencial para construir un locus de control interno y optimista y así sean capaces de aplicarlas en varias facetas de su vida.

Las personas que practican la resiliencia son:

- Conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- Optimistas.
- Creativas
- Asumen la dificultad como una oportunidad para aprender.
- Se rodean de personas optimistas.

- Flexibles antes los cambios.
- No intentan controlar todas la situaciones
- Tenaces en sus propósitos.

Los deportistas que tengan estas características afrontaran de una manera más optimista y eficaz aquellos momentos de estrés y ansiedad ya que confiaran en sus capacidades y serán tenaces con sus metas y sabrán lidiar aquellas situaciones que no controlan y se sentirán seguros y con una actitud más positiva.

En resumen, la resiliencia es la forma que tienen los seres humanos de hacer frente a situaciones estresantes. Las personas resilientes afrontan estas circunstancias de una manera más efectiva y positiva superando las complicaciones con mayor autoestima y motivación sin dejarse llevar solo por la presión o ansiedad. Esta capacidad para vencer los momentos de tensión y estrés es muy importante para nuestros deportistas, pues conseguirán mejores resultados y que su nivel de estrés-recuperación sea óptimo manteniendo su rendimiento. González-Boto, Salguero, Tuero y Márquez (2008), afirman que el estado de estrés-recuperación del sujeto será el indicador que nos permitirá pronosticar con más exactitud el grado de sobre-entrenamiento, (efectos negativos) de este modo no solo conoceremos el nivel de estrés físico y mental sino también si es capaz de utilizar estrategias para su recuperación y cuáles está empleando. Dicha situación de desequilibrio viene determinada también por la capacidad individual para disponer y utilizar los recursos necesarios de recuperación y las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés.

2.1.2 MOTIVACIÓN

Citado por Moreno et al. (2005), la motivación es el conjunto de factores personales y sociales que favorecen el inicio de un comportamiento, se persista en él o se abandone (Escartí y Cervelló, 1994; Roberts, 1992) y que viene determinada por la intensidad y dirección del comportamiento deportivo o por la intensidad y dirección del esfuerzo (Sage y Loudermilk, 1979). Para Moreno, Cervelló y González-Cutre, (2007), la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Kanfer, 1994; Sage, 1977).

Mahillo (1996) puntualiza que la motivación es el primer paso que nos lleva a la acción. Es decir, el individuo para que realice una tarea de forma periódica debe estar implicado, motivado. Si queremos que nuestros deportistas inviertan ciertos comportamientos o actuaciones, tenemos que canalizar una adecuada motivación.

Han sido realizadas varias investigaciones sobre motivación intrínseca /extrínseca en el contexto deportivo. Citado por Carratalá, Guzmán, Martí, y Carratalá, (2004), Vallerand (1997), desarrolla un modelo jerárquico de la motivación intrínseca, extrínseca y a-motivación. La motivación intrínseca se refiere al placer y satisfacción derivada de la práctica, la motivación extrínseca se refiere a la participación en la actividad como medio para conseguir un objetivo externo, y por último, la a-motivación se refiere a falta de motivación o de intencionalidad de seguir practicando. Para Salinero, Ruíz y Sánchez, (2006) según la teoría de las metas de logro, hay tres factores que interactúan para determinar la motivación de una persona: las metas de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro (Weinberg, 1996). Para Roberts (1999), cuando las metas de logro de una persona están orientadas hacia la tarea buscarán el mejorar sus habilidades, aprender nuevas técnicas y dominarlas. Por el contrario, alguien con una orientación al ego focaliza su motivación hacia la comparación con los otros, a ser mejor que los demás (citado por Salinero, Ruíz y Sánchez, 2006).

La gran mayoría de los estudios han sido ejecutados en laboratorio siendo “pocos” los realizados en el medio deportivo. Una de las razones es la inexistencia de instrumentos para medirlo. Actualmente solo existen 2 instrumentos en el contexto deportivo pero hacen gala a algunos problemas. La otra escala es *Escala de Motivación en el Deporte* fue desarrollada por Briere, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995 (citado por López., 2000). Este instrumento tiene más validez permite una medida más precisa de los diferentes constructos que la simple dicotomía intrínseca/ extrínseca. Va más allá de la medida unidimensional de la motivación intrínseca y extrínseca y permite un análisis más multidimensional de la motivación. La SMS mide 3 tipos de motivación intrínseca (al conocimiento, al cumplimiento y a la estimulación) 3 tipos de motivación extrínseca y la a-motivación. Esta escala está dividida como veremos después en 28 reactivos relacionados con la motivación. 1 sin motivación; 2 regulación externa; 3 regulación introyectada; 4 regulación identificada; 5 motivación intrínseca para aprender; 6 motivación intrínseca como satisfacción personal; 7 motivación intrínseca por la estimulación.

En el mundo del deporte se utiliza mucho las motivaciones extrínsecas. Este tipo de recompensas puede producir algún tipo de cambio deseado en la conducta en el ámbito deportivo, sin embargo si éstas se utilizan de una manera incorrecta pueden dar como

resultado algunas consecuencias negativas. Hay dos tipos de motivaciones, la intrínseca que es aquella que realizamos por el propio disfrute, porque queremos aprender nuevas destrezas para mejorar habilidades y la extrínseca que proviene de fuera del individuo como puede ser recompensas económicas, resultados... Los motivos que impulsan a estas personas a realizar la acción son ajenos a la propia acción, es decir, porque hay algún interés. Citado por López (2000), según Reeve (1994), esta motivación se basa en 3 conceptos principales de recompensa, castigo e incentivo. Una recompensa es un objeto atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la probabilidad de que esa conducta se vuelva a dar; un castigo es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que reduce las posibilidades de que esta se vuelva a dar y un incentivo es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no una secuencia de conducta.

Aquí también tenemos que destacar la importancia que juega el papel del entrenador en la motivación. A pesar de que muchos psicólogos no hacen más que inculcar la importancia de definir los objetivos en función de la tarea y no de los resultados, el mundo no hace más que medir los éxitos y fracasos en los resultados, no en el rendimiento. Si nos ponemos a analizar la estadística de un partido de tenis todos son números, errores no forzados, dobles faltas, saque directo... incluso en ciertos deportes se valora al jugador como en baloncesto, que la NBA otorga un premio al jugador más valioso "MVP". Esto está bien para tener un control o seguimiento del jugador, y a nivel nacional/internacional tener un prestigio y reconocimiento por su trabajo pero ¿quién valora el ánimo actitud, superación, o el compañerismo? Esto no solo lo vemos a nivel profesional como puede ser en la ATP, sino que también se observa en categorías inferiores, donde hay atletas que están destacando o que poco a poco se están ganando un puesto en el ranking y por parte de sus padres, profesores, amigos, entrenadores... tienen bastante presión. Es ahí donde tenemos que trabajar e invertir en formación y paciencia. El problema de todo esto es que centrarse en los resultados genera tensión y sitúa al deportista en una tesitura que si no sabe gestionarla se bloquea y esto ocasiona más presión que eficacia y algunos terminan por abandonar el deporte a nivel competitivo. Cuando los entrenadores, deportistas, padres, fisioterapeutas... aprendan a definir los objetivos en función del rendimiento, conseguirán que aparezca la magia del control. No hay que quitarles a los deportistas la ilusión pero hay que definir siempre su línea de trabajo para llegar a lo que desean, si no conseguimos esto y solo nos concentramos en el resultado y el deportista está condicionado por los ingresos, los patrocinios, la mejora de sus contratos... se pierde la motivación y dejamos de esforzarnos. La motivación en el deporte se demuestra cuando los atletas lo intentan en mayor medida, se concentran más, son más persistentes, ponen mayor atención y la ejecución técnica la

hacen con mayor precisión para la intervención. Para eso tienen que poseer motivación intrínseca y afrontar las situaciones adversas de una manera positiva y eficaz, así conseguirán un rendimiento óptimo y mantenerlo en los momentos críticos, pues presenta un determinante importante en la perseverancia a la actividad.

