


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and a cape riding a horse, holding a staff. Above him is a crown with a cross on top. To the left is a castle tower, and to the right is a lion rampant. The seal is surrounded by Latin text: "CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER CETERAS ORBIS CONSPICUA" at the top and "PLUS ULTRA" on banners on the sides.

**ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCIÓN Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS  
DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE  
SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**MIGUEL GONZALEZ GALDAMEZ**

**GUATEMALA, SEPTIEMBRE 2018**

## **MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO**

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

### **Director**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal

### **Secretaria**

M.A. Karla Amparo Carrera Vela  
Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

### **Representantes de los Profesores**

Pablo Josue Mora Tello  
Mario Estuardo Sitaví Semeyá

### **Representantes Estudiantiles**

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

### **Representante de Egresados**



c.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.508-2018  
CODIPs.1600-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

29 de agosto de 2018

Estudiante  
Miguel Gonzalez Galdamez  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO PRIMERO (11º.) del Acta SESENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (67-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 29 de agosto de 2018, que copiado literalmente dice:

**DÉCIMO PRIMERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCIÓN Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”**, de la carrera de **Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación**, realizado por:

**Miguel Gonzalez Galdamez**

**CARNÉ No. 94-19762**

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Juan Carlos Ruíz Castellanos y revisado por el M.A. Byron Ronaldo González. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal  
SECRETARIA



/gaby

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE --ECTAFIDE--  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano –CUM–

Respetables Señores de Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Tesis, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: MIGUEL GONZALEZ GALDAMEZ

Carné No. 94-19762

Titulado: ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCIÓN Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.

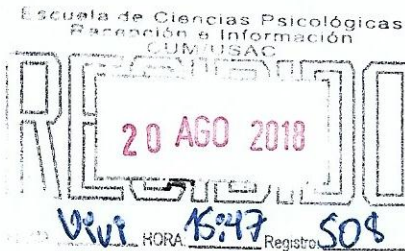
Asesor: Lic. Juan Carlos Ruíz Castellanos.  
Revisor Final de Tesis: M.A. Byron Ronaldo González; M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo  
Coordinador General  
ECTAFIDE



C.c. Control Académico  
Archivo  
/rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 ext 1423, 1465  
E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. -ICAF- No. 86-18  
**Informe Final de Tesis**  
Guatemala, 03 de agosto de 2018

*Licenciado*

*Byron Ronaldo González; M.A.*

*Subcoordinador ICAF*

*Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*

*Licenciado González:*

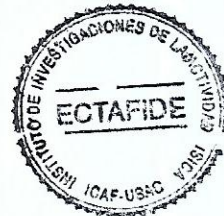
*Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión final del Informe Final de Tesis, previo a optar al grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, de:*

|                   |   |
|-------------------|---|
| <i>Estudiante</i> | <i>Miguel Gonzales Galdamez</i>   |
| <i>Carné</i>      | <i>9419762</i>  |
| <i>Tema</i>       | <i>"ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCIÓN Y CREENCIAS<br/>SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE<br/>TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS<br/>DE GUATEMALA"</i> |

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.*

*Atentamente,*

*Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.  
Revisor Final de Tesis  
-ECTAFIDE-*



*c.c. archivo  
/rut*

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465  
E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-ICAF- No.79-18  
*De Informe Final de Tesis*  
Guatemala, 17 de julio de 2018

Licenciado

Byron Ronaldo González; M.A.

Subcoordinador ICAF

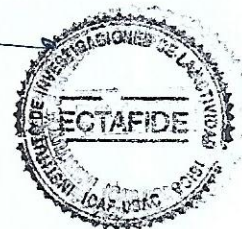
Escuela de Ciencia y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-  
Su despacho

Licenciado González:

*De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación, del estudiante: Miguel Gonzales Galdamez, Carné 9419762, titulado: "ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCIÓN Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de ECTAFIDE, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.*

*Agradeciendo su atención, me suscribo.*

Licenciado Juan Carlos Ruíz Castellanos  
ASESOR



c.c. archivo  
/rut

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg. 508-2018  
CODIPs. 1374-2018  
De Aprobación de Proyecto de Investigación

27 de junio de 2018

Estudiante  
Miguel Gonzalez Galdamez  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO TERCERO (13) del Acta CUARENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (46-2018) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de junio de 2018, que literalmente dice:

**“DÉCIMO TERCERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Aprobación de Proyecto de Investigación, titulado: **“ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCIÓN Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”**, de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

**Miguel Gonzalez Galdamez**

**CARNÉ 9419762**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–, acuerda **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor al Licenciado Juan Carlos Ruíz Castellanos”.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal  
SECRETARIA



/gaby



REF.C.D.D.D. 78/2018

Guatemala, 28 de junio de 2018

DEPARTAMENTO DE DEPORTES

Licenciado  
Byron Rolando González; M.A.  
Subcoordinador ICAF  
Escuela de Ciencias y Tecnología de la  
Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado Licenciado González:

Reciba un cordial saludo del Área de Coordinación Deportiva, del Departamento de Deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, quienes le deseamos éxitos en sus actividades.

Por este medio me dirijo a usted, para informarle que el estudiante **Miguel González Galdámez** quien se identifica con número de carné **9419762** y de DPI **2301 39256 0106**, realizo, satisfactoriamente su investigación de tesis, con el equipó representativo de Tenis de Campo el cual culmino el 20 de Junio del presente año, con el tema: **“ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCION Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”**.

Sin otro particular, más que agradecer su atención, me suscribo.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Ing. Raúl Rivera Cortez  
Coordinador del área deportiva





**PADRINOS**

**Ing. Murphy Olimpo Paiz Recinos**

**3706**

**Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo**

**386**

## AGRADECIMIENTOS

### A DIOS PADRE, HIJO y ESPIRITU SANTO

Por darme la fortaleza cada día de mi vida para ser un hombre y persona mejor como, hijo, esposo, papá, hermano, profesional, estudiante, alumno, amigo, entrenador, profesor y trabajador, dándole gracias en cada momento por sus bendiciones.

### A MIS PADRES

Por enseñarme a luchar y esforzarme para mis metas sin darme por vencido a pesar de las circunstancias de la vida, y ser una persona de bien con valores, y por cada sacrificio que hicieron para que yo saliera adelante.

### A MI ESPOSA

Ligia por todo su amor, paciencia, apoyo incondicional en todo momento siendo ella el pilar más importante en mi hogar.

### A MIS HIJOS

Luisa, Martha, Jimena, Sara Inés, José Miguel y Josué, siendo ellos mi inspiración para seguir luchando cada día y ser un buen ejemplo para ellos.

### A MIS HERMANOS

Beto, Esther y Gisela que han estado en cada momento a mi lado, animándome a seguir adelante sin mirar atrás.

### A MI UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS

Por permitirme ser profesional y darme la oportunidad de alcanzar esta etapa de mi vida.

### A MI ESCUELA ECTAFIDE

Por albergarme en sus aulas para poder adquirir todos esos conocimientos y llevarlos a la práctica en pro del desarrollo de la cultura física en nuestro país.

### A MIS DOCENTES

Lic. Boris, Dr. Alvares, Lic. Rosito, Licda. Regina, Lic. Ruiz, Lic. Chacón, Lic. Ronald, Lic. Aguilar, Licda. Bolaños y M.A. Byron, por transmitirme todos sus conocimientos para alcanzar la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.

## A MIS AMIGOS

Edgar y Gilberto Barrillas, Hugo Montoya, Jacobo Salvatierra, Víctor Atz, Josué González, Dámaso Rosales, Carlos Lozano, Chiqui, Susy Dubon, Anita, Nancy y Vilma, por apoyarme en todo el proceso de mi preparación donde me motivaron para culminar esta etapa de mi vida gracias por su amistad.

## A MIS ALUMNOS Y AMIGOS

Aida de León, Bock Cha, Fredy Valiente, Saúl Lutin, Jabes Ardon, Karla Barrientos, Iván Herrera, Esteban Villatoro, Rodrigo Morales, Edwin Méndez, Astrid Cabrera y Josué González por ser parte de mi crecimiento como profesor y entrenador en el ámbito del deporte y ser como mi segunda familia.

## AL DEPARTAMENTO DE DEPORTES USAC

Por permitirme crecer como profesional y ser parte del desarrollo competitivo de la selección de tenis de la Universidad de San Carlos.

## A MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS

José Luis Bocel, Raúl Rivera, Ana Luisa Torres, Nadia, Willy, Antolín, David, Bolaños, Pedro Pérez, Oscar Murayes, Luis, Pepe, Edgar, Gallardo, Mynor, Thelma, Margarita y a todos los demás compañeros que ha sido parte de todo el equipo que dirige el deporte de la Universidad de San Carlos.

## A MI PATRIA

Guatemala, porque con esto agradezco a esta tierra bella.

## A USTEDES

Especialmente por su presencia.

## TABLA DE CONTENIDO.

|   | Página |
|---|--------|
| Introducción  | 1      |
| 1.Marco Conceptual  | 2      |
| 1.1.    Título del Tema   | 2      |
| 1.2.    Antecedentes  | 2      |
| 1.3.    Justificación   | 4      |
| 1.4.    Planteamiento del problema  | 4      |
| 1.5.    Alcances y límites  | 5      |
| 1.5.1.    Ámbito geográfico   | 5      |
| 1.5.2.    Ámbito institucional  | 5      |
| 1.5.3.    Ámbito temporal   | 5      |
| 1.5.4.    Ámbito investigativo  | 5      |
| 2.Marco teórico   | 5      |
| 2.1.    Ansiedad en deportistas   | 5      |
| 2.2.    Importancia de la satisfacción                                      | 7      |
| 2.2.1.    Satisfacción en los atletas                                       | 8      |
| 2.3.    Percepción del éxito en el deporte                                  | 9      |
| 2.4.    Creencias sobre el éxito deportivo                                  | 10     |
| 2.5.    Psicología del deporte  | 12     |
| 2.5.1. Variables psicológicas relacionadas en el alto rendimiento deportivo | 13     |
| 2.5.2. Motivación y ansiedad competitiva, desde la óptica cognitivo-social  | 14     |
| 2.5.3. Comunicando un feedback adecuado al deportista y la                  | 15     |

satisfacción de las necesidades psicológicas básicas

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 2.6.   | Tenis de campo  | 16 |
| 2.7.   | Psicología del Tenis de campo                               | 17 |
| 2.8.   | Departamento de deportes de la USAC                         | 18 |
| 2.9.   | Tenis de campo en la Universidad de San Carlos de Guatemala | 20 |
| 3.     | Marco metodológico  | 21 |
| 3.1.   | Método  | 21 |
| 3.2.   | Investigación tipo  | 21 |
| 3.3.   | Objetivos   | 22 |
| 3.3.1. | Objetivo general  | 22 |
| 3.3.2. | Objetivo específico   | 22 |
| 3.4.   | Técnicas  | 22 |
| 3.5.   | Instrumentos  | 23 |
| 3.6.   | Población   | 24 |
| 3.7.   | Muestra   | 24 |
| 3.8.   | Análisis estadísticos                                       | 24 |
| 4.     | Cronograma de actividades                                   | 25 |
| 5.     | Análisis e interpretación de resultados                     | 25 |
| 6.     | Conclusiones  | 31 |
| 7.     | Recomendaciones   | 33 |
| 8.     | Propuesta   | 33 |
| 9.     | Referencias bibliográficas                                  | 35 |
| 10.    | Anexos  | 37 |

## Introducción

Los tenistas de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC, en el periodo competitivo tienen un aumento de emociones fuertes, ya que deben enfrentar la presión de superarse a sí mismos y de vencer a los rivales, sumado a la presión de las expectativas personales y del entorno.

