

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

<http://dx.doi.org/10.35381/e.k.v2i3.514>

Habilidades mentales de las integrantes del equipo de voleibol femenino **Mental skills of the members of the women's volleyball team**

Nicolás Javier Rodríguez Partidas
nicolas.rodriguez702@gmail.com

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, Santa Ana de Coro
Venezuela

<https://orcid.org/0000-0001-8813-2080>

Iván Guanipa

grupodeinvestigacionjik@fundacionkoinonia.com.ve

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, Santa Ana de Coro
Venezuela

Rosana Sánchez

grupodeinvestigacionjik@fundacionkoinonia.com.ve

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, Santa Ana de Coro
Venezuela

Recibido: 10 de octubre de 2018
Aprobado: 10 de noviembre de 2018

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar las habilidades mentales de las integrantes del equipo de voleibol femenino de la UNEFM, siendo de tipo descriptiva, se aplicó el instrumento que se utilizó fue el "TEST" de Inventario del rendimiento psicológico de Loehr, compuesto por preguntas cerradas en escala nominal y ordinal de 5 opciones. La población de la presente investigación estuvo conformada por 15 jugadoras de Voleibol femenino de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Se llegó a la conclusión de que las atletas necesitan de un psicólogo deportivo dentro del equipo ya que las distintas características psicológicas son bajas y necesitan ayuda especial para mejorar su rendimiento y logra buenos resultados deportivos en las competencias deportivas.

Descriptores: psicología social, comportamiento de grupo, dinámica de grupo, competencia deportiva.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the mental abilities of the members of the UNEFM women's volleyball team, being descriptive, the instrument used was the "TEST" of Loehr's psychological performance inventory, composed of closed questions in nominal and ordinal scale of 5 options. The population of this research was made up of 15 female volleyball players from the Francisco de Miranda National Experimental University. It was concluded that athletes need a sports psychologist within the team since the different psychological characteristics are low and need special help to improve their performance and achieve good sports results in sports competitions.

Descriptors: social psychology, group behaviour, group dynamics, sports competitions.

INTRODUCCIÓN

El estado de disposición psíquica del deportista para la competencia en los deportes por equipos, tiene la particularidad de que dependen o está condicionado por el estado general psíquico del equipo o colectivo deportivo. Es decir la disposición mental de cada uno de los miembros del equipo depende en gran medida del estado de disposiciones equipo en conjunto. En este sentido, Veloso Pérez & Álvarez Castellanos (2001), señalan lo importante que es la actuación de un psicólogo en el ámbito deportivo y su influencia en el rendimiento".

Las competencias deportivas actuales exigen que la preparación física, técnica, y táctica no es suficiente para obtener los resultados deportivos deseado. Por la que se hace indispensable la necesidad de un cuarto tipo de preparación la psicológica, la cual no es más que el conjunto de procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados.

Puede suceder que algún deportista presente problemas que excedan el ámbito deportivo, es aquí donde el Psicólogo deportivo puede intervenir, si tiene las herramientas necesarias y el contexto se lo permite, caso contrario lo derivaría a otro profesional. Si bien gran parte de los que participan del entorno deportivo, llámese deportistas, entrenadores, periodistas, árbitros etc. Consideran de gran importancia el aspecto

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

psicológico, por cuanto es escaso el tiempo en que se entrenan las habilidades mentales, las cuales tienden a mejorar el desempeño deportivo.

Tanto el cuerpo como la mente desarrollan una interacción, hay muchos ejemplos de esto, tales como experimentar temor y ver cómo ésta percepción se acompaña de sudor, aceleración del pulso cardíaco, entre otros; lo cierto aquí es que muchas veces se entrena físicamente y se espera que el resto de las sensaciones se ajusten solas o con el tiempo. El cuerpo y la mente son uno solo. Son un binomio sabiamente relacionado.

En la actualidad se conoce que se comenzó a incorporar la psicología del deporte en una selección nacional de fútbol en el año 1995, a nivel de selección sub 17 y sub 20, llevado a cabo por Llorens (2012). Cabe destacar que la Selección Nacional Venezolana de Fútbol de mayores ha experimentado cambios exitosos en los últimos años, dentro de esos cambios exitosos, se destaca el papel de la psicología, no obstante, muy poco se ha hablado de ello y son muy pocos escritos donde se hace mención al trabajo psicológico realizado en La Vinotinto.