La práctica del ejercicio físico tiene unos indudables efectos positivos en la salud, tanto a nivel físico como mental, sin embargo hay estudios que han profundizado en el clima motivacional, pues es un aspecto relevante. Citado por Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno (2011), el clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Este clima es creado por los padres, entrenadores, compañeros, amigos, etcétera, y puede ser de dos tipos, un clima motivacional que implica a la tarea o clima de maestría, y un clima motivacional que implica al ego o clima competitivo. Mencionado por Carratalá et al. (2014) para entender la motivación en el contexto deportivo es la teoría de metas de logro (Ames, 1992; Duda 1992, 1993; Nicholls 1980, 1989; Roberts 1984, 1992), donde se examina la motivación de los sujetos en función de los objetivos que se derivan de su práctica. De esta manera podemos hablar de dos perspectivas: orientación a la tarea y orientación al ego. El clima tarea es aquella que se centra en el proceso en aspectos de superación personal y esfuerzo, en cambio, el clima ego solo se centra en el resultado no el proceso de aprendizaje en el que prima más las comparaciones. Los resultados de las investigaciones han puesto de manifiesto que el clima tarea se relaciona con múltiples consecuencias positivas: metas del deportista centradas en la tarea, mayor esfuerzo, interés, competencia, actitudes positivas, disfrute e intención de practicar deporte.

Por otro lado, hay que prestar atención con el clima que implica al ego, pues si la apreciación de competencia del deportista es baja puede provocar patrones desadaptativos y están relacionadas con la motivación extrínseca. Por esos motivos tenemos que conseguir que sea intrínseca pues es la que nace del interés, el entusiasmo y la perseverancia.

Citado por Almagro et al. (2011), Deci y Ryan (2000) explican que desde el punto de vista de la teoría de autodeterminación, el clima motivacional es un factor social que va a influir sobre la motivación a través de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación con los demás que incrementará la motivación intrínseca, realizando el deportista la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad. Dicha teoría determina en qué medida se involucra o no el deportista en la actividad física, en nuestro caso en el tenis. Para esto tenemos que tener en cuenta una serie de parámetros psicológicos y buscar en la medida de lo posible una orientación hacia la motivación auto-determinada. Ante una situación de ejecución, se espera que el sujeto

valore su habilidad para ejecutar la tarea, y esta valoración afecta a la adaptabilidad o desadaptabilidad del esfuerzo de ejecución. Los patrones motivacionales adaptativos incluyen un conjunto de procesos cognitivos y afectivos que son aquellas que aumentan la probabilidad de realizar una buena ejecución. Están caracterizadas por la búsqueda de desafíos, el uso de estrategias efectivas de aprendizaje, actitudes positivas hacia la actividad y por la persistencia efectiva frente al fracaso mediante el incremento del esfuerzo, es decir patrones típicos de sujetos implicados a la tarea. Por otra parte, los patrones motivacionales desadaptativos, son aquellos en los que el individuo evita los desafíos, atribuyen el fracaso a la falta de habilidad y reduce la persistencia ante la dificultad. Estos deportistas poseen patrones comunes implicados al ego y de percepciones de un clima competitivo.

Para medir la percepción de los deportistas del clima motivacional en el deporte utilizamos la versión traducida al castellano por Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo (1997), el Cuestionario Clima Motivacional Percibido en el Deporte -2 (Newton y Duda, 1993). En la figura 2 vemos un resumen de las secuencias causales motivacionales en el deporte, (The Motivation causal sequence. From social factors to autcomes) citado por Vallerand, (2004). Esta figura nos muestra que la motivación intrínseca es la que tiene más grado de autodeterminación, seguida de la extrínseca que la dividimos en 3: regulación identificada, que es aquella que realizamos por los beneficios que nos aporta, pero la decisión de participar viene dada por unos valores externos, ya no por el disfrute o satisfacción que nos proporciona la intrínseca, la regulación introyectiva, que es aquella que efectuamos para evitar sentimientos negativos como puede ser culpabilidad, irresponsabilidad, fuerza de voluntad...y está asociada a la aprobación de los demás. Y la regulación externa que es la que ejecutamos para evitar un castigo o por obligación, es decir, cumplo con la tarea porque voy a conseguir una recompensa o porque mis amistades, mis padres, mi pareja me lo han aconsejado. Esto a la larga nos llevará al abandono deportivo ya que el motivo de su realización es agradar a los demás, están proyectando hacía fuera la imagen que los demás quieren. Por último esta la desmotivación o amotivación, que sería diferente de las motivaciones intrínseca y extrínseca, es decir, no hay ningún motivo por el que realizar ejercicio físico nos produzca bienestar, felicidad...son personas inseguras que no tienen ilusión ni metas.

Tabla 2: La secuencia causal de la Motivación. Adaptado de Vallerand y Losier (1999).

<u>Motivación intrínseca e extrínseca en el deporte.</u>			
Factores sociales	→ Medidores psicológicos	→ Motivación	→ Consecuencias
Diversos factores sociales como: <ul style="list-style-type: none"> • Éxito- fracaso • Competición • Cooperación • Comportamiento entrenadores 	Percepciones de: <ul style="list-style-type: none"> • Competencia • Autonomía • Relaciones 	Motivación intrínseca Motivación extrínseca <ul style="list-style-type: none"> • Regulación identificada • Regulación introyectiva • Regulación externa Amotivación	Diversas consecuencias como: <ul style="list-style-type: none"> • Afecto • Deportividad • Persistencia

Del mismo modo, es significativa la manera de conversar con nosotros mismos y que durante gran parte de nuestra vida estamos dialogando y reflexionando. Este tipo de lenguaje interno está formado por pensamientos en forma de frases a través de las cuales interpretamos el mundo, nos autoevaluamos, nos damos ánimos, auto consejos... Esto tiene una gran importancia, pues existe una conexión entre nuestros pensamientos y nuestros comportamientos externos. Es decir, si nuestros pensamientos se ajustan a la realidad, es señal de tener buena salud mental y de que te estas adaptando a los cambios. En cambio sí tenemos ideas ilógicas e irracionales en relación a lo real, tendremos una visión errónea de nosotros mismos y puede constituir una fuente importante de problemas. Esto aplicado al ámbito deportivo es relevante, ya que podemos cambiar nuestros comportamientos externos indeseables, aquellos que sean dañinos a la hora de la actuación deportiva, transformando nuestras conductas internas en un lenguaje positivo. Un ejemplo de conversación irracional que se escucha con frecuencia en este ámbito, son “lo estás haciendo mal, estas dando a la pelota muy fuerte” “si no ganas este punto será difícil remontar”... este tipo de frases lo que hace es deteriorar y perjudicar la verdadera capacidad en una competición.

Sintetizando, es necesario tener auto mensajes de confianza y una buena motivación intrínseca, pues como hemos dicho antes, tener una elevada motivación extrínseca tiene un impacto negativo. Tenemos que conseguir que las motivaciones intrínsecas, personales estén por encima de la externa, pero sin olvidar que ésta también juega un papel substancial

y tiene que estar presente, especialmente en deportistas de alto rendimiento que tienen unas metas y unos objetivos marcados.

2.1.3 FORTALEZA MENTAL

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva; sin ésta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física. Podríamos definirla como la capacidad que tiene el deportista de utilizar sus habilidades mentales para controlar su pensamientos, concentrarse, motivarse, superar las adversidades, afrontar la presión y mostrar una gran determinación para conseguir sus objetivos (Weinberg y Gould, 2010). Este aspecto es fundamental para trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más los de élite, y a su vez, es una de los más difíciles de lograr. La concentración, por tanto, puede entenderse como la capacidad de un jugador para atender a lo que es importante durante el juego y ajustar lo que no es, al mismo tiempo ser capaz de dirigir la atención de forma selectiva.

La fuerza mental está relacionada con la motivación, crece gracias a ella, pues cuando un deportista se enfrenta a situaciones difíciles si su motivación está orientada a la tarea y es intrínseca trabajara duro y se enfrentará a los fracasos con fortaleza, se centrará en el proceso, en aspectos de superación personal, esfuerzo y obtendrá resultados positivos en otros aspectos psíquicos. Todo esto ayudará a nuestro atleta a centrarse en la tarea, tener más interés, autoestima, a disfrutar y valorar sus habilidades.

