

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS.

BIBLIOTECA CENTRAL-USAC  
DEPOSITO LEGAL  
PROHIBIDO EL PRESTAMO EXTERNO

ORIENTACION Y ASESORIA PSICOLOGICA A TECNICOS  
Y ATLETAS DE LA FEDERACION NACIONAL  
DE LUCHAS; EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA  
DE LUCHA OLIMPICA.

INFORME FINAL DE E.P.S.

PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO  
Y DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

POR

LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO

PREVIO A OPTAR EL TITULO DE  
PSICOLOGO

EN EL GRADO ACADEMICO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.

GUATEMALA, JUNIO DE 1995.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIOS 'M-5, M-3'  
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12  
TELEFONOS: 760790-94 Y 760965-86  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

DL  
13  
T(351)

## TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Walter René Soto Reyes  
D I R E C T O R

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
S E C R E T A R I O

Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez  
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS





ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIOS 'M-5, M-3'  
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12  
TELEFONOS 760790-94 Y 760985-86  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc.: Control Académico  
Depto. EPS.  
archivo

REG. 1313-95

CODIPs. 165-95

ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE  
EPS.

12 de junio de 1995

Señor Estudiante  
LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señor Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO (10o.) del Acta DIECISIETE NOVENTA Y CINCO (17-95) de Consejo Directivo, de fecha 8 del mes en curso, que copiado literalmente dice:

**DECIMO:** El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS, titulado: "ORIENTACION Y ASESORIA PSICOLOGICA A TECNICOS Y ATLETAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS, EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE LUCHA OLIMPICA", de la carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO

CARNET No.86-12915

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

Después de conocido el expediente, 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



Lillian

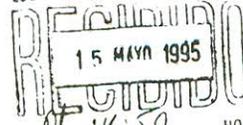


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLOGICAS  
EDIFICIOS "M-8, M-3"  
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12  
TELEFONOS: 760790-94 Y 760988-86  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Universidad de San Carlos  
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS



0 1313

Guatemala,  
12 de mayo de 1995.

Señores Miembros  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
Edificio

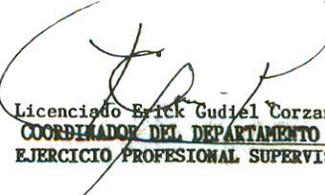
Señores Miembros:

Atentamente hago de su conocimiento que el suscrito procedio a la Asesoría y Supervisión del EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO, cuyo Informe Final se titula "ORIENTACION Y ASESORIA PSICOLOGICA A TECNICOS Y ATLETAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS, EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE LUCHA OLIMPICA" realizado por el estudiante LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO con Carnet No. 86-12915, de la Carrera de Licenciatura en Psicología.

Así mismo, se informa que el Licenciado DOMINGO ROMERO REYES, procedió a la Revisión del Informe Final correspondiente, habiendo emitido su APROBACION, por lo que solicito se continúe con los trámites respectivos.

De ustedes, Atento servidor,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciado Erick Gudiel Corzantes  
COORDINADOR DEL DEPARTAMENTO DE  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO



EGC/sadp



E.P.S.

11 de mayo de 1995

Licenciado  
ERICK GUDIEL CORZANTES  
Coordinador del Departamento de  
Ejercicio Profesional Supervisado  
Edificio

Señor Coordinador:

Atentamente me permito informar a usted, que he concluido con la revisión del Informe Final titulado: "ORIENTACION Y ASESORIA PSICOLOGICA A TECNICOS Y ATLETAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS; EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE LUCHA OLIMPICA", realizado por la estudiante LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO con No. de Carnet 8612915.

Considero que el trabajo en mención llena los requisitos de forma y contenido exigidos para su presentación, por lo que brindo mi APROBACION al mismo.

Sin otro particular, me suscribo atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Lic. Domingo Romero Reyes  
Asesor y Supervisor de E.P.S.





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLOGICAS  
EDIFICIO "M-R, M-3"  
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12  
TELEFONOS: 740790-94 Y 740988-86  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Universidad de San Carlos  
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS

RECIBI  
1  
07/14-50

113

Guatemala,  
12 de mayo de 1995.

Señores Miembros  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
Edificio

Señores Miembros:

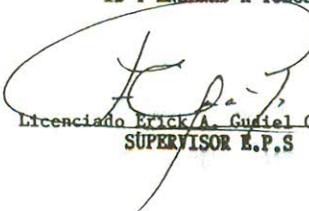
Atentamente hago de su conocimiento, que concluí Supervisión y Asesoría del EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO, cuyo Informe Final se titula "ORIENTACION Y ASESORIA PSICOLOGICA A TECNICOS Y ATLETAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS, EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE LUCHA OLIMPICA" realizado por el estudiante LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO con Carnet No. 8612915

El proyecto fué ejecutado satisfactoriamente, alcanzando los objetivos propuestos y habiendo llenado los requisitos establecidos por esta Unidad Academica, emito mi Dictamen de Aprobación al mismo.

