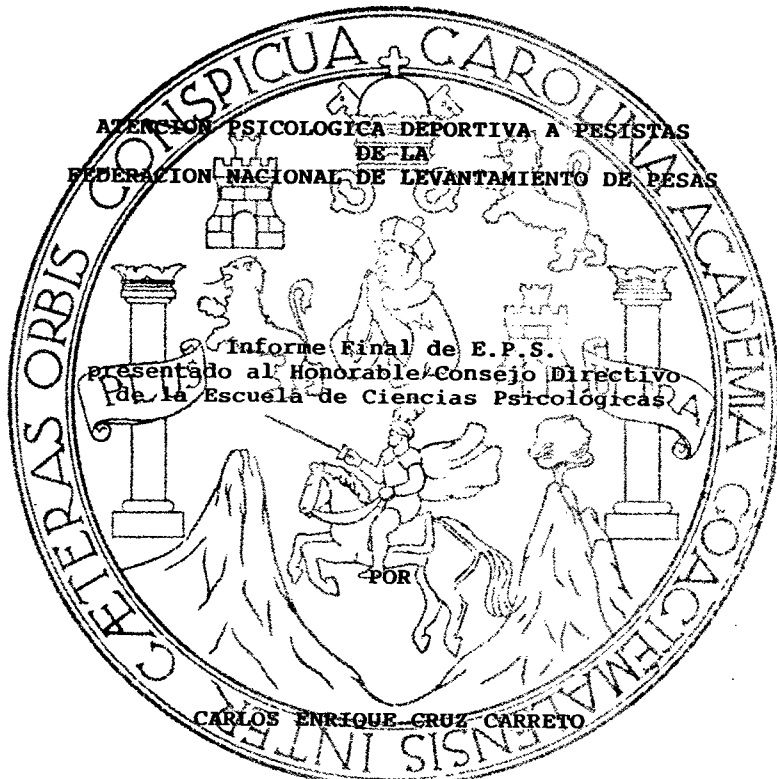


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS



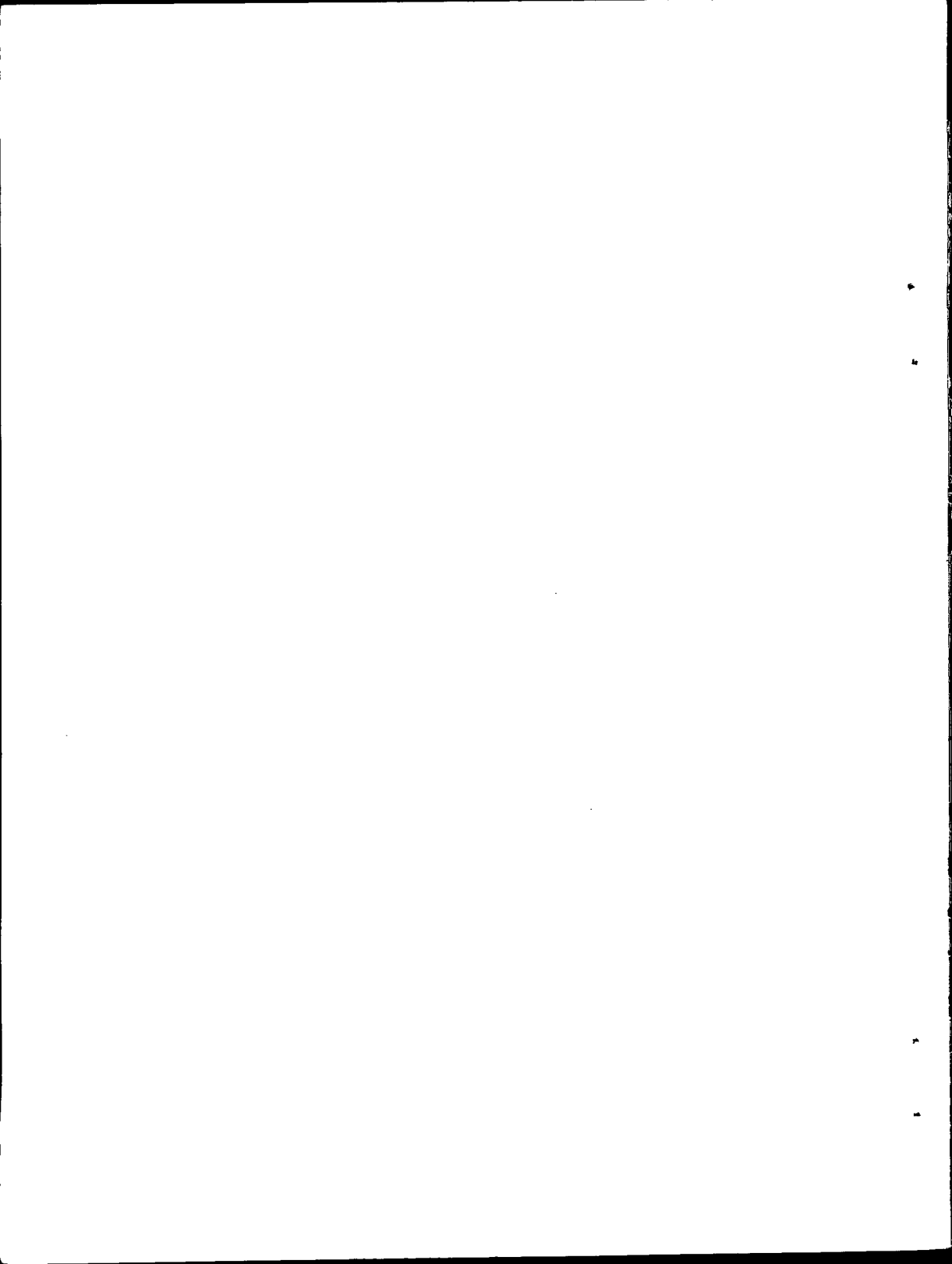
Previo a optar el título de:

PSICOLOGO

EN EL GRADO ACADEMICO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 1995



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

DL
13
T(336)



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

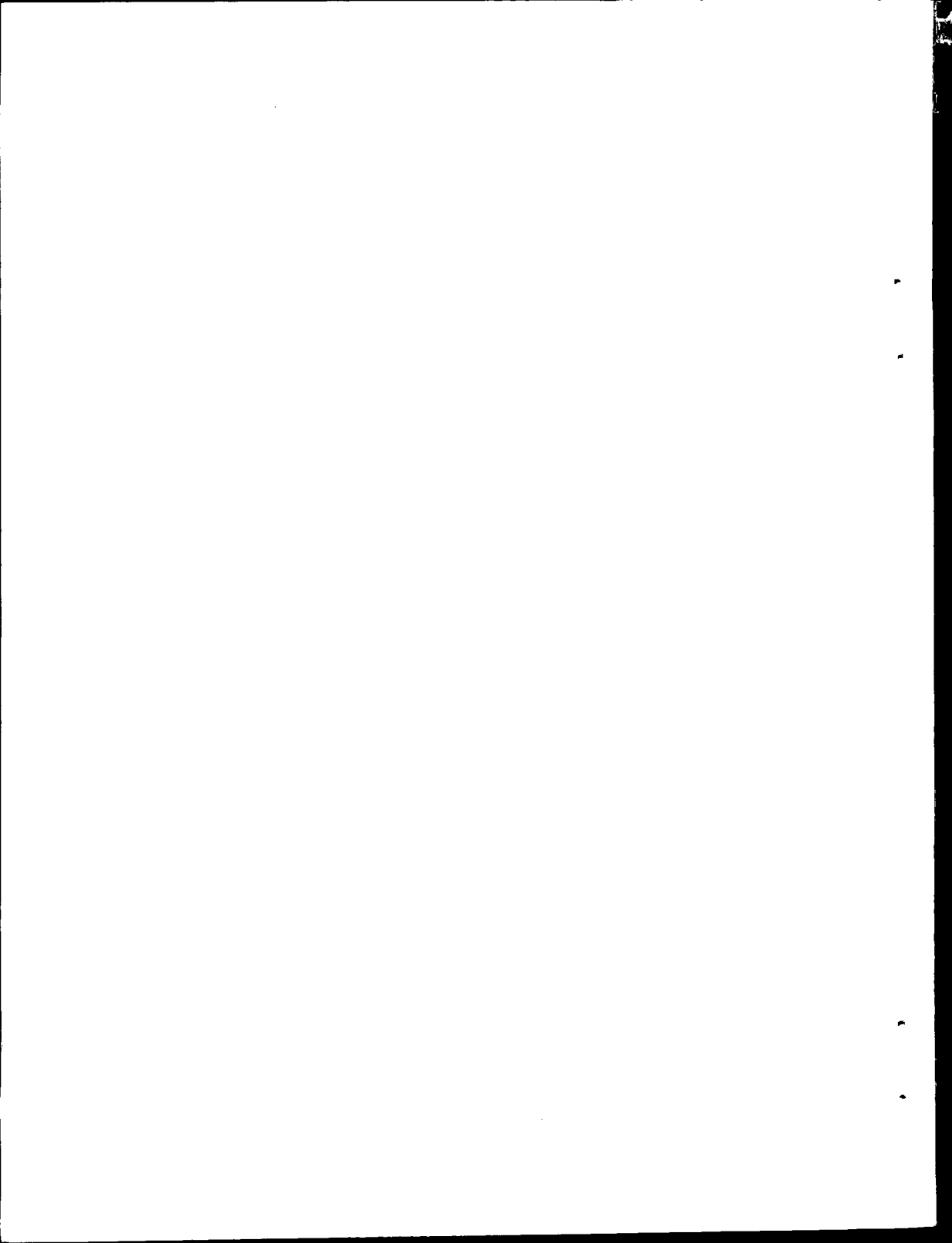
EDIFICIOS 14-S, 14-3
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 780730-84 Y 780865-86
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

TRIBUNAL EXAMINADOR

LICENCIADO WALTER RENÉ SOTO REYES
DIRECTOR

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
SECRETARIO

LICENCIADO FELIPE ALBERTO SOTO RODRÍGUEZ
REPRESENTANTE CLAUSTRO DE CATEDRATICOS





ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS 'M-S, M-3'
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS 760790-94 Y 760985-86
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
Archivo

REG. 475-94

CODIPs. 397-95

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINA
DE EPS.

Septiembre 1 de 1995

Señor Estudiante
Carlos Enrique Cruz Carreto
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señor Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto QUINTO del Acta VEINTISEIS NOVENTA Y CINCO (26-95) de fecha veintitrés de agosto del año en curso, que copiado literalmente dice:

"QUINTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe final de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS- titulado: ATENCION PSICOLOGICA DEPORTIVA A PESISTAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS", de la Carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

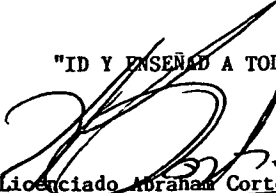
CARLOS ENRIQUE CRUZ CARRETO

CARNET No. 88-14162

El presente trabajo fue supervisado por el Licenciado Domingo Romero Reyes y revisado por el Licenciado Erick Amilcar Gudiel Corzantes.

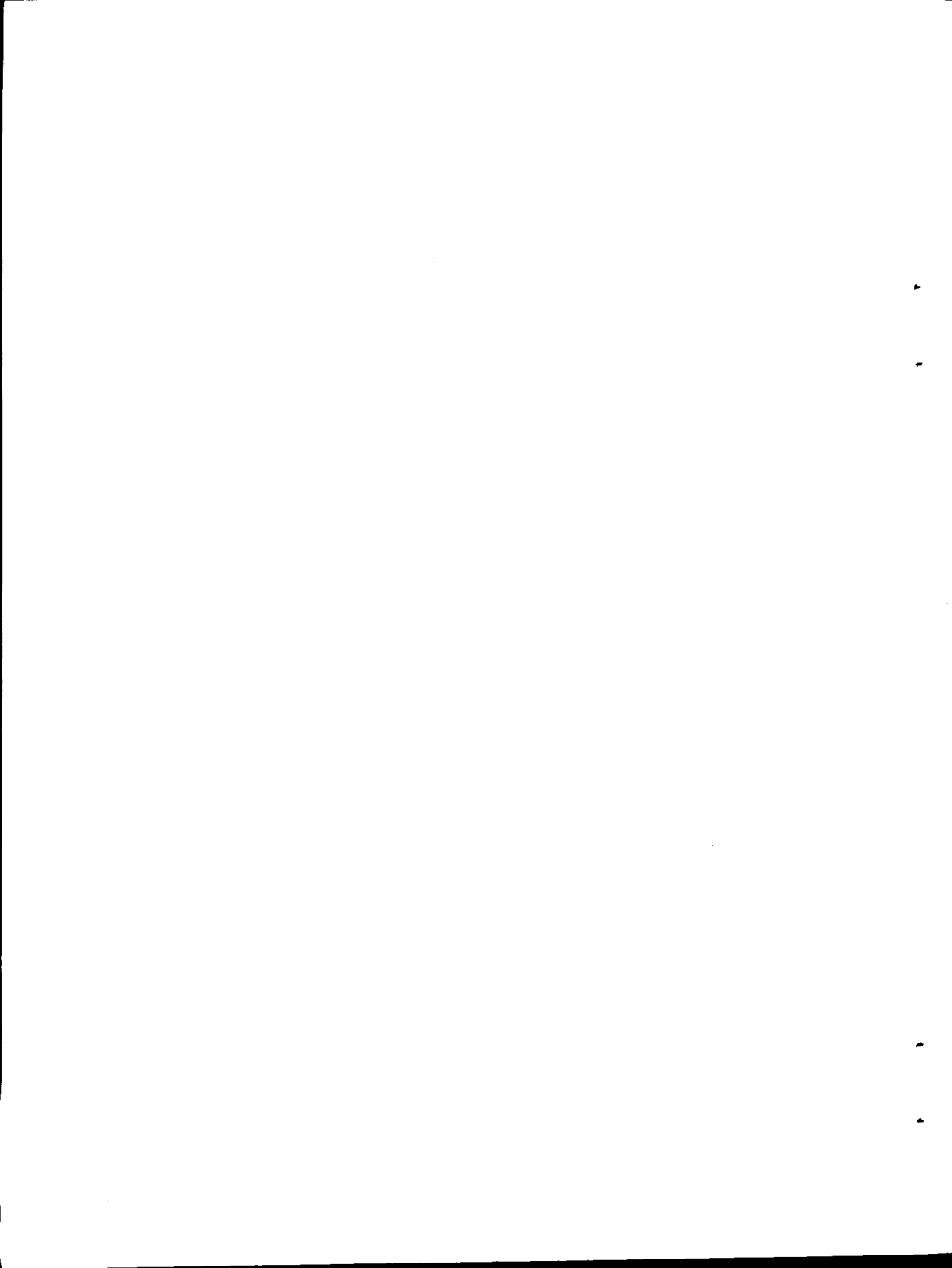
Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional, en lo que sea aplicable."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
S.A.C.

/rmp.





ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

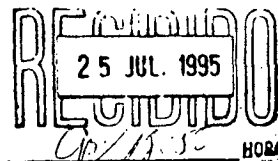
EDIFICIO T-5, M-3
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS 760790-94 Y 760985-88
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

E. P. S. 84/95

Reg. 475/94

20 de julio de 1,995

Universidad de San Carlos
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS



Señores Miembros
Consejo Directivo
Escuela de Psicología
Presente

Respetable Miembros:

Hago de su conocimiento que el Licenciado Domingo Romero Reyes, ejecutó la **Asesoría y Supervisión** del Ejercicio Profesional Supervisado de él estudiante **CARLOS ENRIQUE, CRUZ CARRETO**, Carnet No. 8814162-7, de la carrera de Licenciatura en Psicología, titulado: " **ATENCION PSICOLOGICA DEPORTIVA A PESISTAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS**", habiendo emitido su dictamen de **Aprobacion**.

Así mismo, dejar constancia que el suscrito realizó la **REVISION** correspondiente al presente Informe Final.