En una investigación realizada por (D' Amico 2012), se encontró que las personas que se entrevistaron reportaron que una de las razones de que la percepción que tiene la población de La Vinotinto es más positiva, es debido a las acciones de Richard Páez, manifestando que gracias a las victorias que obtuvo La Vinotinto bajo su mando como entrenador, la percepción se volvió más positiva al equipo ¿Y qué acciones hizo este entrenador? Dar más confianza al jugador venezolano, utilizar la psicología y hacerle entender a este jugador que creyera en lo que hace.

Otro hallazgo en esa misma investigación donde se hace presente el aporte de la psicología dentro de los contenidos manifestados de los entrevistados, se menciona que la parte psicológica ahora forma parte de la preparación del futbolista en la Selección Nacional, ocupando poco más del 50% y eso podría haber cambiado la estima del jugador de fútbol. En esa misma investigación, un grupo de futbolistas de La Vinotinto, reportaron que existe un cambio de mentalidad del jugador venezolano y ésta ha crecido mucho, asumiendo que querer es poder, gracias a la inversión que se ha hecho, y a la

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

incorporación de un psicólogo en el equipo se pudo aumentar la motivación, generando así una mentalidad más ganadora.

Según Weinberg y Gould, (1996) “La psicología del deporte apunta al aprendizaje del modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y comprender la forma en que la participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal”. La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90% del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales (Williams & James 2001). El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: en la concentración y la toma de decisiones frente a la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque o el saque), en la nitidez de la percepción visual y hasta en la coordinación de la ejecución, García Ucha (2006).

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más, los de élite y a su vez, es una de los más difíciles de lograr.

Como en cualquier deporte, en el voleibol la preparación juega un papel fundamental. El voleibol es un deporte de mucha intensidad, se realizan muchos saltos a nivel ofensivo y defensivo, por lo tanto el desgaste físico es alto. Para jugar bien cualquier deporte es importante entrenarse con seriedad, existen personas de habilidad natural, pero también hay quienes necesitan de mucho entrenamiento físico como mental para estar en nivel de juego, como en este deporte.

En la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda (UNEFM), hace vida deportiva un equipo de Voleibol “Femenino” el cual participa en los juegos juveniles y nacionales. Por falta de recursos económico esta selección no ha podido tener el privilegio de tener la atención de un profesional preparado en el área de la psicología

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

deportiva, dicha información se nos fue suministrada por el propio entrenador del equipo Germán González.

A su vez han sufrido la falta de espacios físicos adecuados para su práctica deportiva, los mínimos insumos como balones, platillos, maya de voleibol, calzados especiales para cada deporte, indumentaria deportiva, pocos topes amistosos, los cuales son de gran importancia para detectar deficiencias técnicas, modelar un sistema de competencia adecuado para la competencia fundamental; crear un plan estratégico según el contrario a enfrentar y algo muy importante como conocer el contrario y no verlo solamente el día de la competencia fundamental.

Todas estas limitantes pueden estar influyendo en el ámbito emocional de los atletas y a su vez pueden afectar el rendimiento deportivo en los juegos nacionales. Todos los atletas antes de una competencia se les presenta un estado de ansiedad ya sea de menor o mayor grado, este puede aparecer muchos días antes de la competencia influyendo en los resultados, por eso es de mucha importancia detectarlas, para que un profesional (psicólogo) o el mismo entrenador haga un trabajo para contrarrestar los niveles negativos de las diferentes habilidades mentales.

En la Dirección de Deportes de la UNEFM se encuentran profesionales especializados en cada rama deportiva, pero con muy poco conocimiento en el área de la psicología deportiva; según la entrevista realizada al Licenciado Germán Gonzales se pudo detectar q sus trabajo con los atletas está más enfocado hacia la parte físico, técnico y táctica y no hacia la parte emocional de los deportistas. En este sentido es fácil inferir que los entrenadores tienen muchas dificultades para aplicar herramientas psicológicas tendentes a ayudar en el logro del rendimiento deportivo.

No es un secreto para nadie que las sesiones psicológicas o test psicológico dentro de su plan de trabajo tienen gran importancia para lograr la forma deportiva, pero el uso de las mismas por parte del personal no especializado, puede ser hasta contraproducente, por cuanto la falta de conocimiento e improvisación los llevarían a empeorar la situación deportiva.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Esta investigación tiene como tarea fundamental investigar las limitantes en cuanto a la falta de un especialista en psicología deportiva, que presenta el equipo de Voleibol femenino de la UNEFM, por cuanto se ha observado una serie de problemas, tales como: bajo rendimiento, inadecuada comunicación, poca capacidad de liderazgo, y poca capacidad para el manejo de las emociones; donde la precisión por ganar es alta e importante.

