

PRÁCTICA PROFESIONAL

UTILIZACIÓN DEL VÍDEO PARA LA MEJORA DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA EFICACIA COMPETITIVA Y DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE BALONCESTO

Enrique Ortega, José María Giménez* y Aurelio Olmedilla*

USING VIDEO TO IMPROVE BASKETBALL PLAYERS' SUBJECTIVE PERCEPTION OF COMPETITIVE EFFICACY AND THEIR PERFORMANCE LEVELS

KEY WORDS: Subjective Perception of Efficacy, Visualization, Basketball.

ABSTRACT: This study assesses how the application of an intervention programme involving the use of video improves basketball players' real perception of their actions when competing and boosts their performance levels. A three-month intervention programme was designed and applied that consisted of watching videos of games in which the degree of efficacy of each player's proposed objectives were evaluated. The following were recorded for four months before the intervention programme was applied and during its development: a) the outcome of each player's individual objectives and minutes played; b) the subjective perception of the outcome of these objectives and minutes played; and c) the difference

Correspondencia: Enrique Ortega Toro. Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica de San Antonio. Campus de Los Jerónimos, S/N. CP/ 30107. Guadalupe (Murcia). E-mail: ortega@pdi.ucam.edu

* Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica de San Antonio.

Fecha de recepción: 10 de Junio de 2007. Fecha de aceptación: 9 de Agosto de 2008.

between what actually took place and what was perceived, as well as between the minutes played and minutes perceived to have been played. The results indicate an improvement in the players' real perception of their actions in games after the intervention programme; in terms of efficacy, the percentage of positive actions rose and the percentage of negative actions fell. These data indicate that watching videos of actions in games improves players' perception of reality, which leads to a better grasp of negative and positive actions, a key aspect of intervening in practice sessions. This, in turn, boosts both individual and collective performance.

Durante mucho tiempo los entrenadores de baloncesto han realizado correcciones a nivel técnico-táctico sin tener en cuenta las variables psicológicas que influyen sobre el propio jugador, tanto a nivel individual como grupal. Variables psicológicas como la percepción que tiene el jugador de lo que ha realizado, son claves para el desarrollo completo del jugador por la multitud de factores que se manifiestan durante un partido (Jiménez, Gómez, Borrás y Lorenzo, 2007; Sáenz-López, Jiménez, Jiménez e Ibáñez, 2007; Sáenz-López, Ibáñez, Giménez, Sierra, y Sánchez, 2005). Conocer y apreciar de manera consciente los errores cometidos y las acciones realizadas, debe ser uno de los principales puntos de partida para la corrección de errores, y por ende para la mejora del rendimiento deportivo.

Esta autovaloración constituye un componente indispensable de la autoconciencia, que el hombre tiene de sí mismo y del mundo que le rodea, pudiendo medir sus acciones con espíritu crítico, para plantearse determinados objetivos y misiones (Savonko, 1978).

Existen dos tipos de autovaloración, la autovaloración adecuada e inadecuada. La autovaloración adecuada aparece cuando se refleja fielmente las capacidades que el deportista desarrolla o posee. Por otro lado la autovaloración inadecuada supondría en el deportista la sobrevaloración o subvaloración de su conducta deportiva (Del Monte, 2005; Sheldon, 2003; Sheldon y Eccles, 2005). La sobrevaloración hace referencia a una valoración inadecuada por exceso, en la que el deportista percibe que su actuación es mejor de lo que realmente es. Por el contrario, la subvaloración se refiere a una valoración inadecuada por defecto, en la que el deportista percibe que su actuación es peor de lo que realmente es.

Desde esta perspectiva, si un jugador comete errores y su valoración es adecuada, entenderá y aceptará el error, lo que le permitirá mejorar en su rendimiento deportivo; por el contrario, si un deportista tiene una autovaloración inadecuada sobrevalorando sus acciones de juego, le resultará muy difícil entender y aceptar el error, ya que podría manifestar la tendencia a atribuir éste a factores externos, lo que dificultaría su predisposición para mejorar su rendimiento deportivo.