Por lo tanto en esta investigación se evaluó el nivel de ansiedad, satisfacción, percepción y creencias de los atletas de tenis y se buscó identificar dichos aspectos, para facilitar al entrenador la construcción de una planificación orientada a proporcionar una dirección adecuada a los anhelos de los deportistas y con ello obtener mejores resultados durante la competencia y tener un alcance positivo en esta disciplina deportiva.

Esta investigación sobre Ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en la selección de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala se evaluaron a los atletas seleccionados en la disciplina deportiva tenis de campo, a través de los instrumentos psicológicos, Inventario de Ansiedad Competitiva en el deporte Csai-2 (*Competitive State Anxiety Inventory*), Cuestionario de Satisfacción con los Resultados Deportivos CSRD, Cuestionario de Percepción de Éxito POSQ (*Perception of Success Questionnaire*) el Inventario de Percepción de las Creencias sobre las Causas del Éxito en el Deporte BACS (*Beliefs on the Causes of Success in Sport*), a los atletas para identificar los niveles de ansiedad precompetitiva, satisfacción y la percepción y creencias sobre las causas del éxito deportivo.

Se estableció que el nivel de ansiedad precompetitiva es media baja, predominando la autoconfianza, con respecto a la satisfacción que presentan. Va dirigido al alcance de la forma deportiva, salud, el sentimiento de bienestar y la liberación de tensiones, la motivación de estos es dirigida especialmente de forma extrínseca a través de la asignación de tareas durante el entrenamiento y reconocen que el éxito se alcanza por medio del esfuerzo y la capacidad deportiva, identificando con todo ello la presencia de una adecuada preparación psicológica de los atletas de tenis de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## 1. Marco Conceptual

### 1.1. Título del Tema

ANSIEDAD, SATISFACCIÓN, PERCEPCIÓN Y CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS DEL ÉXITO EN LA SELECCIÓN DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.

### 1.2. Antecedentes

En la Universidad de San Carlos de Guatemala el Departamento de Deportes cuenta con un equipo de Tenis de campo que está integrado por estudiantes de la diversas facultades y escuelas no facultativas de esta, quiénes compiten en torneos nacionales, en las ramas masculinas y femeninas, en las categorías C, B y A y con programas formativos para estudiantes, trabajadores y público en general, a principiantes, intermedios y avanzados. Con el objeto de mejorar no solo la calidad de vida, la integralidad del estudiante universitario, sino además la formación técnico deportiva necesaria para el desempeño de este deporte, disciplina deportiva que fue incluida en los años 70 (Departamentos de Deportes USAC, 2018),

España (2016) en su estudio sobre motivación y ansiedad en los tenistas federados de Guatemala establece que la ansiedad somática se refiere a los elementos fisiológicos y afectivos de la experiencia de la ansiedad que se desarrollan directamente de la activación autonómica. Esta se puede caracterizar por palpitations rápidas, dificultad para respirar, manos sudorosas y músculos tensos. En dicha investigación el tenista cuenta con altos niveles de ansiedad que se manifiestan de manera fisiológica al momento de una competición.

Cervelló, Santos y Jiménez (2002) afirman que los componentes de la ansiedad y el estado precompetitivo se relacionan con aspectos tanto personales como contextuales, considerando además la importancia de incluir en futuros estudios, la medición de la direccionalidad de la ansiedad así como el estado de implicación de los jugadores en competición, a través de medidas

evocadas en dicho estudio conjunto de variables disposiciones, contextuales y situacionales para predecir la respuesta de ansiedad de los jugadores ante una situación competitiva.

En el estudio predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales, de Santos-Rosa, F. J; García, T; Jiménez, R; Moya, M; Cervelló, E. M. (2007) , indica que la variable que más varianza aporta al rendimiento es el estado de implicación a la tarea, lo que establece que aquellos jugadores que se auto evalúan en función de haber mejorado su ejecución deportiva independientemente del resultado final tienden a sentirse más satisfechos con el rendimiento obtenido, pues comprenden que ganar o perder está fuera de su control, mientras que mejorar la ejecución partido a partido si está bajo su control.

En la investigación sobre la motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles (Ruiz-Juan, 2004), revelan que la motivación de los atletas proviene principalmente de la satisfacción y diversión que les produce el logro personal, creyendo que el éxito será obtenido gracias al esfuerzo que les llevará a la superación de sí mismos y de los demás en competición, esperando también por ello una medalla y, mejor aún, un récord, sobre todo los hombres.

En el libro el tenis en la escuela (Rivera, 2004) indica que las creencias sobre la causa del éxito en la práctica de actividad física se dividen en la orientación de la tarea en la que el éxito se obtiene a través de la motivación y del esfuerzo, y se percibe la actividad física como algo que fortalece la capacidad de cooperación y la responsabiliza social, que incrementa el interés por el aprendizaje y por ser mejores cuidados, por cumplir las reglas, por esforzarse al máximo y por mejorar la salud y las habilidades. Y las creencias sobre el éxito por la orientación al ego establece que hacer trampas es causa de éxito deportivo, y percibe que la actividad física debe ayudar a adquirir mayor reconocimiento y estatus social, aumentar la popularidad y obtener riquezas.



### 1.3. Justificación

Los atletas de alto rendimiento sobrellevan mucha presión tanto intrínseca como extrínseca por lo tanto fue necesario evaluar los niveles de ansiedad que manejan en busca de diagnosticar las debilidades o las dificultades que se pueden presentar al momento de competir, para establecer estrategias durante los entrenamientos y así colaborar al manejo de estas durante la competencia.

Un factor importante del manejo de ansiedad es la satisfacción que este puede presentar sobre su desempeño, los procesos de entrenamiento y la fe o confianza que tengan las personas implicadas en su desarrollo deportivo, para establecer debilidades en dichos aspectos y trabajar en el fortalecimiento de los mismos.

Por otro lado fue de suma importancia evaluar la percepción y creencias de los atletas ante el éxito e identificar cuáles son sus objetivos y motivaciones respecto a la práctica deportiva, todos estos aspectos son necesarios para que el entrenador establezca los procesos adecuados para ejecutar una dirección y orientación concorde a los anhelos de los deportistas.

En esta investigación se evaluó el nivel de ansiedad, satisfacción, percepción y creencias de los atletas de tenis de la selección de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para con ello obtener mejores resultados durante la competencia y tener un alcance positivo en esta disciplina deportiva.

### 1.4. Planteamiento del problema

Los tenistas de la selección de la Universidad de San Carlos de Guatemala, presentan altos niveles de exigencia física y emocional, tanto en los entrenamientos como en las competencias. En el periodo competitivo se observa el aumento de emociones fuertes, ya que deben enfrentar la presión de superarse a sí mismo y el desafío de vencer a los rivales. Por ello se considera muy importante la evaluación sobre los niveles de ansiedad, satisfacción y las creencias del éxito deportivo, para elegir el mejor entrenamiento psicológico y

alcanzar un control emocional al momento de la competencia, para así obtener niveles altos de rendimiento y evitar el fracaso deportivo.

El tenis es un deporte de mucha preparación física, pero un alto porcentaje requiere de una preparación psicológica ya que es un deporte individual, como lo menciona España (2016). Por tal razón fue necesario responder a la pregunta ¿Cuál es el nivel de ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en los Atletas de la selección de Tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala?.

## 1.5. Alcances y límites

### 1.5.1. Ámbito geográfico

Avenida Las Américas 1-03 zona 14, Guatemala.

### 1.5.2. Ámbito institucional

Departamento de deportes, Universidad de San Carlos de Guatemala.

### 1.5.3. Ámbito temporal.

Del 7 de mayo a 15 de junio 2018.

### 1.5.4. Ámbito investigativo

Psicología del deporte, investigación descriptiva- funcional.

## 2. Marco teórico

### 2.1. Ansiedad en deportistas

La ansiedad es una vivencia universal. La ansiedad normal surge en respuesta a exigencias de la vida cotidiana como tener que rendir un examen, o ante una operación quirúrgica; frente a la amenaza de un despido laboral, o por el riesgo de reprobación un semestre académico, etc. En casos como los nombrados la ansiedad opera como señal para buscar la adaptación, suele ser transitoria y la persona la percibe como nerviosismo y desasosiego. En una situación peligrosa con riesgo inminente de daño, la ansiedad puede alcanzar la intensidad del terror o del pánico, por ejemplo en un accidente de tránsito, frente a un asalto o en

medio de una catástrofe como un terremoto. Pasado el período de exigencia o de peligro la persona vuelve a su condición basal. ((Hernández G, 2009, pág. 1).

También considerada como un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. Estado de ánimo transitorio de tensión (sentimiento), un reflejo de la toma de conciencia de un peligro (miedo), un deseo intenso (anhelo), una respuesta fisiológica ante una demanda (estrés) y un estado de sufrimiento mórbido (trastorno de ansiedad). (Reyes-Ticas, 2006, pág. 10).

La ansiedad deportiva se produce por la interacción entre factores propios del deportista y de la tarea. Es un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado Ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida". Es habitualmente un nivel elevado de activación fisiológica y manifestaciones cognitivas como por ejemplo la atencional reducida, pensamientos disfuncionales o negativos, miedo, inseguridad y dudas sobre su rendimiento deportivo. (Acosta, 2013, pág. 6).

Los deportistas pueden llegar a presentar ansiedad precompetitiva, ya que puede ver la competencia como una situación con amenazante, por lo que experimenta respuestas tipo cognitivo, fisiológico y motor.