Agradeceré continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

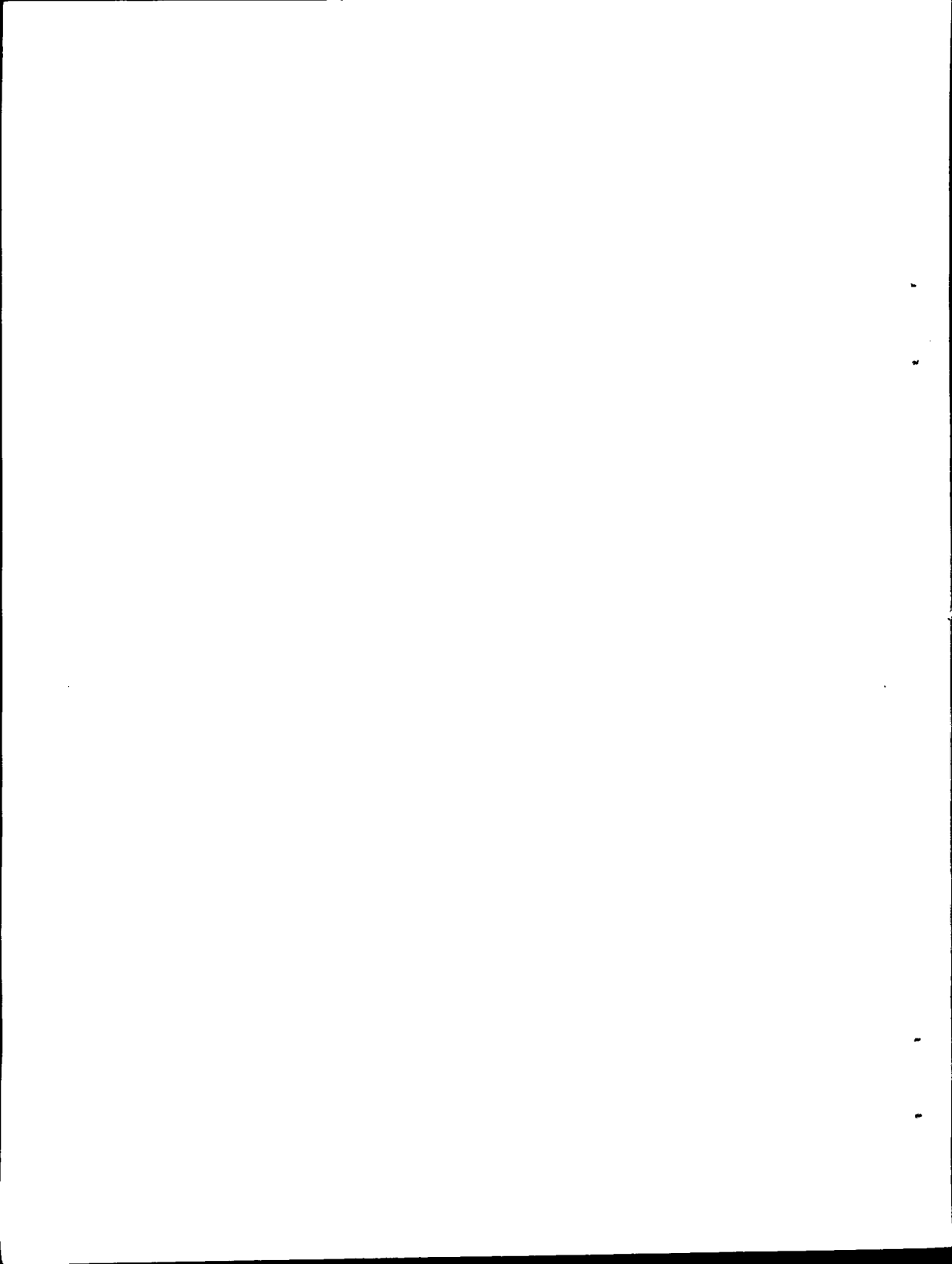
" ID Y. ENSEÑAD A TODOS "

Licenciado ~~Erick Gudiel Corzantes~~
COORDINADOR DEL DEPARTAMENTO DE
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO



c.c. archivo

dg.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS "M-5, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS 760790-94 Y 760985-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

E. P. S. 83/95

Reg. 475/94

19 de julio de 1,995

Señores Miembros
Consejo Directivo
Escuela de Psicología
Presente

Respetables señores:

Me permito informar a ustedes que he Revisado el Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado, denominado: " ATENCION PSICOLOGICA DEPORTIVA A PESISTAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS" realizado por el estudiante CARLOS ENRIQUE, CRUZ CARRETO, Carnet No. 8814162-7, de la carrera de Licenciatura en Psicología.

Considero que el trabajo en mención llena los requisitos exigidos por éste Departamento, por lo que emito mi **DICTAMEN DE APROBACION**.

Sin otro particular, atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Licenciado Erick Gudiel Corzantes
REVISOR E. P. S.



c.c. archivo

dg.

2015-17



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIOS 'M-S, M-3'
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELEFONOS: 780780-84 Y 780985-88
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

E. P. S. 79/95

Reg. 475/94

19 de julio de 1,995

Licenciado
Erick Gudiel Corzantes
Coordinador del Departamento
Ejercicio Profesional Supervisado
Presente

Señor Coordinador:

Me permito informar a usted, que se llevó a cabo la Supervisión del Informe Final de Ejercicio Profesional Supervisado, denominado: " ATENCION PSICOLOGICA DEPORTIVA A PESISTAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS ", realizado por el estudiante CARLOS ENRIQUE, CRUZ CARRETO, Carnet No. 8814162-7, de la carrera de Licenciatura en Psicología.

El trabajo referido cumple con los requerimientos establecidos por este Departamento, por lo cual brindo mi dictamen de APROBACION al presente Informe Final.

Sin otro particular, me suscribo atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

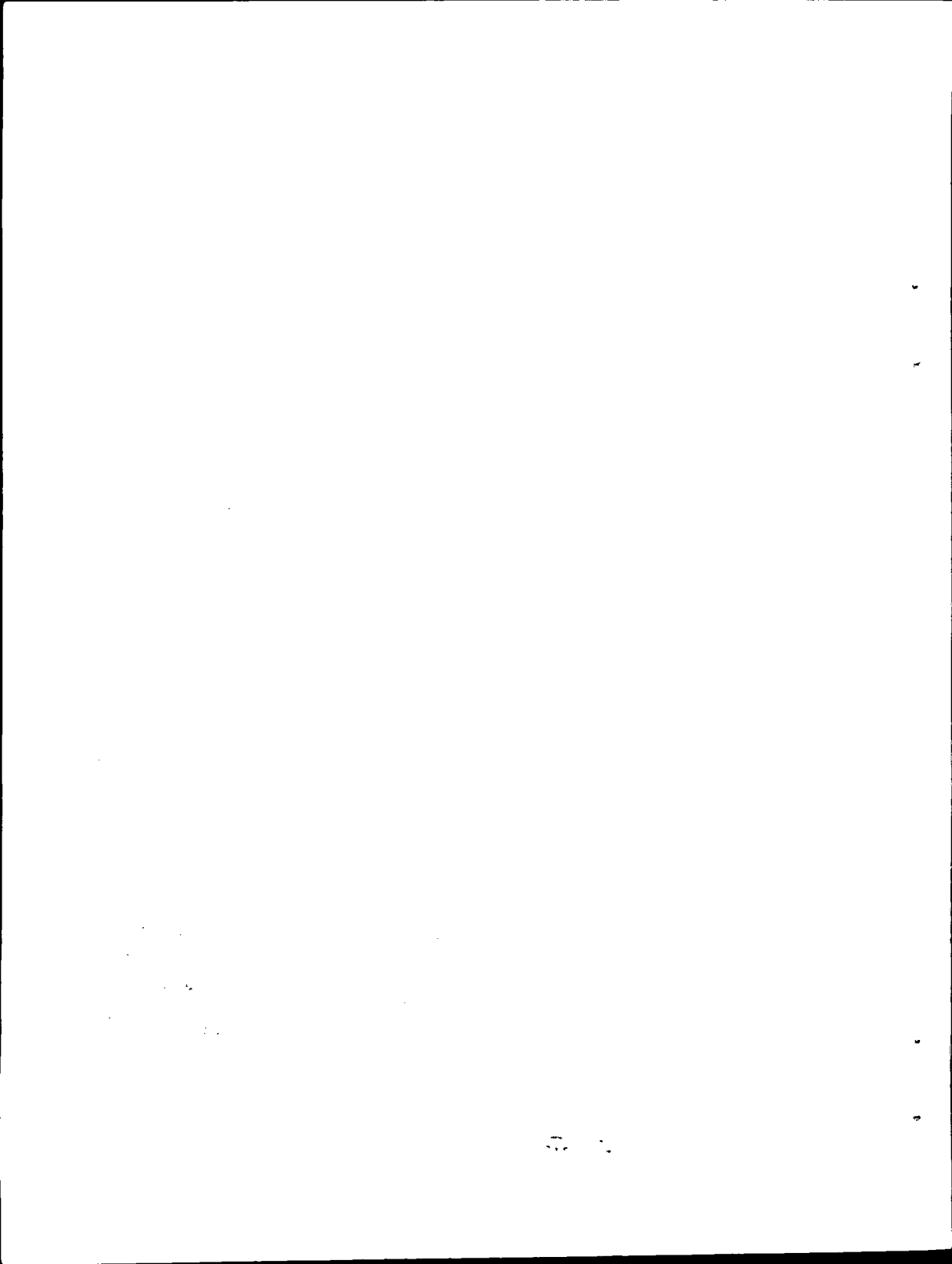
Licenciado Domingo Romero Reyes
SUPERVISOR E. P. S.



c.c. archivo

dg.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

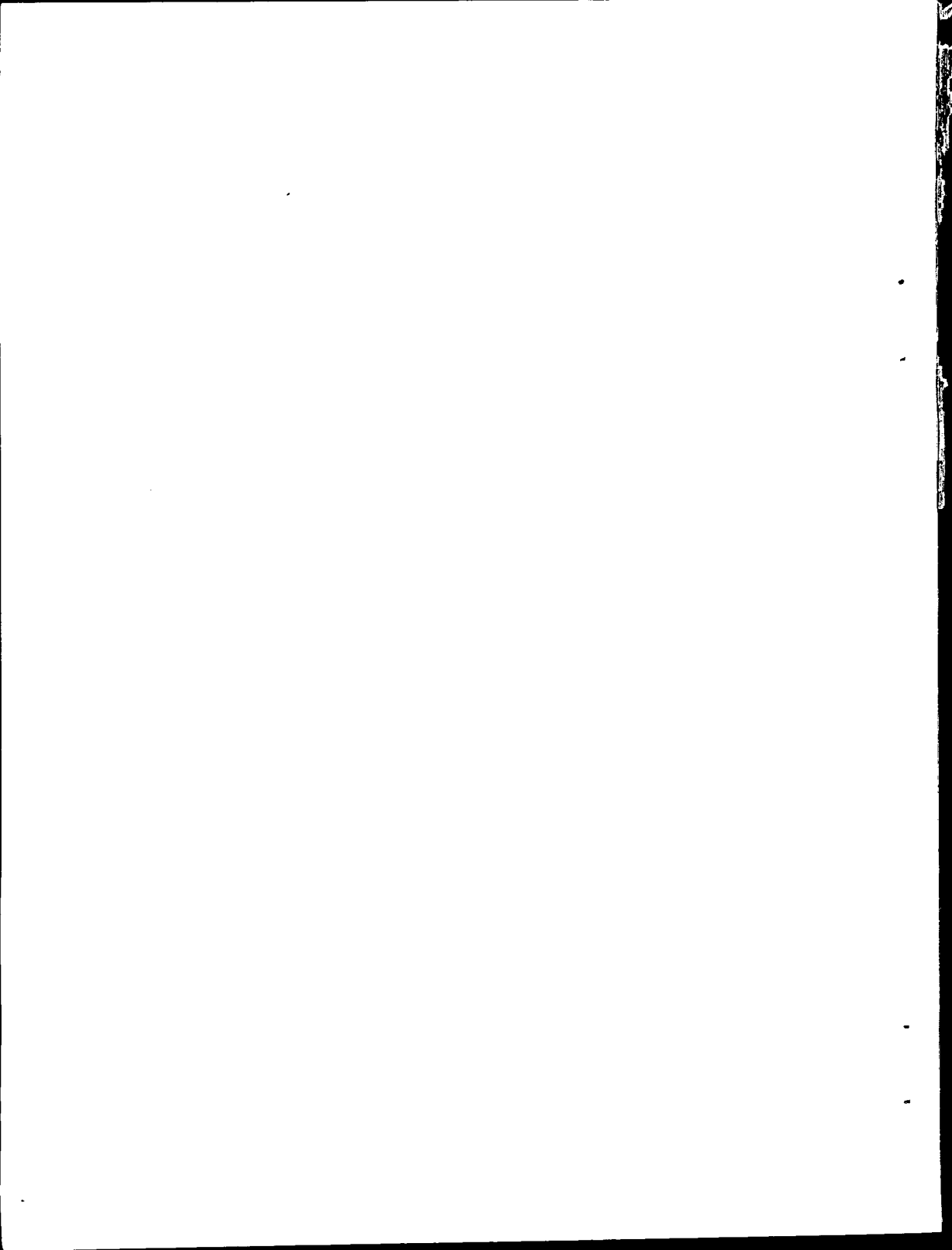


SINTESIS DESCRIPTIVA

El presente informe final del programa "Atención Psicológica deportiva a Pesistas de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas" ; lleva en su primer capitulo: Los antecedentes relacionados con los principales datos históricos del deporte en Guatemala; una breve historia del Levantamiento de Pesas en Guatemala; objetivos de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas población y muestra. En el segundo capitulo; está el abordamiento científico de las bases teórico-metodológicas, el cual se refiere a los principales aspectos teóricos de la Psicología del Deporte.

En éste capitulo también, encontramos los que es la metodología de abordamiento, en donde se presenta el planteamiento del problema, y objetivos del programa, separados en subprogramas, de servicio, docencia e investigación. Los cuales junto a la estrategia de abordamiento, establecen una serie de actividades.

En el tercer capitulo se tiene la presentación de resultados los cuales se encuentran subdivididos en, servicio, docencia e investigación. Los resultados de servicio nos muestran, una serie de acciones proyectadas a contribuir a la formación del estado óptimo y salud mental del pesista; los resultados de docencia están orientados a la capacitación teórica y práctica, sobre los aspectos psicológicos en el deporte, a entrenadores nacionales y extranjeros; por último los resultados de investigación son presentados mediante la elaboración de cuadros y gráficas, que muestran, la incidencia de las motivaciones deportivas y rendimiento deportivo del pesista nacional y extranjero, como también el perfil motivacional del pesista. El capitulo cuatro nos muestra, el análisis y discusión de resultados de los subprogramas de servicio, docencia e investigación. Y por último, el capitulo cinco nos presenta, las conclusiones y recomendaciones surgidas al concluir el presente programa.



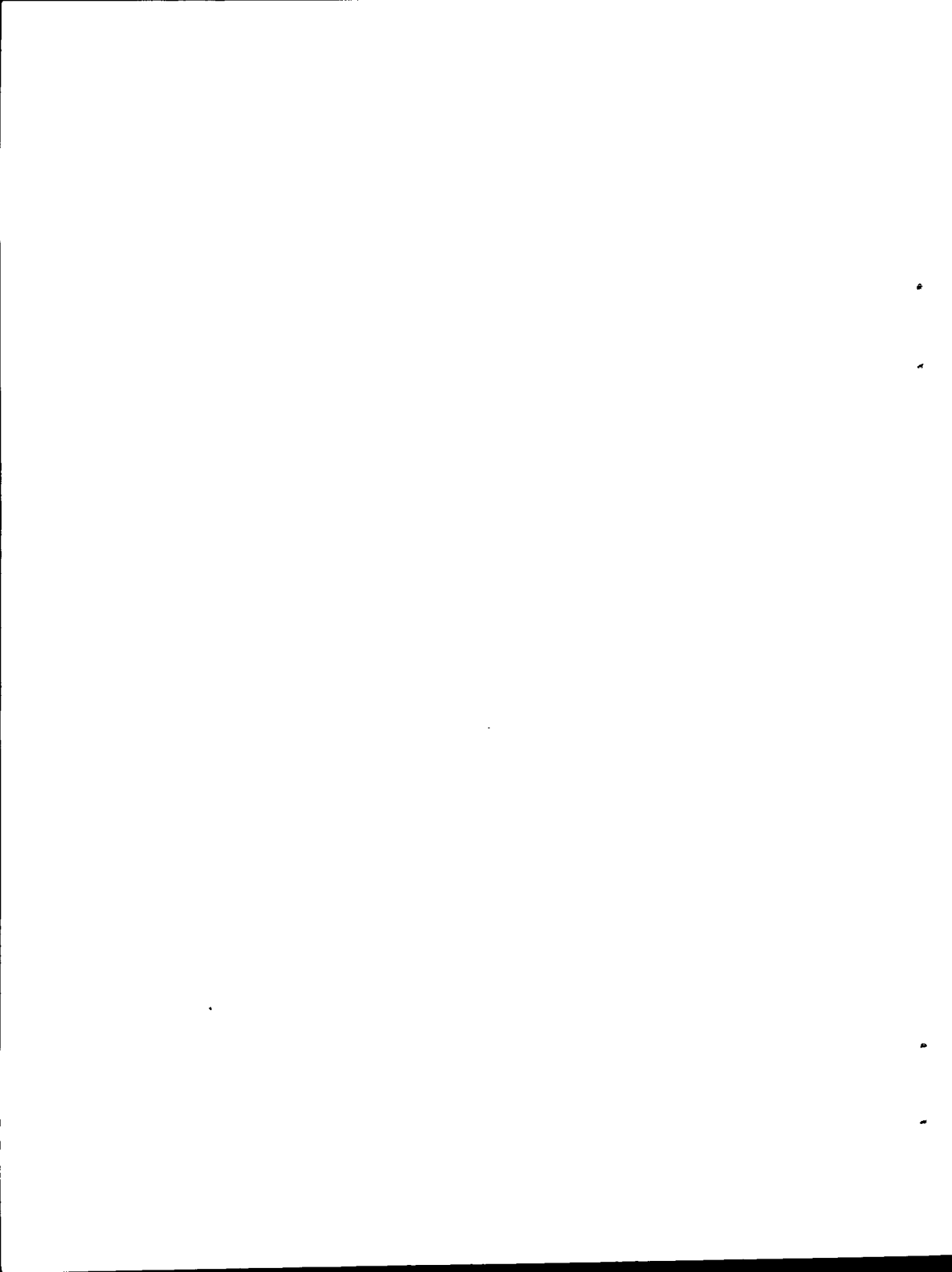
INTRODUCCION

La realización del presente informe final llevó consigo, una serie de elementos que conforman la estructura para ubicar la información del programa de " ATENCION PSICOLOGICA DEPORTIVA A PESISTAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS ".

Estos elementos muestran en contenido información acerca de: El desarrollo del deporte guatemalteco; historia de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas; la psicología del deporte, etcétera, ect. Posteriormente está, lo que es propiamente el desarrollo del programa; el cual parte del objetivo general, que hace énfasis sobre "el logro de una adecuada actitud psicológica del pesista entorno a su actividad deportiva". A partir de aquí también está el desarrollo de la metodología de abordamiento, en la cual se presentan objetivos específicos y estrategia de abordamiento, para los subprogramas de servicio, docencia e investigación.

Dichos subprogramas establecieron la realización de actividades tales como: Evaluaciones; entrevistas; orientación psicológica, charlas, investigaciones, etc. Los cuales proporcionaron al programa una serie de logros, entre los cuales están los siguientes : Un mayor interés de la psicología por parte de los atletas; transmitir la importancia de la psicología del deporte a entrenadores de levantamiento de pesas, conocer que los pesistas que tienen mayor experiencia competitiva tienden a obtener un mejor resultado deportivo.

Finalmente en la últimas paginas, el lector puede conocer lo que son las conclusiones y recomendaciones, como también el modelo del test "Motivos Deportivos" que se utilizó para el objetivo del subprograma de investigación.