En este mismo planteamiento, pero en sentido inverso, los jugadores que a pesar de actuar de manera adecuada, perciben su actuación como negativa o la infravaloran, limitarán sus posibilidades de aprendizaje, relacionándose este proceso directamente con la autoconfianza y la autoeficacia del jugador, que pueden verse mermadas. En este sentido, y desde una perspectiva de la comunicación, donde el feedback de la ejecución resulta relevante, se puede considerar, siguiendo a Weinberg y Gould (1996) que la autovaloración hace referencia a la comunicación intrapersonal, directamente relacionada con la autoconfianza. Los trabajos de Guzmán (1996) y Escartí y Guzmán (1999) señalan una influencia indirecta del feedback de la ejecución sobre el rendimiento a través de los efectos de la autoeficacia. Además, se sabe que durante la competición el estado de ánimo de los deportistas sufre fluctuaciones que afectan al resultado de aquella (Irazusta y Arruza, 2006), y a otras variables psicológicas como la toma de decisiones (Abenza, Bravo y Olmedilla, 2006), pudiendo mediatizar la autovaloración de la ejecución deportiva.

En este sentido, en un estudio llevado a cabo por Del Monte (2005) con deportistas de élite se afirma que tener una autovaloración adecuada mejora el rendimiento. La percepción correcta por parte del deportista permitía al entrenador centrarse en mayor medida en la mejora de aspectos cada vez más detallados. En la misma línea de este trabajo, González (2001) llevó a cabo un estudio con tiradores de élite, desde el punto de vista de los entrenadores. Este autor concluye que si los tiradores lograban darse cuenta de los errores técnicos que estaban cometiendo y de su posterior mal resultado, siempre podrían entrenar para mejorar. Por otra parte en este estudio se observó que aquellos tiradores que tenían una autovaloración inadecuada cometían un mayor número de errores y no percibían el fallo que les llevaba a ello.

El vídeo como un instrumento de provisión de feedback ha sido utilizado en distintos programas de entrenamiento. Algunos autores (Iglesias, Cárdenas y Alarcón, 2007; Iglesias, Sanz, García-Calvo, Cervelló y Del Villar, 2005) indican que la observación selectiva del partido ofrece al jugador la posibilidad de revivir situaciones en las que se han tomado decisiones o realizado acciones, para analizarlas de forma conjunta con el entrenador. Esto permite, dentro de lo que algunos autores denominan programas de supervisión reflexiva (Bloom, Salmela y Schinke, 1995; Del Villar, Iglesias, Moreno, Cervelló y Ramos, 2003), que el jugador optimice su capacidad de toma de decisiones y que incremente su rendimiento deportivo (Del Villar e Iglesias, 2004). Por otro lado, se puede considerar como una parte fundamental de la adquisición de conocimiento procedimental por parte del jugador, que se relaciona con el rendimiento. Así, Moreno, Moreno, Garía, Iglesias y Del Villar (2006), con una muestra de 110 jugadores cadetes de voleibol, encontraron que la experiencia en voleibol federado y el conocimiento procedimental eran variables que predecían un mayor rendimiento en juego.

El objetivo del presente estudio es conocer cómo la aplicación de un programa de intervención, mediante el uso de visualizaciones en vídeo, mejora la percepción real de lo que realizan los jugadores durante la competición de un equipo de baloncesto, e incrementa los niveles de su rendimiento deportivo.

Método

Participantes

La muestra estaba formada por diez jugadores de baloncesto pertenecientes al equipo C.B. Molina (1º Autonómica) de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, con edades comprendidas entre los 21 y los 28 años (24 ± 2.8 años), y con una media de 6 años como jugadores federados.

Procedimiento

El diseño de este estudio es pre-experimental con medidas pre y post (Thomas y Nelson, 2007), en el que la variable independiente es la aplicación del programa de intervención, y la variables dependientes son: a) la consecución de los objetivos individuales de cada jugador, y los minutos jugados; b) la percepción subjetiva de la consecución de esos objetivos, y de los minutos jugados; y c) la diferencia entre lo realizado y lo percibido, así como entre los minutos jugados y los percibidos.