La ansiedad cognitiva deriva de las experiencias de miedo, aprensión, obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico, hay una alteración ansiosa por los diferentes sentimientos de intranquilidad por medio de las imágenes y pensamientos negativos al momento de los entrenamientos, selectivos y competencias, manifestando dificultades de atención y concentración.

En lo que respecta a la fisiología se manifiesta el Sistema Nervioso Central, presentando sudoración, temblor, tensión muscular, las cuales pueden llegar a convertirse en palidez facial y lesiones, en el Sistema Nervioso Autónomo se presentan taquicardias que se perciben como palpitations unidas a la alteración y eleva la presión sanguínea y el pulso.

En lo los síntomas observables se muestran expresiones corporales como la voz temblorosa, e incluso puede llevar a que el atleta haga una salida en falso, se niegue a competir, o se bloquee mentalmente. (Acosta, 2013).

El componente mental, denominado ansiedad cognitiva, en una situación deportiva comprende las expectativas y cogniciones negativas de éxito sobre uno mismo ante una situación, y su autoevaluación que puede originar cuatro tipos de consecuencias mentales negativas: a) preocupaciones y otros pensamientos negativos, b) imágenes desastrosas y otros problemas de autoevaluación imaginada, c) problemas de concentración y de mantener el foco de atención, d) problemas de control del cuerpo. Por otro lado, la ansiedad somática, el componente físico de la ansiedad, refleja percepciones sobre los elementos psicológicos y afectivos de la reacción de la ansiedad que desarrolla directamente el proceso automático arousal. Ésta se manifiesta en el sujeto con respuestas tales como un aumento de la frecuencia cardíaca, en la frecuencia respiratoria, cosquilleos en el estómago, manos sudorosas, sequedad en la boca y tensión en los músculos (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, & García, 2002, pág. 142).

## 2.2. Importancia de la satisfacción

La satisfacción personal está relacionada con la valoración individual de la calidad de vida, regida por apreciaciones subjetivas y objetivas donde se trasciende lo económico y se mira la percepción, opinión, satisfacción y expectativas de las personas (Agudelo, 2007).

La acción de satisfacer abarca varios procesos entre los que se puede mencionar saciar un apetito, sosegar las pasiones del ánimo, cumplir con ciertas

exigencias, premiar un mérito o deshacer un agravio. Se entiende como un estado mental que se produce por la optimización de la retroalimentación cerebral. Diferentes regiones del cerebro compensan su potencial energético y brindan la sensación de plenitud.

Al alcanzar la satisfacción, el funcionamiento mental del ser humano se encuentra en armonía. Contribuyendo a la felicidad mientras que, por el contrario, la insatisfacción genera sufrimiento.

Encontrar el propio camino en la vida es necesario para alcanzar la plenitud como persona, pero la falta de incentivo por parte de padres y educadores suele dificultar considerablemente este descubrimiento. Cuando la persona se siente a gusto con su profesión se predispone positivamente para encarar el resto de los aspectos de la existencia (Gardey, 2018).

#### 2.2.1. Satisfacción en los atletas

La satisfacción se concentra en los sentimientos afectivos frente al trabajo y a las consecuencias posibles que se derivan de él. Los factores más importantes que conducen a la satisfacción en el deportista son: un trabajo desafiante desde el punto de vista mental, recompensas equitativas, condiciones de trabajo que constituyen un respaldo, colegas que apoyen y el ajuste personalidad.” (Rodríguez, 2002).

Tener altos niveles de satisfacción durante la vida, es fundamental para ser una persona saludable, exitosa, feliz y productiva. Existen tres variaciones en la satisfacción para vivir: necesidades, valores y expectativas. Las necesidades se pueden definir como las cosas que son muy importantes para el organismo para vivir saludable; los hay primarios (como comida, agua, sexo y dormir) y secundarios (sociales como el amor); mientras que los valores se definen como las esperanzas de sus propósitos, intereses y requerimientos y finalmente, las expectativas que están relacionadas con lo que la persona espera obtener o llegar a ser. La satisfacción fue significativa cuando trabajaron experiencias relacionadas

con el mejoramiento de la técnica o de las destrezas físicas, así como las que promovieron la aprobación social de otros. (Garita Azofeifa, 2006).

### 2.3. Percepción del éxito en el deporte

La percepción se puede considerar como la capacidad de los organismos para obtener información sobre su ambiente a partir de los efectos que los estímulos producen sobre los sistemas sensoriales, lo cual les permite interaccionar adecuadamente con su ambiente.

Es el proceso en que son interpretados los estímulos que son recibidos del exterior, por medio de los sentidos. Sin embargo, a pesar de que parece muy clara y sencilla esta definición, quedan dentro de ella múltiples preguntas, porque es un hecho que un mismo estímulo puede ser interpretado de muchas y diferentes maneras. (Gómez, 2010).

La percepción no se realiza de forma aislada con el órgano sobre el cual influye el estímulo (el oído, la vista, etc.) sino, de forma interrelacionada con varios de ellos. En este proceso intervienen las características personales del perceptor. Sus intereses, metas, sentimientos, ansias pueden influir en el resultado de lo percibido y de llegar así a la llamada apercepción que es “la dependencia de la percepción del contenido de la vida psíquica de la persona, de las características de la personalidad. Como proceso activo está en constante comparación entre lo que está percibiendo en ese momento el sujeto y la experiencia anterior que posee del objeto o fenómeno por lo que la percepción no depende solo del excitante sino que también depende del individuo perceptor, de su experiencia personal, de sus conocimientos. Al percibir se activan las huellas de las percepciones realizadas con anterioridad, por tal motivo, se puede plantear que un mismo objeto o fenómeno puede percibirse de disímiles maneras por diversas personas. (Álvarez & Hidalgo, 2012, pág. 1).

Estas formas de percepción (espacio, tiempo y movimiento) al ser aplicadas en el ámbito deportivo adquieren un carácter de especialización que condiciona el éxito de la mayoría de las acciones deportivas. Entre las más comunes se

encuentran el sentido del balón, sentido del agua, sentido de la distancia, sentido del implemento y sentido del tiempo. Estas percepciones “se desarrollan sobre la base de la experiencia acumulada, la ejercitación y sistematización de las acciones y la alta actividad de diferenciación de los analizadores que participan en el ejercicio” (Álvarez & Hidalgo, 2012).

La percepción en el deporte es necesaria para que se lleve un proceso de sembrado de imágenes mentales que dibujen el éxito del jugador, es el comienzo de la visualización para luego trabajar no solo la parte psicológica del jugador sino también su habilidad táctica, Es muy importante no definir un partido de tenis como un problema, sino que cualquier competición debe ser conceptualizada como un desafío, para, de esta forma, disfrutar del proceso (el juego en sí) por encima del resultado (pensamiento en futuro)(González, 2018).

#### 2.4. Creencias sobre el éxito deportivo

El estado mental denominado Creencia, aunque involucra al Intelecto y a los sentimientos, está, en su sentido esencial, emparentado con la Actividad, con la Voluntad. Aparentemente conducidos por tales hechos, los metafísicos han sido casi, si no del todo, unánimes al enrolar la Creencia entre los poderes intelectuales. No obstante, puede afirmarse que el intelecto por sí sólo no constituirá Creencia, no más de lo que constituirá Volición. El razonamiento del geómetra no crea el estado de creencia, meramente presenta afirmaciones ante una creencia ya formada, la creencia en los axiomas de la ciencia. A menos que pueda mostrarse que esa creencia es un producto intelectual, la fe en la verdad demostrativa no está basada en el intelecto. La función precisa de nuestra inteligencia en el creer se mostrará a continuación. La Creencia en su esencia es un estado activo, sino que su principal causa generadora es la Actividad del sistema, a la cual se suman influencias intelectuales y emocionales.

Bajo la presión de una o más de estas fuerzas, iniciamos la acción y continuamos insistentemente hasta que es realizada, siempre que no haya obstáculos. No vacilamos, ni dudamos. Aun ignorantes del significado de 'creencia', actuamos precisamente como una persona en el más alto estado de confianza. La

Creencia no puede producir sino acción sin vacilación, y ya estamos situados en este punto.(Bain, 2009, pág. 4).

La orientación a la tarea se relaciona con patrones más adaptativos: creer que el éxito deportivo se consigue a través del esfuerzo, pensar que el deporte tiene como único fin la formación personal, mostrar una mayor satisfacción con los resultados que informan acerca del progreso personal, y evidenciar una mayor motivación intrínseca hacia la práctica deportiva. Por el contrario, la orientación al ego se relaciona con la creencia de que el éxito deportivo se alcanza a través del uso de técnicas engañosas, con considerar que el deporte tiene como fin el conseguir un mayor estatus social respecto al resto compañeros, con la satisfacción con aquellos resultados que proporcionan información sobre la posesión de mayor habilidad que los demás, y con un nivel inferior de motivación intrínseca. (José A. Cecchini, 2004, pág. 104).

En cuanto a las metas de logro, una persona está orientada hacia la tarea cuando busca 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, en la primera de estas perspectivas de meta, las percepciones de competencia demostrada son autoreferentes, y la experiencia subjetiva de mejora de la propia ejecución, o de dominio de las demandas de una tarea, son el criterio del éxito subjetivo. Con respecto a la segunda perspectiva de meta, la mejora y el dominio personal no son suficientes para crear un sentimiento de capacidad. Las percepciones de competencia demostrada son normativas, o en este caso, con respecto a otros, y el éxito subjetivo depende de una comparación favorable de las propias capacidades con las de los otros.

Por todo lo anterior, la orientación a la tarea se ha mostrado más adecuada por estar relacionada con patrones de conducta más adaptativos (Standage, 2002).

Cuando una persona está orientada a la tarea alcanzar el éxito depende de sí mismo y con su esfuerzo puede lograrlo. Por el contrario, cuando presenta una orientación al ego, su éxito depende de ser mejor que los demás y eso no está bajo



su control. Por ello, los psicólogos del deporte sostienen que la orientación hacia la tarea originará, con más frecuencia que la orientación al ego, una sólida ética de trabajo, una mayor persistencia y una ejecución óptima, así como un menor miedo al fracaso, y dado que su percepción de capacidad se basa en sus propios estándares de referencia, les resulta más fácil que a los deportistas orientados al yo el poner de manifiesto una elevada competencia percibida. (Salinero, 2006).