La evidencia parecería mostrar un fuerte vínculo entre el estado mental del deportista y su performance real, que generalmente determina si ganan o si pierden en situaciones competitivas esto evidentemente está afectando el rendimiento del equipo y por ende debilitarlos para lo que son los juegos universitarios. Desde lo planteado, la investigación tiene por objetivo general determinar las habilidades mentales de las integrantes del equipo de voleibol femenino de la UNEFM.

REFERENCIAL TEÓRICO

Habilidades mentales

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva, Jim Loehr la ha definido como la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de sus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas (Loehr, 1994). Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física, más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general y a su vez, es una de los más difíciles de lograr.

Se entiende que es un conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas de afrontamiento, que posee un deportista para controlarse perceptiva, cognoscitiva y emocionalmente ante todas las situaciones estresantes propias de la competencia como los momentos críticos, su propio rendimiento, el resultado y los factores externos

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

adversos (familia, entrenador, público, jueces y rivales) para sobreponerse y responder con sensación de reto deportivo (Serrato 2010). La Psicología del deporte podrá brindar la posibilidad de entrenar y potenciar nuestras habilidades mentales ocupándose entre otras, de:

Concentración: Es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.

Atención: Íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.

Motivación: Eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.

Auto Estima o Auto Confianza: Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.

Trabajo en equipo: Las personas se desempeñan mejor cuando existe un ambiente positivo, es por ello que son cruciales aspectos como la comunicación, las habilidades interpersonales, la cooperación, el respeto por los compañeros, la solidaridad, sacrificar el beneficio personal por el bien del equipo, etcétera.

Auto-percepción: El conocimiento de sí mismo es indispensable para cualquier proceso de cambio. Es necesario realizar una evaluación apropiada de las fortalezas y debilidades de cada uno.

Actitud positiva: Lo que uno se dice a si mismo influye en las emociones y en las acciones que emprende.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Manejo de la ansiedad, de las presiones y del estrés: A través de técnicas de relajación y visualización, del auto-diálogo y revisando determinadas creencias se puede buscar la regulación de las emociones, incluyendo el manejo del enojo.

Liderazgo: La capacidad para influenciar positivamente a otros y “aparecer” cuando las circunstancias más lo requieren es clave a la hora de que un equipo alcance sus objetivos y es una de las habilidades interpersonales más buscadas en la actualidad.

Algunas de las técnicas psicológicas de importancia para que el deportista tenga una asertiva formación psicológica, a juicio de D'Amico, Cañizares Hernández & Sánchez Rodríguez (2017), se encuentran:

Autoconocimiento: El deportista debe con el tiempo conocerse en detalle para saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones, o emociones que lo asaltan. Debe poseer básicamente conocimiento de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre si, como responde su cuerpo entre otras para poder utilizar adecuadamente alguna herramienta de autocontrol.

Relajación: La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia y post-competencia.

Visualización: es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque “ver con los ojos de la mente” es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

Es así entonces que trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la motivación, autoconfianza, autoestima, autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio se considera de tipo descriptivo, de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) “es un estudio que permite seleccionar una serie de cuestiones y se miden cada una de ellas, independientemente para así describir lo investigado”, por cuanto en la problemática u objeto de la investigación, se evidenciaron en qué nivel de desarrollo se encuentra cada una de estas habilidades mentales como la atención, motivación, liderazgo y trabajo en equipo; de las atletas que pertenecen al equipo de voleibol femenino de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, determinando el perfil de cada una de ellas.

El diseño de investigación fue de campo, por cuanto la información se recolectó directamente de la realidad donde ocurre la problemática referida a las habilidades mentales dirigida a las atletas de voleibol femenino de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. La población de la presente investigación estuvo conformada por 15 jugadoras de Voleibol femenino de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, a quienes se les aplicó una encuesta auto-administrada. El test se aplicó a las jugadoras de la selección femenina de voleibol de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda.

Los encuestadores estuvieron presentes en el momento de aplicación del test, el cual tuvo una duración de tiempo de 2 horas. La propia encuestada leyó el cuestionario y anotó las respuestas. Este tipo de encuesta permitió al entrevistado cierta sensación de acompañamiento y les permitió resolver las dudas que pudieron surgir. La encuesta se realizó con ítems que dan respuestas puntuales y de tipo cerrada que permiten el posterior análisis estadístico.