Las palabras tienen un enorme poder, quejarse de los problemas siempre te hará sentir peor, hay que utilizar esa energía mental en hacer que la situación mejore pues sentirse bien con uno mismo es la mejor manera de recargar tus baterías mentales. Para mejorar la fortaleza mental en el deporte es muy importante que nuestros jugadores aprendan algo nuevo, pues cuanto más regulares sean sus rutinas (entrenamientos poco estimulantes, no organizar excursiones a eventos deportivos, escasa participación en torneos, no jugar en canchas de diferentes superficies...) nuestros patrones mentales se van estancando y no hay superación intelectual paralizando la motivación para avanzar. Otro aspecto es ponerse retos, intentar en los entrenamientos dar el máximo el ir superándose poco a poco probando nuevos desafíos. El poder mental te ayuda a superar los momentos difíciles haciéndote más fuerte y maduro a la hora de afrontar esas situaciones. Está claro que cuando nos esforzamos por conseguir algo mejor, mejora como persona y es que la firmeza mental siempre supera la fuerza física. El éxito no se consigue solo en trabajar

aspectos físicos, técnicos y tácticos pues el factor psicológico manifiesta un papel fundamental y como hablamos al principio, los partidos igualados no solo se ganan por el físico pues muchas veces nuestro mayor límite se encuentra en nuestra mente y es quien nos ayuda a enfrentar ese contexto de una manera más óptima o nos impide el prosperar y el seguir luchando hasta el último punto. Es muy importante el mantener pensamientos y emociones positivas en el deporte, un tenista si no es capaz de motivarse y controlar los pensamientos negativos en momentos críticos tras cometer un fallo importante en un partido, se bloquea en dicha acción y durante varios minutos seguirá flagelando mentalmente y lamentándose realizando más errores como consecuencia del anterior. Como luego veremos, los sujetos que hemos estudiado les influyen bastante estos pensamientos en el rendimiento y se ve plasmado en los siguientes puntos incluso juegos.

La figura de psicólogo deportivo también juega un papel significativo y tendrá una estrecha relación con el entrenador de tenis. Esto ayudara a nuestro atleta a establecer las bases de un programa de trabajo mental completando de este modo el entrenamiento de nuestros deportistas. Incluir entrenamientos de fortaleza mental desde iniciación les va a portar a los tenistas un porcentaje mínimo pero definitivo que a largo plazo les supondrá una diferencia abismal con los demás.

3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

3.1 OBJETIVOS

El principal objetivo de este trabajo es:

-Elaborar a través de la praxis una plantilla conductual para para identificar qué acciones inciden en los tenistas, pues el comportamiento humano es directamente observable por lo que conseguiremos establecer que conductas son más frecuentes, que consecuencias provocan y cómo pueden afrontarlas para que el rendimiento no descienda.

Los objetivos secundarios de esta investigación son los siguientes:

- Determinar los niveles de resiliencia de nuestra muestra.
- Establecer los niveles de motivación de nuestros tenistas.
- Establecer el clima motivacional orientado al ego y a la tarea.

- Comparar los registros observacionales de los deportistas y relacionarlos con los niveles de motivación, resiliencia y clima motivacional obtenidos en los cuestionarios.

3.2 COMPETENCIAS

A lo largo del desarrollo del trabajo se han obtenido las siguientes competencias específicas, generales y transversales y básicas:

- Competencias Específicas.
 - Código: A17013.
1403TFM Elaborar, presentar y defender ante una Comisión de Evaluación, un trabajo original realizado individualmente, en el que se sintetizan y manifiestan las competencias adquiridas en las enseñanzas de Máster recibidas.
- Competencias Generales y transversales.
 - Código: B5201.
1403CG05 .Elaborar documentos e informes técnicos basados en el análisis del rendimiento deportivo y llevar a cabo su presentación pública de manera fundamentada
 - Código: B5202.
1403CG06. Interpretar informes técnicos para trasladar los hallazgos y conclusiones de los mismos a la programación práctica del entrenamiento deportivo.
 - Código: B5204
1403CT01 Ser capaz de trabajar en equipo, en función de un objetivo común, de forma coordinada con otros profesionales en un contexto multidisciplinar.
- Competencias básicas
 - Código: C1
Aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
 - Código: C2
Comunicar sus conclusiones (y los conocimientos y razones últimas que las sustentan) a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

- Código: C4

Poseer las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

4. METODOLOGÍA

4.1 MUESTRA

La muestra del estudio está formada por 8 tenistas (2 chicas y 6 chicos) del Centro de Tecnificación de la Federación de tenis de Castilla y León ubicado en el complejo deportivo de Covaresa (Valladolid). El rango de edad de los deportistas está comprendido entre 14-16 años y compiten en torneos de nivel provincial, autonómico y nacional.

4.2 PROCEDIMIENTO

El estudio es de carácter práctico y de naturaleza cuantitativa pues nos permite examinar datos de manera numérica además de comparar las diferentes variables entre los deportistas que componen nuestra muestra.

Se elaboró una plantilla de observación tomando datos de referencia donde registramos los comportamientos, la posible causa de esa conducta y su frecuencia. Observamos 2 partidos de cada deportista (individuales) durante la 3ª y 4ª semana de Mayo. Dentro de la subjetividad que tiene este tipo de observaciones conductuales, para obtener una información más objetiva cambiamos de situación para tener diferentes perspectivas y garantizar un buen ángulo de visión. De igual manera en los entrenamientos comentábamos sus sensaciones para poder tener un feedback eficaz.

Respecto a los cuestionarios, con posterioridad se informó a los deportistas explicándole que su participación era voluntaria y respondieron de manera directa e individual, estando presente para solucionar cualquier duda. Se administraron un total de 3 cuestionarios utilizando la escala Likert más una hoja de consentimiento (Anexo X) que cuenta con el apoyo de la Federación, para informar a los padres acerca del estudio. El tiempo requerido para la cumplimentación de los cuestionarios fue de 10-15 minutos, llevados a cabo en los entrenamientos. Para el análisis, fueron evaluadas todos los informes de manera analítica, utilizando el programa estadístico SPSS, calculando las medias y las correlaciones de cada instrumento.

4.3 INSTRUMENTOS

- Medida de Resiliencia: Para medir la resiliencia hemos utilizado *la Escala de Resiliencia revisada por Wagnild y Young en 1993* (RS). Es uno de los instrumentos más adecuados para la evaluación de la Resiliencia Deportiva. Está compuesta por 25 ítems y sus puntuaciones van del 1 (desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo). Las puntuaciones oscilan entre 25 y 175 estableciéndose diferentes rangos, donde las puntuaciones mayores de 145 indican un nivel elevado de resiliencia, entre 121-145 indican niveles moderados y las puntuaciones menores de 121 indican poca capacidad de resiliencia. A su vez podemos diferenciar dos factores generales:

- Factor I: *Competencias personales* formada por 17 ítems que indican autoconfianza, independencia, decisión, perseverancia, poderío ingenio...
- Factor II: *Aceptación de uno mismo* y de la vida representados por 8 ítems que reflejan la adaptabilidad, flexibilidad y una perspectiva de la vida y de uno mismo estable y segura (ítems 7, 8, 11, 12, 16, 21, 22 y 25)

Estos dos factores tienen presentes las siguientes dimensiones: Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en uno mismo, perseverancia y la satisfacción personal.