En primer lugar se procedió a la visualización de los vídeos grabados en pretemporada, por parte de los entrenadores para apreciar los errores más importantes de cada uno de los jugadores. Una vez visualizados los vídeos y anotados los errores más importantes de cada jugador se establecieron, de común acuerdo, los objetivos individuales de cada uno. Explicados los objetivos, se procedió al diseño de las planillas de registro (hoja de autovaloración) utilizando como guía los errores individuales de cada jugador. Estas planillas de registro eran rellenadas justo al finalizar cada partido. Para la recopilación de los errores durante los partidos, se elaboró una hoja de registro de errores para ver si cumplían los objetivos individuales marcados con anterioridad. Una vez diseñados todos los instrumentos de registro, se procedió al entrenamiento de los observadores mediante el procedimiento de Behar (1993) alcanzando valores de fiabilidad superiores a 0.95. Tras finalizar cada partido, los observadores (entrenadores) registraban los objetivos de cada jugador.

La recopilación de datos abarcó un total de nueve meses (desde octubre hasta junio). Una vez recopilados los datos y durante los últimos ocho partidos (tres meses) se llevó a cabo un programa de intervención individualizado basado en la visualización de vídeos personalizados. El primer día de entrenamiento tras el partido se les mostraba el montaje de vídeo individualizado a cada jugador, con los errores y aciertos más destacados, según los objetivos de cada jugador. Se debe tener en cuenta que con el comienzo del programa de intervención, los objetivos individuales de los jugadores se incrementaron en un 20% (no se incrementó el número de objetivos a realizar, sino el número de acciones correctas que debía realizar para alcanzar el objetivo).

Material

Los instrumentos utilizados han sido cuatro: hoja de objetivos individuales, planilla de registro de autovaloración perceptiva, hojas de registro de eficacia y montaje de vídeos. El primer instrumento fue una hoja de objetivos individuales atendiendo a los errores más habituales de cada jugador o a aspectos concretos que el entrenador pretendía potenciar, de ahí la realización de 10 hojas diferentes debido a las diferencias tanto físicas como técnico-tácticas de cada jugador (ver ejemplo Anexo 1). A partir de la elaboración de los objetivos individuales se construyen las planillas de registro de autovaloración perceptiva, (para cada jugador el cuestionario fue diferente) (ver ejemplo Anexo 2), y la hoja de registro de eficacia (ver ejemplo Anexo 3), en la que los entrenadores registran las acciones de juego que tienen relación con los objetivos individuales. A partir del registro de los errores o aciertos se realizó un montaje de vídeo con las acciones relacionadas con los objetivos individuales de cada jugador.

Análisis estadístico

Para comparar la medida inicial obtenida antes de la aplicación del programa, con la medida obtenida tras su aplicación, se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, con un nivel de significación de $p > 0.05$.

Resultados

En la Figura 1 se puede observar la evolución, durante los dieciocho partidos analizados, de la variable objetivos alcanzados, así como de las diferencias existentes entre la percepción de los jugadores y la realidad observada por los entrenadores.

Con respecto a los objetivos alcanzados, en la Figura 1 se aprecia una cierta estabilidad antes de la aplicación del programa. De igual modo, se aprecia una estabilidad ligeramente superior tras la aplicación del mismo. Por otro lado, al observar la evolución de las diferencias entre lo que los jugadores percibían y lo que realmente realizaban, se aprecia que conforme se aplica el programa de intervención disminuyen las diferencias, entre lo realizado y lo percibido.