## 2.5. Psicología del deporte

Dentro del campo de actuación de los profesionales de la psicología aplicada al deporte se puede mencionar que en sus principales actividades se encuentran estudiar, analizar, prevenir, modificar u optimizar conductas en individuos o grupos implicados directa o indirectamente en el deporte. Así, por un lado el psicólogo del deporte interviene directamente en la preparación psicológica del deportista, como asesorando a diferentes tipos de colectivos implicados en el deporte como lo son los entrenadores, organizadores o administradores del deporte, así como a padres de familia, y por otro lado realiza estudios de investigación sobre variables psicológicas que inciden en diferentes factores dentro de la práctica del deporte o la actividad física. (Jeanette Magnolia López Walle, 2015, pág. 8).

El conocimiento que se ha adquirido a nivel psicológico en el desarrollo de la práctica del deporte y la actividad física, tiene por un lado, el objetivo de comprender los procesos, capacidades y habilidades de las personas en dichos contextos. Por otro, persigue comprender el efecto que tiene la manipulación o intervención sobre dichos procesos, capacidades y habilidades en la facilitación o impulso del desempeño de las personas en dichos contextos. En este sentido, una de las definiciones que adoptamos sobre la psicología del deporte y el ejercicio, es que ésta comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de la actividad física, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.

El conocimiento adquirido en la psicología del deporte, a través de los métodos de investigación y aplicación, está determinado por el énfasis o interés de nosotros como profesionales en utilizar cada uno de estos métodos siguiendo un modelo de observación, evaluación y análisis de las conductas del comportamiento de las personas involucradas en el deporte y en todos aquellos contextos específicos de dicha práctica, ya sea desde los diferentes enfoques en los que se desarrolla el deporte y la actividad física, así como en las particularidades psicológicas que demanda cada tipo de deporte. Así, tenemos que el psicólogo aplicado al deporte adhiere su praxis a uno o más de los modelos teóricos y prácticos de la psicología en general, así como del bagaje nutrido de conocimiento del desarrollo de líneas de trabajo específicas surgidas de la propia psicología del deporte. (Jeanette Magnolia López Walle, 2015, pág. 9).

#### 2.5.1. Variables psicológicas relacionadas en el alto rendimiento deportivo

Un deportista de alto rendimiento, más allá de algunas características personales como el alto grado de implicación en la tarea o un afán de perfeccionismo, está sujeto a varias condiciones relevantes y relacionadas con el entorno que valdría la pena tener en cuenta tales como:

Tienen grandes periodos de tiempo en concentraciones de equipo: Lo que implica salir de casa y aprender a convivir diariamente con personas con diferentes costumbres enfrentándose con dificultades como la soledad, el tedio o fatiga física o mental y altibajos en su motivación.

Suelen ser sometidos a juicio público: Conforme el deportista va avanzando en una escala o ranking internacional es más frecuente verlo aparecer en los medios de comunicación, locales o nacionales, y sus declaraciones van tomando mayor relevancia, aún incluso en cuestiones no deportivas y personales, apareciendo hasta en redes sociales con impactos que hay que tener en cuenta y no soslayar.

Pueden ser considerados como modelos sociales: Ligado al punto anterior, más allá de lo que el deportista diga, lo que hace puede ser imitado por niños y jóvenes que ven en ellos modelos de comportamiento para lograr un “éxito”.

Son evaluados constantemente por sus resultados: Pueden convertirse en los portadores de las expectativas de una comunidad, teniendo casi siempre que dar resultados positivos para ella, independientemente de su ciclo o periodo de entrenamiento, de los objetivos específicos de cada competencia; esto hace que se genere un estrés constante por el resultado.

Pueden convertirse sólo en pláticas de moda: Es decir, en aquellos deportes que sólo son populares por temporadas y gozan de los reflectores sólo unos meses cada cuatro años, ya sea un poco antes y durante los Juegos Olímpicos, por ejemplo, los deportistas son observados y seguidos hasta la intimidad de sus relaciones interpersonales.

Se les exige rendir en otras áreas de su vida: Bastantes son los casos de deportistas que a la par de su entrenamiento deportivo deciden estudiar una carrera profesional y tienen que repartir su tiempo entre las obligaciones escolares, los entrenamientos o la atención a patrocinadores o campañas publicitarias, ya sea en organismos públicos o privados, conllevando que se tenga que cumplir con un sinnúmero de compromisos que pueden distraer la atención del entrenamiento. (Jeanette Magnolia López Walle, 2015, pág. 21).

#### 2.5.2. Motivación y ansiedad competitiva, desde la óptica cognitivo-social

El ego puede predisponer a experimentar ansiedad competitiva comparado con los pares implicados a la tarea, no se logra constatar dicho supuesto de forma empírica. Por ejemplo, hay estudios que manifiestan que una alta orientación al ego se relaciona con manifestar más niveles de ansiedad competitiva, otros autores no hayan relación entre estas variables, mientras que otro trabajo señala que ambas orientaciones influyen en la ansiedad competitiva.

La relación entre la percepción del clima motivacional que genera el entrenador que enfatiza la competencia interpersonal y la rivalidad entre el

equipo, con respuestas de ansiedad somática y cognitiva, contrariamente cuando se enfatiza un clima implicado en la tarea. No obstante también hay estudios que no revelan dicha relación para ninguno de los climas motivacionales. Entre ellos se puede mencionar que dentro de las muestras de estudio se hallan por un lado deportistas recreativos, y por otro, deportistas universitarios, y pocos con grupos de elite. Esto es importante ya que el grupo de elite puede presentar de igual forma una orientación tanto al ego como a la tarea contrario a los deportistas recreativos quienes tienden a mostrar una orientación más a la tarea. (Jeanette Magnolia López Walle, 2015, pág. 91).

Las relaciones entre motivación intrínseca y ansiedad competitiva requieren mayor exploración, particularmente midiendo la ansiedad precompetitiva atendiendo también el enfoque del modelo de afrontamiento de la ansiedad en el contexto deportivo, para que esto constituya un aporte desde una visión integradora para la comprensión del complejo sistema de relaciones entre los factores influyentes en el rendimiento deportivo. (Jeanette Magnolia López Walle, 2015, pág. 93).

### 2.5.3. Comunicando un feedback adecuado al deportista y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas

Los entrenadores juegan un papel trascendental en el contexto social de los deportistas al facilitar el aprendizaje de los atletas al observar el progreso del jugador y proporcionar el feedback adecuado que debería conducir a mejorar el rendimiento y la mejora del aprendizaje cognitivo. Por eso, a los entrenadores se les ha enseñado que el feedback es una importante técnica para ayudar a aprender las habilidades motoras al señalar los aciertos y errores en el desarrollo de las habilidades.

Los entrenadores influyen de manera directa sobre el desempeño de la práctica deportiva, al proporcionar el feedback de manera adecuada, facilitar y mejorar el desempeño deportivo. Por lo tanto, el feedback es un elemento determinante en el proceso de aprendizaje cuando se centra en la adquisición de las habilidades pedagógicas y lo define como una información proporcionada al jugador para

ayudarle a repetir los comportamientos motrices adecuados, eliminar las conductas incorrectas y conseguir los resultados previstos. (Jeanette Magnolia López Walle, 2015, pág. 74).

Se considera al feedback como la información recibida por un atleta, en un contexto de educación física o deportivo, a cerca de su rendimiento durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se distinguen dos tipos de feedback, el primero que es intrínseco, constituido por informaciones internas que recibe el alumno procedente de los receptores localizados en los músculos, tendones o articulaciones, cuando efectúa un movimiento. El segundo, es el extrínseco, proporcionado por una fuente externa y que generalmente es otorgado por el entrenador o el compañero de entrenamiento.

El feedback puede ser categorizado de la siguiente forma: 1) feedback evaluativo que ocurre cuando se juzga el valor relativo a qué tan bien o mal es desarrollada la tarea y esto es comunicado al alumno; y 2) el feedback correctivo que algunas veces es considerado un feedback prescriptivo, éste ocurre cuando es específico o le da la información al alumno sobre qué hacer o no hacer en el futuro sobre el rendimiento. (Jeanette Magnolia López Walle, 2015, pág. 75).

## 2.6. Tenis de campo

El tenis de campo consiste en hacer pasar la pelota por encima de la red, procurando que caiga dentro del campo contrario lo más lejos posible del adversario. El tenis, probablemente, sea el más difícil de los deportes. Este requiere de mucha resistencia física, pero también agresividad. Sin olvidar el deseo de superarse, de mejorar la propia técnica y de vencer en una batalla justa. Un tenista debe aprender a jugar con inteligencia: a mantenerse tranquilo, a concentrarse, a no dejarse afectar por las decisiones o influencias de otros. Un tenista tiene que formar buenos hábitos para lograr un buen golpe, este tiene poco tiempo para pensar en el mecanismo de golpe mientras está jugando. Debe reaccionar automáticamente. Un partido será tan bueno como los sean sus reflejos en ese momento. (España, 2016, pág. 22).

Este deporte exige cierto grado de destreza que puede obtenerse mediante la práctica y dedicación; exige tal esfuerzo muscular y agilidad, que una persona debe entrenar para adquirir una condición física óptima; requiere rapidez mental para aplicar la estrategia; requiere deportivismo y carácter y significa un esfuerzo físico suficiente para satisfacer la necesidad que tiene una persona de hacer ejercicio.

El tenis constituye un reto físico para casi todos, ofreciendo una forma beneficiosa y rápida de hacer ejercicio en un ambiente agradable. No exige un alto grado de fuerza, pero sí una resistencia como la de cualquier otro deporte. La resistencia, la rapidez y la agilidad pueden compensar la grandeza. Sin embargo, en el tenis no todo es aptitud física. La mente debe advertir las flaquezas del adversario y su línea de estrategia, y trazar un plan para compensar su ataque. El buen juego requiere algo más que buenos golpes o tiros; muchos partidos se pierden o se ganan solo por la estrategia mental de los jugadores (España, 2016, pág. 23).

## 2.7. Psicología del tenis de campo

El tenis es un deporte en el que se manifiestan las diversas cualidades físicas de una forma muy específica y en clara interrelación con factores técnicos, tácticos y psicológicos. Continuamente se producen acciones cognitivas con toma de decisión y diversas variaciones en el posible grado de ansiedad del jugador. Como actividad de relación con un oponente y ante tareas abiertas variables, se produce una íntima y continua conexión entre nuestro medio interno y el medio externo. Esto determina que los procesos psicológicos, hormonales, metabólicos, histológicos, biomecánicos, etc., se manifiesten de forma más o menos interrelacionada y compleja. Con el fin de aportar información sobre el comportamiento psicológico y su relación con los parámetros fisiológicos realizaremos un análisis teórico del estrés y su manifestación y control durante el juego. (Rodríguez & García, 2014, pág. 11).