- Medida de la motivación deportiva: Para medir la motivación deportiva hemos utilizado la versión castellana (EMD; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007) de *La Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier et al., 1995)* compuesta por 28 ítems divididos en 3 dimensiones (motivación intrínseca, extrínseca no motivación) y a su vez en subescalas que luego evaluaremos. (Anexo 2).
- Medida del clima motivacional: Hemos utilizado el "*Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2*" (PMCSQ-2) de Newton, Duda, y Yin (2000). Este cuestionario está formado por un total de 33 ítems agrupados y divididos en dos dimensiones, que son la percepción del clima motivacional que implica a la tarea (17 ítems) y del clima motivacional que implica al ego (16 ítems). A su vez, estas dimensiones están formadas por tres factores cada una. Para medir el clima tarea se utilizan los factores: aprendizaje, esfuerzo/mejora y papel importante. Asimismo, el clima motivacional que implica al ego se mide usando los siguientes factores: castigo por errores, reconocimiento desigual y rivalidad entre los miembros del grupo. La frase previa comenzaba así; Durante los entrenamientos... Las respuestas estaban puntuadas en una escala tipo Likert, con un rango de puntuación que oscilaba entre 1 Totalmente en desacuerdo y 5 Totalmente de acuerdo (Anexo 3)

- Observación: Para el registro de datos elaboramos una planilla (Anexo 4) con varios parámetros de conducta, recopilando y apoyándome en otras investigaciones, Lacambra, Gimeno, y Colás (2012). Gorospe, Hernández, Anguera, y Martínez (2005), Balaguer, (1996) y la de Rodríguez y Castellano (2007). Para estructuración de la observación a parte de la experiencia como monitora en este ámbito me he sustentado en las fases de Higgins (1977), citado por Feu (1996), que divide la observación en 3 partes.
 - Pre-observación: saber qué es lo que queremos analizar y definir la metodología y tipo de registro.
 - Visualización: observación directa y registro de datos.
 - Post- observación: organización de datos y análisis.
- Utilizamos el paquete SPSS 24.0 (Statistical Package for Social Sciences) un programa estadístico de Windows para estudiar las variables.

4.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se hizo un análisis descriptivo-observacional analizando algunos factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo para completar la observación directa. Utilizamos el paquete SPSS 24.0 (Statistical Package for Social Sciences)

5. RESULTADOS

En este apartado, vamos a mostrar los resultados obtenidos en la plantilla conductual y en los cuestionarios suministrados a nuestros tenistas: Escala de Resiliencia, Escala de Motivación Deportiva y el cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte.

5.1 RESILIENCIA

En la tabla 3 presentamos las medias, la desviación estándar y las mínimas y máximas de la resiliencia y sus factores. Las puntuaciones de este cuestionario oscilan entre 121-145, entendiendo que por debajo de este valor indican poca capacidad de resiliencia, entre 121-145 indican niveles moderados y por encima de 145 un nivel alto. Según nuestra muestra (N = 8) teniendo en cuenta la media ($\bar{X} = 131,12$), apreciamos como el 50% de los tenistas muestran niveles de resiliencia bajos, teniendo que trabajar y desarrollar esta capacidad, asumiendo las adversidades como parte del aprendizaje. Existen diferencias significativas en esos deportistas ya que además de adquirir las puntuaciones más baja en

relación a la media, coincide con las mínimas de la competencia personal (4,82) y aceptación (4,88) siendo las medias en 5,18 y 5,37 respectivamente. Los tenistas más resilientes, son los que más participan y compiten en torneos nivel Autonómico y Nacional, y marcan el límite preferente en los dos factores. En la figura 2 visualizamos los niveles de resiliencia total de la muestra. La mitad de nuestros deportistas franquean la media, representando el otro 50% con unas barras rojas, quienes tienen un nivel de resiliencia por debajo de 131,12.

Tabla 3: Análisis de los factores de Resiliencia.

Resiliencia					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Competencia Personal	8	4,82	5,53	5,18	,30393
Aceptación	8	4,88	5,63	5,37	,25877
Resiliencia Total	8	121,00	139,00	131,12	6,79154
N válido (por lista)	8				

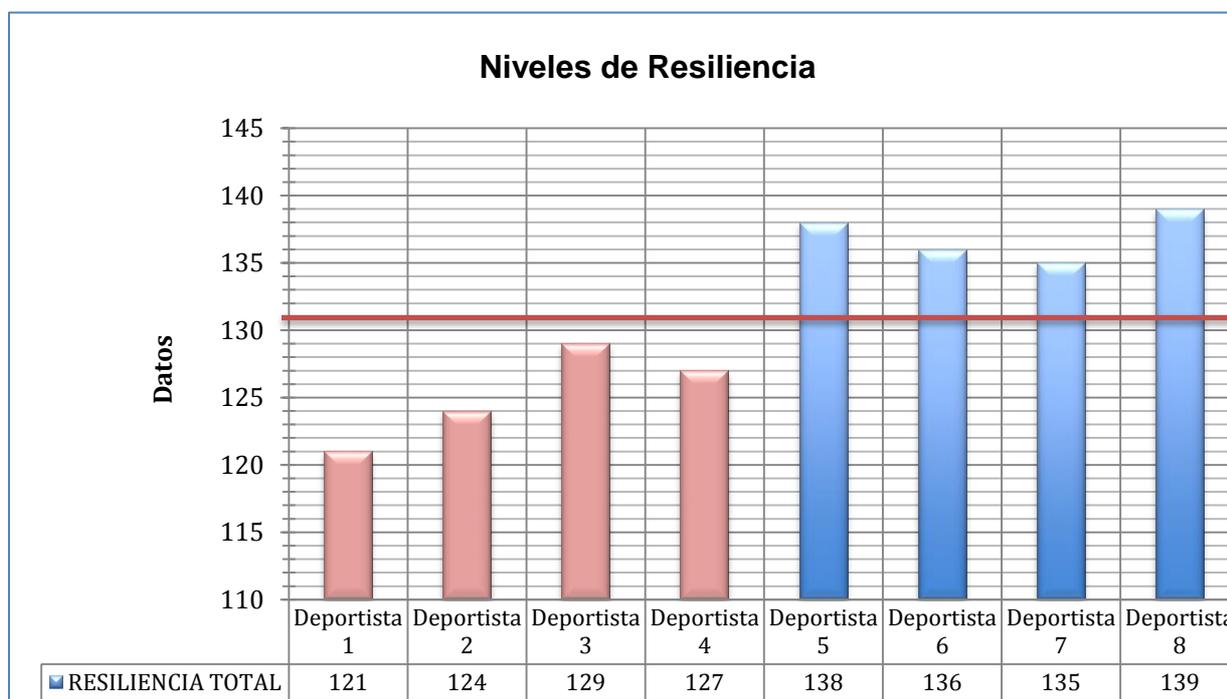


Figura 2: Niveles de resiliencia en la muestra total.

5.2 MOTIVACIÓN DEPORTIVA

En la tabla 4 se representan las medias, la desviación estándar y las mínimas y máximas de la escala de motivación deportiva (EDM), donde evaluamos sus tres dimensiones: la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación y sus respectivas subescalas.

Tabla 4: Análisis de la motivación intrínseca, extrínseca y amotivación y sus variables.

Motivación Deportiva					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Intrínseca Conocimiento	8	5,25	6,25	5,68	,34718
Intrínseca Estimulación	8	4,75	6,00	5,40	,42125
Intrínseca Satisfacción Personal	8	4,75	6,25	5,46	,50775
Motivación Intrínseca Total	8	4,92	6,00	5,56	,36392
Regulación Identificada	8	4,75	6,25	5,37	,53452
Regulación Introyectada	8	3,50	4,50	4,09	,35197
Regulación Externa	8	2,50	4,00	3,34	,44194
Motivación Extrínseca Total	8	3,75	5,08	4,38	,39825
Amotivación	8	1,00	1,75	1,46	,28150
N válido (por lista)	8				

Los deportistas manifiestan niveles moderados de motivación intrínseca ($\bar{X} = 5,56$) siendo elevados en el 50% de la muestra, constituyendo los jugadores más resilientes y los que más compiten. La motivación extrínseca es moderadamente baja ($\bar{X} = 4,38$), superada por los jugadores de categorías superiores, que nos indica una equilibrada motivación general. El factor de regulación identificada introyectada ($\bar{X} = 5,37$) que es el estadio motivacional más independiente y auto determinado, tiene puntuaciones elevadas, pues los deportistas reconocen que el tenis tiene un valor implícito y suelen experimentar un bienestar psicológico no de obligación y presión como los otros tipos de motivación extrínseca. (Introyectada y externa). En general, muestran niveles de bajos de amotivación ($\bar{X} = 1,46$) superada por dos deportistas con una media de 1,75. En la figura 3 exponemos de manera más representativa los niveles de las 3 dimensiones para estimar el grado de relación.