El instrumento que se utilizó fue el “TEST” de Inventario del rendimiento psicológico de Loehr, compuesto por preguntas cerradas en escala nominal y ordinal de 5 opciones. El Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo - Loehr - (1992) está compuesto por siete escalas: autoconfianza (valorará el factor de Autoconfianza en el deporte); control de afrontamiento positivo y negativo (valorarán el factor de control emocional en el

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

deporte); control de la atención y capacidad de visualización (que valorarán el factor Concentración en el deporte), nivel motivacional (para el factor de Motivación); y control de las actitudes; por medio de las cuales se obtiene un perfil psicológico del alto rendimiento. Consta de 42 ítems y su formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos.

Su forma de aplicación es individual y auto-aplicada, el deportista debe contestar con una puntuación numérica en la hoja de respuesta, en función de la frecuencia (casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez o casi nunca) en la que experimenta las situaciones deportivas que se plantean en cada uno de los ítems del cuestionario. Para una interpretación de los resultados, se deberá obtener una puntuación total de la escala. Para ello sumaremos las puntuaciones de cada una de los ítems. La valoración psicológica viene determinada por las siguientes puntuaciones:

26-30 habilidad excelente

20-25 mejorar y perfeccionar

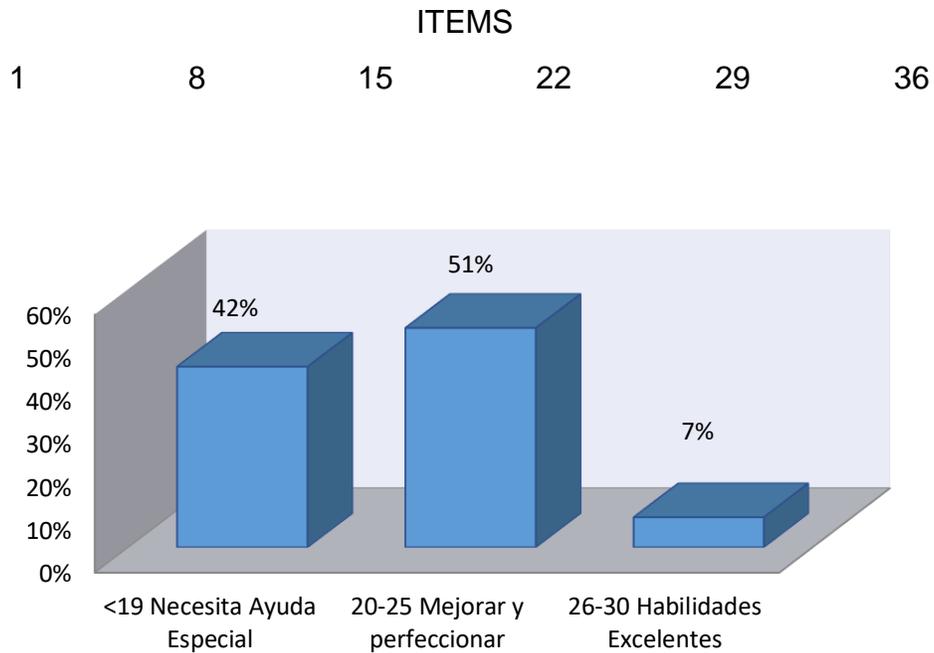
< 19 atención especial

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

RESULTADOS

Grafico 1

Autoconfianza

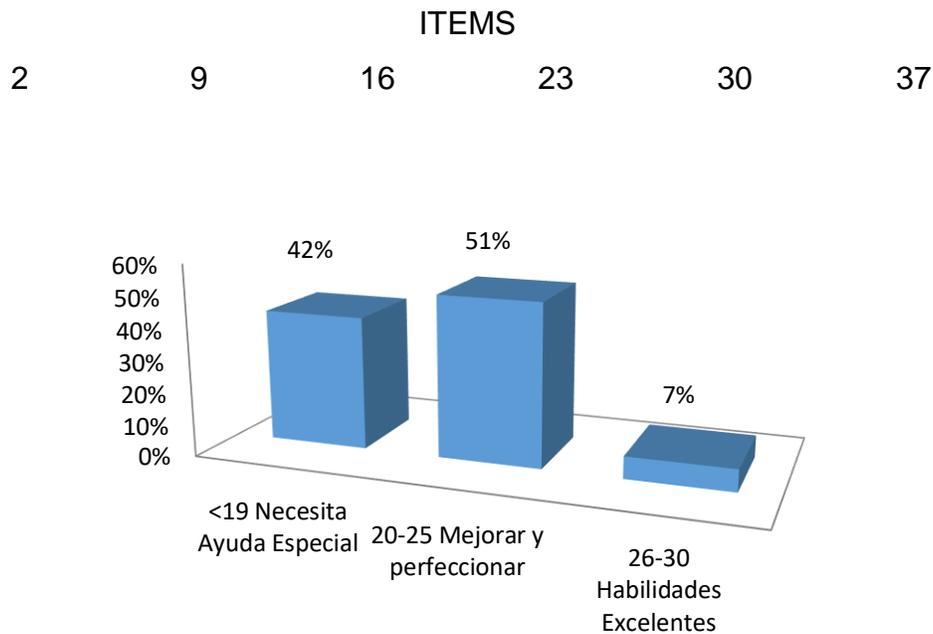


Luego de aplicar el test a las 15 atletas, se obtuvo como resultado que el 42% de las atletas necesitan de ayuda especial, seguido de un 51% que deben mejorar y perfeccionar, siendo esta una calificación en la que se demuestra un bajo nivel de autoconfianza, con necesidad de mejorar y perfeccionar para el requerimiento en la competencia, esta afirmación es basada según el análisis del libro de Loehr, mientras que el 7% restante demuestra habilidades excelentes.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Grafico 2

Energía negativa

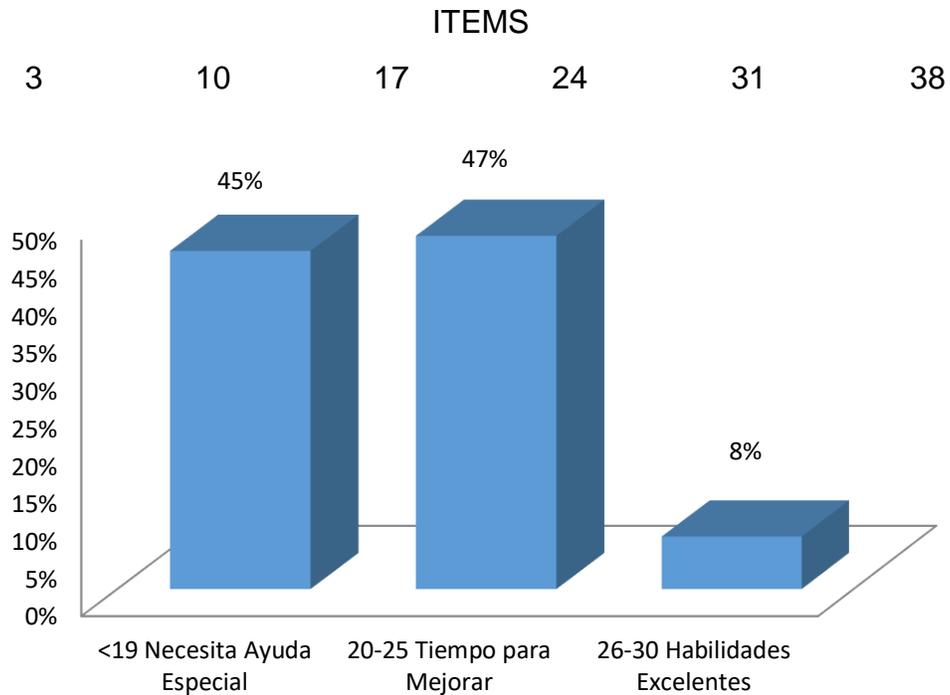


Un 42% necesita ayuda especial, un 51% deben mejorar y perfeccionar, esto ubica a las atletas en un nivel muy bajo en el cual requieren de ayuda especial, así como tiempo para mejorar, para poder afrontar las circunstancias que se pueden presentar en un equipo por cuanto su energía es negativa y deben de enfocarse en su meta para lograrla aun cuando sea muy difícil. Así mismo el 7% de los jugadores aunque demuestran habilidades excelentes sigue en su estado crítico debido que el resultado es muy poco, siendo adecuado que este grupo potencialicen estas habilidades.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Grafico 3