CAPITULO I

1. DESCRIPCION DE LA INSTITUCION

1.1 BREVES ASPECTOS HISTORICOS DEL DEPORTE GUATEMALTECO

En el año de 1,896, ya en Guatemala se daba la existencia de deporte a nivel competitivo por medio de clubes; sin embargo es en el año de 1,919, cuando de manera organizada, se dan en la capital "los primeros Juegos Atléticos" dicho evento tenía el apoyo gubernamental, pues fueron creados para festejar el cumpleaños del entonces presidente de Guatemala Manuel Estrada Cabrera.

Durante las tres primeras décadas del presente siglo, la práctica del deporte se realizó bajo la dirección de cuerpos directivos, o bien personas particulares que no tenían ningún nexo oficial, sino más bien como colaboración personal. En el año de 1,931, se hizo el primer intento formal de organizar y coordinar la actividad deportiva con participación del estado, al crearse "La liga Deportiva Guatemalteca", la cual tuvo algunos frutos de orden reglamentario y coordinación de eventos.

El 10 de noviembre de 1,935, el gobierno del General Jorge Ubico emitió el decreto número No. 1758, que dá vida a la sección deportiva adscrita a la secretaría de educación pública, que viene a substituir a la Liga Deportiva Guatemalteca. Esta nueva organización no contó con el apoyo económico, pero tuvo la virtud de involucrar oficialmente al gobierno en el movimiento deportivo, trayendo como consecuencia lógica el incremento organizativo que se reflejó, en un momento de práctica en las disciplinas deportivas conocidas en aquella época.

Posteriormente, la Junta revolucionaria de 1,944, mantiene liga do el deporte al Ministerio de Educación Pública, creando el departamento de Educación Física y Deportes. Siendo durante el gobierno del Doctor Juan José Arévalo, que el deporte guatemalteco alcanzó su autonomía al crearse por medio del decreto No.211, La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala(*), cuyos estatutos fueron aprobados el 24 de Julio de 1,945, otorgándole al deporte guatemalteco su autonomía. En 1,949, el Comité Olímpico Guatemalteco, logró reconocimiento a nivel mundial, por medio del Comité Olímpico Internacional.

(*) Decisión convertida en ley de la República con fecha:
7 de Diciembre de 1,945.

Luego en 1,954 durante el gobierno del Coronel Carlos Castillo Armas, el deporte pierde su autonomía, la cual recupera seis meses después, para volverla a perder durante el régimen defacto del Coronel Enrique Peralta Azurdia, que crea el Instituto Nacional - del Deporte.

En 1,969 cuando, durante el gobierno de Julio César Méndez Montenegro se promulga el decreto 48-69, Ley Orgánica del Deporte, - que dispuso la autonomía en su dirección deportiva, pero no en el control económico y administrativo.

Fué hasta el año de 1,974, que se otorgó la autonomía plena al deporte, reintegrándole el control económico y administrativo. - pero sin suficiente recurso para su desenvolvimiento. (1)"En el año de 1,979, se aprueba el Plan Nacional de Desarrollo y Recreación del deporte, y en 1,985 se le asignó la mitad del 3% del Presupuesto de Ingresos Ordinarios del Estado. " (2)

1.2 UBICACION GEOGRAFICA

La práctica del deporte en Guatemala ha generado infraestructura de acuerdo a los deportes de mayor aceptación en el medio, para la cual se cuenta con varias instalaciones deportivas de la Ciudad Olímpica del Departamento de Guatemala, como también complejos deportivos ubicados en el interior del país, pues se cuenta así mismo con casas del deportista en los distintos departamentos de la República de Guatemala. La C.D.A.G. tiene su sede en el - Palacio de los Deportes , 24 calle, 9-31 zona 5, lugar donde se encuentra el Departamento de Medicina Del Deporte y dentro de él la Unidad de Psicología del Deporte.

1.3 ORGANIZACION

El deporte guatemalteco está constituido por dos grandes sectores:

- I El sector escolar, regido por la Ley Orgánica de educación; bajo la jurisdicción, representación y rectoría de la Dirección de Educación Física y el Ministerio de Educación Pública.

(1) Luis F. Rosito Lemus. Gustavo A.F. Reyes."La Agresividad y el Deportista de levantamiento de Pesas". pp. 10 y 11.
 (2) Ester D. Acevedo Ch. de Hernández. Irma J. Juárez G. "La Incidencia de la Ansiedad en los Deportistas de Esgrima y su Rendimiento Competitivo". pp. 1.

II El deporte extraescolar sector constituido por deportistas afiliados a las distintas federaciones.

El deporte confederado está constituido y organizado dentro de dos organismos similares y paralelos, que son:

I LA CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA.

II EL COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO.

Ambas están constituidas por las federaciones deportivas nacionales, lo que conforma el deporte organizado del país. La --- C.D.A.G. se encarga de promover el deporte federado a nivel nacional, y el Comité Olímpico Guatemalteco el desarrollo de la competición a nivel internacional.

La asamblea General constituye la máxima autoridad del deporte tanto a nivel Comité Olímpico Guatemalteco, como también a nivel de C.D.A.G.. a ella corresponde elegir a los miembros que integran los comités ejecutivos de los dos organismos y es la encargada de aprobar los programas de trabajo y presupuestos correspondientes.

1.4 OBJETIVOS DE LA C.D.A.G.

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala constituye el organismo instituido para dirigir y normar el deporte, en el orden nacional y deberá de trabajar por su incremento y difusión, buscando una organización estable, armónica y dinámica que le --- brinde al deportista guatemalteco un marco ideal para su superación. Prioritariamente debe de buscar la masificación y la organización de cuadros directivos que controlen, organicen y dirijan las diferentes disciplinas deportivas a nivel nacional, departamental y municipal.

En cuanto a los diferentes tipos de deportes que se encuentran registrados en la C.D.A.G. estan los siguientes:

AJEDREZ; ATLETISMO; BADMINTON; BALONCESTO; BALOMANO; BEISBOL; BOXEO; CICLISMO; ESGRIMA; FISICOCULTURISMO; FUTBOL; GIMNASIA; JUDO; KARATE DO; LEVANTAMIENTO DE PESAS; LUCHA; NATACION; TAEWON DO; TENIS DE CAMPO, -- TENIS DE MESA, VOLEIBOL, REMO, TIRO, BOLICHE Y MOTO - CICLISMO.

De acuerdo con la naturaleza de las actividades deportivas, ellas corresponden a ciertos grupos de edades que pueden ubicarse a partir de los 6 años a nivel iniciación deportiva (para los llamados deportes jóvenes: Gimnasia y natación), y en general de los 12 años hasta los 30 o más.

Las estadísticas existentes establecen que aproximadamente - el 2.5% de la población nacional participa en el deporte federado lo cual hace pensar, o suponer que existe otro porcentaje de población que practica el deporte no federado, lo que ubicaría el porcentaje total entre el 3% y 4%. (3)

La C.D.A.G., contactó a la Empresa Unidata S.A. en 1,989, para que llevará a cabo en la República de Guatemala un estudio --- cuantitativo sobre el Deporte Nacional. Dentro del propósito de la encuesta se contempló el estimular diferentes aspectos de la - realidad deportiva del país (grado de interés, facilidad para --- practicar, etc.). Y de los resultados obtenidos podemos estable- cer de interés relevante las siguientes respuestas:

-El 98% consideró al deporte como algo bueno y neces- rio.

-El 76% no hace deporte diariamente por no tener tiempo para practicarlo, ocupando el deporte el segundo lugar de actividad, preferiblemente los fines de semana.

-Dentro de las motivaciones para hacer deporte:

- . El 28% lo practica por diversión.
- . El 21% lo practica por hacer ejerci- cio.
- . El 20% lo practica por estar en forma.
- . El 20% lo practica por salud.

Dentro de la población atendida y otro tipo de usuario en la C.D.A.G. encontramos los siguientes datos:

TIPO DE USUARIO	POBLACION
ESTUDIANTES NIVEL PRIMARIA.....	2,680
ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO.....	4,025
ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR.....	1,321
PROMOTORES DEPORTIVOS.....	1,225
DIRIGENTES.....	883
DEPORTISTAS.....	240
TRABAJADORES DE LA INICIATIVA PRIVADA.....	624
TRABAJADORES DEL ESTADO.....	706
ESTUDIANTES QUE TRABAJAN.....	2,217
DESOCUPADOS.....	10
TOTAL.....	13,931

FUENTE: Encuesta para determinar necesidades del recurso.

Aquí cabe también mencionar, que la mayoría de los usuarios de los programas que sirven, son trabajadores o estudiantes que trabajan, limitando el tiempo libre para la práctica deportiva, -- así mismo que la situación socioeconómica del deportista es determinante.

1.5 LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

1.5.1. HISTORIA DE LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

En año de 1,947 surge en Guatemala la práctica de la disciplina de Levantamiento de pesas, el cual era practicado por un grupo de aficionados, con implementos rudimentarios los cuales eran fabricados en el medio. No fué sino hasta el año de 1,948 cuando se reconoce oficialmente "La Federación Nacional de Levantamiento de Pesas y Cultura Física", cuya sede era 6ta. Ave. y 11 Calle, hoy cine Sexta Avenida. Durante el año de 1,950 la sede es ubicada en la Avenida Bolivar y 39 Calle; nuevamente un año más tarde es trasladada la sede a las instalaciones del gimnasio "Teodoro Palacios Flores".

Años más tarde, la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas se desliga de la cultura física. Actualmente su organización consta de 23 Asociaciones Departamentales y 4 Juntas municipales.

1.5.2. OBJETIVOS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

La federación, considera como uno de los objetivos más importantes: El garantizar la formación de un desarrollo armónico de las fuerzas morales y físicas.

Y para lograr lo anteriormente enunciado la Federación se responsabiliza con orientar el proceso de desarrollo de nuestro deporte a través de la organización del trabajo de las asociaciones departamentales y municipales del país:

-Deberá de realizarse en activo trabajo propagandístico, ideológico y formativo para dar mayor amplitud de ser reconocido en el medio.

-Promover el levantamiento de Pesas, su difusión y práctica.

-Auspiciar la formación del mayor número de deportistas y la integración de los mismos como medio para lograr la salud del pueblo, la confianza en el futuro, el aplomo de la decisión, el orgullo nacional y la responsabilidad colectiva.

-Organizar el trabajo científico-metodológico, coor

dinar los planes de realización de las investigaciones científicas en levantamiento de pesas, buscando condiciones para llevar a cabo las mismas.

-Organizar actividades deportivas de levantamiento de pesas a nivel nacional y ejercer control sobre las mismas.

-Difundir los beneficios que trae la práctica del levantamiento de pesas.

1.5.3.

POBLACION Y MUESTRA

Actualmente La Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, tiene registrados a 550 atletas aproximadamente; de los cuales el 1% son de sexo femenino; y el 99% de sexo masculino. Esta población la integran pesistas de las categorías: Juvenil, Senior y Veteranos.

En la ejecución del programa "Atención Psicológica deportiva a Pesistas de La Federación Nacional de Levantamiento de Pesas"; la muestra de atletas, consta de 153 pesistas; ubicados entre las edades de 14 a 29 años, los cuales en su mayoría son atletas que estudian y trabajan a la vez. Esta muestra se caracteriza por levantadores de pesas que pertenecen a las categorías:

- Juvenil (con una edad media de 18 años) y
- Senior (con una edad media de 24 años).

Así también, cabe mencionar que dentro de la categoría senior se encuentra "La selección Nacional de Levantamiento de Pesas", a la cual pertenecen 12 pesistas, entre las edades de 21 a 28 años los cuales son originarios de distintas regiones de la República de Guatemala. (*)

La Federación Nacional de Levantamiento de Pesas al igual que toda Federación Deportiva Nacional, debe afiliarse a una entidad rectora a nivel mundial. Y en este caso La Federación Guatemalteca de Levantamiento de Pesas, se encuentra afiliada a la Federación Internacional de Pesas (I.W.F. International Weightlifting Federation).

Así mismo cabe también mencionar, que al Levantamiento de Pesas se le conoce con el nombre "HALTEROFILIA" (*²). (4)

(*) FUENTE: Hojas de recolección de datos.

(*²) HALTEROFILIA: Haltera= Pesas; Filia=Inclinación, Afinidad.

(4) Rosito L., F.. Reyes, op. cit. pp. 13.

1.5.4

**EL LEVANTAMIENTO DE PESAS
Y SUS PRINCIPALES CARACTERISTICAS**

Actualmente el levantamiento de pesas es considerado como un deporte:

ANAEROBICO de potencia, cuyo trabajo muscular no va más allá de los 10 segundos de duración, y en el cual las contracciones musculares se efectúan en ausencia de oxígeno.

ACICLICO debido a que la fase final del movimiento no marca el inicio de otra repetición.

RELATIVAMENTE ESTATICO debido a que los movimientos se realizan con poca traslación horizontal y la trayectoria vertical de la barra (pesas) es corta.

DE INTENSIDAD MAXIMA trabajo que realiza el pesista al levantar pesos máximos.

Y para efectos de competición y de homologación de marcas, la Federación Internacional De Pesas reconoce la competición en mujeres y hombres por categorías, atendiendo al peso corporal del pesista de la siguiente manera:

MUJERES			HOMBRES				
1.	46 Kgs.	6.	70 Kgs.	1.	54 Kgs.	6.	83 Kgs.
2.	50 Kgs.	7.	76 Kgs.	2.	59 Kgs.	7.	91 Kgs.
3.	54 Kgs.	8.	83 Kgs.	3.	64 Kgs.	8.	99 Kgs.
4.	59 Kgs.	9.	83 Kgs.	4.	70 Kgs.	9.	108 Kgs.
5.	64 Kgs.		o más.	5.	76 Kgs.	10.	108 Kgs.
							o más.

Atendiendo a la edad de los competidores. se clasifican en:

JUVENIL:	De 14 a 20 años.
SENIOR:	De 21 a 30 años.
VETERANOS:	De 40 años en Adelante.

(5)

En cada deporte existe una forma específica para cuantificar el volumen y la intensidad del entrenamiento. En algunos deportes se utiliza el tiempo, en otros la distancia, etcétera. En el levantamiento de pesas, el volumen de la carga se cuantifica básicamente a través del tonelaje que se obtiene mediante la suma total de los Kilogramos que levanta un pesista.

En el desarrollo de una competencia se compete individualmente dentro de cada una de la categorías, a la cual corresponda el pesista según su peso corporal. El levantador puede realizar tres intentos en cada modalidad (arranque y envión).

El peso a levantar en los intentos a libre elección del pesista entre el primer y segundo intento de la progresión puede ser como mínimo de 2.5 Kgs., al igual que entre el segundo y tercer intento.

Cuando un atleta está próximo a un record, es posible conceder un cuarto intento para tratar de superarlo al menos en 0.5Kg.

En todas las competencias de levantamiento de pesas actúan tres arbitros, uno central y dos laterales, el juez central aunque "dirige" la actuación del levantador no por eso tiene voto de más calidad.

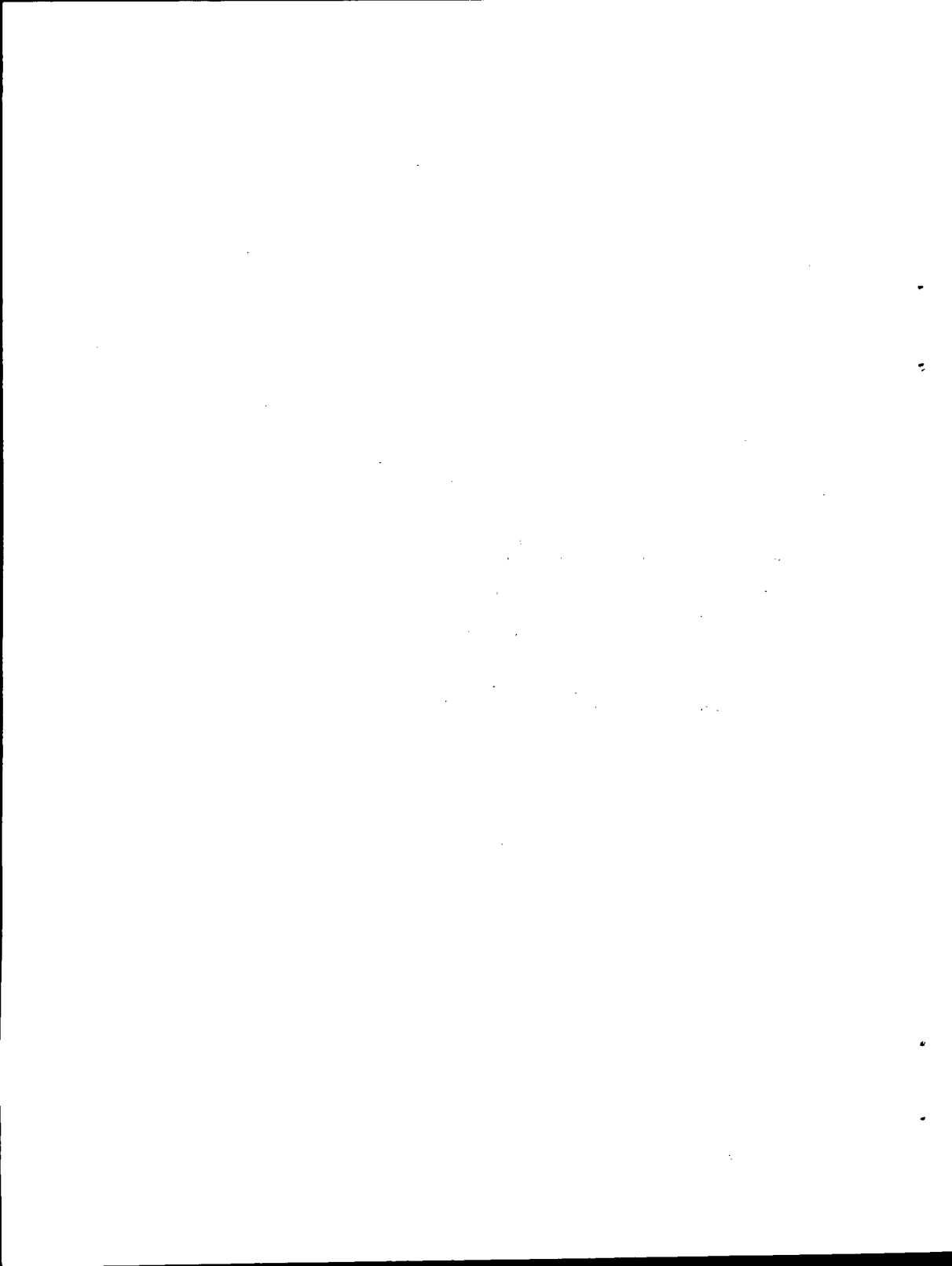
La decisión sobre cada movimiento se expresa con un código de luces o banderas de la siguiente forma:

Tres Rojas.....NULO.
 Dos Rojas y una Blanca...NULO.
 Tres blancas.....VALIDO.
 Dos Blancas y una Roja.VALIDO.