Una de las aproximaciones que se ha venido utilizando para la comprensión de procesos motivacionales de los individuos ha sido la teoría social-cognitiva. El

modelo cognitivo-social está construido sobre expectativas y valores que los individuos adjudican a diferentes metas y actividades de ejecución. Este modelo incluye varias mini-teorías, una de las más utilizadas en el deporte y el ejercicio para analizar la comprensión de las variables cognitivas, emocionales y conductuales relacionadas con el logro ha sido la perspectiva de las metas de logro. La perspectiva de las metas de logro, es que las personas actúan movidas en los entornos de logro, tales como en el deporte, por la necesidad de mostrar competencia, y que la percepción subjetiva de éxito depende del criterio empleado para definir en qué consiste el éxito. De acuerdo con la perspectiva de las metas de logro, la adopción de uno u otro criterio de éxito está en función tanto de características personales como de aspectos sociales y situacionales, y la adopción de uno u otro criterio guarda relación con una serie de consecuencias tanto afectivas, como cognitivas y conductuales. (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, & García, 2002, pág. 143).

Los factores volitivos y emocionales pueden alterar los diversos valores obtenidos a la hora de medir el grado de fatiga, como ocurre al presentarse una "fatiga compensada", incrementándose los mecanismos para mantener el nivel de juego y esfuerzo. Tanto la capacidad de decisión, el control emocional, el grado de activación, la confianza, capacidad de sufrimiento, voluntad, se van poniendo en escena durante la competición (torneo), y la unidad competitiva (partido), de una forma continua pero variable según se vaya desarrollando el juego. (Rodríguez & García, 2014, pág. 12).

La conexión entre el conocimiento y la acción, en el que lo cognitivo media a través de lo que Bandura denomina pensamiento autorreferente. La autoeficacia es el constructo que facilita el determinismo recíproco entre lo psicológico (determinismo personal) y la influencia del ambiente (determinismo ambiental), entre la interpretación de las características de la personalidad y de las contingencias externas de las conductas (Figura 1); entre las creencias en los recursos de afrontamiento y la interpretación de las señales sociales que permitirán ponerlos en marcha.

El desarrollo de estrategias de regulación emocional se ve favorecido mediante la inducción de emociones positivas y la disminución de las emociones negativas, favoreciendo así la mejora del rendimiento deportivo, y como consecuencia, la satisfacción del individuo con su desempeño. En el terreno aplicado, ser y estar conscientemente a través de sus estados de ánimo, se ha convertido en una “medida psicológica” que permite mantener al deportista “conectado” a sí mismo, a sus aprendizajes y al proceso de mejora que le genera entrenar y competir en busca de objetivos deportivos. En este sentido, los estados de ánimo se convertirán en referencias psicológicas para fijar objetivos de aprendizaje, de mejora o de reajuste.

Desde este punto de vista, el deportista mostrará su grado de implicación (intensidad y fuerza actitudinal con la que un deportista se esfuerza) con el deporte y la vivencia de utilidad del entrenamientos y competiciones que se le plantean para su mejora deportiva, como una consecuencia de factores como la diversión, el esfuerzo personal, percepción de alcanzar un mayor dominio tenístico (sentirse más competente), el reconocimiento social y económico, la interpretación coherente y adecuada de las alternativas contextuales y coacciones sociales, y que todo forma parte de un todo planificado. En este sentido, algunos aspectos claves para desarrollar la implicación del deportista, involucrarles en actividades que presenten la oportunidad de tomar decisiones, desarrollar su sentido de la competencia y conectar con otros deportistas (Hernández, 2017).

## 2.8. Departamento de deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala

El Departamento de deportes de la Universidad de San Carlos de Guatemala es el encargado de fomentar, promover e impulsar el deporte de la Universidad de San Carlos de Guatemala en sus diferentes disciplinas, así como la formación integral y holística, por medio de la práctica de los principios y valores que deben caracterizar al futuro profesional. Para cumplir con esta finalidad, el Departamento de Deportes integra equipos de trabajos multidisciplinarios,



productivos, dinámicos, innovadores que cumplan con el objetivo de mejorar la calidad de vida y valorar el talento deportivo de los estudiantes San Carlitas.

Tiene como objetivo principal contribuir a la formación integral de los estudiantes en su desarrollo físico, biopsicosocial y ético a través de la realización de actividades deportivas, fortalecer la cultura deportiva que fomente la calidad de vida de los estudiantes, desarrollar el talento y el potencial deportivo para su formación integral y promover acciones que permitan la detección del talento deportivo en los estudiantes con el objeto de formarlos, orientarlos y estimularlos hacia la práctica del deporte de alto rendimiento, mediante su incorporación a las selecciones deportivas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Algunas de las tareas que tiene este departamento es realizar ferias deportivas, para la promoción del deporte dentro de la Universidad, gestionar la infraestructura deportiva tanto del campus central como del Club deportivo Los Arcos, organizar cursos deportivos infantiles en vacaciones, ligas deportivas internas, torneos deportivos interuniversitarios nacionales e internacionales. (Departamentos de Deportes USAC, 2018).

## 2.9. Tenis de campo en la Universidad de San Carlos de Guatemala

El tenis de campo se integra en la Universidad de San Carlos de Guatemala en la década de los 70, las instalaciones para la práctica de este deporte se construyeron para el uso de los estudiantes, trabajadores y público en general de una forma recreativa.

El equipo de Tenis de campo está integrado por estudiantes de la diversas facultades y escuelas no facultativas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, quienes compiten en torneos locales y nacionales, en las ramas masculinas y femeninas, en las categorías C, B y A. Con el objeto de mejorar no solo la calidad de vida, la integralidad del estudiante universitario, sino además la formación técnico deportiva necesaria para el desempeño de este deporte.

Además de tener la representación a través de la selección de Tenis de campo, bajo la Dirección Técnica Deportiva de los entrenadores, José Luis Bocel Quinilla, Ana Luisa Torres Urbina y Miguel González Galdámez, cuenta con programas formativos para estudiantes, trabajadores y público en general, a principiantes, intermedios y avanzados.(Departamentos de Deportes USAC, 2018).

### 3. Marco metodológico

#### 3.1. Método

Método de la medición: es el método que se desarrolló con el objetivo de obtener información numérica acerca de una propiedad o cualidad del objeto, proceso o fenómeno, donde se comparan magnitudes medibles y conocidas, en este caso se obtendrá la media de cada variable.

Entre las variables que se evaluaron se encuentra la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza a través del test de ansiedad precompetitiva, por otro lado se evaluó el nivel de satisfacción en el deporte en el que se observan la socialización, sensación de bienestar, la forma física y salud y la liberación de tensiones por medio del cuestionario de satisfacción con los resultados deportivos, con el cuestionario de percepción de éxito en el deporte se clasifica en el éxito con orientación al ego y a la tarea y en el inventario de percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte se catalogan en la capacidad, esfuerzo y técnicas de engaño.

#### 3.2. Investigación tipo

De campo: se realizaron estudios por medio de la aplicación de los instrumentos como lo son el Inventario de Ansiedad Competitiva en el deporte Csai-2 (*Competitive State Anxiety Inventory*), Cuestionario de Satisfacción con los Resultados Deportivos CSRD, Cuestionario de Percepción de Éxito POSQ (*Perception of Success Questionnaire*) e Inventario de Percepción de las Creencias sobre las Causas del Éxito en el Deporte BACS (*Beliefs on the Causes*

*of Successin Sport*), a atletas de tenis de campo de la universidad de San Carlos de Guatemala.

Documental: para desarrollar esta investigación fue necesaria la consulta de libros de psicología deportiva, y así recoger toda la investigación bibliográfica para profundizar lo respecto a la ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito deportivos.

Descriptivo-funcional: ya que se realizó un retrato preciso de las características psicológicas de los individuos y se llevaron a cabo estadísticas descriptivas determinando el nivel de ansiedad precompetitiva, de satisfacción deportiva y la percepción y creencias sobre las causas del existo deportivo de los atletas de tenis.

### 3.3. Objetivos

#### 3.3.1. Objetivo general

Establecer el nivel de ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en la selección de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

#### 3.3.2. Objetivo específico

Establecer la percepción y creencias sobre las causas del éxito que tiene la selección de Tenis de campo.

Identificar el nivel de ansiedad y satisfacción deportiva de los tenistas y los factores que la promueven.

### 3.4. Técnicas

Para recabar información sobre el tema de investigación se aplicaron las evaluaciones psicológicas inventario de ansiedad competitiva en el deporte Csai-2, cuestionario de satisfacción con los resultados deportivos CSRD, cuestionario de percepción de éxito POSQ e inventario de percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte BACS. Se tabularon en el programa Microsoft Excel, para proceder a analizar e interpretarlos.

### 3.5. Instrumentos

El instrumento para medir la ansiedad precompetitiva fueron el inventario de ansiedad competitiva en el deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, Csai-2, Martens, Vealey & Burton (1990). Este cuestionario evaluó los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. Consta de 17 ítems que evalúan tres factores (España, 2016, pág. 43).

Cuestionario de percepción de éxito (POSQ) El POSQ (Roberts y Balagué 1989, 1991; Roberts, Treasure y Balagué, 1998) fue elaborado para medir la orientación disposicional de las metas de logro en el contexto deportivo. El POSQ consta de 12 ítems, 6 miden la Orientación de meta disposicional a la Tarea y 6 la Orientación de meta disposicional al Ego.

Cuestionario de satisfacción con los resultados deportivos (CSRD) El cuestionario de satisfacción con los resultados deportivos fue desarrollado por Treasure y Roberts (1994) para medir la satisfacción de los sujetos con algunas situaciones que se derivan de los resultados obtenidos en el deporte. Consta de 12 ítems repartidos en tres subescalas. (Eduardo Cervelló, 1999, págs. 10-11).

Inventario de percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte BACS; versión española de Castillo, Balaguer, & Duda (2002) del Beliefs About the Causes of Sport Success Questionnaire, de Duda y Nicholls (1992). El inventario consta de 16 ítems que miden las percepciones que tienen los participantes sobre si el esfuerzo (nueve ítems, esfuerzo ejercido en el desempeño de la tarea), la habilidad (cuatro ítems, factores relacionados con la posesión de habilidad) y el uso de técnicas de engaño (cinco ítems, utilizar conductas engañosas) permiten alcanzar el éxito en el deporte. En las instrucciones se pregunta a los participantes: «¿Qué crees que debería hacer la gente para tener éxito en el deporte que practica más a menudo?», debiendo responder en una escala tipo Likert desde 1 (*muy en desacuerdo*) a 5 (*muy de acuerdo*) (Ruiz-Juan, 2004).