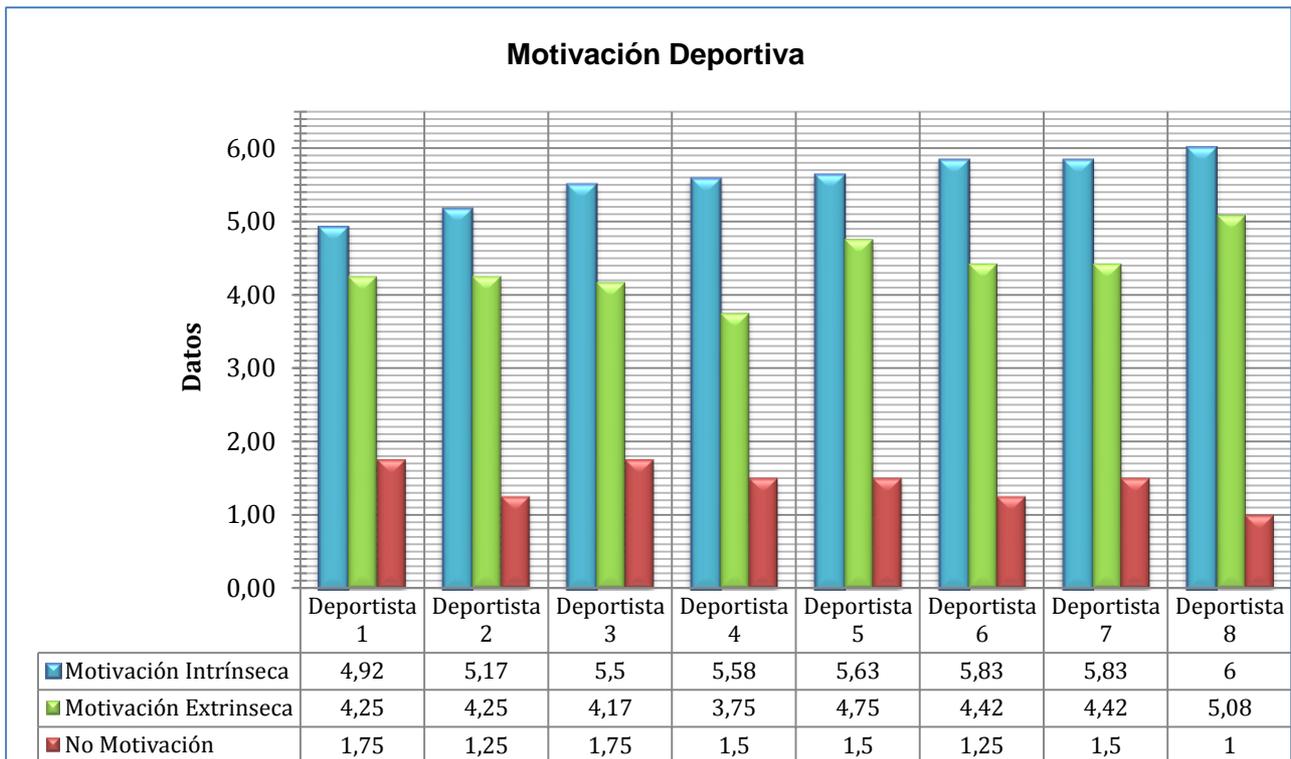


Figura 3: Niveles de motivación deportiva

5.3 CLIMA MOTIVACIONAL

En la tabla 4 indicamos los mismos parámetros y estimamos el clima tarea, el clima ego y sus variables. Las puntuaciones del clima tarea son altas con una media de 4,7353 sobre 5 en la escala Likert, perteneciendo los resultados más bajos con los tenistas jóvenes (14-15 años). Cabe señalar, que hallamos en estos deportistas valores muy bajos en la variable de aprendizaje cooperativo ($\bar{X} = 4,59$), lo que indica que no se apoyan en los compañero ni valoran las acciones y el trabajo del grupo descendiendo la motivación por la tarea y su implicación e iniciativa. Por otra parte, el clima ego o el clima competitivo muestra unos niveles bajos ($M=1,39$) siendo superados equilibradamente por el 75% de nuestros sujetos, correspondiendo tanto a los tenistas de categorías inferiores que obtienen niveles bajos del clima tarea, como a los tenistas mayores con altas puntuaciones en el clima tarea. Todos jugadores podemos estar orientados tanto al clima tarea como al ego pero si fundamentalmente están orientados al clima competitivo tendrán problemas de adaptación.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Aprendizaje Cooperativo	8	3,75	5,00	4,59	,58152
Esfuerzo Mejora	8	3,75	5,00	4,60	,46979
Papel Importante	8	4,20	5,00	4,87	,28158
Clima Tarea	8	4,29	5,00	4,77	,29953
Castigo	8	1,00	1,33	1,04	,11785
Reconocimiento Desigual	8	1,00	1,57	1,14	,26452
Rivalidad	8	1,67	2,00	1,87	,17252
Clima Ego	8	1,19	1,50	1,39	,09987
N válido (por lista)	8				

Tabla 4: Análisis del clima motivacional Percibido en el Deporte y sus variables

5.4 OBSERVACIÓN

Respecto a la observación, para conocer mejor este instrumento vamos a definir qué es, porque que hemos utilizado esta herramienta y las técnicas aplicadas. Postic, citado por Pérez (1994), define la observación como "un proceso, una operación de selección y de estructuración de datos de modo que quede patente una red de significaciones". Para la observación utilizamos una plantilla conductual y específica ya que se centra en el comportamiento y en la frecuencia de las posibles causas de esas acciones. Otros elementos como la técnica, la táctica, desplazamientos, direcciones... quedaban en segundo plano.

Toda esta información se completaba con una comunicación bidireccional con los jugadores para que los datos fueran más objetivos. Para la motivación, en los entrenamientos se planteaban ejercicios innovadores orientados hacia la mejora personal y a promover estrategias de autoevaluación para que ellos mismos fueran conscientes de modificar esas conductas y gestionarse. Para elaborar estrategias o técnicas psicológicas es imprescindible conocer los aspectos conductuales, cognitivos y emocionales que intervienen antes, durante y después de la competición y con qué recursos cuenta para solventar esas situaciones. Por eso, les enseñamos algunas estrategias individuales, para conseguir que mantengan la concentración y encuentren un estado ideal para controlar su estado interno.

Algunas habilidades aplicadas y citadas por Young (2003) y Harwood y Deni (2003) en la *Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte* de la ITF (International Tennis Federation) son las presentadas a continuación:

- Respirar profundamente ante esas situaciones para controlar la tensión y relajarse. Es bueno tener rutinas como por ejemplo en el saque.
- Buscar las pelotas de una manera tranquila con auto instrucciones (hay que seguir, tengo que sacar fuerza...). Es decir tener un dialogo interno que le ayude a realizar la siguiente acción preparando al organismo y a la mente.
- No dejarse llevar por los pensamientos negativos, utilizar la técnica del stop o de las 3 R (Reaccionar ante el golpe, revisar donde te encuentras en el partido y recuperarte con una rutina conductual).
- Acostumbrarse a secarse el sudor entre cada punto para pensar en la próxima ejecución, visualizando el siguiente punto. (practica imaginada).
- Técnicas de confianza: usando el método “sándwich” (mensaje positivo-negativo-positivo), utilizar la misma pelota cuando se hizo punto ganador o ante el error no enfadarse, sino automáticamente hace una sombra corrigiendo la técnica.
- Técnicas de motivación. Para que afrontaran con ganas los entrenamientos y no fueran monótonos incluíamos un factor competitivo, elementos que le motive a esforzarse.
- Toma de decisiones: en los entrenamientos realizaban ejercicios enfocados al juego real con diferentes premisas y con una alta carga de factor psicológico para la toma de decisiones.
- Técnicas de concentración: centrar la atención en la pelota dejando pasar cualquier pensamiento que interfiera (visual). Centrarse en el sonido de la pelota cuando bota en tu campo y golpea el contrario (auditivo).