El levantamiento de pesas, merece ser considerado entre los deportes más válidos, desde el punto de vista pedagógico.

En efecto, el levantador de Pesas realiza la imagen del "Buen Atleta", de voluntad hecha, no de impulsos imprevistos ni de entusiasmos rápidos, sino que constante y duradera, que con tenacidad y continuidad lucha contra el peso a través de una educación fatigosa del propio cuerpo.

Este proceso de potenciación y de educación intensiva del cuerpo repercute en una cinestesia particularmente rica en reflejos psicológicos favorables, como la adquisición de un esquema corporal perfecto; de una sensibilidad senso-motriz delicada, de una seguridad psicológica y de una identidad psíco-física auténticos.



CAPITULO II

1. ABORDAMIENTO CIENTIFICO DE LAS BASES TEORICO-METODOLOGICAS

1.1. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN EL DEPORTE

"El objeto principal de la psicología, es el estudio de las - leyes que rigen las funciones psíquicas y su desarrollo, o sea - conocer cómo se forma y perfecciona la imagen refleja del mundo - objetivo en el cerebro del hombre, cómo éste desarrolla su actividad de acuerdo con ella y cómo se forman los rasgos psíquicos de la personalidad." (6)

Así pues, no se puede mantener, por separado las actividades - psíquicas y físicas, como si se pudiesen catalogar por un lado - las actividades del cuerpo y por otro las de la mente. Por consiguiente se puede establecer, que la salud física depende en gran parte del equilibrio psíquico. Pues resulta interesante, - que sólo una actividad psicofísica en armonía con las motivaciones de la personalidad, puede demostrarse como un factor de equilibrio psicossomático.

Por consiguiente, además de la psicología general que estudia las leyes generales de los fenómenos psíquicos, existen otras ramas de la psicología, las cuales tienen una aplicación práctica.

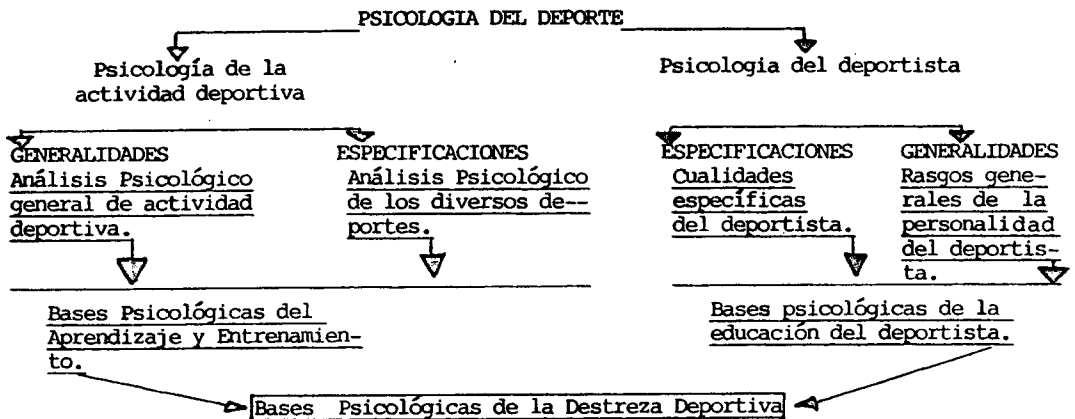
Como por ejemplo, la psicología infantil, estudia las particularidades del desarrollo psicológico del niño, lo cual es necesario para su enseñanza y educación. La psicopedagogía, estudia las leyes del aprendizaje en el niño, la adquisición de hábitos y costumbres en la actividad escolar, como también la formación de la personalidad en el proceso educativo. Otras ramas de la psicología, estudian distintos aspectos de la actividad del adulto.

En el caso de la Psicología del Deporte, se estudian las manifestaciones y el desarrollo de la psíquis del sujeto activo; - en las condiciones específicas de la educación física y el deporte, las cuales se pueden distinguir, a partir de las siguientes particularidades:

1. El sujeto es objeto de la actividad;
2. El desarrollo armónico de las fuerzas físicas y espirituales;
3. La práctica deportiva genera tensiones físicas y psíquicas no habituales;

4. La competencia es la esencia de la actividad deportiva;
5. El producto de la actividad deportiva, se valora por el resultado instructivo educacional.

Y el grupo de tareas que se le plantean a la psicología del deporte se puede representar de la manera siguiente:



1.2. REACCIONES EMOCIONALES EN CONTRA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

La actividad deportiva presenta dos determinantes de carácter contradictorio por sus particularidades:

1. El Entrenamiento.
2. La Competencia.

El primero es un proceso progresivo de preparación tendiente a la formación y desarrollo del atleta. El aspecto contradictorio radica en que la preparación no puede incluir la competencia, con sus particularidades agonísticas tensionales y trascendentes. Por otro lado la competencia es un hecho único, irreplicable con sus propias manifestaciones y peculiaridades.

Algunas condiciones de la actividad deportiva influyen permanentemente - sobre la profundidad, volumen e intensidad de las reacciones emocionales, y entre ellas tenemos:

Cargas de entrenamiento psíquicas y físicas muy elevadas. Una exigencia fundamental de la actividad deportiva es la elevada actividad muscular. Si los ejercicios y acciones originan sensaciones de alegría y optimismo. Esto se debe al cumplimiento de los requerimientos y a la respuesta global fisiológica del organismo a la carga. En estas emociones se ponen de manifiesto sensaciones de seguridad en las propias fuerzas y el atleta se siente motivado a continuar la actividad.

"Sin embargo cuando la intensidad del entrenamiento supera el potencial del atleta aparecen emociones negativas como una respuesta al desequilibrio creado al organismo y la psiquis. El deportista presenta sensaciones que acompañan la monotonía y puede llegar a la saciedad. Surgen sensaciones de desgano, disminuye la disposición a entrenar, a esforzarse y todo ello conduce a la pérdida del nivel de entrenamiento y por ende de los rendimientos deportivos.

Cuando la tensión psíquica originada por las cargas de entrenamiento es débil se resuelve con una adecuada recuperación. Pero una tensión fuerte y prolongada del organismo en el proceso de entrenamiento da origen a consecuencias negativas durante un período largo de tiempo, una o varias semanas.⁽⁷⁾ Estas reacciones a la carga de entrenamiento las podemos dividir en tres fases:

FASES DE LA TENSION PSIQUICA EXCESIVA	SINTOMAS CARACTERISTICOS DE CADA FASE
NERVIOSIDAD (*)	Carácter caprichoso, inestabilidad del estado de ánimo, la irritación interna se contiene, las sensaciones desagradables, a veces dolorosas en los músculos, órganos internos.
ESTENIA VICIOSA	La irritación creciente que no se contiene, la inestabilidad emocional elevada, la inquietud.
ASTENIA	El fondo depresivo general del estado de ánimo, la agitación, la inseguridad en sus fuerzas, la alta vulnerabilidad.

(8)

(7) Francisco G. Ucha. "El papel de las emociones" pag.2.

(*) Vease también como ansiedad.

(8) G.D. Gorbunov. "Psicopedagogía del Deporte" pag. 63.

1.3.

LA PREPARACION PSICOLOGICA EN EL DEPORTE

El hecho de que el nivel de entrenamiento en el deporte presente características bien definidas, permite al psicólogo ejecutar el control de las respuestas del atleta a las cargas de entrenamiento y colaborar a su regulación.

Estas características de una manera general las podemos formar en el siguiente orden :

La actividad conciente del atleta. Todos los procesos psíquicos transcurren - con nitidez, precisión y rapidez.

Los procesos de percepción transcurren con rapidez y se hacen más claros y de tallados.

Las percepciones especializadas alcanzan su mayor agudeza en los atletas con - alto nivel de entrenamiento.

Aumenta el volumen de la atención, mejora la capacidad para distribuir o centrar la atención y se hace mayor la capacidad para pasar rápidamente la atención de un objeto a otro.

Tiene lugar un pleno control por parte del atleta sobre sus acciones y una - dirección más perfecta de las mismas. Al alcanzar el nivel de entrenamiento - máximo los movimientos del deportista se hacen más precisos y coordinados y se realizan con suavidad, facilidad y rítmicamente.

El deportista bien entrenado experimenta el deseo de competir.

Así también es necesario señalar, que junto a éstas características existen las distintas etapas del entrenamiento y competencia; las cuales van a determinar una adecuada preparación psicológica para que el atleta logre el estado de forma deportiva (*).

1.3.1.

PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE LA PREPARACION
PSICOLOGICA EN EL PERIODO DEL ENTRENAMIENTO
Y LA COMPETENCIA

Al estudiar las bases (***) y características psicológicas del entrenamiento y la competencia se hace necesario conocer los principios metodológicos del entrenamiento deportivo que determinan las condiciones a que se encuentra sometido el atleta en el proceso de preparación. Por lo tanto, el principio de la dinámica de las cargas físicas define el entrenamiento en tres diferentes periodos: Período preparatorio (mesociclo de preparación general, y mesociclo de preparación especial), Período Competitivo y Período de transición.

(*) FORMA DEPORTIVA: Estado de predisposición para alcanzar logros deportivos, como resultado de la preparación deportiva. Le son inseparables rasgos fisiológicos y psicológicos.

(**) Ver pag. 11.

1.3.1.1. PERIODO PREPARATORIO

Durante este período el factor motivacional juega un rol determinante ya que el atleta tiene que enfrentar ejercicios de carácter general con cantidades de trabajo progresivas; se inicia el desarrollo de los hábitos motores y destrezas que forman parte de la técnica y la táctica deportiva, aprendizaje en - que se hace necesaria la concientización y la asimilación de los principios - teóricos; preparación y ensayos de los modelos precompetitivos.

Este proceso de adaptación para soportar la carga de entrenamiento y mantenimiento de la dinámica motivacional requiere entre otros, los siguientes:

- Entrenamiento Ideomotor;
- Métodos para manejar la atención;
- Corrección de la imagen motora,
- Control del equilibrio entre el nivel de autovaloración y nivel de pretensión.

1.3.1.2. PERIODO COMPETITIVO

Se caracteriza por lograr la estabilización de la forma deportiva. El período de entrenamiento por excelencia lo constituyen las competencias y en el transcurso de las mismas se perfeccionan los hábitos y destrezas; el atleta - enfrenta la lucha reñida por la obtención de los mejores resultados, la exigencia de tensiones máximas, agudización de todas las funciones psíquicas, seguridad de las posibilidades, concentración de la actividad, espíritu competitivo, etc.

En este proceso la tarea básica de la preparación psicológica para la competencia consiste en crear el estado de la disposición psíquica del atleta para la misma.

El estado de la disposición psíquica para la competencia, es una manifestación íntegra de la personalidad. Es un sistema dinámico que comprende entre - otros , los siguientes elementos:

- Seguridad sensata en sus fuerzas;
- Nivel óptimo de excitación emocional;
- Capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, sentimientos y conducta;
- Formación y actualización de los motivos de participación en las competencias,
- Autorregulación de los estados internos desfavorables.

1.3.1.3. PERIODO DE TRANSICION

El período de transición es un período en el cual la totalidad de la especialidad viene abandonada.

Este período también puede definirse como postcompetitivo. Aquí, el atleta tiende a experimentar: Euforia, agresividad, depresión y frustración.

Es recomendable entre otras actividades lo siguiente:

- Brindar un ambiente de apoyo después de la competencia;
 - Propiciar un acceso fácil a los comentarios sobre la actuación deportiva (sentimientos, dificultades, etc.);
 - Prácticas de relajación y de control de stress,
 - Alguna actividad grupal con la finalidad de realizar algo no relacionado en el deporte y si relacionado con el desarrollo de la cohesión grupal,
- Junto a estas actividades no hay que olvidar que se debe de tener en cuenta de que hay que continuar con el programa, pues es necesario prepararse para los próximos eventos.

1.4. EL ASEGURAMIENTO PSICOLOGICO DEL ATLETA

La confección, selección y aplicación de los programas de entrenamiento psicológico se relacionan con el control psicológico del entrenamiento deportivo, y además con los métodos y procedimientos que pueden transformar las deficiencias o características negativas del atleta que aparecen valoradas mediante el control psicológico del entrenamiento.

Estos programas surgen como consecuencia de los aspectos psicopedagógicos de la preparación psicológica de los atletas y tienen como objetivo general el aseguramiento psicológico del atleta para las competencias.

El contenido del aseguramiento psicológico lo podemos subdividir de la manera siguiente:

EL PSICODIAGNOSTICO:

Que se refiere a la utilización de métodos de la psicología para evaluar fenómenos psíquicos de los atletas. El objetivo se refiere estudiar al atleta en las condiciones determinantes de la actividad deportiva.

RECOMENDACIONES PSICOPEDAGOGICAS:

Las cuales se refieren a la orientación que debe recibir el deportista, -entrenador, dirigentes, etc. por parte del psicólogo. Estas recomendaciones se refieren hacia determinadas etapas del entrenamiento y competencia.

PREPARACION PSICOLOGICA:

Esta preparación va dirigida tanto al entrenador como también al atleta, durante el período de entrenamiento, competencia y postcompetencia.

DIRECCION ESPECIFICA DEL ESTADO Y LA CONDUCTA DEL DEPORTISTA:

Esta se lleva a cabo en aquellos casos, cuando se revelan las deficiencias en la preparación psicológica y se requiere orientación urgente en el estado psíquico del atleta. Esta puede ejercerse antes de la competencia o bien el mismo día de la competencia.

1.5. DEPORTE Y SALUD MENTAL

El deporte ocupa un lugar importante en la vida de la sociedad actual, ya que no solo asegura el múltiple desarrollo físico del ser humano sino que contribuye también al desarrollo de las interrelaciones humanas, y a educar las cualidades morales y volitivas. Por tanto se puede decir que la práctica del deporte, involucra un proceso fundamental en la evolución psicológica de la persona.

"La Organización Mundial de la Salud habla de salud en términos amplios, y la define como: La presencia de bienestar físico y emocional". (9) El deporte al ser practicado tiende a convertirse en un poderoso medio para conservar la salud tanto física como mental, pues al practicarlo se pone de manifiesto - la unidad de lo psíquico y lo biológico, en donde hay un mutuo proceso de desarrollo y perfeccionamiento de las funciones fisiológicas y psicológicas.

Ahora bien, ya que el deporte es el mejor medio para conservar la salud, es notable también, que toda actividad deportiva posee un importante valor psicoterapéutico.

(9) Lawrence C. Kolb. "Psiquiatría Clínica Moderna" . pag. 131.

2

METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO

2.1.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En Guatemala, la actividad deportiva en los distintos deportes registrados en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, ha recibido el apoyo de la psicología del deporte, contribuyendo de esta manera al desarrollo del mismo.

Sin embargo éste tipo de apoyo se ve reducido al ampliarse la población de deportistas (Juegos Nacionales, Campeonatos, Entrenamientos importantes, etc.); razón por lo cual no toda federación llega a tener un programa completo de atención Psicológica.

Dicha situación, viene a repercutir en aquel atleta, que a pesar de su debida preparación física, tiende a manifestar dificultades de tipo psicológico en la competencia.

Ante lo mencionado; en la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, el pesista no esta libre de tener este tipo de dificultades. Pues debido a la falta de un adecuado programa de Atención Psicológica, que le brinde, la movilización y orientación de potencialidades volitivas, emocionales y cognitivas; el pesista se ve afectado por el nerviosismo, falta de equilibrio, emocional, poca motivación, falta de seguridad en sí mismo, y otras deficiencias psíquicas; que ponen en relieve la dificultad para lograr un buen resultado en la competencia.

Por ello se hizo indispensable, el desarrollo de un programa de Atención Psicológica deportiva a Pesistas de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas.

2.2 OBJETIVOS DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
REALIZADO EN LA FEDERACION NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

2.2.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al logro de la adecuada actitud psicológica del pesista hacia su práctica deportiva, de tal manera, que pueda expresar al máximo sus capacidades físicas y psíquicas, durante el entrenamiento y la competencia. Así también, como consecuencia del programa de atención psicológica-deportiva, que el pesista -- pueda lograr una mejor participación en los eventos deportivos de mayor relevancia en el año.

2.2.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

OBJETIVOS DE SERVICIO:

- I) Coadyuvar a la formación de la disposición psicológica del pesista, durante los períodos:
 - Precompetitivo,
 - Competitivo y
 - Postcompetitivo.
- II) Reforzar las cualidades psicológicas del pesista, como parte de su preparación, para eventos competitivos.
- III) Que el pesista disponga de técnicas de psicorregulación, para mantener un estado emocional adecuado, durante los eventos más importantes.
- IV) Orientar al deportista para la formación de una actitud adecuada, hacia su práctica deportiva.

OBJETIVOS DE DOCENCIA:

- I) Orientar al pesista sobre la aplicación de distintas técnicas de autocontrol emocional, para lograr mejor participación durante la etapa competitiva.
- II) Capacitar al pesista en la aplicación de técnicas de autorregulación y automotivación para la práctica y desarrollo de su deporte.

- III) Dar a conocer fundamentos teórico-prácticos a los entrenadores de la federación nacional de levantamiento de Pesas.