### 3.6. Población

La población requerida para la realización la investigación fue la selección de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### 3.7. Muestra

30 atletas de la selección de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

### 3.8. Análisis estadísticos

Después de recolectar los datos se tabularon en el programa Microsoft Excel, y se procedió al análisis e interpretación de los mismos. Para obtener la estadística descriptiva de cada variable.

#### 4. Cronograma de actividades

Gráfica 1. Gráfica de Gantt

| Actividades  | Mayo     |          |          | Junio    |          |          | Julio    |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 |
| Reunir información sobre ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito deportivo | ■        | ■        | ■        |          |          |          |          |          |
| Elaboración de cuestionarios   |          |          |          | ■        | ■        |          |          |          |
| Convocar a los atletas de tenis de campo   |          |          |          | ■        | ■        |          |          |          |
| Aplicación de instrumentos   |          |          |          | ■        | ■        |          |          |          |
| Contabilización y procesamiento de información de los cuestionarios aplicados.                               |          |          |          |          |          | ■        | ■        |          |
| Análisis e interpretación de resultados  |          |          |          |          |          |          |          | ■        |

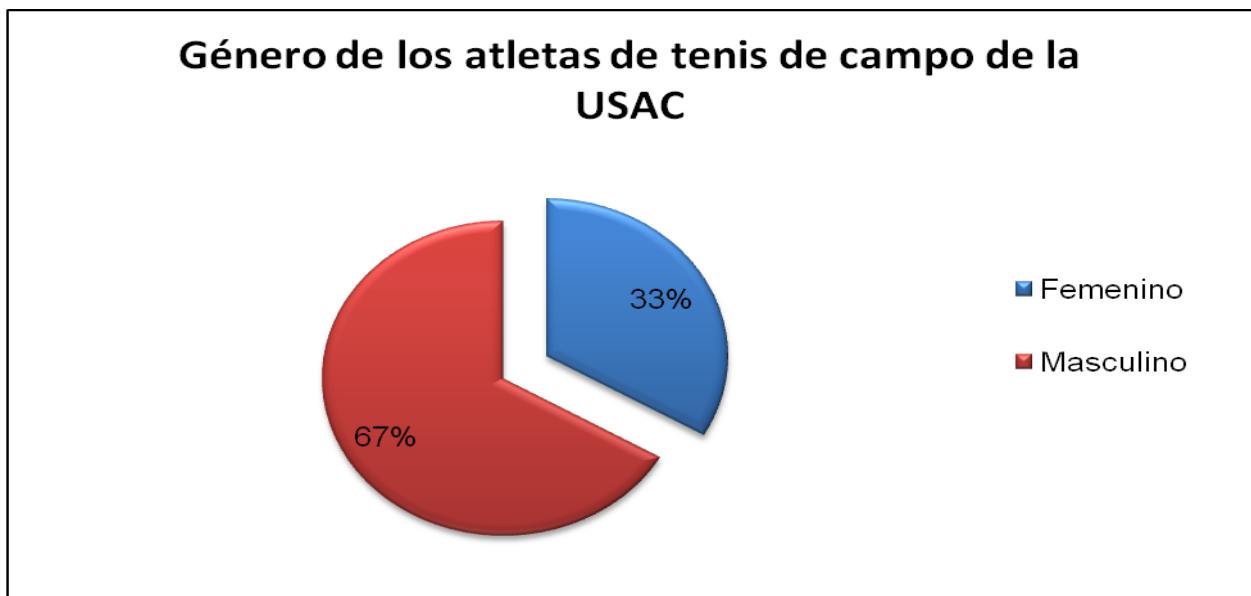
Fuente: elaboración propia, mayo 2018, ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en la selección de tenis de campo de la Universidad de San Carlos De Guatemala.

#### 5. Análisis e interpretación de resultados

Para interpretar los resultados fue necesario seleccionar los ítems representativos de cada componente de los instrumentos utilizados. En el test de ansiedad precompetitiva CSAI 2 con un total de 17 ítems divididos en 7 para evaluar la ansiedad somática, 5 la cognitiva y 5 la autoconfianza; en el cuestionario de Satisfacción con los resultados deportivos CSRD establecido por 12 ítems de los cuales 4 representan que la práctica deportiva sirve para socializar, 4 para generar una sensación de bienestar, 2 para obtener una forma física y salud y 2 para liberar tensiones; en el cuestionario de percepción del éxito POSQ el cual tiene 11 ítems dando respuesta al sentir de los atletas ante el éxito en el entrenamiento, 6 representan el éxito orientado por el Ego y 5 por la orientación de la tarea; en el

inventario de Percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte BACS con 16 ítems de los cuales 7 establecen que se da a través del esfuerzo, 4 a través de la habilidad y 5 por medio de técnicas de engaño, de todos estas variables se obtuvo la media con su respectiva desviación estándar, la mediana y la moda de cada componente, estableciendo 1 como totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Gráfica 2. Género de los atletas de tenis de campo de la USAC

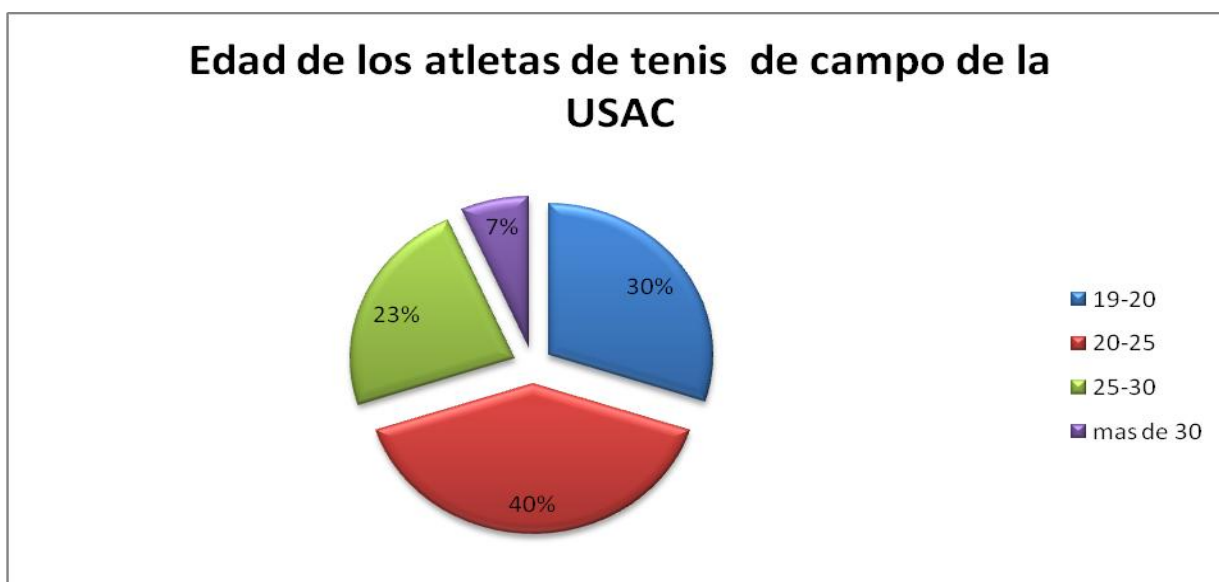


Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 30 seleccionados de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la figura 1 se observa el porcentaje por género de los atletas de la selección de tenis de campo de la Universidad de San Carlos, el 67% pertenecen al género masculino y el 33% al género femenino, estableciendo con ello que la mayoría de la población participante en este deporte en la USAC son hombre.

Gráfica 3. Edad de los atletas de tenis de campo de la USAC



Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 30 seleccionados de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la figura 2 se observan las edades de los atletas de tenis de campo de la USAC, entre los cuales se dividen en los rangos de diecinueve y veinte años con un 30%; de veinte a veinticinco con el 40%; de veinticinco a treinta 23% y con más de treinta años el 7%, estableciéndose con ello en la mayoría de los tenistas se encuentran entre los veinte y veinticinco años de edad.

Tabla No.1 Nivel de ansiedad de los atletas de tenis de campo de la USAC.

| <b>Ansiedad Precompetitiva</b> | <b>Media</b> | <b>Mediana</b> | <b>Moda</b> |
|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|
| Ansiedad somática              | 2.86 ± 0.84  | 2.70           | 2.70        |
| Ansiedad cognitiva             | 3.26 ± 1.08  | 3.40           | 3.40        |
| Autoconfianza                  | 3.94 ± 0.76  | 4.00           | 2.60        |

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 30 seleccionados de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la tabla No. 1 se puede observar en la evaluación de ansiedad precompetitiva con un nivel medio alto la autoconfianza con una media de 3.94 ± 0.76, la mediana



de 4 pero al observar la moda en 2.60 se concluye que hay un gran número de atletas que se encuentran en un nivel medio bajo; seguido de un nivel medio de ansiedad cognitiva con una media de  $3.26 \pm 1.08$ , la mediana de 3.4 y moda en 3.4; en un nivel medio bajo se encuentra la ansiedad somática con una media de  $2.86 \pm 0.84$ , una mediana de 2.7 y una moda en 2.7.

Con estos datos se confirma un nivel de ansiedad cognitiva y somática en niveles intermedios y un nivel de autoconfianza medio alto lo que establece que durante los entrenamientos se está cumpliendo con la preparación de los aspectos psicológicos de los tenistas de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Tabla No. 2 Nivel de satisfacción con los resultados deportivos de los tenistas de la USAC.

| <b>Satisfacción con los resultados deportivos</b> | <b>Media</b>    | <b>Mediana</b> | <b>Moda</b> |
|---|-----------------|----------------|-------------|
| Socialización                                     | $3.98 \pm 0.81$ | 4.25           | 4.50        |
| Sensación de bienestar                            | $4.15 \pm 0.78$ | 4.25           | 5.00        |
| Forma física y salud                              | $4.93 \pm 0.25$ | 5.00           | 5.00        |
| Liberación de tensiones                           | $4.00 \pm 1.02$ | 4.50           | 5.00        |

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 30 seleccionados de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En lo que respecta a la satisfacción de los atletas con los resultados obtenidos y la utilidad que tiene la práctica deportiva en su vida, se observa de forma concluyente que están totalmente de acuerdo que la adquisición de forma física y salud es uno de los principales beneficios que trae consigo, situación que se establece con una media de  $4.93 \pm 0.25$ , una mediana de 5 y una moda de 5; seguido de la obtención de sensación de bienestar con una media de  $4.15 \pm 0.78$ , una mediana de 4.25 y una moda de 5; en un nivel medio alto se encuentra la liberación de tensiones con la media de  $4.00 \pm 1.02$ , mediana de 4.5 y una moda de 5 y por último se encuentra la variable de socialización con la media en  $3.98 \pm 0.81$ , mediana 4.25 y moda en 4.5.