Sin otro particular con muestras de toda consideración y estima,

Atentamente,

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

  
Licenciado ERICK A. Guziel Corzantes  
SUPERVISOR E.P.S



EAGC/sadp



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIOS "M-S, M-3"  
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12  
TELEFONOS: 760790-94 Y 760985-88  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc.: Control Acad.  
Depto. EPS.  
Archivo  
asesor

REG. 2475-93

CODIPs. 686-93

DE APROBACION REALIZACION PROYECTO  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

3 de noviembre de 1993

Señor Estudiante  
LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señor Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEPTIMO (17o.) del Acta TREINTA Y NUEVE NOVENTA Y TRES (39-93) de Consejo Directivo, de fecha 27 de octubre del presente año, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEPTIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el proyecto de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO (E.P.S.), denominado: "ORIENTACION Y ASESORIA PSICOLOGICA A TECNICOS Y ATLETAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS; EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE LUCHA OLIMPICA.", de la Carrera de Licenciatura en Psicología, presentado por:

LUIS ALFREDO CHACON CASTILLO

CARNET No.86-12915

Dicho proyecto se desarrollará en la Ciudad Capital, ubicandose al Licenciado Hugo René Ovalle Rodas como la persona que ejercerá funciones de supervisión y control por la parte requiriente y al Departamento de E.P.S. por parte de esta Unidad Académica.

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos, resuelve **APROBAR SU REALIZACION** en el período comprendido del 19 de julio de 1993, al 31 de marzo de 1994."

Atentamente,

" **ID Y ENSEÑAD A TODOS** "

  
Licenciado Abraham Cortez Mejía  
SECRETARIO

/Lillian  
CAPROEPS.cd





## ACTO QUE DEDICO

A DIOS Y MARIA

A MI ESPOSA: Ingrid, por su amor, comprensión  
y apoyo.

A MI HIJA: Sara Gabriela, por bendecir nuestro  
hogar con su presencia.

A MIS PADRES: Por su constante apoyo en mi vida y  
saber encaminarme hacia este logro.

A MIS HERMANOS: Juan Pablo, César Augusto y fam.

A MIS AMIGOS: Jorge Pazzetti, Jorge Luis, Jorge  
Ortiz, Fernando Vielman, Alejandra  
Natareno.

A MIS COMPANEROS: De quienes he de recordar gratos  
momentos compartidos en mis días de  
Universidad.

A USTED: Respetuosamente.



## AGRADECIMIENTO.

- A: Luchadores que con su colaboración hicieron posible la realización del E.P.S. y de quienes guardo gratos recuerdos.
- A: Las autoridades de la Federación y su Personal Técnico; por su anuencia a la realización del presente trabajo.
- A: Lic. Ovalle, Lic. Amilcar Gudiel, Lic. Fernández, Lic. Avendaño; por su orientación y asesoría en el presente trabajo.
- A: A mi hermano Juan Pablo, por tu incondicional ayuda.
- A: Quienes directa e indirectamente me motivaron y apoyaron en alcanzar esta meta.



## SINTESIS DESCRIPTIVA.

Se presenta a continuación, el informe final del Ejercicio Profesional Supervisado (E.P.S.) realizado en la Federación Nacional de Lucha Olímpica, el cual se titula: **ORIENTACION Y ASESORIA PSICOLOGICA A TECNICOS Y ATLETAS DE LA FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS; EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE LUCHA OLIMPICA**; pretende manifestar algunas de las necesidades e inquietudes del que hacer de la Psicología aplicada, al deporte guatemalteco.

Se a dividido para su accesible comprensión en cinco capítulos; en los cuales se dan a conocer diferentes aspectos que conforman o estructuran el deporte de Guatemala; a nivel organizativo y técnico-científico.

El capítulo primero ilustra sobre los aspectos históricos, organizativos y objetivos de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (C.D.A.G.), Unidad de Psicología y Federación Nacional de Lucha Olímpica; dando a comprender de esta forma el aspecto socio-cultural en el que se ha conformado y se realiza la práctica deportiva de la lucha en Guatemala. Así mismo se exponen los conceptos teórico-científico que sustentan la importancia y aplicación de la Psicología al deporte, enfatizando los aspectos esenciales de la dinámica que genera el luchador y su actividad deportiva.