Control de la atención

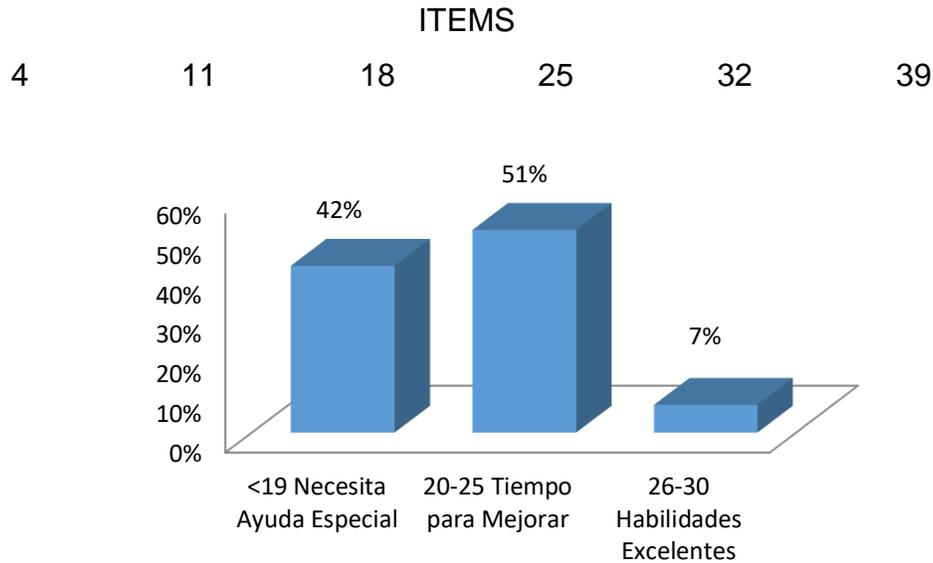


Las atletas que realizaron el test están en el intervalo de mejorar y perfeccionar, de los cuales el 45% necesitan ayuda especial en el control de la atención siendo indispensable mantener una concentración continua en lo que se está haciendo, es fundamental para el buen rendimiento deportivo. El 47 % se encuentra en tiempo para mejorar, de igual forma el 8% de los participantes que realizaron la evaluación obtuvieron habilidades excelentes.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Grafico 4

Control visual y de imágenes

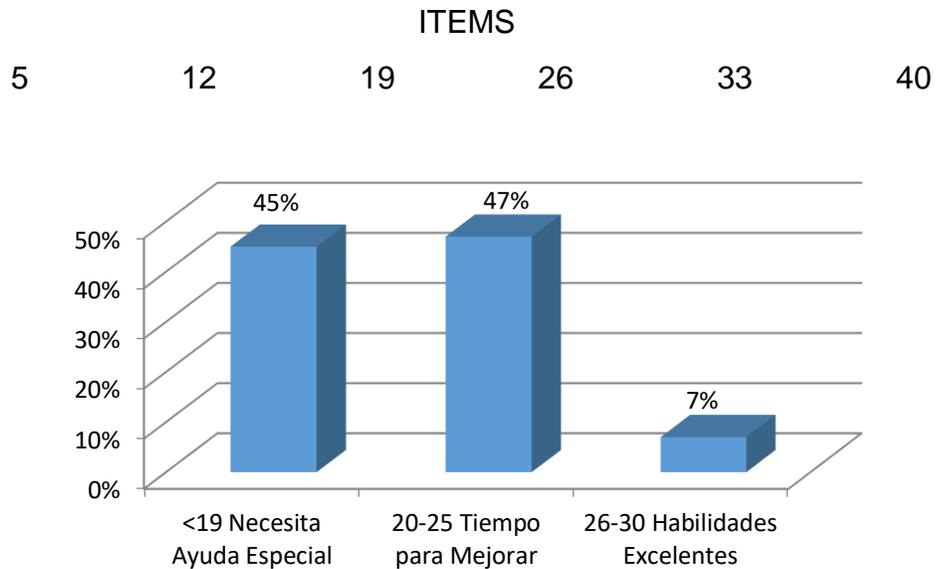


Un 51% de las atletas necesitan tiempo para mejorar y a su vez un 42% necesitan ayuda especial, esto nos dice que necesitan mucho trabajo por cuanto se muestra confusión ligado con habilidades espontáneas. El 7% restante muestra un excelente control en visualizar imágenes. Porque para Loehr el bajo control de esta indica que las jugadoras piensan más en palabras que en imágenes, impidiéndoles el pensamiento espontáneo, libre e instintivo en las prácticas de voleibol.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Grafico 5