Los resultados obtenidos en la plantilla son evidentes y reveladores. Como comprobaremos en la tabla 5, los jugadores que pertenecen a las categorías inferiores muestran un alto porcentaje de errores no forzados e inactividad en relación al resultado. Exhiben una falta de control notable especialmente 2 deportistas, llegando a golpear la raqueta contra el suelo 2 veces en un partido. Del mismo modo, en la cuantificación gritos-insultos durante el encuentro, sus niveles se ubican entre el 4-5 cuando van por debajo del marcador, interpretando ese valor como continuas quejas e insultos en los errores no forzados a sí mismos (pero que inútil soy, estas tonto, como fallo eso...). Todos los deportistas cometen dobles faltas, la diferencia está en la frecuencia según la puntuación y la manera de afrontar esas situaciones. En cambio, los tenistas mayores, tienen mayor porcentaje en el parámetro de parálisis del análisis lo que causaba en un 25-40% un error forzado junto con enfado (nivel 3). No obstante era transitorio, e interiorizan y gestionan esa falta de energía o concentración de manera positiva para seguir perseverando.

Tabla 5: Resultados de los partidos, errores no forzados y dobles faltas.

Deportistas	Resultados: Victoria / Derrota	Errores no forzados						Dobles faltas	
		1 ^{er} partido			2 ^o partido			1 ^o partido	2 ^o partido
		1 ^o Set	2 ^o Set	3 ^o Set	1 ^o Set	2 ^o Set	3 ^o Set		
Deportista 1	4-6 / 2-6 6-4 / 5-7/6-1	11	15	X	13	16	13	3	7
Deportista 2	6-3 / 4-6 / 6-3 3-6 / 3-6	10	11	11	12	14	X	2	3
Deportista 3	2-6 / 4-6 4-6 / 4-6	11	15	X	10	14	X	3	4
Deportista 4	6-3 / 6-4 5-7 / 2-6	10	9	X	13	14	X	3	5
Deportista 5	5-7 / 6-4 / 5-7 6-3 / 6-4	10	9	9	8	9	X	1	2
Deportista 6	6-2 / 7-6 6-2 / 7-5	9	8	X	9	11	X	2	4
Deportista 7	6-4 / 6-2 5-7 / 5/7	11	10	X	13	12	X	1	3
Deportista 8	7-5 / 7-6 3-6 / 6-3 / 6-4	9	7	X	9	11	9	1	2

6. DISCUSIÓN

Debemos recordar que el objetivo principal de esta investigación es elaborar una plantilla conductual para analizar cuáles son los principales comportamientos de nuestros tenistas ante situaciones críticas y sus posibles consecuencias, relacionarlos con dos de los factores psicológicos asociados al rendimiento: la resiliencia y la motivación. Como hemos mencionado, el propósito fundamental era elaborar informes a partir de la observación, por lo que vamos a organizar la discusión de manera general relacionado las distintos parámetros psicológicos con la plantilla conductual.

Respecto a observación, podemos corroborar que los tenistas más jóvenes (14 -15 años) cuando ejecutaban una doble falta o perdían un punto después de un peloteo largo, desconectaban en el siguiente punto incluso llegaban a perder el juego. No conseguían tomar conciencia de su conducta dejándose llevar por las emociones o sentimientos negativos, lo que provocaba un alto porcentaje de errores no forzados y de dobles faltas, asumiendo una postura de resentimiento con una acentuada expresión corporal negativa. Así mismo, manifestaban conductas de desinterés cuando iban por debajo del marcador, lo que causaba una decadencia del rendimiento. Estos deportistas ostentan bajos niveles de

resiliencia teniendo puntuaciones por debajo de la media en motivación intrínseca. Me sustento en la aclaración de Deci y Ryan (1985), citados por López (2000), en la cual la amotivación o no motivación corresponde a un estado de no regulación, es decir el deportista ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados de esas conductas. Estos tenistas ya no tenían el control sobre sus actuaciones y después del encuentro no encuentran ningún motivo que les produzca bienestar. Por tanto, estoy de acuerdo con la teoría de resiliencia de Flecher y Sarkan (2012), citado por García-Secades et al. (2014), en la que se ratifica el nexo que existe entre la los niveles de resiliencia y otras variables psicológicas como la motivación, la confianza, la concentración...logrando respuestas positivas y efectivas para el rendimiento. De esta forma, conviene que trabajen esta capacidad y pongan en práctica habilidades mentales y técnicas de concentración y control, asumiendo las dificultades como oportunidad para avanzar y no como amenaza. Otro aspecto a diferenciar es la evaluación post-competición, es decir como los jugadores explican sus éxitos y fracasos tras el partido. Las atribuciones que hacen los jugadores más jóvenes se relacionan más a un locus control externo e inestable (suerte, árbitro, tarea compleja...)

En cambio, los tenistas que se caracterizan por ser resilientes y tener una motivación intrínseca elevada junto a una motivación extrínseca equilibrada, son los que más compiten y aplican técnicas de motivación y concentración consiguiendo que su rendimiento se mantenga o incremente en los momentos difíciles. Además hacen un análisis post partido del rendimiento y resultado más estable, honesto y responsable, es decir su concepto de habilidad está basado en ellos mismos (destreza, aptitud, esfuerzo). Evalúan las situaciones adversas y estresantes como un reto de motivación, de superación y como una oportunidad de mejorar utilizando un lenguaje corporal y verbal positivo. Matizar que aunque el uso de motivación extrínseca de una manera incorrecta proporciona resultados negativos, este tipo de recompensas externas también producen cambios en la conducta deportiva, por tanto, una estabilizada motivación extrínseca acompañada de una óptima motivación intrínseca va a reforzar un funcionamiento efectivo asegurando el compromiso deportivo.

Los resultados nos revelan una relación directa y positiva entre los niveles de resiliencia, la motivación intrínseca y las dimensiones tarea, consiguiendo una mayor permanencia en la práctica de su deporte. Por el contrario, aquellos jugadores que se centran en los resultados y exteriorizan perfiles pocos resilientes, poseen patrones desadaptativos e inseguridad.

7. CONCLUSIONES

Es irrefutable que la medición y valoración de los constructos en Psicología resulta difícil y compleja. Con este trabajo de carácter práctico, cumplimos el objetivo principal reflejando una serie de comportamientos sustentados en la plantilla conductual, que junto con los datos obtenidos en los cuestionarios de la escala de resiliencia, escala de motivación deportiva y clima motivacional nos refuerzan y afianza esta herramienta.

Dando respuesta a nuestro siguiente objetivo, verificamos que los tenistas que muestran un alto nivel de resiliencia valoran positivamente el esfuerzo e intentan ver las dificultades como ocasiones para progresar siendo flexibles a los cambios.

Confirmamos la teoría de autodeterminación, donde las diferentes motivaciones simbolizan distintos grados, siendo en nuestro estudio la intrínseca el tipo de motivación de grado superior, seguida por la extrínseca y la amotivación. Sin embargo, aunque estén jerarquizadas y la motivación intrínseca esté por encima de las demás, desarrollar una motivación general y estable nos puede garantizar el crecimiento personal desarrollando sus potencialidades.

En relación al clima motivacional, los deportistas que tienen una orientación a la tarea por encima de la media tienen patrones más adaptativos asociados con intereses intrínsecos al compromiso deportivo. Por el contrario, los deportistas que no franquean la media tienen patrones desadaptativos teniendo problemas cuando van por debajo del marcador.

Efectuando el último objetivo secundario, vigorizamos los registros observacionales de nuestros jugadores relacionándolos con los niveles de motivación, resiliencia y clima motivacional y corroboramos que existe una relación directa entre estas variables psicológicas.