El capítulo segundo da a conocer los planteamientos que se consideraron, para realizar el presente E.P.S. dando a conocer los objetivos, la metodología utilizada para alcanzar los mismos. Es importante mencionar, que el mismo está constituido en tres sub-programas: Docencia, Servicio e Investigación cada uno con

sus propios objetivos a desarrollar y alcanzar; sin descuidar el fin primordial del E.P.S.

Los resultados, vivencias y experiencia adquirida a lo largo de la realización del E.P.S. quedan manifiestos en el tercer y cuarto capítulo donde se presentan y discuten los beneficios, alcances, limitaciones y dificultades encontradas en los diferentes sub-programas realizados; dedicándoles un espacio especial a la investigación, la cual se realizó sobre: El estudio de la intensidad de la atención durante entrenamiento, en la pre-selección y selección nacional de Lucha Olímpica; propiciando esta, interesantes resultados en relación al fenómeno psíquico de la Atención, su importancia y manifestación en la actividad deportiva del luchador guatemalteco.

Por último, en el capítulo quinto se manifiestan las conclusiones y recomendaciones, producto de los conocimientos adquiridos, a través de la interrelación sostenida con las diferentes personas, técnicos y profesionales de las diferentes disciplinas que participan o están directamente vinculadas a esta área deportiva del guatemalteco; así como la experiencia vivida en el campo práctico, con el equipo de luchadores; retroalimentaciones sostenidas con técnicos y profesionales en el área; errores y aciertos que se dieron en el transcurso del E.P.S.

Intentando introducirse en un campo de nuevos matices y en el cual el guatemalteco comienza a buscar un nuevo estilo de vida e identidad Nacional; como un contrarrestante a los factores psico-sociales que limitan para encontrar una mejor salud física y Higiene Mental.

## INTRODUCCION.

La preparación para una actividad determinada, es el proceso de crear la disposición del hombre para la participación eficaz en esta. Se puede observar ciertos componentes en esa disposición: muscular, funcional, operacional, etc.. Y, sin duda alguna, el psicológico. El hombre debe estar dispuesto psicológicamente para desarrollar cualquier actividad, acto de conducta, acción concreta, para desempeñar cualquier papel. Y esto se torna más específico en la actividad deportiva de nivel competitivo, donde el luchador a de concentrar su total atención en dicha actividad.

En el ámbito de la preparación deportiva, especialmente la Lucha Olímpica actualmente conlleva una preparación táctica la cual condiciona en gran medida el éxito deportivo, donde el rendimiento táctico guarda una estrecha relación con la calidad de ejecución competitiva. Dicha preparación lleva implícito un importante componente psicológico, paralelo a la preparación física, técnica, táctica y representa un proceso docente único; y durante el cual el atleta deberá someterse a tensiones psíquicas de gran proporción, y responder a dichas exigencias con sus procesos emocionales, volitivos, afectivos, cognositivos, etc.. Los cuales aprovechados correctamente garantizan el carácter productivo de su actividad; y han de ser manifiestos en su disciplina, dominio de la técnica; desarrollo de su capacidades condicionantes: fuerza, velocidad, resistencia y movilidad; mantenimiento de una condición física, desarrollo del ingenio al enfrentar el combate; caso contrario el luchador padecerá de una serie de penurias en sus actos volitivos,

afectivos, y otros que limitarán sus recursos físicos, haciendo de su actividad deportiva una actividad de angustias y sentimientos de autodesvaloración y en su expresión más aguda apatía y retiro de la actividad. Por lo que se hace necesario proteger al luchador de los elementos que dificulten su práctica deportiva y que por desconocimiento o falta de tiempo en atender, quedan relevados a segundo plano en su entrenamiento; y favorecer a la vez, de una forma planificada, que los aspectos mencionados y de gran importancia en el entrenamiento, sean tomados en cuenta y puestos en práctica por dirigentes y técnicos deportivos que tienen a su cargo la tarea de formación y educación de la actividad deportiva de luchadores y atletas en general, a nivel competitivo.

## CAPITULO I

### DESCRIPCION DE LA INSTITUCION.

#### 1.1. RESEÑA HISTORICA DEL DEPORTE EN GUATEMALA:

La actividad deportiva como práctica disciplinada en Guatemala, tomó importancia en los inicios del presente siglo, acentuándose su incremento en la capital y proyectándose con muchas limitaciones en el interior del país.

La práctica deportiva se limitó a muy pocas disciplinas hasta la década del 40, luego se fué ampliando a otras disciplinas hasta llegar a 1950 en que se diversifica a una docena de deportes. Actualmente son 26 Federaciones y 14 asociaciones deportivas que tienen cuadros organizados en Guatemala. Tienen gran influencia en esta actividad los centros universitarios, militares y clubes privados.