Nivel motivacional

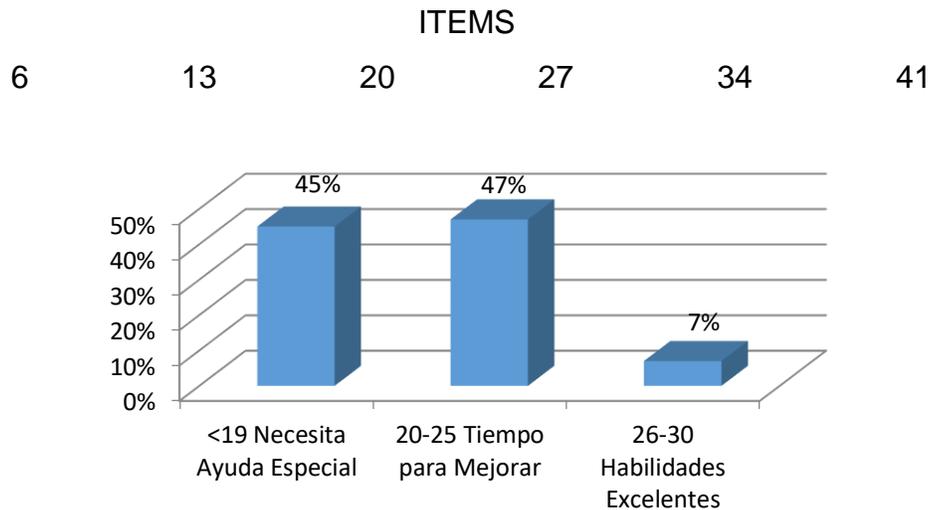


Las atletas poseen una deficiencia en el nivel motivacional por cuanto un 45% indica que necesitan ayuda especial y un 47% señala que necesitan tiempo para mejorar, esto no dice que no están recibiendo la motivación necesaria para afrontar mejor la competencia deportiva, dejándolas solo con un 7% (habilidades excelentes) poseen buena motivación.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Grafico 6

Energía positiva

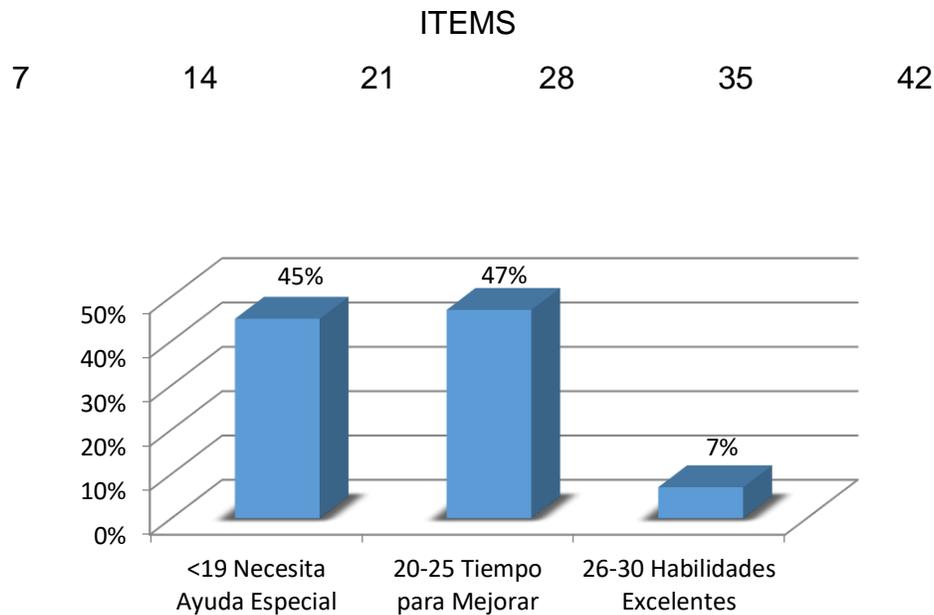


Un 45% de atletas necesitan ayuda especial, un 47% necesitan tiempo para mejorar lo que certifica que la investigación es correcta y se debe incluir un psicólogo deportivo dentro de las planificaciones, por cuanto solo un 7% poseen buena energía positiva.

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

Grafico 7

Control de actitud



Un 45% de las atletas necesitan ayuda especial, un 47% tiempo para mejorar por cuanto su nivel de (control de actitud) es demasiado bajo, debido a esto solo un 7% del equipo posee buen (control de actitud) lo que muestra que la mayoría necesitan estrategias para potencializar la habilidad y de esta manera tener un correcto control emocional, equilibrio y buena afluencia de energía positiva, según lo indica Loehr en su texto.