Como conclusión final, existe una conexión entre nuestros pensamientos y nuestros comportamientos externos, por eso, si tenemos ideas irracionales en relación a lo real tendremos una visión errónea de nosotros mismos y puede constituir una fuente importante de problemas. Por tanto, ostentar una buena capacidad de adaptación (resiliencia) un locus de control interno alto y una motivación intrínseca equilibrada podría facilitarnos un rendimiento deportivo óptimo, consiguiendo deportistas más perseverantes y seguros. Por consiguiente, en el tenis además de tener una gran habilidad técnica para ejecutar los diferentes golpes, una gran habilidad táctica y buena preparación física, se requiere de una

adecuada preparación psicológica que ayude a controlar la presión, atender a los estímulos relevantes en cada ocasión, a tener confianza y a ser constantes disfrutando del deporte.

8. LIMITACIONES Y FUTURAS LINEAS DE TRABAJO

Este trabajo nos proporciona unos resultados y elementos fiables, ya que todos los instrumentos tienen validez y vigor científico. Para perfeccionarlo, sería recomendable la recopilación de una muestra más grande que fuera más representativa, con el fin de poder hacer un análisis más homogéneo y amplio.

En el ámbito deportivo, la actitud es uno de los componentes fundamentales pues nos ayuda a predecir si se va a llevar a cabo un determinado comportamiento. Una limitación en ese aspecto es que, a pesar de que tiene un enfoque observacional y participativo, el número de observaciones de cada deportista debería ser mayor debido al tiempo disponible y el periodo de competiciones, por lo que una intervención más prolongada ayudaría a estudiar el nivel actitudinal de una manera más intensa. Del mismo modo, disponer de otro observador vigorizaría y consolidaría la visión de los comportamientos, ya que las conductas tienen muchas interpretaciones.

A medida que el trabajo se iba desarrollando, me he dado cuenta que no hay muchas investigaciones sobre la personalidad y el perfil de los tenistas de competición en edades tempranas. Para futuros estudios sería sugestivo abordar el tema de la personalidad en deportistas de alto rendimiento en estas categorías y ahondar en la relación que mantienen con las estrategias de afrontamiento en las competiciones. Es un aspecto que investigaciones vinculadas con la Psicología Deportiva muestra el vínculo directo que tiene sobre las motivaciones. Indagar sobre esta cuestión ayudaría a forjar una apropiada intervención psicológica tanto en la evaluación de los jugadores como en sus entrenamientos y competiciones.

9. OPINIÓN PERSONAL

Al ser un trabajo práctico, supone una oportunidad de conocer un poco más las diferentes variables psicológicas y como estos parámetros afectan en el rendimiento deportivo. Hoy en día la diferencia entre deportes colectivos e individuales, y más aún en el tenis por sus singularidades, recae sobre el factor psicológico. Esta disciplina es

determinante para afrontar de una manera óptima aquellos contextos estresantes que llevan a bloquearnos y a paralizarnos, permitiéndonos ver las amenazas como congruencias para perfeccionar. Del mismo modo, gracias a las observaciones conductuales reflexionamos sobre la notabilidad del lenguaje tanto corporal como verbal.

Las implicaciones prácticas deberían ir más encaminadas al compromiso deportivo. Considero que algunos modelos motivacionales se centran más en el carácter cognitivo, mientras que el compromiso está más relacionado con elementos emocionales y afectivos que se constituyen desde el inicio de la práctica deportiva. Este indicador nos ayuda a detectar el posible abandono, pues este parámetro junto al clima motivacional del entorno es primordial. Esta información se puede trasladar a varios ámbitos de la vida y es muy gratificante sentir que ante circunstancias complicadas no pierdes el control de la realidad. Esto nos ayuda a enfrentar los fracasos y frustraciones con fortaleza, a centrarse en el proceso y no solo en el resultado y a valorar más la superación personal y esfuerzo.

Si queremos disfrutar de una buena salud mental hay que trabajar tanto a nivel competitivo como anímico, así lograremos desarrollar nuestro máximo potencial mejorando los resultados deportivos.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25 (7), 250-265.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *APUNTS: Educación Física y Deportes*, 44-45, 143 -153.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., y Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión Española del cuestionario de clima en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 73-83.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2003). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. *El libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte*, (165). Madrid.
<https://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/EMD.pdf>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Cabrera., M. (2014). *Adaptación del mindfulness al tenis de alto rendimiento*. Tesis Doctoral. Universitat Jaume I, Castellón.
- Carratalá, E., Guzmán, J., Martí, J. y Carratalá, H. (2004). *La motivación en función de la teoría de metas de logro: Un estudio con deportistas de especialización deportiva*. Universitat de Valencia. España.
Recuperado en:<http://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c176.pdf>.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 9, 141-161.
- Crespo, M., Quinn, A., y Reis, M. (2003). Trabajar la psicología en la cancha. *Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF*, 11 (30), 11.

- Lacambra, D., Gimeno, F., y Colás, J. (2012). Diseño e implantación de un protocolo de evaluación de los partidos de tenis, en la etapa de tecnificación. *Revista e- coach de la Federación Española de tenis*, 20-26.
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo*. Trabajo fin de grado. Universidad de república Uruguay.
- López, J.M (2000). El deporte (EMD) de Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R., y Pelletier L.G en deportistas mexicanos. *Motricidad European Journal of Human Movement*, 67-93.
- Feu Molina, Sebastián (2001). *La observación como instrumento de la evaluación en las clases de Educación Física*. I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Enseñanza de la Actividades Física y del Deporte, 85-95. Murcia.
- García-Secades, X., Molinero, O., Ruiz Barquín, R., Salguero, A., de la Vega, R. y Márquez, S. (2014). Resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 14 (3), 83-98.
- García-Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Márquez, S., De la Vega, R. y Ruíz, R. (2016). Relathion ship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.
- García-Secades, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruíz, R. y Márquez, S. (2015). El papel del perfil resilientes y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos: la Revista Científica de Actividad Física y Deporte*, 14(1).
- González, J. H. (2007) Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 61-70.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C. y Márquez, S. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: The Sterss-Recovery Questionnaire (RESTQ-SPORT). *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(5), 635-650.

- Gorospe, G., Hernández-Mendo, A., Anguera, M. T. y Martínez de Santos, R. (2005). *Desarrollo y optimización de una herramienta observacional en el tenis de individuales. Psicothema, 17(1), 123-127.*
- Harwood, C., y Deni, J. (2003). Entrenamiento práctico de las habilidades mentales. *Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF, 11 (20), 5-6.*
- Marchant, C. (2015). *Aspectos mentales y psicológicos del tenis.* Asociación Nacional de entrenadores de Chile (ANETECH).
- Marrero, G., Martín-Albo, L., y Núñez Alfonso, J.L. (2000). *Perfil de la personalidad del tenista. Revista de Psicología del Deporte, 9 (1-2), 21-36.*
- Mora, A., Sousa, C., y Cruz, (2014). El clima motivacional y la ansiedad en jugadores jóvenes de Baloncesto. *Apunts. Educación Física y Deportes, 3 (117), 43-50.*
- Moreno, J. A., Alonso, N., Martínez, C., y Cervello, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en Educación Física: diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 5 (1 y 2) ,231- 243.*
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Gonzalez Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte. *Apuntes de Psicología, 25 (1), 35-51.*
- Pérez, M. C. (1994). *Evaluación y observación. Análisis de resultados. VVAA La Educación Física y su didáctica.* I.C.C.E. Madrid.
- Rodríguez, C M.; y Castellano, N. C. (2007). Diseño y evaluación de un programa atribucional en deportistas de una institución educativa privada ubicada en la ciudad de Bogotá. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7 (2).*
- Romero Carrasco, A. E., Zapata Campbel, R., García-Mas, A., Brustad, R. J. Garrido Quiroz, R. Letelier López, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista Psicología Deporte, 19 (1), 117 -133.*
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectencies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs. General and Applied, 80 (1) ,1-28.*

- Salinero, J. J., Ruiz, G., y Sánchez, F. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte*, 1, 5-11
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 427-434. Canada.
- Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. <https://es.scribd.com/document/111724781/Test-de-Resilencia>
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Médica Panaremica. Barcelona.
- Young, J. (2003). Mejorando la concentración. *Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF*, 11 (20), 10-11.