La práctica del deporte en Guatemala, se realizó durante las primeras tres décadas del presente siglo, bajo la dirección de cuerpos directivos o personas particulares sin ningún nexo oficial, sino como colaboración personal. En 1931 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 1935, El Presidente de la República emitió el decreto 1758 que dá vida a la Sección Deportiva adscrita a la Secretaría de Educación Pública, que viene a substituir a la Liga Deportiva. Esta nueva organización no contó con apoyo económica, 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 fomento de la práctica de las disciplinas conocidas en aquella época. No fue sino hasta el 7 de Diciembre de 1945 que surgió la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, por decreto del Congreso de la República en un gesto de gran proyección histórica al conceder la autonomía plena y recursos financieros.

#### 1.1.1 OBJETIVOS DE LA C.D.A.G:

La C.D.A.G., 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 un marco ideal para la 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.

#### 1.1.2 ORGANIZACION:

El deporte guatemalteco está constituido por dos grandes sectores:

I) El sector escolar, regido por la 1a. ley Orgánica de Educación, bajo la jurisdicción, representación y rectoría de la C.D.A.G.

II) El deporte Extra Escolar está constituido por la masa de deportistas afiliados a las distintas federaciones.

A la vez el deporte federado está organizado dentro de dos organismos similares y paralelos, que son:

- I) La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, (C.D.A.G)
- II) El Comité Olímpico Guatemalteco, (C.O.G)

Ambas entidades 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 C.O.G., el desarrollo de la competición a nivel internacional.

La Asamblea General constituye la máxima autoridad del deporte, tanto a nivel de C.O.G. como de C.D.A.G., a esta 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.

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, se encuentra ubicada en la 24 calle 9-31 Zona 4; y su horario de atención es de 8:00 a 20:00 horas.

Atiende a un total de 40 disciplinas deportivas.

### 1.1.3 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN GUATEMALA:

La proyección de la psicología en el deporte en Guatemala data desde hace varios años, iniciándose en charlas motivacionales a contingentes deportivos nacionales. Desde esta manera se sabe que el tercer campeonato Norte Centro-Americano y del Caribe de Football, Guatemala ganó el primer lugar; la asistencia psicológica estuvo a cargo del Dr. en Psicología Fernando Porras y así esporádicamente otros psicólogos han incursionado en el área deportiva, contribuyendo con algunas investigaciones y trabajos de campo.

En el año de 1983 la Universidad de San Carlos de Guatemala por medio de la Escuela de Ciencias Psicológicas, inicia un programa de servicio de Salud Mental para los deportistas guatemaltecos, propiciando vínculos con el departamento de Medicina del Deporte de la C.D.A.G. donde se desarrolla un servicio de atención clínico y educativo; este programa se lleva acabo durante tres años con el apoyo de estudiantes de psicología y un psicólogo nombrado como supervisor. Por lo que se le solicita al Lic. Hugo Ovalle establecer un programa de mayor objetividad, tendiente a beneficiar la salud integral de los deportistas; quedando de esta manera integrada a los servicios profesionales que brinda el departamento Médico, en el cual se incluyen otras disciplinas como: Cardiología, Fisiología, Nutrición, Traumatología y otras que se integran posteriormente como Fisiatría, Odontología, Ortopedia y Pediatría. Producto de la asistencia integral que se brinda a los Pre-seleccionados y Seleccionados Nacionales, la unidad de Psicología, identifica aspectos tales como: psicodiagnóstico deportivo, estableciendo, planes y programas de atención, preparación psicológica para entrenamiento y competencia del atleta.

De esta manera a partir del año 1986 a la presente fecha, se considera que el trabajo desarrollado por la Unidad de Psicología del Deporte, ha logrado obtener frutos manifiestos en la atención que se ha brindado a atletas en eventos nacionales e internacionales, así como eventos mayores y menores a nivel Nacional, evaluando, diagnosticando, orientando, durante entrenamientos y competencias. Contando a la fecha con material bibliográfico y psicotécnico sustancial que permite de manera

satisfactoria desarrollar esta tarea, así también la participación constante con cursos de psicología del deporte a distintas federaciones que preparan a personal técnico, en beneficio del deporte Nacional.

Como aspecto final, actualmente la Psicología del Deporte asesora al Programa de la nueva Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física Recreación y Deporte (ECTAFIDE), que tiene como meta preparar a profesionales que satisfagan las necesidades de cultura física de nuestro país.

Se considera como comentario final que el trabajo incipiente de 1983 se fortaleció en 1986 y se ha consolidado en los inicios de la década de los noventa, y que aun existe un largo trecho por recorrer, herencia que tendrán que cultivar futuros psicólogos identificados con la actividad física.