Al observar los resultados se establece que entre los principales beneficios que trae a los atletas de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala está la adquisición de la forma física y salud, seguido de la sensación de bienestar y liberación de tensiones y por último la socialización ya que al ser un deporte individual no es uno de los beneficios principales de esta.

Tabla No. 3 Percepción del éxito deportivo de los atletas de tenis de campo.

| <b>Percepción del éxito</b> | <b>Media</b> | <b>Mediana</b> | <b>Moda</b> |
|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|
| Orientación al ego          | 3.46 ± 1.21  | 3.50           | 4.30        |
| Orientación a la tarea      | 4.74 ± 0.48  | 5.00           | 5.00        |

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 30 seleccionados de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la tabla número 3 se observa la predominancia en la orientación del éxito a través de la tarea asignada con un totalmente de acuerdo ya que la media es de 4.74 ± 0.48, la mediana de 5 y la moda de 5, y el éxito con una orientación al ego tiene una media de 3.46 ± 1.21, mediana de 3.5 y moda de 4.3 estableciéndose con ello un nivel medio alto.

Estos resultados indican que los tenistas de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala alcanzan el sentimiento del éxito a través de la realización de las tareas asignadas durante el entrenamiento y en menor medida una orientación del ego indicando que la motivación es más extrínseca e intrínseca.

Tabla No. 4 Creencias de las causas del éxito de los tenistas de campo de la USAC.

| <b>Causas del éxito</b> | <b>Media</b> | <b>Mediana</b> | <b>Moda</b> |
|-------------------------|--------------|----------------|-------------|
| Esfuerzo                | 4.68 ± 0.53  | 4.86           | 5.00        |
| Capacidad               | 3.55 ± 1.03  | 3.50           | 5.00        |
| Técnicas de engaño      | 1.69 ± 1.00  | 1.60           | 1.00        |

Fuente: datos alcanzados en la investigación.

Base: 30 seleccionados de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la tabla número 4 sobre la creencia que tienen los atletas de tenis de campo de la USAC se observa un alto nivel en la variable del esfuerzo con una media de  $4.68 \pm 0.53$ , mediana de 4.86 y moda de 5, seguido de la capacidad con una media de  $3.55 \pm 1.03$ , mediana de 3.5 y moda de 5 y por último en un bajo nivel las técnicas de engaño con una media de  $1.69 \pm 1.00$ , una mediana de 1.6 y una moda de 1.

Con estos resultados se puede observar que los la selección de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala consideran que para alcanzar el éxito primero es necesario el esfuerzo, conjunto con la capacidad y no ven las técnicas de trampa o engaño como un medio para alcanzar el éxito.

## 6. Conclusiones

Se establece que el nivel de ansiedad precompetitiva se dividen en ansiedad somática y cognitiva, de las cuales se muestran en un bajo rango en los tenistas antes de los encuentros competitivos, observándose un alto nivel de autoconfianza que establece que durante los entrenamientos se está cumpliendo con la preparación de los aspectos psicológicos de los tenistas de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala lo cual concuerda con lo indicado por Ruiz (2004) quien revelan que la motivación de los atletas proviene principalmente de la satisfacción y diversión que les produce el logro personal, creyendo que el éxito será obtenido gracias al esfuerzo que les llevará a la superación de sí mismos y de los demás en competición, esperando también por ello una medalla y, mejor aún, un récord, sobre todo los hombres.

La satisfacción de los atletas de tenis de la Universidad de San Carlos de Guatemala se enfoca en la adquisición de la forma deportiva, salud, sentimientos de bienestar y la liberación de tensiones en un nivel alto y en menor medida es utilizado como medio para socializar, ya que al ser un deporte individual no es uno de los principales beneficios, situación que como bien lo indica Santos et, al. (2007) que la variable que mas varianza aporta al rendimiento es el estado de implicación a la tarea, lo que establece que aquellos jugadores que se auto evalúan en función de haber mejorado su ejecución deportiva independientemente del resultado final tienden a sentirse más satisfechos con el rendimiento obtenido.

La percepción que tienen los tenistas sobre el éxito se da de forma extrínseca a través de la asignación de tareas que motivan a dichos deportistas y en menor medida se presenta por medio de la orientación del ego o dicho en otras palabras por la motivación intrínseca como bien lo dice Ruiz (2004) estos consideran que el éxito será obtenido gracias al esfuerzo que les llevará a la superación de sí mismos y de los demás en competición.

Las creencia que se tiene los atletas de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala de cómo se alcanza el éxito son principalmente a través del esfuerzo y la capacidad deportiva, evidenciándose la ausencia de la creencia

que se puede alcanzar por medio de técnicas de engaño o trampas lo que concuerda con lo establecido por Rivera (2004) que indica que las creencias sobre la causa del éxito en la práctica de actividad física se dividen en la orientación de la tarea en la que el éxito se obtiene a través de la motivación y del esfuerzo, y se percibe la actividad física como algo que fortalece la capacidad de cooperación y la responsabiliza social, que incrementa el interés por el aprendizaje y por ser mejores cuidados, por cumplir las reglas, por esforzarse al máximo y por mejorar la salud y las habilidades.

## 7. Recomendaciones

Es importante la continua búsqueda de la motivación para que los atletas continúen practicando el tenis de campo a través del establecimiento de metas que se encuentren dentro de las capacidades y el nivel del tenista para no elevar los niveles de ansiedad, ni caer en la desmotivación, integrando un entrenamiento psicológico con técnicas de relajación antes de iniciar un partido.

Es necesario que los entrenadores desarrollen en los tenistas un criterio de éxito intrínseco, basado en el propio nivel de rendimiento, propiciando actividades para hablar de los temores y de los efectos que estos tienen en el desempeño.

Es importante que se realicen evaluaciones continuas a todos los deportistas seleccionados de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sobre el control, y dominio de la ansiedad precompetitiva, las creencias y la percepción que estos tienen sobre el éxito y las principales motivaciones, para alcanzar mejores resultados al momento de competencia y establecer si la orientación de los atletas van a un camino adecuado.

Se recomienda utilizar un entrenamiento psicológico de 10 minutos, ya que es un proceso importante como forma de motivación y adaptación a las cargas de estrés y presión que reciben los atletas en el momento de las competencias.

## 8. propuesta

En esta investigación se comprobó que los niveles de ansiedad en los atletas de tenis de la Universidad de San Carlos de Guatemala se encuentran en un nivel óptimo para afrontar los encuentros deportivos, sin verse afectados por la presión extintica e intrínseca que como bien lo indica la literatura puede afectar al desempeño del mismo. Por lo tanto se recomienda seguir las siguientes cargas descritas en el macrociclo que se ha ejecutado en el último año con dichos deportistas, el cual se caracteriza el aumento en la carga psicológica en cada entrenamiento, metodología que ha llevado a la mejora en el control de la ansiedad precompetitiva.

Tabla No. 5 periodización del entrenamiento de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

| PERIODIZACIÓN ANUAL DE ENTRENAMIENTO              |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
|---|----------------------|----------------|---|------------------------|----------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|-----------------|----------------|
| Distribución de la Carga por Macro ciclo          |                      |                | Distribución de la Carga Primer Macro ciclo |                        |                | Distribución de la Carga Segundo Macro ciclo |                                   |                                   | Distribución de la Carga Tercer Macro ciclo |                        |                 |                |
| Meses   | Enero                | Febrero        | Marzo                                       | Abril                  | Mayo           | Junio  | Julio                             | Agosto                            | Septiembre                                  | Octubre                | Noviembre       | Diciembre      |
| Creación Plan Anual de Entrenamiento              | 10                   | 15             | 20  | 25                     | 30             | 35   | 40                                | 45                                | 50  | 55                     | 60              | 65             |
| Semanas de Trabajo                                | 5                    | 10             | 15  | 20                     | 25             | 30   | 35                                | 40                                | 45  | 50                     | 55              | 60             |
| Tiempo de trabajo en minutos                      | 6,000                | 6,000          | 6,750                                       | 6,750                  | 6,750          | 3,000  | 6,750                             | 9,000                             | 9,000                                       | 9,000                  | 9,000           | 3000 Min       |
| Distribución                                      |                      |                | 40%   | 20%                    | 20%            | Pre comp                                     | 20%                               | 10%                               | 10%   | 30%                    | 50%             | 10%            |
| Porcentual de Carga                               |                      |                | 40%   | 50%                    | 20%            | Transición                                   | 40%                               | 10%                               | 10%   | 30%                    | 50%             | 10%            |
| sumatoria porcentual                              |                      |                | 100%  | 100%                   | 100%           | 100%   | 100%                              | 100%                              | 100%  | 100%                   | 100%            | 100%           |
| Reestructuración del plan anual del Entrenamiento |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Periodización de Entrenamiento de Bloques         |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Competencias                                      | Copa Mariana         |                |   | Segundo Ranking        |                |  | Copa Independencia                |                                   |   | Cuarto Ranking         |                 |                |
|   | Torneo de club       | Torneo de club | Torneo de club                              | Primer Ranking         | Primer Ranking | Primer Ranking                               | Torneo de club/Torneo al interior | Torneo de club/Torneo al interior | Torneo de club/Torneo al interior           | Tercer Ranking         | Tercer Ranking  | Tercer Ranking |
| Nivel A   |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Nivel B   |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Nivel C   |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Semanas   | 5                    | 10             | 15  | 20                     | 25             | 30   | 35                                | 40                                | 45  | 50                     | 55              | 60             |
| Mes   | Febrero              | Marzo          | Abril                                       | Mayo                   | Junio          | Julio  | Agosto                            | Septiembre                        | Octubre                                     | Noviembre              | Diciembre       |                |
| Etapas  | Periodo Preparatorio |                |   | Periodo de Competición |                |  | Periodo de Preparatorio           |                                   |   | Periodo de Competición |                 |                |
|   | Acumulación          | Transformación | Realización                                 | Acumulación            | Transformación | Realización                                  | Acumulación                       | Transformación                    | Realización                                 | Acumulación            | Transformación  | Realización    |
| Mesociclo   |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Mes   | Febrero              | Marzo          | Abril                                       | Mayo                   | Junio          | Julio  | Agosto                            | Septiembre                        | Octubre                                     | Noviembre              | Diciembre       |                |
| Semana  | 5                    | 10             | 15  | 20                     | 25             | 30   | 35                                | 40                                | 45  | 50                     | 55              | 60             |
| Microciclo  | Ajuste               | Carga          | Impacto                                     | Reco paracion          | Ajuste         | Competencia P                                | Pre-competición                   | Impacto                           | Pre-competición                             | Impacto                | Pre-competición | Impacto        |
| Meses   | Enero                | Febrero        | Marzo                                       | Abril                  | Mayo           | Junio  | Julio                             | Agosto                            | Septiembre                                  | Octubre                | Noviembre       | Diciembre      |
| Semanas de Trabajo                                | 10                   | 15             | 20  | 25                     | 30             | 35   | 40                                | 45                                | 50  | 55                     | 60              | 65             |
| Evaluación Mediacia                               |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Pruebas Fisicas                                   |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Pruebas Tecnicas                                  |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |
| Convocatorias                                     |                      |                |   |                        |                |  |                                   |                                   |   |                        |                 |                |

Fuente: elaboración propia en enero 2018.