11. ANEXOS

Anexo 1: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (versión traducida)

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)

1= Totalmente en desacuerdo
 2= Muy en desacuerdo
 3= En desacuerdo
 4= Ni en desacuerdo ni de acuerdo
 5= De acuerdo
 6= Muy de acuerdo
 7= Totalmente de acuerdo

SEXO _____ EDAD: _____ TRABAJO: SI _____ NO _____

ITEMS	EN DESACUERDO DE ACUERDO						
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo mas de mi mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mi mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mi mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido (a).	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cual es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mi mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en la que se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 2. Escala de motivación Deportiva (SMS/EDM)

ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EDM)

(Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

FACTORES:

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:

MI para conocer: 2, 4, 27, 23

MI para experimentar estimulación: 1, 13, 18, 25

MI para conseguir cosas: 8, 12, 15, 20

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:

Regulación Identificada: 7, 11, 17, 24

Regulación Introyectada: 9, 14, 21, 26

Regulación Externa: 6, 10, 16, 22

NO MOTIVACIÓN: 3, 5, 19, 28

Anexo 3 Clima motivacional percibido en el Deporte.

Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2) Newton, Duda, y Yin (2000)

	Totamente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neuro	Algo de acuerdo	Totamente de acuerdo
Durante las clases de Educación Física...					
1. El profesor/a quiere que probemos nuevas habilidades	1	2	3	4	5
2. El profesor/a se enfada cuando algún compañero/a comete un error	1	2	3	4	5
3. El profesor/a dedica más atención a los/as mejores	1	2	3	4	5
4. Cada alumno/a contribuye de manera importante	1	2	3	4	5
5. El profesor/a cree que todos/as somos importantes para el éxito del grupo	1	2	3	4	5
6. El profesor/a motiva a los alumnos/as solamente cuando superan a algún compañero/a	1	2	3	4	5
7. El profesor/a cree que sólo los/as mejores contribuyen al éxito del grupo	1	2	3	4	5
8. Los alumnos/as se sienten bien cuando se esfuerzan al máximo	1	2	3	4	5
9. El profesor/a deja fuera a los compañeros/as que cometen errores	1	2	3	4	5
10. Los alumnos/as de todos los niveles de habilidad tienen un papel importante en el grupo	1	2	3	4	5
11. Los compañeros/as te ayudan a progresar	1	2	3	4	5
12. Los alumnos/as son animados a ser mejores que los demás compañeros/as	1	2	3	4	5
13. El profesor/a tiene a sus favoritos/as	1	2	3	4	5
14. El profesor/a se asegura de mejorar las habilidades de los compañeros/as en las que no son buenos	1	2	3	4	5
15. El profesor/a grita a los compañeros/as por hacer algo mal	1	2	3	4	5
16. Los compañeros/as se sienten reconocidos cuando mejoran	1	2	3	4	5
17. Solamente los compañeros/as con las mejores estadísticas son elogiados	1	2	3	4	5
18. Los compañeros/as son reprochados cuando cometen un error	1	2	3	4	5
19. Cada compañero/a tiene un papel importante	1	2	3	4	5
20. El esfuerzo es recompensado	1	2	3	4	5
21. El profesor/a anima a que nos ayudemos entre nosotros	1	2	3	4	5
22. El profesor/a manifiesta claramente quienes son los/as mejores del grupo	1	2	3	4	5
23. Se motiva a los compañeros/as cuando lo hacen mejor que los demás en la clase	1	2	3	4	5
24. Para ser valorado por el profesor/a tienes que ser uno/a de los mejores	1	2	3	4	5
25. El profesor/a insiste en que se dé lo mejor de sí mismo	1	2	3	4	5
26. El profesor/a sólo se fija en los mejores alumnos/as	1	2	3	4	5
27. Los alumnos/as tienen miedo de cometer errores	1	2	3	4	5
28. Se anima a los compañeros/as a mejorar sus puntos débiles	1	2	3	4	5
29. El profesor/a favorece a algunos compañeros/as más que a otros	1	2	3	4	5
30. Lo primordial es mejorar	1	2	3	4	5
31. Los compañeros/as trabajan juntos, en equipo	1	2	3	4	5
32. Cada alumno/a se siente como si fuera un miembro importante del grupo	1	2	3	4	5
33. Los compañeros/as se ayudan a mejorar y destacar	1	2	3	4	5

Clima tarea:

Aprendizaje cooperativo: 11, 21, 31, 33

Esfuerzo/mejora: 1, 8, 14, 16, 20, 25, 28, 30

Papel importante: 4, 5, 10, 19, 32

Clima ego:

Castigo por errores: 2, 7, 9, 15, 18, 27

Reconocimiento desigual: 3, 13, 17, 22, 24, 26, 29

Rivalidad entre los miembros del grupo: 6, 12, 23

González-Cutre, D., Sicilia, A. y Moreno, J. A. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física. *Psicothema*, 20(4), 642-651.



Consentimiento Informado para Participantes.



Las prácticas transferidas por Nieves Hoya Ortega alumna del Máster de Entrenamiento y Rendimiento Deportivo en la Universidad de León y supervisada por el tutor D. Alfonso Salguero Del Valle, consiste en el análisis conductual y factores psicológicos asociados al rendimiento de los tenistas. La participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja en las instalaciones de la Federación de Castilla y León, C/ Federico García Lorca, nº 1, 47008, Valladolid, así como la reproducción de las imágenes tomadas serán para uso exclusivo de esta praxis. Si tienes alguna duda sobre el proyecto, puedes hacernos cuantas consultas consideres. Si en el transcurso del proyecto consideras retirarte, puedes hacerlo con la única consideración que debes informarnos.

Agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. Autorizo a que la información e imágenes que yo provea en el curso de esta experiencia serán usadas exclusivamente para este fin. He sido informado de que puedo hacer las preguntas que considere sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Valladolid a de del 2018.

Fdo.

(Nombre y apellidos completos)

Si el participante es menor de edad debe dar su consentimiento el padre/madre o tutor legal

ENTERADO

El padre/madre o tutor legal

Fdo. (Nombre y apellidos completos)

Anexo 4: Plantilla de observación conductual.

 Escala de evaluación en el tenis de competición 																																																																	
JUGADOR/A	RONDA DEL CUADRO	1/16	1/8	1/4	1/2	FINAL	CALIFICACIÓN DEL PARTIDO																																																										
CAMPEONATO	Nº ENFRENTAMIENTOS	RESULTADOS					MUY DEPORTIVO																																																										
CATEGORIA	RESULTADO PARTIDO	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0																																																					
MOTIVO	SET	<table border="1"> <tr> <th colspan="10">COMPORTAMIENTO</th> <th colspan="2">Actitud pesimista</th> </tr> <tr> <td colspan="2">Inactividad</td> <td colspan="2">Enfado</td> <td colspan="2">Parálisis del análisis</td> <td colspan="2">Gritos-insultos</td> <td colspan="2">Falta de control</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <th colspan="12">INTENSIDAD</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> </table>											COMPORTAMIENTO										Actitud pesimista		Inactividad		Enfado		Parálisis del análisis		Gritos-insultos		Falta de control				INTENSIDAD												1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	consecuencia siguiente punto	
	COMPORTAMIENTO												Actitud pesimista																																																				
	Inactividad												Enfado		Parálisis del análisis		Gritos-insultos		Falta de control																																														
	INTENSIDAD																																																																
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																																																			
1º																																																																	
2º																																																																	
3º																																																																	
ENF																																																																	
ENFC																																																																	
PLE																																																																	
PLA																																																																	
ACEC																																																																	
ACE																																																																	
PDC																																																																	
PD																																																																	
DF																																																																	
Observaciones:																																																																	

INTENSIDAD	1 - NADA	2 - POCO	3 - ALGO	4 - BASTANTE	5 - MUCHO
ABREVIATURAS					
ENF	ERROR NO FORZADO				
ENFC	ERROR NO FORZADO CONTRARIO				
PLE	PELOTEO LARGO ERROR				
PLA	PELOTEO LARGO ACIERTO				
ACE	ACE SAQUE				
ACEC	ACE CONTRARIO				
PDC	PUNTO DIRECTO CONTRARIO				
PD	PUNTO DIRECTO				
DF	DOBLE Falta				