#### 1.1.4 OBJETIVOS DE LA UNIDAD DE PSICOLOGIA:

##### General:

Proporcionar y preservar la Salud Mental del deportista nacional en función de su rendimiento deportivo; así mismo promocionar y divulgar conocimientos de psicología deportiva que beneficien el desarrollo del deporte nacional.

##### Específicos:

Establecer un psicodiagnóstico del deportista guatemalteco, que permita conocer aspectos relacionados con sus interrelaciones grupales, propiedades del individuo, estados psíquicos dominantes, procesos de entrenamiento y competencia deportiva.

Orientar a través de recomendaciones psico-higiénicas y psico-educativa, dirigidos a técnicos deportivos, entrenadores, dirigentes deportivos, médico, preparador físico y demás personal que se interrelacione con el deportista, durante el proceso que implica la práctica del deporte.

Implementación de programas de apoyo dirigidos a reforzar áreas del deportista que influyan en su aprendizaje deportivo.

Dirección específica del estado y la conducta del deportista en los diferentes momentos, durante la práctica deportiva (antes de competencia, en intervalos, ejercicios competitivos, después de la competencia, en las clases de entrenamiento y su diferentes etapas etc.)

Preparar psicológicamente a través de programas de atención tanto al entrenador como al deportista para las diferentes situaciones que les impone la práctica deportiva, tales como el largo proceso de entrenamiento con incremento sistemático de carga y la competencia en general.

#### 1.1.5 LA FEDERACION DE LUCHA OLIMPICA EN GUATEMALA:

A la federación, asisten a practicar atletas comprendidos desde la edad escolar, hasta la Universitaria, estando divididos claro está, en categorías, según edad, peso, nivel alcanzado etc. Esto para efectos de entrenamiento en sus diferentes horarios.

El E.P.S. se realizó con luchadores de edad prevocacional y Universitaria, por integrar ellos el grupo de atletas con posibilidades de desarrollarse a nivel de alto rendimiento.

El 83% de los luchadores son solteros, y un 17% refirieron ser casados. Entre sus características socio-económicas más relevantes, se encuentra la dependencia económica de los padres, el pertenecer a familias no integrada en su totalidad, y con problemas de interacción y comunicación hacia sus padres abarcando estos aspectos casi a la totalidad de la población; e influyendo directamente en su inconstancia e inasistencia al entrenamiento, sumándose a estos; la deserción por noviasgos, sentimientos de independencia económica del padre, necesidad de trabajo, etc. Volviéndose una población fluctuante y dificultando la profundización en estas áreas. Las religiones que profesan suelen ser la Católica y la Evangélica, no existiendo dato significativo sobre la práctica mayoritaria de una u otra.

La Federación de Luchas es la encargada de promover, estimular la Salud Mental y la Educación Física de individuo a través de la modalidad de la Lucha Olímpica. Reclutar, seleccionar e instruir jóvenes valores que representen a nuestro país en eventos nacionales e internacionales en el área deportiva, así como la promoción de eventos que realcen dicha disciplina deportiva.

Cuenta para esto con una organización funcional, con **personería jurídica**, la cual esta dirigida por un presidente y personal de apoyo administrativo y técnicos deportivos; siendo todos, responsables directos del funcionamiento social deportivo de dicha federación.

Actualmente la Federación de Luchas tiene a su disposición

una amplia instalación deportiva y oficinas centrales, ubicadas en el Campus deportivo situado en la 26 calle y 12 avenida de la Zona 5; (Polideportivo) con una infraestructura apropiada que brinda al atleta competitivo y técnico deportivo, condiciones físicas y facilidades necesarias para desarrollar los programas de entrenamiento en la ardua tarea del acondicionamiento físico, técnico-táctico de alto rendimiento para la competencia, de quienes la practican. En Guatemala se establecen dos modalidades de lucha como lo son la Grecoromana y Libre, la cual es practicada por un promedio de 20 atletas activos, sin incluir los que practican en el interior de la república, en las diferentes extensiones que la federación posee.

El entrenamiento esta a cargo de dos entrenadores nacionales y un técnico deportivo de nacionalidad cubana, desarrollando diferentes modalidades de entrenamiento en horario matutino y vespertino. Dicha disciplina se practica en diferentes categorías de peso; en ambos estilos (grecoromana y libre) para lo cual Guatemala cuenta con luchadores participantes en las siguientes:

Kilos		Kilos	
1. 48	(= 104.34 Libras)	6. 74	(= 160.87 Libras)
2. 52	(= 113.04 " )	7. 82	(= 178.28 " )
3. 57	(= 123.91 " )	8. 90	(= 195.65 " )
4. 62	(= 134.78 " )	9. 100	(= 217.39 " )
5. 68	(= 147.83 " )	10. 130	(= 282.61 " )

Dando una gama amplia de pesos requeridos para competencia nacionales e internacionales en las diferentes modalidades de la Lucha, en el momento de representaciones deportivas.