OBJETIVO DE INVESTIGACION:

- I) Conocer la incidencia de las motivaciones deportivas, que presenta el pesista, que obtiene primer lugar en total^(*) olímpico, durante los eventos competitivos: Copa Guatemala 1,994 y Juegos Nacionales 1,994.

2.3.

ESTRATEGIA DE ABORDAMIENTO

EN SERVICIO, DOCENCIA E INVESTIGACION

SERVICIO:

Para poder llevar a la concretización, las distintas actividades del objetivo de servicio, se establecieron cuatro momentos, los cuales son los siguientes:

PRIMER MOMENTO:

Se presentó el programa a la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas; posteriormente se estableció una reunión con los pesistas en sus respectivos horarios de entrenamiento, para darles a conocer la importancia del programa.

SEGUNDO MOMENTO:

Se dió inicio a las actividades mediante observaciones; aplicación de pruebas psicológicas (test); entrevistas, historias deportivas, asesoramiento (grupal e individual) antes y después del entrenamiento.

TERCER MOMENTO:

Preparación psicológica a los pesistas, para los eventos de mayor relevancia, durante los horarios y días de concentración.

(*)Total Olímpico=El resultado de la suma del levantamiento de pesas, en las modalidades del arranque y el envión.

CUARTO MOMENTO:

En los eventos competitivos se realizaron análisis y evaluaciones sobre la actuación deportiva, como también la definición de metas para las próximas competencias.

DOCENCIA:

La estrategia de abordamiento en docencia se realizó en dos niveles:

1. A entrenadores: Los cuales fueron capacitados por medio de charlas, proyección de acetatos, exposiciones y documentos sobre psicología del deporte.
2. A pesistas: Mediante exposiciones y charlas los - fines de semana. Como también mediante observaciones y charlas grupales, en horarios y momentos establecidos por entrenador y psicólogo responsable del programa.

Cabe señalar también, el asesoramiento dirigido a psicólogos prácticos, fué realizado dentro de las instalaciones de la Federación Nacional de levantamiento de Pesas y en la sección de psicología del deporte, del departamento de Ciencias aplicadas al deporte, de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala.

INVESTIGACION:

La investigación realizada lleva como título: Conocer la incidencia de las motivaciones deportivas, que presenta el pesista, que obtiene primer lugar en total olímpico, durante los eventos competitivos: Copa Guatemala 1,994 y Juegos Nacionales 1,994.

Dicha investigación consta de una muestra aleatoria de 153 pesistas, de los cuales 102 representan a los distintos departamentos de la República de Guatemala; y 51 representan a países del área Centroamericana, México y República Dominicana.

En el desarrollo de la investigación se utilizaron los resultados de la aplicación del test "Motivos Deportivos" de D.S. Butt; y el total olímpico de los pesistas que lograron mejor levantamiento en arranque y envión (1er. Lugar).

PROCEDIMIENTOS ESTADÍSTICOS:

- a) Primeramente se procedió a la agrupación de resultados obtenidos por medio del test Motivos Deportivos, de acuerdo a los pesistas que obtuvieron primer lugar en total Olímpico y pesista que no obtuvieron primer lugar en total olímpico.
- b) Mediante el uso de la estadística descriptiva, se procede a la organización de datos, para obtener la media. Tanto para los pesistas que obtuvieron primer lugar, como también los que no obtuvieron primer lugar.

- c) Posteriormente de acuerdo al resultado estadístico -- obtenido, se procede a la elaboración de cuadros y gráficas, en donde se establece: Motivaciones Deportivas del pesista que logró primer lugar, con el que no logró primer lugar.
- d) Por último se realiza la elaboración del perfil motivacional del pesista, mediante la obtención de la me dia para cada aspecto motivacional; de los pesistas - que participaron en el evento "Copa Guatemala 1,994" con los que participaron en "Juegos Nacionales 1,994" (edición XVII).

2.3.1. DEFINICION DE VARIABLES

2.3.1.1 VARIABLES ESPECIFICAS:

"MOTIVACIONES DEPORTIVAS"

Se determina así a la esfera motivacional en los siguientes ni veles:

Nivel Psicológico:

Conflicto: Se refiere a la dificultad psicológica que encuentra el deportista para realizar las tareas que le impone la actividad deportiva.

Suficiencia: Se refiere al grado de perfeccionamiento que experimenta el deportista al efectuar - su práctica deportiva. Asi los deportistas - con alto nivel de suficiencia se inclinan hacia un comportamiento maduro y un grado autocrítico superior, desarrollando una búsqueda de niveles superiores de ejecución y rendimiento.

Agresividad: Los deportistas agresivos tienen -- mucha energía, pueden mostrarse ansiosos, activos, impulsivos y con un alto nivel de combatividad para las competencias deportivas, además son independientes y emprendedores ; con un alto grado de con fianza y seguridad en sí mismos.

(10)

(10) Juan F. Avendaño A. "Programa de atención psicológica deportiva a entrenadores y pugilistas de la federación Nacional de Boxeo" Pp. 20-21.

Nivel Social:

Cooperación: Los deportistas cooperadores ven a los demás integrantes del equipo como compañeros apreciados y esenciales para el rendimiento. Ven la competencia como una oportunidad para desarrollar su habilidad social y realización personal estando centrados en las relaciones interpersonales.

Rivalidad: Se refiere a el deseo de ganar durante los ejercicios competitivos propios de la actividad deportiva. Los deportistas caracterizados con motivos de rivalidad, sienten el deseo de derrotar a otros y ven la competencia como una oportunidad de autorealización y dominio sobre los demás.

"RENDIMIENTO DEPORTIVO"

Para el presente trabajo el rendimiento deportivo se refiere al logro obtenido por el pesista en la competencia. El cual se caracteriza de la manera siguiente:

- A) Para los mejores levantamientos en la modalidad de "Arranque", la premiación es:

PRIMER LUGAR _____ Medalla de Oro.
 SEGUNDO LUGAR _____ Medalla de Plata.
 TERCER LUGAR _____ Medalla de Bronce.

- B) Para los mejores levantamientos en la modalidad de "Envión", la premiación es:

PRIMER LUGAR _____ Medalla de Oro.
 SEGUNDO LUGAR _____ Medalla de Plata.
 TERCER LUGAR _____ Medalla de Bronce.

- C) Para "Total Olímpico", el cual es la suma de la mejor marca (levantamiento) obtenida en cada una de las modalidades (arranque+envión), la premiación es la siguiente:

PRIMER LUGAR _____ Medalla de Oro.
 SEGUNDO LUGAR _____ Medalla de Plata.
 TERCER LUGAR _____ Medalla de Bronce.

CAPITULO III1. **PRESENTACION DE RESULTADOS**1.1. RESULTADOS DE SERVICIO:

MES: Febrero:

Se Presentó el programa de actividades a pesistas y entrenadores de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas; observaciones durante la etapa de entrenamiento; entrevistas individuales; aplicación de pruebas psicométricas Test Motivos deportivos; elaboración de historias clínicas y de Historias deportivas.

Población atendida: 27 pesistas.

MES: Marzo:

Se terminaron de realizar evaluaciones psicológicas; entrega de informes psicológicos individuales por medio de entrevistas; Charla sobre la tensión en el deporte; Observaciones en primer evento competitivo; definición de metas por medio de dinámicas, sesiones de relajación.

Población atendida: 29 pesistas.

MES: Abril:

Se realizó una charla sobre la preparación psicológica en el pesista a la preparación psicológica; Estimulación de procesos mentales, ejercicios de concentración; entrenamiento autógeno; ejercicios de reposo sugestionado; dinámicas grupales para incrementar el nivel de cohesión grupal; contribución a la realización de un

programa de exhibición de Levantamiento de Pesas a instituciones educativas; autoanálisis del pe sista por medio de dinámicas y charlas motivacionales.

Población atendida: 27 pesistas.

MES: Mayo:

Se entregó informe psicológico grupal al entrenador Nacional; Estimulación de procesos mentales por medio de ejercicios de concentración; asesoramiento individual en la etapa de entrena- miento; Ejercicios vivenciales; sesiones para con trol de la tensión mediante ejercicios de respira ción. Se iniciaron los preparativos para el even to competitivo Copa Guatemala.

Población atendida: 25 pesistas.

MES: Junio:

Se orientó sobre la incidencia de las emo--- ciones negativas en los entrenamientos; Orientación individual sobre el buen uso de la agresi vidad en el entrenamiento; entrevistas; defini--- ción de metas a corto, mediano y largo plazo por parte de los pesistas (mediante dinámicas); ---- ejercicios vivenciales; ejercicios de relajación, contribución a la concretización del programa de exhibiciones de Levantamiento de Pesas en Institu--- ciones educativas.

Población atendida: 26 pesistas

MES: Julio:

Se entregó el primer informe institucional - al entrenador nacional; evaluación psicológica a pesistas seleccionados nacionales; entrevistas, orientación psicológica; realización de ejerci--- cios de respiración en la etapa precompetitiva. -

evaluación de actitudes positivas y negativas que influyen durante evento competitivo (Cobán); recomendaciones psicopedagógicas durante etapa pre-competitiva; realización de ejercicios de reposo sugestionado.

Población atendida: 28 pesistas.

MES Agosto:

Se realizaron entrevistas a los integrantes de la Selección Nacional (categoría Senior) para el inicio de la preparación psicológica previa al evento Copa Guatemala; ejercicios de relajación; Se informó al entrenador Nacional sobre el plan de trabajo para el evento Copa Guatemala; realización de boletines con información psicológica para los pesistas que entrenan fuera de la Capital; -- autoanálisis grupal por medio de dinámicas.

Población atendida: 68 pesistas.

MES: Septiembre:

Ejercicios de concentración; preparación psicológica a pesistas de la selección nacional (categoría Senior) durante la etapa de entrenamiento; entrenamiento autógeno; ejercicios ideomotor; aplicación de pruebas psicométricas test: Motivos Deportivos a pesistas de otros países; -- evaluación de estado emocional del pesista (seleccionado Nacional) momentos antes de la competencia; orientación psicológica antes de la competencia; apoyo psicológico después de la competencia; recomendaciones psicopedagógicas; entrevistas a pesistas que compiten en campeonato Copa Guatemala, entrega de boletines con información psicológica a entrenadores.

Población atendida: 108 pesistas.

MES: Octubre:

Sesiones ejercicios de relajación; Charla so
bre psicología del deporte(En Chiquimula); Se re
lizó y proporcionó documento sobre preparación --
psicológica en el deporte; entrenamientos ideomo-
tor; charlas motivacionales; evaluación psicológi-
ca para pesistas categoría juvenil; presentación
plan de trabajo para juegos Nacionales; inducción
a pesistas que participan por vez primera en un -
campeonato; asesoramiento psicológico en el perío-
do de entrenamiento; autoanálisis por medio de
dinámicas.

Población atendida: 27 pesistas.

MES: Noviembre:

Asesoramiento psicológico individual a pesis-
tas en el período de entrenamiento; ejercicios de
relajación; ejercicios ideomotor; ejercicios de -
concentración; aplicación pruebas psicométricas -
test motivos deportivos a pesistas de la catego--
ría juvenil; entrevistas; orientación psicológica
momentos antes de competir; ejercicios de respira-
ción para control de la tensión; apoyo psicológi-
co después de la competencia; entrega del segundo
informe institucional al entrenador nacional.

Población atendida: 142 pesistas.

1.2. RESULTADOS DE DOCENCIA:

MES: Febrero:

Se Presentó el programa de atención psico-
lógica, a los entrenadores y pesistas; Posterior-
mente se desarrolló una charla sobre la Psicolo-
gía del deporte.

Población atendida: 25 pesistas.

MES: Marzo:

Se realizó una charla sobre la tensión en el deporte a pesistas; Exposición sobre el desarrollo de ejercicios de relajación; Implementación sobre técnicas para poder definir metas; Implementación sobre técnicas de autocontrol emocional.

Población atendida: 27 pesistas.

MES: Abril:

Se orientó a los pesistas sobre los aspectos fisiológicos que intervienen en el entrenamiento; Charla sobre los aspectos psicológicos que influyen en el entrenamiento; capacitación a grupo de psicólogos practicantes(asignados para la Federación Pesas).

Población atendida: 29 Pesistas.

MES: Mayo:

Charla sobre la influencia de la psicología en el entrenamiento y la competencia. Charla --- sobre la importancia de la concentración de la -- atención; Exposición sobre técnicas de respira--- ción.

Población atendida: 22 pesistas.

MES: Junio:

Se capacitó a grupo de pesistas sobre técnicas de automotivación y concentración; orientación a grupo de psicólogos practicantes, sobre como asesorar a deportistas; Orientación teórica a pesistas sobre el entrenamiento autógeno.

Población atendida: 22 pesistas.

MES: Julio:

Se proporcionó capacitación sobre el control de la agresividad en el entrenamiento, y el control de la emociones en la competencia; Orientación sobre la actitud deportiva del atleta; Distribución de documentos sobre psicología del deporte; Orientación sobre los aspectos psicofisiológicos que influyen en el entrenamiento y competencia.

Población atendida: 27 pesistas.

MES: Agosto:

Se dió asesoría psicológica a entrenadores nacionales y extranjeros, sobre la preparación psicológica en el entrenamiento del pesista; Se capacitó a entrenadores nacionales sobre la aplicación de ejercicios de psicorregulación.

Población atendida: 68 pesistas.

MES: Septiembre:

Se capacitó por medio de documentos a los entrenadores de levantamiento de pesas que viven fuera de la capital; Se proporcionó capacitación a entrenadores que vienen más seguido a la capital.

Población atendida: 17 pesistas.

MES: Octubre:

Se capacitó a entrenadores departamentales sobre la aplicación de técnicas de psicorregulación; Asesoría psicológica a entrenadores, sobre lo que es el entrenamiento con ejercicios ideomotor; Asesoría psicológica a psicólogos practicantes (asignados para la Federación de Pesas).

Población atendida: 12 pesistas.

1.3.

RESULTADOS DE INVESTIGACIONCuadros y GráficasCUADRO No. 1MUESTRA DE 153 PESISTAS

EVENTO: <u>Copa Guatemala</u>					
PRIMEROS LUGARES EN TOTAL (Arranque y Envión)		EDADES			EDAD PROMEDIO
MUESTRA DE PESISTAS	PORCENTAJE	X	f	fX	$\bar{X} = \frac{\sum fX}{N}$ $\bar{X} = \frac{1215}{51} = 23.82$ $\bar{X} = 24 \text{ AÑOS}$
51	100 %	21	17	357	
27	53 %	22	2	44	
		23	7	161	
		24	5	120	
<u>PRIMEROS LUGARES:</u>		25	4	100	
27 Pesistas		26	8	208	
<u>PORCENTAJE:</u>		27	1	27	
53 %		28	5	140	
		29	2	58	
		N=51		$\sum fX=1215$	

EVENTO: <u>Juegos Nacionales 1,994</u>					
PRIMEROS LUGARES : EN TOTAL (Arranque y Envión)		EDADES			EDAD PROMEDIO
MUESTRA DE PESISTAS	PORCENTAJE	X	f	fX	$\bar{X} = \frac{\sum fX}{N}$ $\bar{X} = \frac{1827}{102} = 17.91$ $\bar{X} = 18 \text{ AÑOS}$
102	100 %	14	1	14	
31	30 %	15	3	45	
		16	19	304	
<u>PRIMEROS LUGARES:</u>		17	18	306	
31 Pesistas		18	24	432	
<u>PORCENTAJE:</u>		19	14	266	
30 %		20	23	460	
		N=102		$\sum fX=1827$	

En el presente cuadro se encuentran respectivamente para cada evento competitivo: El número de pesistas que logran primeros lugares, porcentaje, edades y edad promedio.

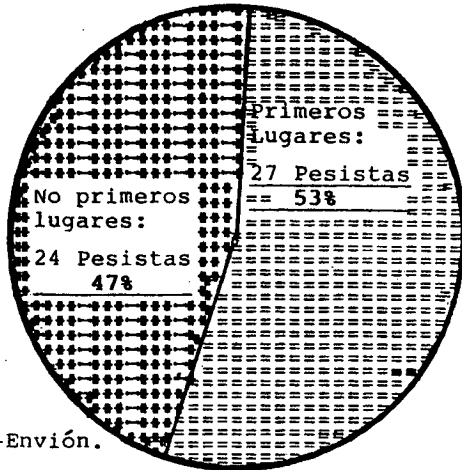
FUENTE: Hojas de recolección de datos.

GRAFICA No. 1MUESTRA DE 153 PESISTASCOPA GUATEMALA:

Pesistas = 51
 Categoría = SENIOR
 Edad \bar{X} = 24 Años

*

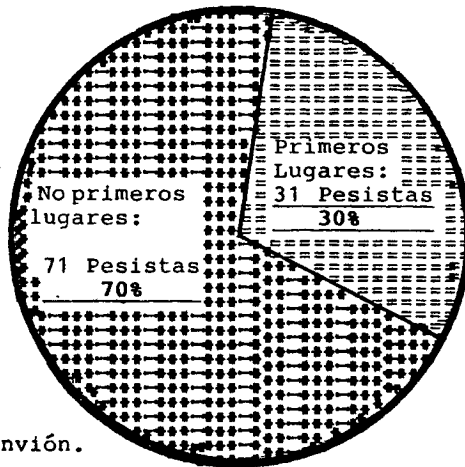
Primeros Lugares= Arranque+Envi6n.

JUEGOS NACIONALES 1,994:

Pesistas = 102
 Categoría = JUVENIL
 Edad \bar{X} = 18 Años

*

Primeros Lugares= Arranque+Envi6n.