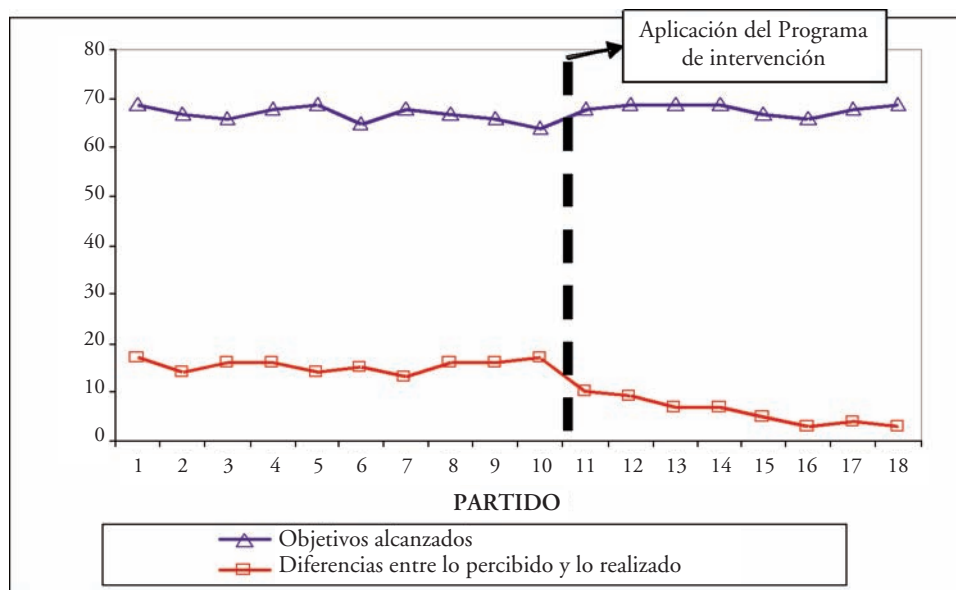


Figura 1. Evolución temporal de las diferentes variables objeto de estudio.

En concreto en la Tabla 1 se observan la media, desviación típica, mínimo y máximos de las diferentes variables objeto de estudio, antes y después de la aplicación del programa de intervención.

En la Tabla 1 se aprecian los porcentajes de eficacia de los objetivos realizados antes y después de llevar a cabo el programa de intervención. Se aprecia un aumento aunque no presenten diferencias estadísticamente significativa ($Z = -1.478$, $p = .139$). En este sentido, hay que señalar que coincidiendo con el comienzo del programa de intervención los jugadores sufrieron un aumento cuantitativo del 20% en sus objetivos, por lo que cabe destacar aun más la importancia conceptual en el aumento de los porcentajes de eficacia de los objetivos.

En un segundo apartado y siguiendo los valores de la Tabla 1 se registran las diferencias entre lo que el jugador percibía que realizaba (respuestas al cuestionario de percepción en la consecución de sus objetivos) y los que realmente realizaba (observación de vídeos por entrenadores). En concreto, se aprecia que los jugadores tiene una autovaloración positiva, de manera que creen haber obtenido mejores porcentajes de eficacia de los que realmente obtuvieron. Al observar los

	Media	D. T.	Mínimo	Máximo
Objetivo realizado antes del programa de intervención	66.9%	14.9%	53.2%	97.3%
Objetivo realizado después del programa de intervención	68.1%	6.2%	57.2%	76.7%
Diferencias medias por partido entre lo percibido y lo realizado antes del programa de intervención	15.4	14.0	-4.4	37.1
Diferencias medias por partido entre lo percibido y lo realizado después del programa de intervención	6.0	8.8	-4.5	22.8
Diferencias medias en minutos entre lo percibido y lo jugado antes del programa de intervención	0,71	2,55	-2,30	6,25
Diferencias medias en minutos entre lo percibido y lo jugado después del programa de intervención	1,45	2,61	-2,89	4,25

Tabla.1 Datos descriptivos de las variables objeto de estudio.

valores medios se aprecia que a pesar de que no existen diferencias estadísticamente significativas ($Z = -.357$, $p = .721$), se aprecia una valoración más adecuada a la realidad. Así a pesar de que siguen disponiendo de una autovaloración positiva, las diferencias entre lo percibido y lo realmente realizado disminuyen conforme se desarrolla el programa.