Actualmente la Federación de Lucha posee un albergue en el cual los luchadores conviven durante 6 días a la semana, teniendo

este la función de concentrar al deportista del interior de la república y la facilitar a los deportistas de la Ciudad Capital su asistencia al entrenamiento en sus diferentes horarios, a la vez permitirles y brindarles espacio para su descanso. Entre otras características se encuentran, la opción a becas, que brinda la federación a luchadores del interior especialmente. Estas tienen como objetivo el dar oportunidad de estudio, obtener un compromiso deportivo y remuneración económica para gastos personales, fenómeno que puede analizarse desde el punto de vista motivacional, el cual es necesario para un buen desempeño deportivo a nivel competitivo, al ser oportunamente aprovechado.

#### 1.1.6 OBJETIVOS DE LA FEDERACION DE LUCHA OLIMPICA:

I) Preparar a atletas federados para la competencia a través del entrenamiento sistemático y constante.

II) Seleccionar de los deportistas guatemaltecos federados aquellos con facultades, aptitudes y destrezas para la competencia tanto a nivel nacional como internacional.

III) Conformar grupos en los diferentes estilos de luchas que se practica en Guatemala, así como categorías de peso que puedan representarnos en competencia nacionales e internacionales.



## REFERENCIA TEORICA.

El deporte es una esfera de la actividad humana, en donde la teoría y la práctica, la ciencia y el arte están entrelazados de manera tan íntima que su aislamiento durante el análisis a menudo conduce a la incomprensión enojosa.

Actualmente la actividad deportiva está exigiendo constantemente al hombre nuevas cualidades y capacidades psicomotoras y psicológicas. "Por otra parte a veces el factor psicológico pobremente considerado, echa por tierra los resultados esperados, aún cuando todos los elementos ponderables y explicables (físicos, técnicos, y tácticos) estén ampliamente a nuestro favor." (1)

Ya que en igualdad de condiciones físicas y tácticas, vence el que mejor preparación psicológica haya recibido.

Las actividades deportivas se diferencian fundamentalmente, de otras actividades en lo siguiente:

- a) Se realizan en condiciones específicas bajo la influencia de grandes tensiones emocionales.
- b) Se realizan en condiciones de gran variedad de estimulaciones.
- c) Se realizan en condiciones de ejecuciones de esfuerzos físicos máximos.
- d) Se caracterizan por las múltiples asociaciones al ejecutar los ejercicios, tácticos, técnicos, estratégicos en condiciones variables, etc.
- e) Se caracterizan porque el objeto de la conciencia del hombre, es la motricidad de su propio cuerpo.

Los enunciados anteriores permiten el desarrollo de la

---

(1) Dr. Aristides Lainer S. INTRODUCCION A LA TEORIA Y METODO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; Habana, 1980  
Pag. 151.

psicología del deporte, y hacer de esta, una ciencia independiente que posee contenido concreto y definido, práctico y teórico en su campo de estudio. La tarea principal de la psicología del deporte consiste en aportar los elementos científicos necesarios, que permitan programar las actividades del hombre en el medio deportivo, acorde con los objetivos y fines de la educación. Es por esto que la Psicología del Deporte vincula estrechamente la Psicología de la Actividad Deportiva con la Psicología del Atleta. (Gráfico #1).

Considerando los aspectos anteriormente mencionados en relación a las dos áreas principales de la Psicología del Deporte como lo es, el estudio de la actividad deportiva y el estudio del atleta; enunciaremos en forma separada algunos aspectos de cada una de las áreas; recordando siempre que los mismos no forman entidades separadas, sino están interrelacionadas de una forma dinámica en la práctica deportiva.

## 1.2 ACTIVIDAD DEPORTIVA:

La actividad deportiva presenta dos procesos determinantes y de carácter contradictorio como lo son: El Entrenamiento y La Competencia.

### 1.2.1 EL ENTRENAMIENTO:

Es definido como: "un proceso progresivo de preparación tendiente a la formación y desarrollo del atleta, su aspecto contradictorio radica en que la preparación no puede incluir la competencia." (2)

---

(2) C.Dr. García Ucha, Francisco; PSICOLOGIA DEL DEPORTE  
EL PAPEL DE LAS EMOCIONES. Instituto de Medicina del  
Deporte. Julio 1989. Pags. 2,3.