CUADRO No. 2

LA INCIDENCIA DE LAS MOTIVACIONES DEPORTIVAS EN EL
RENDIMIENTO DEL PESISTA QUE PARTICIPO EN EL
CAMPEONATO " COPA GUATEMALA 1,994 "

PESISTAS QUE LOGRARON PRIMEROS LUGARES EN TOTAL (ARRANQUE+ENVION)											
NIVELES	CONFLICTO		RIVALIDAD		SUFICIENCIA		COOPERACION		AGRESIVIDAD		
X	f	fx	f	fx	f	fx	f	fx	f	fx	
0 %	7	0	0	0	2	0	0	0	0	0	
20%	7	140	1	20	1	20	0	0	1	20	
40%	5	200	14	560	1	40	0	0	0	0	
60%	6	360	8	480	7	420	2	120	0	0	
80%	1	80	2	160	9	720	3	240	15	1200	
100%	1	100	2	200	7	700	22	2200	11	1100	
	27	880	27	1420	27	1900	27	2560	27	2320	
	N	Σfx	N	Σfx	N	Σfx	N	Σfx	N	Σfx	
$\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{N}$	$\bar{X}=33 \%$		$\bar{X}=53 \%$		$\bar{X}=70 \%$		$\bar{X}=95 \%$		$\bar{X}=86 \%$		

PESISTAS QUE NO LOGRARON PRIMEROS LUGARES EN TOTAL (ARRANQUE+ENVION)											
NIVELES	CONFLICTO		RIVALIDAD		SUFICIENCIA		COOPERACION		AGRESIVIDAD		
X	f	fx	f	fx	f	fx	f	fx	f	fx	
0 %	5	0	1	0	1	0	0	0	0	0	
20%	3	60	5	100	1	20	0	0	1	20	
40%	6	240	7	280	4	160	1	40	3	120	
60%	6	360	7	420	7	420	0	0	4	240	
80%	2	160	3	240	8	640	2	160	10	800	
100%	2	200	1	100	3	300	21	2100	6	600	
	24	1020	24	1140	24	1540	24	2300	24	1780	
	N	Σfx	N	Σfx	N	Σfx	N	Σfx	N	Σfx	
$\bar{X} = \frac{\Sigma fx}{N}$	$\bar{X}=43 \%$		$\bar{X}=48 \%$		$\bar{X}=64 \%$		$\bar{X}=96 \%$		$\bar{X}=74 \%$		

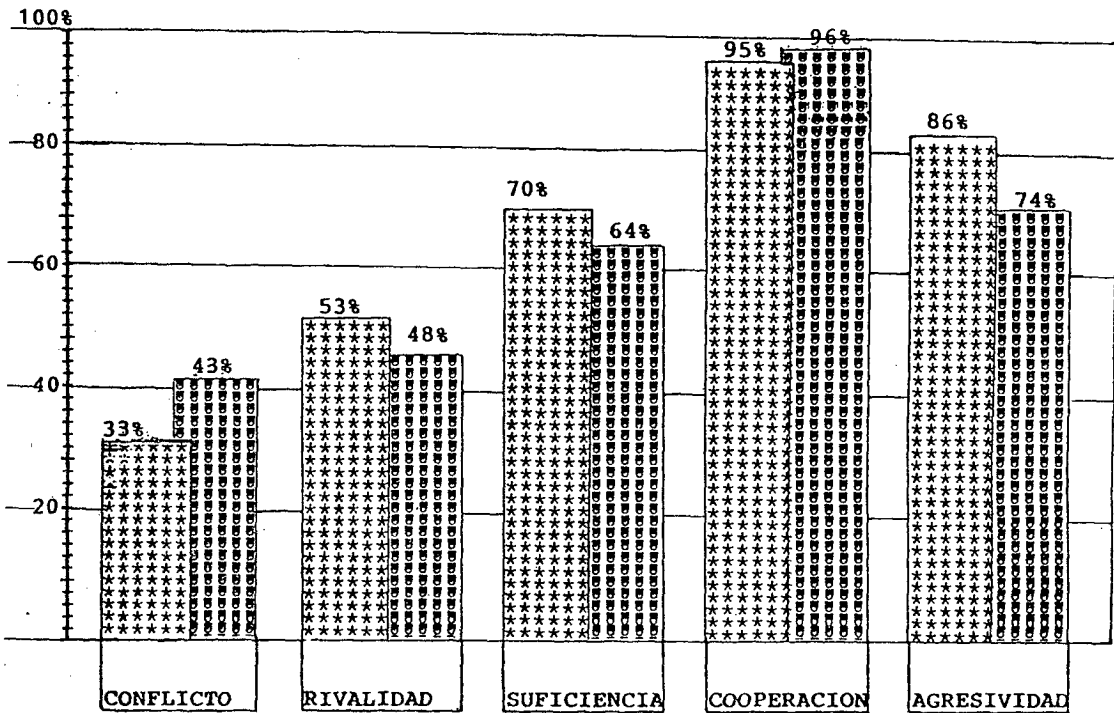
El presente cuadro nos muestra el resultado de la media (\bar{X}) obtenida, en cada una de las esferas motivacionales (Test Motivos - Deportivos), de los pesistas que lograron primer lugar (Arranque+ Envión), y los pesistas que no lograron primer lugar (Arranque + Envión).

FUENTE: Resultados Test Motivos deportivos.

* Pesistas categoría Senior.

GRAFICA No. 2

LA INCIDENCIA DE LAS MOTIVACIONES DEPORTIVAS EN EL RENDIMIENTO DEL PESISTA QUE PARTICIPO EN EL CAMPEONATO " COPA GUATEMALA 1,994 "



= Pesistas que en total (Arranque y Envión), lograrón primeros lugares.



= Pesistas que en total (Arranque y Envión), no logra rón primeros lugares.

32
CUADRO No. 3

LA INCIDENCIA DE LAS MOTIVACIONES DEPORTIVAS EN EL
RENDIMIENTO DEL PESISTA QUE PARTICIPO EN LOS
JUEGOS NACIONALES " COBAN 1,994 "

PESISTAS QUE LOGRARON PRIMEROS LUGARES EN TOTAL (ARRANQUE+ENVION)										
NIVELES	CONFLICTO		RIVALIDAD		SUFICIENCIA		COOPERACION		AGRESIVIDAD	
X	f	fX	f	fX	f	fX	f	fX	f	fX
0%	8	0	0	0	0	0	0	0	1	0
20%	8	160	2	40	0	0	0	0	1	20
40%	3	120	12	480	2	80	1	40	1	40
60%	4	240	9	540	8	480	2	120	2	120
80%	5	400	8	640	4	320	4	320	7	560
100%	3	300	0	0	17	1700	24	2400	19	1900
	31	1220	31	1700	31	2580	31	2880	31	2640
	N	∑fX	N	∑fX	N	∑fX	N	∑fX	N	∑fX
$\bar{X} = \frac{\sum fX}{N}$	$\bar{X}=39\%$		$\bar{X}=55\%$		$\bar{X}=83\%$		$\bar{X}=93\%$		$\bar{X}=85\%$	

PESISTAS QUE NO LOGRARON PRIMEROS LUGARES EN TOTAL (ARRANQUE+ENVION)										
NIVELES	CONFLICTO		RIVALIDAD		SUFICIENCIA		COOPERACION		AGRESIVIDAD	
X	f	fX	f	fX	f	fX	f	fX	f	fX
0%	14	0	2	0	0	0	0	0	0	0
20%	18	360	5	100	2	40	0	0	0	0
40%	18	720	32	1280	2	80	2	80	3	120
60%	16	960	20	1200	8	480	4	240	8	480
80%	3	240	6	480	21	1680	10	800	34	2720
100%	2	200	6	600	38	3800	55	5500	26	2600
	71	2480	71	3660	71	6080	71	6620	71	5920
	N	∑fX	N	∑fX	N	∑fX	N	∑fX	N	∑fX
$\bar{X} = \frac{\sum fX}{N}$	$\bar{X}=35\%$		$\bar{X}=52\%$		$\bar{X}=86\%$		$\bar{X}=93\%$		$\bar{X}=83\%$	

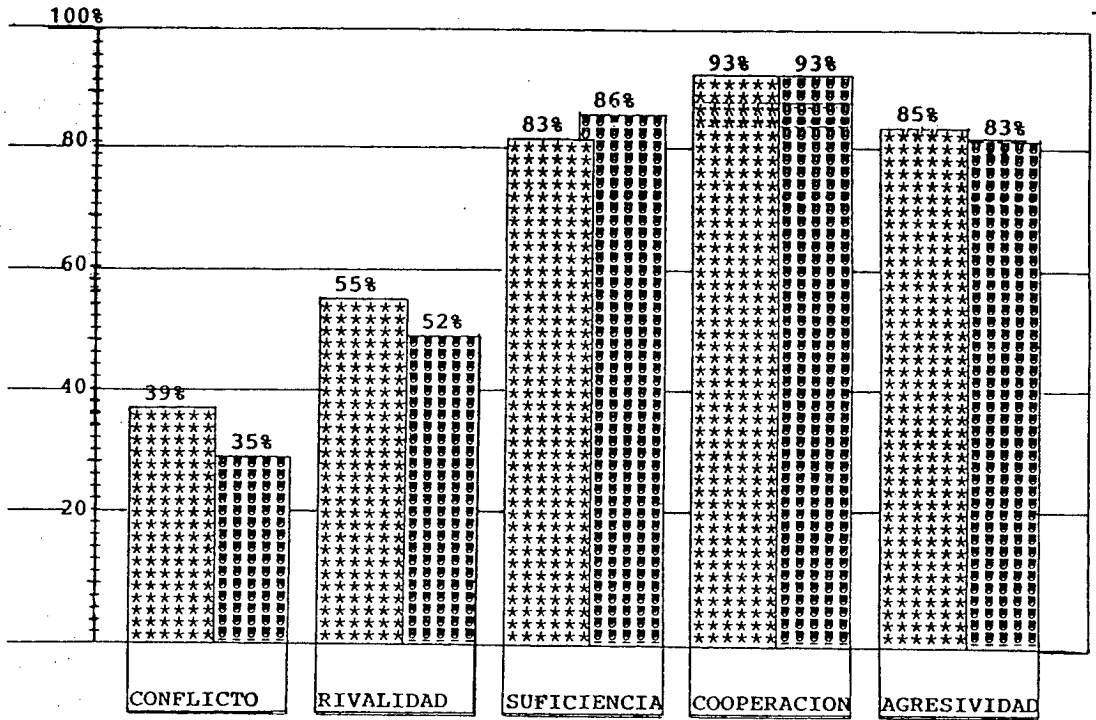
El presente cuadro nos muestra el resultado de la media (\bar{X}) obtenida, en cada una de las esferas motivacionales (Test Motivos - Deportivos), de los pesistas* que lograron primer lugar (Arranque+ Envión), y los pesistas* que no lograron primer lugar (Arranque+ - Envión).

FUENTE: Resultados Test Motivos deportivos.

* Pesistas categoría Juvenil.

GRAFICA No. 3

LA INCIDENCIA DE LAS MOTIVACIONES DEPORTIVAS EN EL
RENDIMIENTO DEL PESISTA QUE PARTICIPO EN LOS
JUEGOS NACIONALES " COBAN 1,994 "



= Pesistas que lograron en total (Arranque y Envión) primeros lugares.



= Pesistas que no lograron en total (Arranque y Envión) primeros lugares.

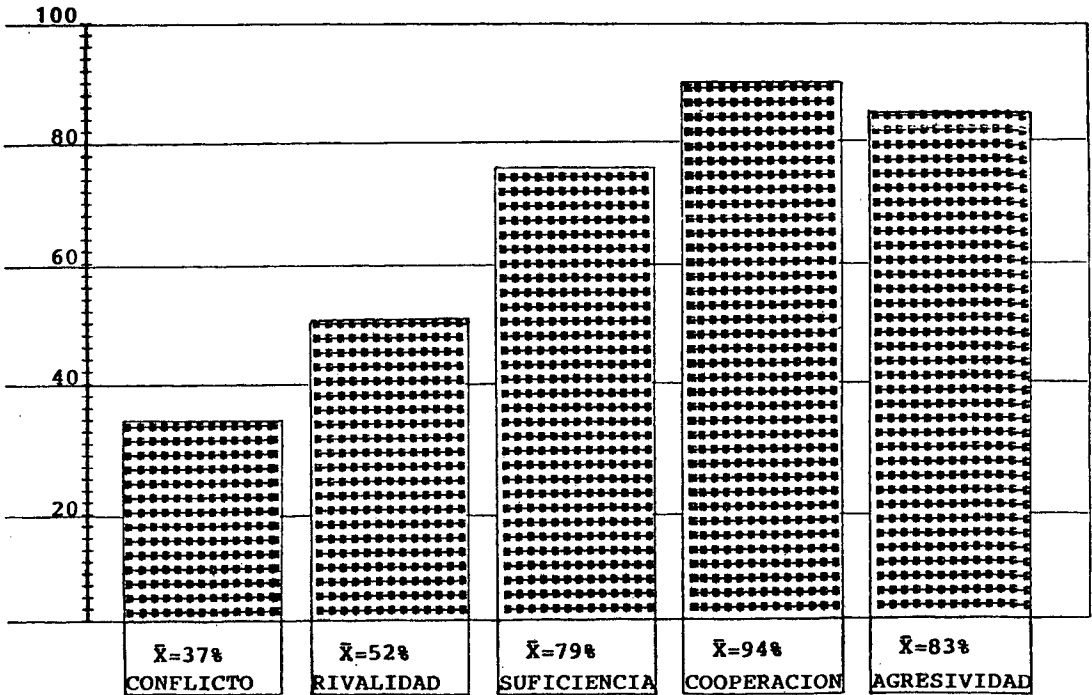
CUADRO No. 4PERFIL DE LAS MOTIVACIONES DEPORTIVAS DE LOS PESISTASQUE PARTICIPARON EN LOS EVENTOS COMPETITIVOS:"COPA GUATEMALA 1,994" Y "XVII JUEGOS NACIONALES"

NIVELES	CONFLICTO		RIVALIDAD		SUFICIENCIA		COOPERACION		AGRESIVIDAD	
	f	fx	f	fx	f	fx	f	fx	f	fx
0%	34	0	3	0	3	0	0	0	1	0
20%	36	720	13	260	4	80	0	0	3	60
40%	32	1280	65	2600	9	360	4	160	7	280
60%	32	1920	44	2640	30	1800	8	480	14	840
80%	11	880	19	1520	42	3360	19	1520	66	5280
100%	8	800	9	900	65	6500	122	12200	62	6200
	153	5600	153	7920	153	12100	153	14360	153	12660
	N	∑fx	N	∑fx	N	∑fx	N	∑fx	N	∑fx
$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$	$\bar{X}=37\%$		$\bar{X}=52\%$		$\bar{X}=79\%$		$\bar{X}=94\%$		$\bar{X}=83\%$	

El presente cuadro nos muestra el resultado de la media (\bar{X}) obtenida, en cada una de las esferas motivacionales (Test Motivos Deportivos), de los pesistas* que formaron parte del objetivo del subprograma de investigación del programa de "Atención Psicológica Deportiva a Pesistas de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas".

FUENTE: Resultados Test Motivos Deportivos.

* Muestra de 153 pesistas que participaron en los eventos: "Copa Guatemala" y "Juegos Nacionales 1,994", que incluye a pesistas que lograron primeros lugares con los que no lograron primeros lugares

PERFIL DE LAS MOTIVACIONES DEPORTIVAS DE LOS PESISTASQUE PARTICIPARON EN LOS EVENTOS COMPETITIVOS:"COPA GUATEMALA 1,994" Y "XVII JUEGOS NACIONALES"

CAPITULO IV

1. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

1.1. RESULTADOS DE SERVICIO:

Dentro del desarrollo de las actividades de servicio los aspectos de mayor interés, se pueden subdividir en cuatro grupos:

-PRIMERO:

El establecimiento de un psicodiagnóstico, el cual proporcionó los principales elementos para poder evaluar al pesista dentro de su actividad deportiva.

-SEGUNDO:

Posteriormente se establecen una serie de recomendaciones psicopedagógicas, por medio de informes escritos, tanto al entrenador, como también al pesista. Dichas recomendaciones orientaron al pesista para la realización de un mejor resultado tanto en la etapa de entrenamiento, como también en la etapa competitiva.

-TERCERO:

Junto a las recomendaciones también se establece el desarrollo de la preparación psicológica, mediante sesiones de psicorregulación; estimulación de procesos mentales, charlas, etc. Las cuales se realizarón en las distintas etapas de la actividad deportiva.

-CUARTO:

Dirigir el estado psíquico del pesista el día de la competencia, o un día antes; proporcionandole asesoría urgente, para un mejor desenvolvimiento psicológico al momento de competir.

Al interrelacionar de manera dinámica cada uno de estos grupos, tendremos en conjunto una serie de actividades, como lo son:

Observaciones; entrevistas; historias deportivas; historias clínicas; informes psicológicos (grupales e individuales), sesiones de psicorregulación, dinámicas, asesoría psicológica para el día de la competencia, etc.

Sin embargo, junto a estas actividades logradas, existió también cierta limitación:

Debido a que los pesistas seleccionados nacionales, se encuentran ubicados en distintas regiones del país, el asesoramiento psicológico mantuvo cierta flexibilidad, con el propósito de poner al día a pesistas, que no podían asistir el día del entrenamiento.

-Por razones de estudio y trabajo, los pesistas en su entrenamiento mantienen un horario limitado.

No obstante, se pudo detectar, el interés por la psicología, por parte del pesista cuando vió mejores resultados dentro de su actividad deportiva.

1.2. RESULTADOS DE DOCENCIA:

Como consecuencia de los resultados obtenidos por los objetivos del subprograma de docencia, se establece lo siguiente:

-Un mayor interés por parte de los entrenadores, al apoyo psicológico que recibió el pesista.

-La autoaplicación de ejercicios de psicorregulación, por parte del entrenador, en el momento adecuado.

-Un mejor desarrollo deportivo del pesista dentro de su actividad deportiva.

-El entrenador logra transmitir el conocimiento adquirido (mediante las charlas sobre psicología del deporte), al momento de entrenar al pesista.

Así también, hay que mencionar que durante el desarrollo del subprograma de docencia, se integró uno de los objetivos de docencia a la Primera Escuela Internacional-Centroamericana de Levantamiento de Pesas, en la cual se tuvo la participación de expositor en el área de psicología del deporte. Esta situación le dió mayor relevancia al Programa de Atención Psicológica-deportiva, pues se logró transmitir la importancia de la psicología del deporte a entrenadores de otros países.