## 9. Referencias bibliográficas

- Acosta, Z. M. (2013). *Estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas-2012*. Ecuador : Universidad de Guayaquil.
- Agudelo, D. C. (2007). Satisfacción Personal como Componente de la Calidad de Vida de los Adultos de Medellín. *Rev. salud pública*, 541-549.
- Álvarez, L. C., & Hidalgo, L. X. (2012). El proceso de la percepción y su especialización en la actividad deportiva. *Ef.deportes*, 1.
- Bain, A. (2009). La creencia . *Mental and Moral Science.*, 371-385.
- Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, & García, N. y. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 141-161.
- Departamentos de Deportes USAC. (6 de 5 de 2018). *Departamento de Deportes, Universidad de San Carlos de Guatemala* . Obtenido de <http://deportes.usac.edu.gt/index.php/disciplinas-deportivas/tenis-de-campo>
- Eduardo Cervelló, A. E. (1999). Relaciones entre la orientación de meta, disponibilidad y la satisfaccion con los resultados deportivos , las creencias sobre las causas de exito en el deporte y la diversión con la práctica deportiva . *Psicología del Deporte*, 7-19.
- España, L. (2016). *Relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas*. Guatemala: Universidad Landivar .
- Gardey, J. P. (4 de Mayo de 2018). *Definición de* . Obtenido de <https://definicion.de/satisfaccion/>
- Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud*, 1-16.
- Gómez, A. I. (2010). *Procesos Psicólogos Básicos* . Mexico: Red Tercer Milenio S.C.



- González, G. (6 de 5 de 2018). *Inner Tennis* . Obtenido de <https://innertenis.com/psicologia-en-el-tenis/>
- Hernández G, V. M. (2009). *Ansiedad y trastornos de ansiedad*. Chile : Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur.
- Hernández, J. G. (2017). Diseño del entrenamiento mental del tenista. De lo científico a lo aplicado . *Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1-14.
- Jeanette Magnolia López Walle, M. d. (2015). *Psicología del deporte: Conceptos, aplicaciones e investigación*. Mexico: Tendencias .
- José A. Cecchini, C. G. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema* , 104-109.
- Reyes-Ticas, A. (2006). *Transtornos de la ansiedad, guía practica diagnostico y tratamiento* . Costa Rica : trastornos de ansiedad.
- Rivera, D. S. (2004). *El tenis en la escuela*. España: Editorial Paidotribo.
- Rodríguez, K. C. (2002). El concepto de “satisfacción en el trabajo” y su proyección en la enseñanza. *Revista de currículum y formación del profesorado* , 1-2.
- Rodríguez, S., & García, L. (2014). Factores Psicologicos del Tenis, control del estrés y su relación con los Parametros fisiológicos. *Movimiento humano*, 11-30.
- Ruiz-Juan, A. Z. (2004). Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 37-43.
- Salinero, R. y. (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*, 5-11.

## 10. Anexo

## Anexo 1.

### Instrumentos

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE

### **Test ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito**

Masculino\_\_\_\_ Femenino\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Instrucciones: a continuación se te presenta una serie de afirmaciones y sentimientos. Lea cada una de las afirmaciones y marca con una x la que le parezca más acorde a la afirmación principal. No hay respuesta correcta o incorrecta. 1 equivale a totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

#### Test de ansiedad precompetitiva CSAI 2

#### **Antes de la competencia**

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1  | Me he sentido nervioso  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Me preocupo de no rendir tan bien en la competencia como podría hacerlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Confió en mi  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | He sentido el cuerpo tenso  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Me preocupa perder  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | He sentido el estómago tenso  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Me he sentido seguro de lograr mi objetivo                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Mi corazón esta acelerado   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Estoy confiado en que tendré un buen desempeño                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Me preocupa tener bajo rendimiento                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | He sentido un nudo en el estomago                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Me he sentido confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Mis manos suelen sudar  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | He sentido mi cuerpo apretado/ rígido                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ítem 1,4, 6, 9, 12, 15 y 17 (ansiedad somática); Ítem 2, 5, 8, 11 y 14 (ansiedad cognitiva); Ítem 3, 4, 7, 10, 13 y 16 (autoconfianza).

## Cuestionario de satisfacción con los resultados deportivos CSRD

### La práctica del deporte sirve para:

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | Olvidar las preocupaciones                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Desarrollar un mejor concepto de uno mismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Mejorar o mantener la forma física         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Lograr mayor seguridad en uno mismo        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Desarrollar el afán de superación          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Comunicarse con los demás                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Ayudar mejor a los demás                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Desahogarse                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Dar salida al afán competitivo             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Hacer nuevos amigos                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Expresarse con libertad                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Mejorar y mantener la buena salud          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ítem 6, 7, 10 y 11 (socialización) ítem 2, 4, 5, y 9 (Sensación de bienestar); ítem 3 y 12 (forma física y salud); ítem 1 y 8 (liberación de tensiones)

## Cuestionario de percepción de éxito (POSQ)

### En los entrenamientos de tenis siento que tengo éxito

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | Cuando derroto a los demás                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Cuando soy el mejor  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Cuando trabajo duro  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Cuando demuestro una clara mejoría personal                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Cuando mi actuación supera la del resto de alumnos               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Cuando demuestro al profesor y a mis compañeros que soy el mejor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Cuando supero las dificultades                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Cuando domino algo que los demás no pueden hacer                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Cuando rindo a mi mejor nivel de habilidad                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Cuando alcanzo una meta  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Cuando soy claramente superior                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ítem 1, 2, 5, 6, 8 y 11 (orientación a Ego); ítem 3, 4, 7, 9 y 10 orientación a la tarea

## Inventario de percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte BACS

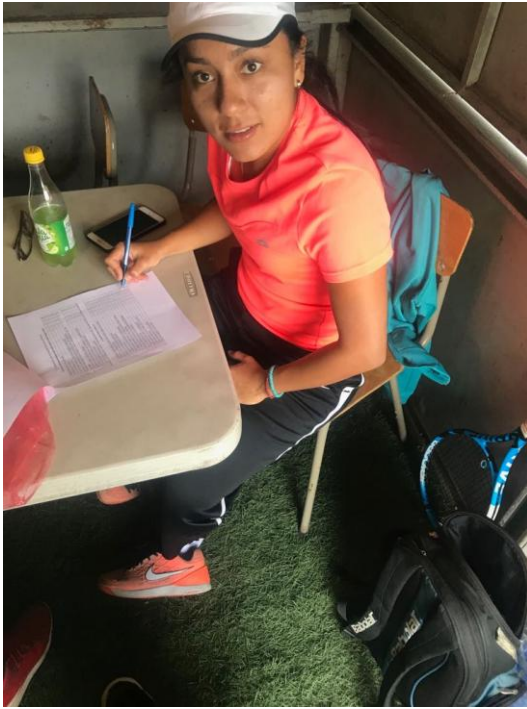
### La gente tiene éxito si

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1  | Le gusta superarse y hacer las cosas cada vez mejor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Entrena y trabajo duro                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Se ayudan entre sí para aprender                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Siempre se esfuerza al máximo                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Le gusta entrenar                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Le gusta aprender nuevas habilidades                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Intenta hacer cosas que no había podido hacer antes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Es mejor deportista que los demás                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Es mejor que los demás en competencias difíciles    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Siempre intenta ganar a los demás                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Es un deportista nato                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Finge que le cae bien el entrenador                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Sabe aparentar que es mejor de lo que es            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Sabe hacer trampa                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Sabe impresionar al entrenador                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Violar las reglas y no le pillan                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ítem 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 (a través del esfuerzo); ítem 8, 9, 10 y 11 (a través de la capacidad) ítem 12, 13, 14, 15 y 16 (a través de técnicas de engaño)

## Anexo 2

### Realización de las evaluaciones



Se establece que el nivel de ansiedad precompetitiva se dividen en ansiedad somática y cognitiva, de las cuales se muestran en un bajo rango en los tenistas antes de los encuentros competitivos, observándose un alto nivel de autoconfianza lo que establece que durante los entrenamientos se está cumpliendo con la preparación de los aspectos psicológicos de los atletas de tenis de campo de la Universidad de San Carlos de Guatemala, lo cual concuerda con los indicado por Ruiz (2004) quien revelan que la motivación de los atletas proviene principalmente de la satisfacción y diversión que les produce el logro personal, creyendo que el éxito será obtenido gracias al esfuerzo que les llevará a la superación de sí mismos y de los demás.

La satisfacción de los atletas de tenis de la Universidad de San Carlos de Guatemala se enfoca en la adquisición de la forma deportivo, salud, sentimientos de bienestar y la liberación de tensiones en un nivel alto y en menor medida es utilizado como medio para socializar, ya que al ser un deporte individual no es uno de los principales beneficios, situación que como bien lo indica Santos et, al. (2007) que la variable que más varianza aporta al rendimiento es el estado de implicación a la tarea, lo que establece que aquellos jugadores que se auto evalúan en función de haber mejorado su ejecución deportiva independientemente del resultado final tienden a sentirse más satisfechos con el rendimiento obtenido.

**Licenciado: Juan Carlos Ruiz Castellanos**  
**Asesor**

**M.A. Byron Rolando González**  
**Asesor Final**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA**  
**ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-**