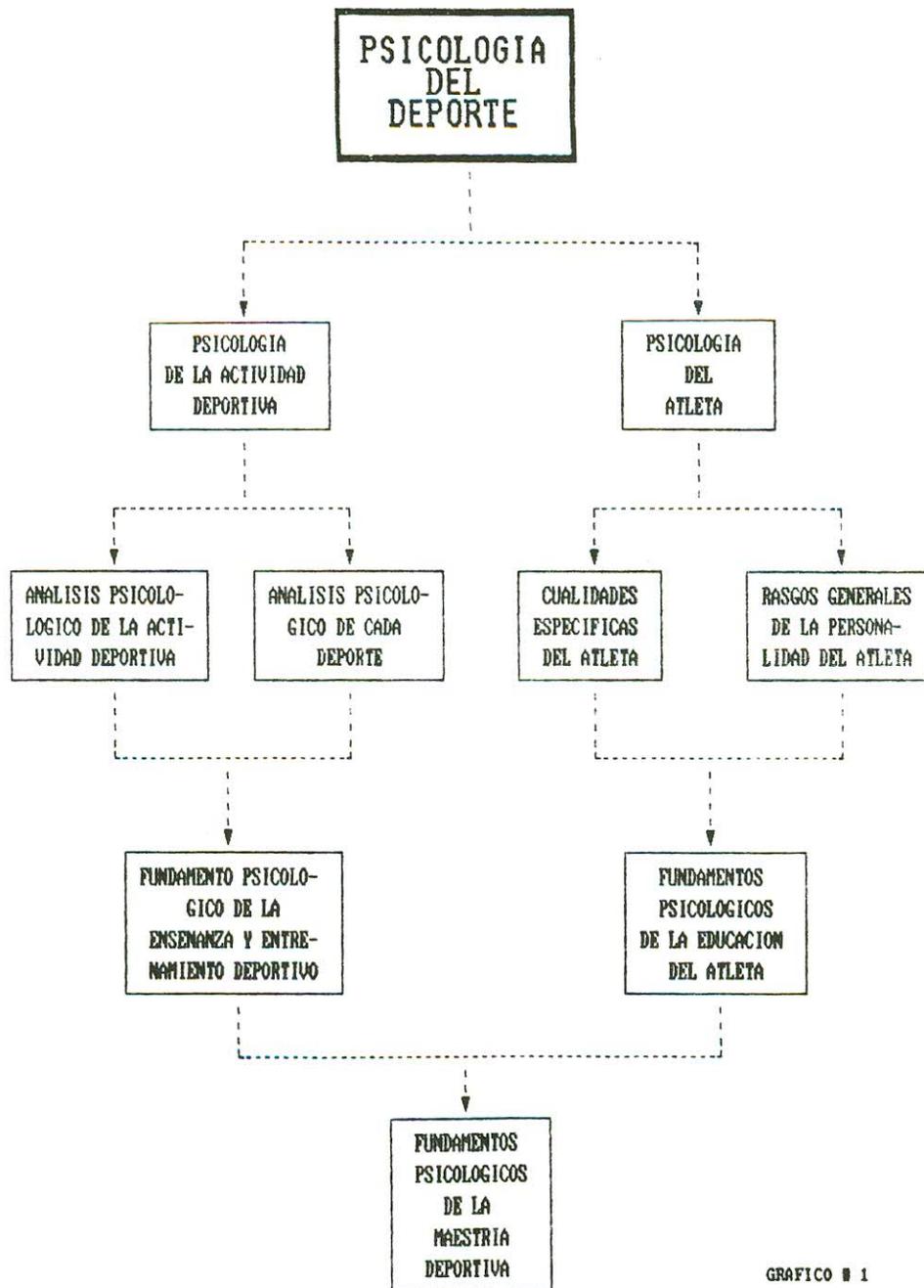


GRAFICO # 1

Durante el cual en sus diferentes etapas por ejemplo, los mesociclos (I) de preparación especial, la psicología adquiere una notable importancia.

Por lo que es un proceso de aprendizaje y es regido por las leyes del mismo y su interrelación psicológica. Teniendo como tarea "asegurar los resultados más elevados por medio del dominio de la técnica y la táctica, el múltiple desarrollo físico psíquico y la educación del atleta" (3). El entrenamiento ha de comenzar cuando ya ha sido aprendido cada procedimiento, cuando el deportista ha adquirido una representación exacta del movimiento y puede realizar las acciones correctamente aunque no de forma perfecta. El proceso de entrenamiento debe llevar al atleta a alcanzar un estado de forma deportiva, el indicador idoneo de este proceso lo constituye el nivel de entrenamiento. El proceso de entrenamiento deportivo en Lucha consta de cinco partes fundamentales relacionadas entre sí: La preparación física general, la preparación física especial, la preparación técnica, la preparación táctica, y preparación psicológica, esta última llevada acabo paralelamente con todas las anteriores.