CONCLUSIONES

Se aplicó “test inventario de rendimiento psicológico de Loehr”; el cual consta de 42 preguntas en el que se evalúan las 7 áreas de habilidades mentales: autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual e imagen, nivel de motivacional, energía positiva y control de la actitud; en donde a cada área le corresponden 5 ítems en un mismo orden de sucesión colocando una “X” en uno de los cinco espacios para cada

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

ítems en la lista donde las elecciones son: casi siempre, a menudo, a veces, pocas veces y casi nunca.

En base a lo aplicado se logró identificar en qué estado se encontraban las habilidades mentales de cada atleta, donde a su vez se hizo una clasificación, en el cual los resultados encontrados, permitió visualizar el rendimiento psicológico de cada una de las atletas previo a su competición; llegándose a la conclusión de que su nivel de habilidades mayormente están en base a mejorar y perfeccionar; donde la motivación es buena, pero a la hora de enfrentarse a las adversidades decaen, esto quiere decir que no poseen un equilibrio total, si no se hace algo para mejorar el manejo de la presión de ellas, sus niveles de motivación y autoconfianza podrían empezar a caer, por lo tanto deben mejorar la habilidad de la energía negativa para que se mantengan relajadas, calmadas y concentradas en situación de presión.

Las jugadoras no son conscientes o desconocen la importancia de las habilidades de visualización e imaginación y por eso nunca las potencializan, otra de las habilidades que tiene importancia es el manejo de energía positiva en el cual deben focalizarse en un buen estado de ánimo durante una jugada.

Debido a esto difícilmente podrán obtener logros deportivos, por cuanto la fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física, más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará, se podría decir que un 50% de preparación es psicológica y el otro 50% física así que prácticamente van de la mano.

En fin es importante tener en cuenta que las habilidades mentales aplicadas por Loehr son de gran utilidad para obtener logros al momento de participar en competencias, por cuanto se preparan del tanto de todas y cada una sus habilidades y así para que las atletas pongan en práctica la fuerza mental que existe en ellas.

Para finalizar se puede concluir que la teoría que se tiene como referencia, hace que la investigación sea válida, y los resultados obtenidos son de suma relevancia en la

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

preparación integral de las deportistas para la competencia. Pero más investigaciones serían relevantes para determinar la evolución que las jugadoras puedan presentar en el tiempo.

REFERENCIAS

1. D'Amico, A., Cañizares Hernández, M., & Sánchez Rodríguez, B.P. (2017). La preparación psicológica de la selección nacional de fútbol de mayores de Venezuela (La Vinotinto): períodos 2001-2007 y 2008-2013. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 59-72. Recuperado a partir de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000100008&lng=es&tlng=es
2. D'Amico, A. (2012). Representaciones sociales de "La Vinotinto" y su relación con la identidad nacional. En 18va. Conferencia Bienal de la Sociedad Internacional para la Educación Física y el Deporte Comparado (ISCPES)-Memorias y Resúmenes (pp. 245-252). Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela: Publicaciones de la Universidad de Los Andes-Venezuela.
3. García Ucha, F. (2006). Golf y Psicología del Deporte. En Roffé, M. y García Ucha, F. (comps.) Alto Rendimiento. Psicología y Deporte. Lugar Editorial. Buenos Aires.
4. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México, Mc Graw Hill Hispanoamericana. Hill Internacional.
5. Loehr, J. (1992). Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
6. Llorens, M. (2012). Terapia para el emperador: Crónicas de la psicología del fútbol (2nda. Ed.). Caracas, Venezuela: Editorial Libros Marcados.
7. Loerh, J.E. (1994). Fuera de serie. (I. Quirarte, Trad).En México: Selector (Original publicado en 1993).
8. Serrato, H. (2010). Psicología del deporte: Historia, Contextualización y Funciones. Editorial Kinesis.
9. Veloso Pérez, E. & Álvarez Castellanos, A. (2001). Estrategia de intervención psicológica en un equipo en competencia. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd32/psicolog.htm>

Nicolás Javier Rodríguez Partidas; Iván Guanipa; Rosana Sánchez

10. Weinberg, R. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

11. Williams, C.A. y James, D.V. (2001). Science for Exercise and Sport. London: Routledge.

©2019 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).