Dentro de las limitaciones que más frecuentemente sucedieron se encuentra la falta de tiempo por parte del entrenador guatemalteco que vive fuera de la capital, para poder asistir a la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, y así recibir su debida asesoría psicológica. Por tal razón, no se pudo establecer una reunión cien por ciento completa de entrenadores guatemaltecos.

Esta situación condujo a la preparación y reproducción de documentos sobre psicología del deporte a entrenadores, que viven fuera de la capital.

1.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS DE INVESTIGACION:

1.3.1. MUESTRA DE 153 PESISTAS:

(Cuadro y Gráfica No. 1)

Los resultados presentados en las gráficas de sectores, nos muestran la discrepancia existente entre los pesistas de la categoría senior y categoría juvenil, en relación al rendimiento deportivo (primer lugar). Lo cual es un aspecto importante debido a que el pesista de la categoría senior llega a tener mayor experiencia competitiva, su resultado deportivo tiende a ser mejor.

No así en el pesista de la categoría juvenil, ya que su experiencia competitiva es distinta.

Pues si se observa detenidamente la segunda gráfica de sectores, es notable apreciar que en el evento "Juegos Nacionales" (*) - la población de pesistas es mayor, pero la edad promedio ($\bar{X}=18$ años) es menor, en relación a la edad promedio de los pesistas -- que participaron en el evento "Copa Guatemala" (*²), en donde la edad promedio es mayor ($\bar{X}=24$ años), y la población es menor. Esto nos indica que los pesistas que participaron durante los Juegos Nacionales, en su mayoría se trata de atletas adolescentes, que en algunos casos es primera vez que compete y por lo tanto su participación en un evento competitivo tiende a ser muy distinta, a la del pesista que ha experimentado varias competencias. Siendo este el caso de los pesistas que participaron en el evento de la Copa Guatemala - los cuales tienen mayor experiencia competitiva, pues en el evento participan pesistas de la selección Nacional y de otros países (*³). Por tal razón, se puede entonces decir lo siguiente: A medida que el pesista adquiere mayor experiencia competitiva, su resultado deportivo tiende a ser mejor.

(*) Juegos Nacionales en su edición XVII.

(*²) Ver pag. 29 gráfica de sectores Copa Guatemala.

(*³) México; Guatemala, El Salvador, Nicaragua y República Dominicana.

1.3.2 MOTIVACIONES DEPORTIVAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO:

(Cuadro y Gráfica No.2)

Para el evento competitivo Copa Guatemala, los resultados de las Motivaciones Deportivas y el Rendimiento Deportivo(*) fueron los siguientes:

-CONFLICTO:

Para los pesistas que lograron primer lugar, el nivel de conflicto fué de un 33%; y para los pesistas que no lograron primer lugar fué de 43%. Esto nos indica, que la dificultad psicológica para la disposición deportiva en el pesista que logró primer lugar, es menor, en comparación con el pesista que no logró primer lugar.

-RIVALIDAD:

De acuerdo a los resultados, el pesista que obtuvo primer lugar tiene un nivel de rivalidad del 53%, mientras que el pesista que no logró primer lugar llega a tener un nivel de rivalidad del 48%.

En consecuencia el pesista que logra un mayor resultado deportivo tiende a incrementar más el deseo de ganar la competencia.

-SUFICIENCIA:

El nivel de suficiencia para pesistas que obtuvieron primer lugar, fué de un 70%. Y para pesistas que no lograron primer lugar 64%. Por lo tanto el pesista que logró obtener primer lugar tiende a competir con mayor madurez y mejor asimilación técnica--táctica, que el pesista que no logró primer lugar.

-COOPERACION:

Tanto los pesistas con primer lugar, como pesistas que no tienen primer lugar, obtuvieron un nivel de cooperación similar; siendo 95% para primeros lugares, y 96% para no primeros lugares. Esto nos dice que, tanto un grupo de pesistas como el otro, ven la competencia como una oportunidad para incrementar sus habilidades sociales y realización personal en la competencia.

-AGRESIVIDAD:

En relación al nivel de agresividad, el pesista que llegó a primer lugar tuvo un 86%, y el pesista que no logró llegar a primer lugar un 74%. Esto indica que los pesistas con primer lugar, tienden a mostrarse más combativos, impulsivos, emprendedores e independientes; en comparación a los que no obtuvieron primer lugar.

(*)

Rendimiento Deportivo=Primer lugar en total Olímpico y los que no alcanzaron primer lugar.

1.3.3. MOTIVACIONES DEPORTIVAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO:

(Cuadro y Gráfica No.3)

Para el evento competitivo realizado durante los XVII Juegos Nacionales-Cobán 1,994; Los resultados de las motivaciones deportivas y rendimiento deportivo (*), fueron los siguientes:

-CONFLICTO:

Durante el evento competitivo, los pesistas que lograron primer lugar, obtuvieron un nivel de conflicto del 39%; no obstante los pesistas que no lograron primer lugar obtuvieron en conflicto un nivel del 35%. Esto nos indica que no hay una diferencia significativa entre los pesistas, que lograron primer lugar, y no primer lugar, pues la dificultad psicológica para lograr la disposición deportiva, se encuentra muy relacionada a su experiencia competitiva.

-RIVALIDAD:

El nivel de rivalidad obtenido por los pesistas, no manifiesta una diferencia significativa, pues tanto el pesista que logra primer lugar, como el pesista que no logró primer lugar, mantiene un nivel de rivalidad similar (55% y 52% respectivamente).

Esto demuestra que el deseo de ganar la competencia y autorrealización, tiende a ser igual para ambos.

-SUFICIENCIA:

El nivel de suficiencia en pesista con primer lugar fué de 83%, y 86% para aquellos pesistas que no lograron primer lugar. Este resultado, indica que no existe una diferencia significativa de un grupo hacia el otro; y que como consecuencia, los pesistas durante la competencia manifestaron de manera similar un nivel de experiencia competitiva a la vez que también incrementaron su búsqueda de niveles superiores de ejecución y rendimiento, a través de su asimilación técnico-táctica.

-COOPERACION:

En el nivel de cooperación, tanto los pesistas que logran primer lugar, como también los que no lograron primer lugar; fué el mismo (93%). Esto demuestra que el nivel de interrelación grupal durante la competencia favoreció a que el pesista viera la misma, como una oportunidad para desarrollar su habilidad social y relación personal:

-AGRESIVIDAD:

Sin registrar una diferencia significativa, los pesistas con primer lugar obtuvieron un nivel de agresividad de 85% y los pesistas que no lograron primer lugar 83%. Estos resultados dicen que durante la competencia, los pesista con primer lugar y no primer lugar mostraron de igual manera el nivel de entrega y deseo en la práctica deportiva.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

(*) Rendimiento deportivo=Primer lugar en total Olímpico y los que no alcanzaron primer lugar.

1.3.4. PERFIL DE MOTIVACIONES DEPORTIVAS DEL PESISTA:

(Cuadro y Gráfica No.4)

El perfil de las motivaciones deportivas del pesista (categoría juvenil y senior) que participo en los eventos competitivos: "Copa Guatemala 1,994 y Juegos Nacionales 1,994) es el siguiente:

-CONFLICTO:

El nivel de conflicto obtenido en el pesista fué de 37%, este porcentaje nos indica que el pesista, mostró durante la competencia un nivel bajo de dificultad psicológica para su disposición deportiva.

-RIVALIDAD:

El resultado obtenido fué de 52%, porcentaje en donde se encuentra a un nivel medio, Este nivel debe de considerarse hasta cierto punto como normal, pues el levantamiento de pesas, aparte de ser un deporte tipo individual, el combate es de manera indirecta o sea, no se da la rivalidad frente al adversario, tal como sucede en boxeo, lucha, karate, etc. Por otro lado este nivel de rivalidad debe de considerarse como clave, para fortalecer en el pesista el deseo por lograr el ejercicio que se realiza (en competencia), ya que este deseo al verse concretizado conducirá al pesista a la autorealización, por medio de la competencia.

-SUFICIENCIA:

Aquí la suficiencia se mantiene en un nivel adecuado (79%). Lo cual indica que el pesista mantiene durante la competencia la manifestación de una correcta asimilación técnico-táctica.

-COOPERACION:

El nivel de cooperación obtenido fué de 94%. Esto refleja un alto nivel de interrelación grupal existente entre los pesistas.

-AGRESIVIDAD:

La entrega y deseo en la práctica deportiva se encuentra en un nivel alto (83%), esto nos indica que el pesista se muestra como un deportista combativo, activo, enérgico, etc.

CAPITULO V

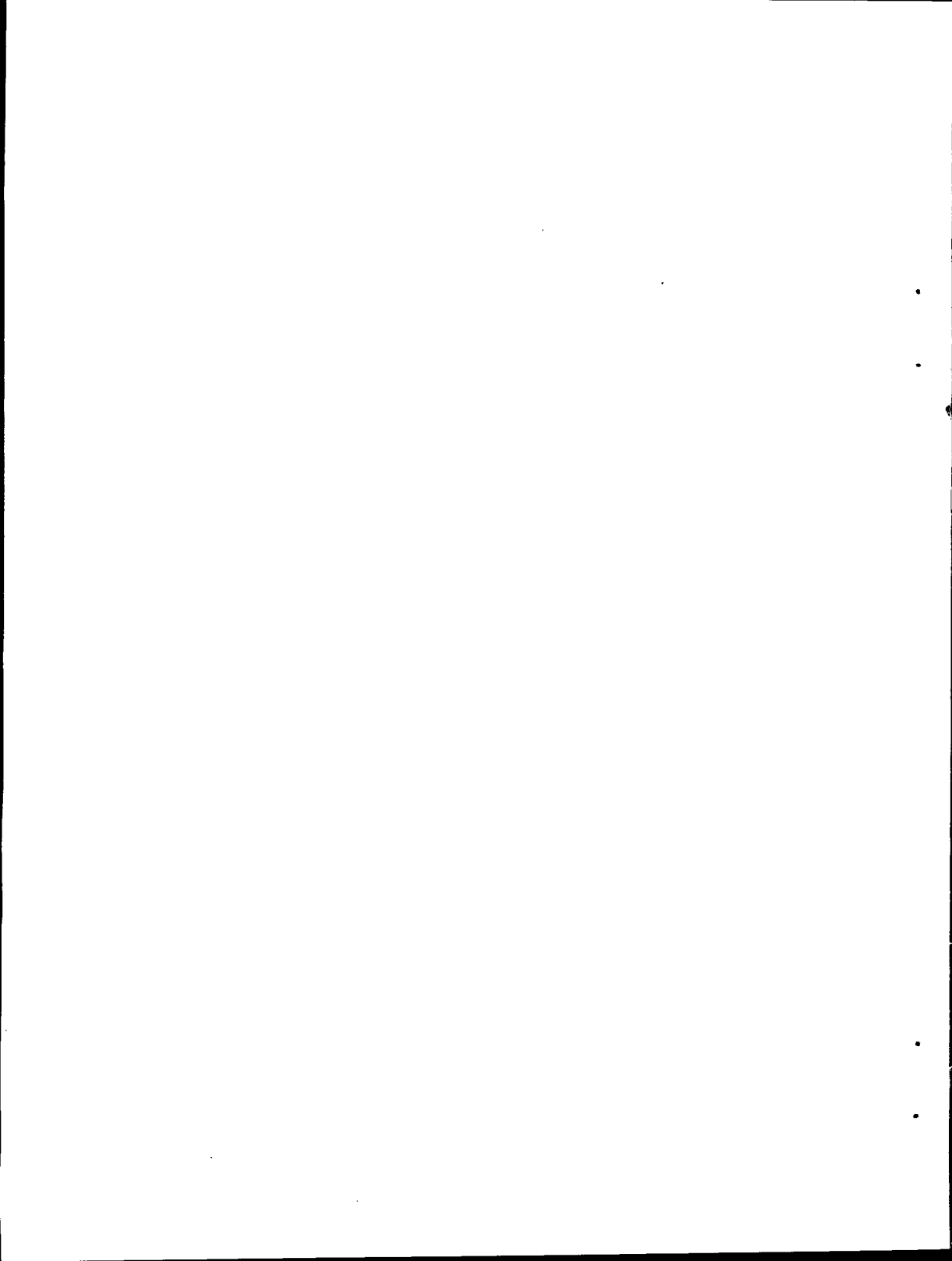
1.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los trabajos realizados dentro del programa de "Atención -- Psicológica deportiva a Pesistas de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas", se llega a las siguientes conclusiones:

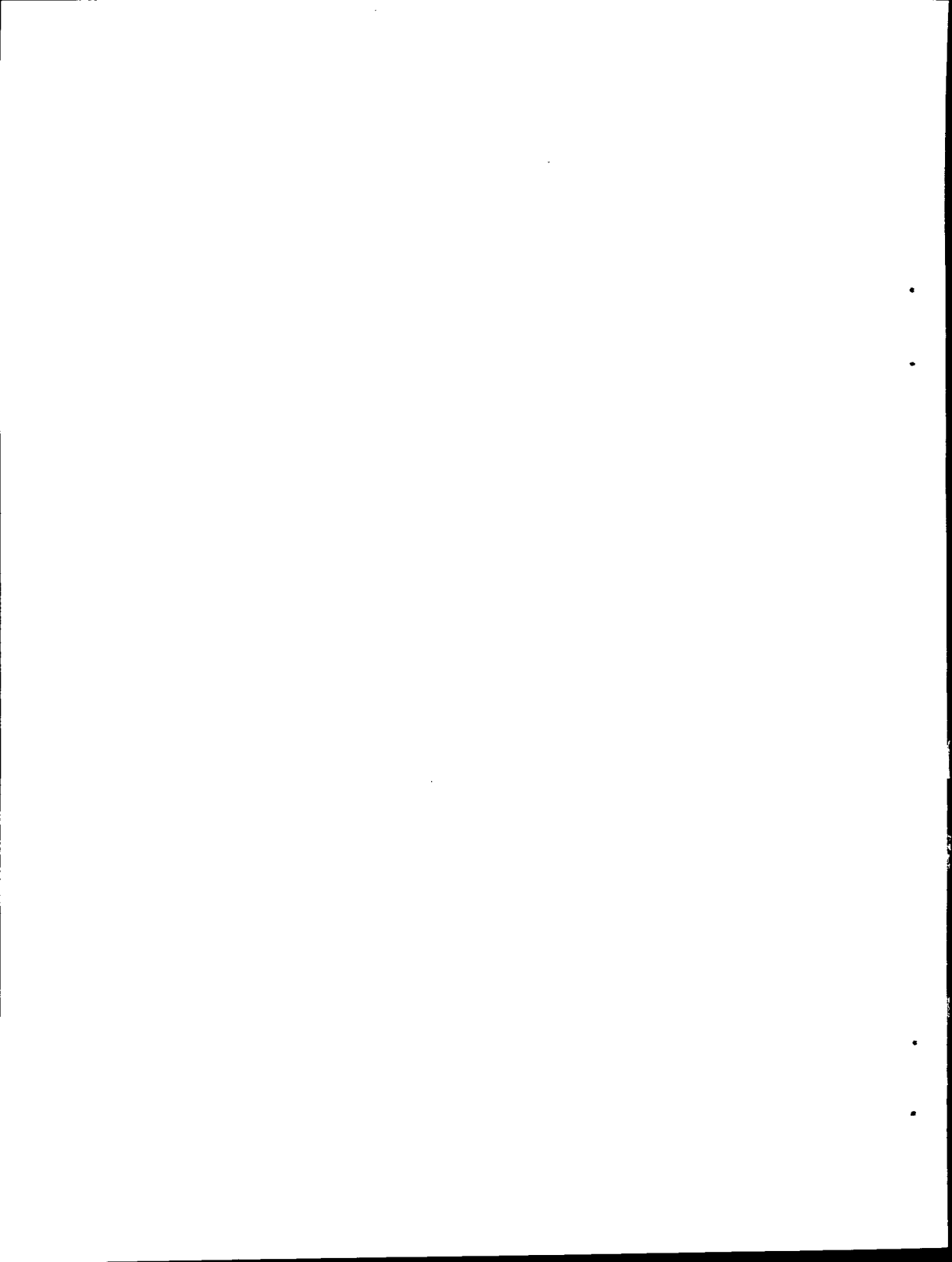
- 1.1. La asesoría psicológica para el pesista durante el entrenamiento, - momentos antes de la competencia, y después de la competencia, viene a ser determinante para:
 - Minimizar los momentos de tensión que vive en la competencia.
 - Y regular su estado emocional después de competir.
- 1.2. La preparación psicológica brinda al pesista una mejor condición para:
 - El aprendizaje de su entrenamiento y
 - Su participación competitiva.

pues el pesista adquiere durante su preparación psicológica, una serie de técnicas psicológicas tanto para el adecuado control de sus emociones como también, para una mejor coordinación de sus movimientos durante el entrenamiento.
- 1.3. La asesoría psicológica a entrenadores de levantamiento de pesas, mediante charlas y exposiciones sobre psicología del deporte, contribuye al enriquecimiento de conocimientos deportivos del entrenador, ya que al momento de entrenar al pesista, no solo vela por el aspecto físico-técnico-táctico, sino también por el aspecto psicológico.
- 1.4. Mediante el desarrollo del objetivo de investigación se logró conocer lo siguiente:
 - 1.4.1. A medida que el pesista adquiere mayor experiencia competitiva, el nivel de porcentaje en conflicto, tiende a permanecer en un nivel más bajo; y como consecuencia, las posibilidades de llegar a primeros lugares en una competencia, se ven incrementadas.
 - 1.4.2. El nivel de porcentaje obtenido en rivalidad para pesistas que no lograron primer lugar, tiende a permanecer en un nivel más bajo; que el de los pesistas que lograron primer lugar, en el cual el nivel de porcentaje obtenido en rivalidad es más alto.
 - 1.4.3. Los pesistas con mayor experiencia competitiva y mejores resultados, tienden a situar sus motivaciones deportivas en niveles más satisfactorios.
 - 1.4.4. La posibilidad de incluir los resultados de las motivaciones deportivas del pesista guatemalteco, con pesistas de otros países, permitió la fiel elaboración del primer perfil motivacional del pesista (en nuestro país).