Con respecto a la diferencia entre la percepción de minutos jugados que tienen los jugadores y los minutos que realmente juegan antes y después de la aplicación del programa de intervención, tampoco se aprecian diferencias estadísticamente significativas ($Z = -.764$, $p = .445$). En cualquier caso se observa que tras la aplicación del programa de intervención, los jugadores tienen la percepción de jugar más minutos que los que realmente disputan.

En la Tabla 1 se observa los valores medios de las diferentes variables objeto de estudio, antes y después de la aplicación del programa de intervención. En concreto, se observa una eficacia media en los diez partidos previos a la aplicación del programa, del 66.9%. El porcentaje de eficacia aumenta al 68.1% en los ocho partidos en los que se aplica el programa de intervención.

Por otro lado en la Tabla 1, se observa que en los diez partidos observados previos a la aplicación del programa los jugadores percibían un 15.4% más de lo que realmente realizaban. En los ocho partidos en los que se le aplicó el programa de intervención, los jugadores solo percibían un 6% más de lo que realmente realizaban.

Por último, tras la aplicación del programa, los jugadores percibían que jugaban más minutos de lo que realmente lo hacían.

El hecho de que un jugador sea capaz de percibir por sí mismo los errores cometidos, así como sus aciertos, facilita la labor de los entrenadores, de manera que serán los propios jugadores los que demanden soluciones concretas a problemas reales (Del Monte, 2005; González, 2001; Gómez, Lorenzo, Ortega, Sampaio e Ibáñez, 2007; Sheldon, 2003; Sheldon y Eccles, 2005). Esta mejora de la percepción de la realidad, redundará en una mejora de su rendimiento deportivo, ya que para poder mejorar es necesario saber y comprender los errores que se están cometiendo (Gómez, Lorenzo, Ortega y Olmedilla, 2007).

Conclusiones

Tras la aplicación del programa de intervención, las percepciones de los jugadores se ajustan más a la realidad.

Se aprecian un aumento en los objetivos individuales de los jugadores, por ende, se aprecia un incremento en los distintos indicadores de rendimiento deportivo de cada uno de los jugadores.

Tras la aplicación del programa de intervención, los jugadores perciben que juegan más minutos, que los que realmente disputan.

La aplicación de este programa de intervención demuestra que los jugadores perciben mejor la realidad, y que incrementan su rendimiento deportivo, si bien, en ningún caso, se puede saber si la mejora del rendimiento es debido a la mejora de la percepción, a la propia visualización de los vídeos y feedback dado por los entrenadores, a la propia acumulación continua de información y práctica deportiva, o incluso a otros factores ajenos a la presente investigación.

No por ello, el grupo que elabora el presente trabajo deja de considerar que una adecuada percepción de la realidad, es y debe ser un punto de partida necesario para poder incrementar el conocimiento teórico del baloncesto en los jugadores, aspecto determinante para alcanzar altos retos deportivos.

UTILIZACIÓN DEL VÍDEO PARA LA MEJORA DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA EFICACIA COMPETITIVA Y DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE BALONCESTO

PALABRAS CLAVE: Percepción subjetiva de la eficacia, Visualización, Baloncesto.

RESUMEN: El objetivo del presente estudio es conocer cómo la aplicación de un programa de intervención, mediante el ensayo conductual en imaginación con apoyo de vídeo, mejora la percepción real de lo que han realizado los jugadores durante la competición, e incrementa los niveles de su rendimiento deportivo. Se diseñó un programa de intervención, que se aplicó durante tres meses, que consistió en la observación del vídeo de cada partido en el que se evaluaba el grado de eficacia de los diferentes objetivos planteados a cada jugador. Cuatro meses antes de la aplicación del programa de intervención y durante el desarrollo del mismo se registraron: a) la consecución de los objetivos individuales de cada jugador, y los minutos jugados; b) la percepción subjetiva de la consecución de esos objetivos, y de los minutos jugados; y c) la diferencia entre lo realizado y lo percibido, así como entre los minutos jugados y los percibidos. Los resultados indican que tras el programa de intervención los jugadores mejoraron la percepción real de lo que realizaban durante la competición, así como incrementaron sus porcentajes de eficacia en acciones positivas y disminuyeron sus porcentajes en acciones negativas. Estos datos, indican que el uso del ensayo conductual en imaginación con apoyo de imágenes presentadas en vídeo puede favorecer la mejora de la percepción de la realidad, y por ende que los jugadores comprendan y entiendan mejor sus acciones positivas y negativas, aspecto clave para poder intervenir en los entrenamientos. Esto a su vez, tendría una influencia positiva en la mejora de su rendimiento, tanto individual como colectivo.