2. RECOMENDACIONES

- 2.1. La elaboración de un programa multidisciplinario, con el objetivo de establecer las características psicológicas y físicas propias del levantador de pesas.
- 2.2. Proporcionar asesoría psicológica, a entrenadores de levantamiento de pesas, que viven fuera de la capital.
- 2.3. Que en futuras investigaciones se pueda determinar en el pesista la similitud entre el nivel de conflicto y el nivel de ansiedad, con respecto a su rendimiento deportivo.
- 2.4. Estudiar en el pesista su reacción psicofisiológica, con respecto a su rendimiento deportivo.
- 2.5. Llevar a cabo la realización de un programa de asesoramiento en psicología del deporte, fuera de la capital, a pesistas que entrenan en casas del deportista.
- 2.6. Que en futuros programas de asesoría psicológica a pesistas, se pueda desarrollar una prueba (test) de personalidad, específicamente para el pesista.
- 2.7. A la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San - Carlos de Guatemala, por medio del departamento de E.P.S., pueda llevar a cabo programas de inducción en psicología del deporte a estudiantes que no llevan la práctica de psicología del deporte, pero que tengan la inquietud de realizar un E.P.S. en psicología del deporte.
- 2.8. La realización de otra investigación similar, a la realizada en este programa, y comparar los resultados.
- 2.9. La elaboración y realización de diferentes investigaciones entorno, a las motivaciones deportivas del pesista.
- 2.10. Finalmente se recomienda, el incremento de pesistas en psicología del deporte, para las distintas federaciones registradas en la C.D.A.G., pues la labor del psicólogo del deporte resulta indispensable ante la preparación y mejor resultado deportivo del atleta guatemalteco.



3.

GLOSARIO

ACTIVIDAD DEPORTIVA:

Conjunto de acciones complejas preponderadamente corporales, realizadas por el atleta, con vistas a alcanzar un determinado resultado en las condiciones de entrenamiento y competencia.

AUTOGENO (ENTRENAMIENTO):

El término "autógeno" se compone de dos palabras griegas: "autos" que significa mismo, propio, y "genan", producir, engendrar. Este método de psicorregulación, está basado en las sugerencias de orden mental (con cierta semejanza a la autohipnosis) de manera que una vez aprendido puede practicarse sin la ayuda de nadie.

AUTORREGULACION PSICOLOGICA:

Capacidad de regular los aspectos cognitivos, emocionales y volitivos, inherentes a la propia actividad del hombre.

IDEMOTOR (ENTRENAMIENTO):

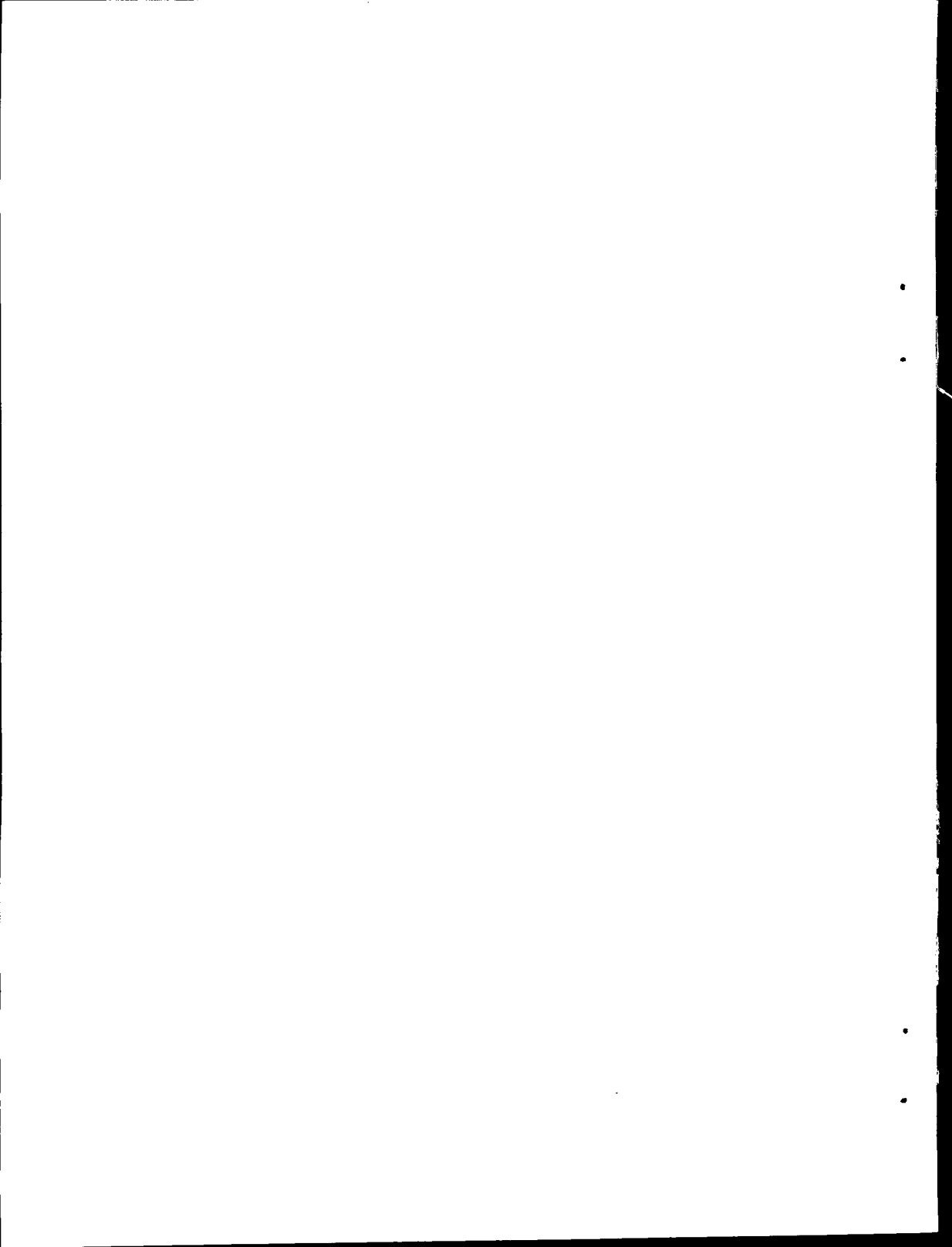
Técnica de psicorregulación, que consiste en provocar imágenes o ideas en el cerebro, para realizarlas en la motricidad (movimiento de músculos correspondientes).

MOTIVOS DEPORTIVOS:

Prueba psicológica, que permite medir escalas de motivación deportiva, mediante el nivel de conflicto, rivalidad, suficiencia, cooperación y agresividad.

REPOSO SUGESTIONADO:

Técnica de psicorregulación, que tiene como objetivo llegar al deportista al estado de somnolencia hasta dormirse.

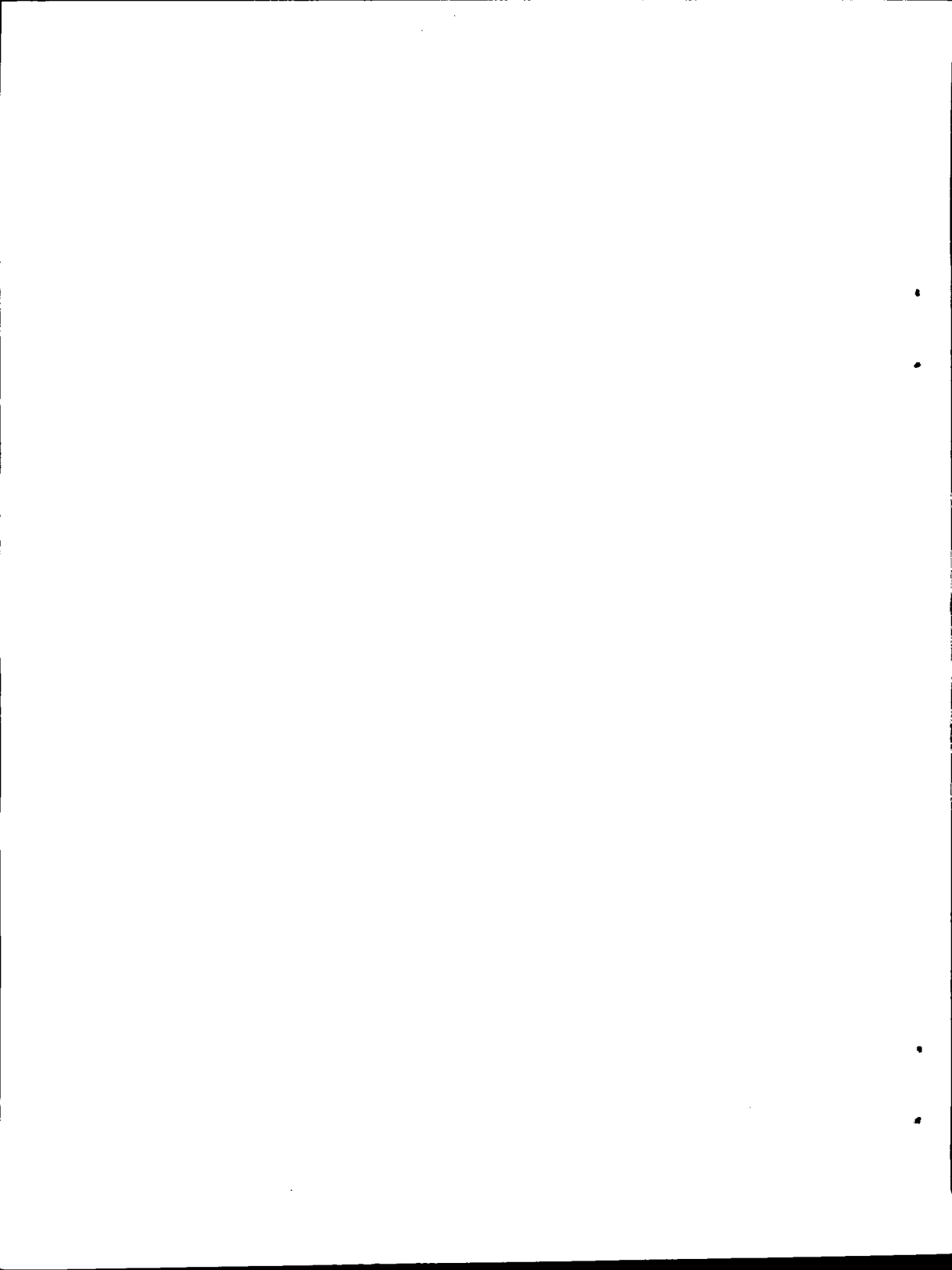


B I B L I O G R A F I A

1. Acevedo Ch., Ester D.; Juarez G. Irma J.
LA INCIDENCIA DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE ESGRIMA Y SU RENDIMIENTO COMPETITIVO
 Tesis-Psicología;
 Escuela de Ciencias Psicológicas-Universidad de San Carlos de Guatemala.-Guatemala 1,993.
2. Avendaño A., Juan F.
PROGRAMA DE ATENCION PSICOLOGICA DEPORTIVA A ENTRENADORES Y PUGILISTAS DE LA FEDERACION DE BOXEO
 Informe final E.P.S.-Psicología;
 Escuela de Ciencias Psicológicas-Universidad de San Carlos de Guatemala -Guatemala 1,993.
3. García Ucha, Francisco.
EL PAPEL DE LAS EMOCIONES
 Instituto de Medicina del Deporte; La Habana, - Cuba-1,989.
4. García Ucha, Francisco.
PSICOLOGIA DEL DEPORTE
 Instituto de Medicina Deportiva; La Habana, - Cuba 1,988.
5. Gorbunov, G. D.
PSICOPEDAGOGIA DEL DEPORTE
 Impreso en URSS; editorial Pueblo y Educación. - 1,988.
6. Dorta Sasco, Alberto F.
NOCIONES DE PSICOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA Y DEL DEPORTE
 Editorial Pueblo y Educación, La Habana 1,984.
7. Ostrander, Sheila.
SUPERAPRENDIZAJE
 Editorial Grijalbo, s.a., México 1983.
8. Renato Manno.
ALGUNOS ASPECTOS TEORICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 Traducción de Luis F. Rosito. Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (C.D.A.G.); Guatemala 1,984.

9. Ovalle R., Hugo R.
OBJETO DE ESTUDIO DE LA PSICOLOGIA
Documento de la Unidad de Psicología del Depor-
te-Clinica de Medicina del Deporte de la C.D.A.G.
Guatemala 1,993.
10. Rosito L., Luis F.; Fernández R., Gustavo A.
**LA AGRESIVIDAD Y EL DEPORTISTA DE LEVANTAMIENTO
DE PESAS**
Tesis-Psicología;
Escuela de Ciencias Psicológicas-Universidad de
San Carlos de Guatemala -Guatemala 1,990.
11. Rosito L. Luis F.
ESTO ES LEVANTAMIENTO DE PESAS
C.D.A.G. -Guatemala 1,989.
12. Suárez, Ivan R.
LEVANTAMIENTO DE PESAS-PERIDO COMPETITIVO
Editorial Científico-Técnica,
La Habana 1,989.
13. Smirnov, A.A.; Rubistein, S.L.; et. al.
PSICOLOGIA
Editorial Grijalbo,
México 1,991.
14. **PRIMERO Y SEGUNDO SEMINARIO NACIONAL DE INTERCAM
BIO DE INFORMACION Y APOYO EN DEPORTE PARA TODOS**
C.D.A.G. Guatemala 1,990.
15. Kolb, Lawrence.
PSIQUIATRIA CLINICA MODERNA
Ediciones científicas La Prensa Mexicana, S.A.
2da reimpresión-México-1989.

A N E X O S



TEST MOTIVOS DEPORTIVOS

NOMBRE: _____ SEXO: _____

EDAD: _____ DEPORTE: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES:

Conteste todas las preguntas marcando SI o NO. Si la pregunta no se le puede aplicar a su deporte responda NO ya que usted no ha tenido la sensación. Si cree que la mejor respuesta es "algunas veces" marque SI. Recuerde marcar todas las preguntas.

Durante los últimos meses, mientras participas entrenando o compitiendo.

TE HAS SENTIDO:		SI	NO
01	Cansado y Desganado?		
02	Decidido a ser el primero?		
03	Emocionado?		
04	Deseoso de ayudar a otro a mejorar?		
05	Lleno de energía?		
06	Molesto sin ninguna razón?		
07	Ganar es muy importante para mi?		
08	Amigable hacia el grupo (compañeros, equipo, club)?		
09	Impulsivo?		
10	Molesto porque alguien es mejor que yo?		
11	Más feliz que nunca?		
12	Culpable por no hacerlo mejor?		
13	Poderoso y lleno de entusiasmo?		
14	Muy nervioso?		
15	Contento porque alguien lo hizo bien?		
16	Que estas haciendo más de lo que puedes?		
17	Con ganas de llorar?		
18	Con deseos de superar a alguien?		
19	Más interesado en mi deporte que en otra cosa?		
20	Disgustado porque perdí?		
21	Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo?		
22	Deseoso de derrotar al que se interponga en mi camino?		
23	Satisfecho porque me he superado?		
24	Molesto porque los otros obtienen más de lo que merecen?		
25	Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien?		



INDICE GENERAL

SINTESIS DESCRIPTIVA

INTRODUCCION

CAPITULO I :

1. DESCRIPCION DE LA INSTITUCION.....	1
1.1. Breves aspectos historicos del deporte guatemalteco.....	1
1.2. Ubicación geográfica.....	2
1.3. Organización.....	2
1.4. Objetivos de la C.D.A.G.	3
1.5. La Federación Nacional de Levantamiento de Pesas.....	6
1.5.1. Historia de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas.....	6
1.5.2. Objetivos de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas.....	6
1.5.3. Población y Muestra.....	7
1.5.4. El Levantamiento de Pesas y sus Principales características.....	8

CAPITULO II :

1. ABORDAMIENTO CIENTIFICO DE LAS BASES TEORICO-METODOLOGICAS	10
1.1. Importacia de la Psicología del Deporte.....	10
1.2. Reacciones emocionales en contra de la actividad deportiva.....	11
1.3. La Preparación Psicológica en el deporte.....	13
1.3.1. Principales características de la preparación psicologica en el período del entrenamiento y la competencia.....	13
1.3.1.1. Período Preparatorio.....	14
1.3.1.2. Período Competitivo.....	14
1.3.1.3. Período de Transición.....	14
1.4. El Aseguramiento Psicológico del Atleta.....	15
2. METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO.....	16
2.1. Planteamiento del Problema.....	16
2.2. Objetivos del Ejercicio Profesional Supervisado realizado en la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas.....	17
2.2.1. Objetivo General.....	17
2.2.2. Objetivos Específicos.....	17
2.3. Estrategia de Abordamiento en servicio, docencia e investigación.....	18
2.3.1. Definición de Variables.....	20
2.3.1.1. Variables Específicas.....	20

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

CAPITULO III :

1. PRESENTACION DE RESULTADOS.....	22
1.1. Resultados de Servicio.....	22
1.2. Resultado de Docencia.....	25
1.3. Resultados de Investigación.....	28

CAPITULO IV :

1. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.....	36
1.1. Resultados de Servicio.....	36
1.2. Resultados de Docencia.....	37
1.3. Análisis de resultados de Investigación.....	38
1.3.1. Muestra de 153 Pesistas (Cuadro y Gráfica No.1).....	38
1.3.2. Motivaciones Deportivas y Rendimiento Deportivo (Cuadro y Gráfica No.2).....	39
1.3.3. Motivaciones Deportivas y Rendimiento Deportivo (Cuadro y Gráfica No.3).....	40
1.3.4. Perfil de Motivaciones Deportivas del Pesista..... (Cuadro y Gráfica No.4)	41

CAPITULO V :

1. CONCLUSIONES	42
2. RECOMENDACIONES.....	43
3. GLOSARIO.....	44
BIBLIOGRAFIA.....	45
ANEXOS.....	47