O USO DO VÍDEO PARA POTENCIAR A PERCEPÇÃO SUBJECTIVA DA EFICÁCIA COMPETITIVA E DO DESEMPENHO EM ATLETAS DE BASQUETEBOL

PALAVRAS-CHAVE: Percepção subjectiva de eficácia, Visualização, Basquetebol.

RESUMO: O objectivo do presente estudo foi avaliar em que medida a aplicação de um programa de intervenção, através do uso do vídeo, melhora a percepção real do que os atletas fizeram durante a competição e aumenta os níveis do seu desempenho desportivo. Um programa de intervenção foi delineado e aplicado durante três meses. O programa consistiu na visualização de vídeos de jogos onde se observava o grau de eficácia de diferentes objectivos propostos a cada atleta. Quatro meses antes do programa de intervenção e durante o seu desenvolvimento, foi registado o seguinte: a) o resultado dos objectivos individuais de cada jogador e os minutos jogados; b) a percepção subjectiva dos resultados desses objectivos e os minutos jogados; c) a diferença entre o que foi feito e o que foi percebido, bem como entre os minutos jogados e os minutos percebidos de jogo. Os resultados indicam que depois do programa de intervenção, os jogadores melhoraram as suas percepções reais sobre o que tinham feito durante a competição, aumentaram as suas percentagens de eficácia de acções positivas e diminuíram as suas percentagens de acções negativas. Os dados indicam que o uso do vídeo para visualização de acções de jogo, permite ajustar a percepção da realidade e consequentemente uma melhor compreensão por parte dos atletas das suas acções negativas e positivas, um contributo chave para as sessões de treino. Isto, de igual modo, influencia positivamente a melhoria do desempenho, individual e colectivo.

Referencias

- Abenza, L., Bravo, J. F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 109-125.
- Behar, J. (1993). Sesgos del observador. En M.T. Anguera (Ed.), *Metodología observacional en la investigación Psicológica. Vol 2: Fundamentación 2* (pp. 27-76). Barcelona: PPU.
- Bloom, G. A., Salmela, J. H., y Schinke, R. J. (1995). Expert coaches' views on the training of developing coaches. En R. Vanfraechem-Raway y Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress on Sport Psychology* (pp. 401-408). Brussels, Belgium: Free University of Brussels.
- Del Monte, L. (2005). Autovaloración y rendimiento deportivo en el equipo nacional de judo femenino. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10 (89), 1-10.
- Del Villar, F. y Iglesias, D. (2004). *Conocimiento y toma de decisiones en jóvenes deportistas*. Conferencia III Congreso Vasco del Deporte. Vitoria.
- Del Villar, F., Iglesias, D., Moreno, F. J., Cervelló, E. y Ramos, L. A. (2003). Study of the efficiency of starting to dribble in basketball and its technical/tactical implications. *Journal of Human Movement Studies*, 44, 273-284.
- Escartí, E. y Guzmán, J. E. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in athletic task. *Journal of Applied Sport of Psychology*, 11, 83-96.
- Gómez, M. A., Lorenzo, A., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2007). Diferencias de los indicadores de rendimiento en baloncesto femenino entre ganadores y perdedores en función de jugar como local o como visitante. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (1), 25-40.
- Gómez, M. A., Lorenzo, A., Ortega, E., Sampaio, J. y Ibáñez, S. J. (2007). Diferencias en las estadísticas de juego entre bases, aleros y pivots en baloncesto femenino, *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6 (2), 139-144.

- González, L. (2001). Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 7 (41), 1-13.
- Guzmán, J. E. (1996). *Análisis de la teoría de la autoeficacia en una tarea atlética*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- Iglesias, D., Cárdenas, D. y Alarcón, F. (2007). La comunicación durante la intervención didáctica del entrenador. Consideraciones para el desarrollo del conocimiento táctico y la mejora en la toma de decisiones en Baloncesto, *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7 (3), 43-50.
- Iglesias, D., Sanz, D., García, T., Cervelló, E. M. y Del Villar, F. (2005). Influencia de un programa de supervisión reflexiva sobre la toma de decisiones y la ejecución del pase en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (2), 209-223.
- Irazusta, S. y Arruza, J. (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 127-138.
- Jiménez, S., Gómez, M. A., Borrás, P. y Lorenzo, A. (2007). Factores que favorecen el desarrollo de la pericia en entrenadores expertos en baloncesto, *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6 (2), 145-149.
- Moreno, A., Moreno, M. P., García, L., Iglesias, D. y Del Villar, F. (2006). Relación entre conocimiento procedimental, experiencia y rendimiento. Un estudio en voleibol. *Motricidad*, 17, 15-24.
- Sáenz-López, P., Ibañez, S., Giménez, F. J., Sierra, A. y Sánchez, M. (2005). Multifactor characteristic in the process of development of the male expert basketball player in Spain. *International Journal of Sport Psychology*, 36 (2), 151-171
- Sáenz-López, P., Jiménez, A. C., Jiménez, F. J. y Ibañez, S. J. (2007). La autopercepción de las jugadoras de baloncesto expertas respecto a sus procesos de formación, *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7 (3), 35-41.
- Savonko, E. (1978). Correlación entre la orientación de los niños a la autovaloración y la orientación a la valoración hecha por otras personas: peculiaridades de las edades. En Bozchovich y Blagonadiezhdina (Eds.), *Estudio de la motivación de la conducta de niños y adolescentes* (pp. 70-111). Moscú: Progreso.
- Sheldon, J. P. (2003) Self-Evaluation of competence by adult athletes: Its relation to skill level and personal importance. *The Sport Psychologist*, 17 (4), 428-445
- Sheldon, J. P. y Eccles, J. S. (2005). Physical and psychological predictors of perceived ability in adult male and female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 48-63.
- Thomas, J. R. y Nelson, J. K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Anexo 1 Hoja de objetivos individuales

Jugador: 4	
Objetivos del partido	
Objetivo	Número para alcanzar el 100%
Participar en Bloqueo directo e indirecto cuando se le indique	6
Finalizar contraataques	4
Orientar de forma adecuada los bloqueos	5
Capturar Rebotes	7
Defensa táctica al jugador con balón	7
Defensa por delante al pívot	5

Anexo 2 Plantilla de registro de autovaloración perceptiva

<p>Jugador: 4 Equipo rival: _____</p> <p>Para cada uno de los objetivos, habrá una escala numérica que irá desde 0 (muy mal) hasta 10 (excelente). A partir de tus objetivos individuales, indica en qué medida los has conseguido en el presente partido.</p>										
Objetivo	Percepción de consecución del objetivo									
Participar en Bloqueo directo e indirecto cuando se le indique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Finalizar contraataques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Orientar de forma adecuada los bloqueos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capturar Rebotes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Defensa táctica al jugador con balón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Defensa por delante al pívot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<p>¿CUÁNTOS MINUTOS CREES QUE HAS JUGADO?:</p>										

Anexo 3

Hojas de registro de eficacia

Jugador: 4			
Objetivo	Objetivos para alcanzar el 100%	Objetivos alcanzados	Porecentaje de eficacia
Participar en Bloqueo directo e indirecto cuando se le indique	6	3	50%
Finalizar contraataques	4	3	75%
Orientar de forma adecuada los bloqueos	5	5	100%
Capturar Rebotes	7	6	85.71%
Defensa táctica al jugador con balón	7	6	85.71%
Defensa por delante al pívot	5	4	80%
PORCENTAJE DE EFICACIA TOTAL:			79.4%