#### 1.2.2 LA COMPETENCIA:

Como un hecho único, irrepetible con sus propias manifestaciones y particularidades agonísticas tensionales y trascendentes. Es aquí donde el luchador a de

---

#### (3) PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Instituto de Medicina deportiva  
Cuba, Diciembre de 1988. Pag. 4

(I) Mesociclo: Etapa de entrenamiento de duración media (2 a 8 semanas). Caracteriza aspectos globales de la preparación; los objetivos que percibe están dados por la denominación que recibe. Ej: mesociclo competitivo, desarrollador, re-establecedor etc..

utilizar al máximo su capacidad para concentrarse, valorar su voluntad, y utilizar todas sus fuerzas, y de gran importancia la aplicación a cabalidad de su plan táctico. Por las características de la Lucha la etapa competitiva puede dividirse en cuatro aspectos: a) llegada al lugar de competencias; b) comienzo de éstas; c) el tiempo previo a la salida al colchón; y finalmente d) el tope (II).

### 1.2.3 LA LUCHA:

La lucha moderna reconoce dos (2) estilos:

- 1 - El estilo GRECORROMANO; en el cual esta terminantemente prohibido agarrar al adversario por debajo de las caderas aplicarle zancadillas y utilizar activamente las piernas en ejecución de cualquier acción.
- 2 - El estilo LIBRE; en el que se permite agarrar las piernas del adversario, aplicar zancadillas y utilizar activamente las piernas en la ejecución de toda de acciones.

En el proceso de la lucha, los deportistas emplean diferentes procedimientos técnicos-tácticos relacionados con grandes esfuerzos musculares, bajo condiciones de un agudo combate cuerpo a cuerpo en contacto directo con el contrario.

El combate tiene establecido actualmente una duración de cinco (5) minutos; pudiéndose prolongar a ocho (8) minutos si al finalizar el tiempo reglamentario los luchadores se encuentran en igualdad de puntos. El luchador que marque el primer punto técnico será declarado vencedor.

---

(II) TOPE: Combate de lucha. Técnicamente es utilizado en entrenamientos para fines tácticos y técnicos de enseñanza.

La lucha deportiva desarrolla la fuerza, la rapidez, la coordinación y exactitud de los movimientos. La resistencia contribuye a la formación de importantes hábitos de autodefensa, y es un elemento efectivo para la educación de la determinación, la valentía, y el ingenio.

Así mismo, la rapidez, la exactitud, la agilidad y la orientación de la reflexión táctica del luchador dependen de su preparación, de sus particularidades intelectuales y de su estado antes de la competencia.

En su aspecto psicológico el luchador enfrenta constantemente exigencias en sus recursos adaptativos, al ir pasando de una etapa a otra en su entrenamiento y mejorando su nivel técnico-táctico en competencias; en todas estas etapas es evidente la motivación hacia el deporte, su nivel de aspiraciones, su autovaloración, grado de actividad nerviosa superior y el grado de introversión y extroversión determinantes en el nivel óptimo de excitación para el rendimiento deportivo, todas estas características deben de tenerse presentes como mediadores de la manifestación psicológica ante las cargas que les son impuestas y que van progresivamente en aumento; y deberán fortalecerse para el desempeño o acción competitiva.

La lucha es un deporte en el cual se da solución no sólo a un encuentro de fuerza cuerpo a cuerpo, sino también mental; el luchador enfrenta el embate solo, y en el transcurso del mismo ha de manejar una gran cantidad de acciones técnico-tácticas, poner de manifiesto cualidades volitivas y requerir de grandes esfuerzos físicos para llevar a cabo un embate satisfactorio o glorioso al conseguir la victoria. Los problemas que encuentra el

luchador relacionados a su desempeño deportivo, han de requerir de especial atención, ya que cada luchador soporta y sufre sus problemas de diferente manera. Para él tiene un gran significado, la capacidad que posea para dominarse y gobernarse; este aspecto debe ser educado por medio de la concentración y disposición interna hacia las acciones ha realizar; al no prestar atención a este fenómeno suele ocurrir frecuentemente, que pierda el combate debido a la incapacidad desarrollada para concentrarse, para valorar su voluntad y utilizar todas sus fuerzas en el desafío.

Otros factores importantes en el desarrollo deportivo del luchador que deben ser considerados con singular importancia lo ocupan la alimentación, los períodos de descanso y tiempo libre, sus hábitos y costumbres en desenvolvimiento diario en actividades fuera del ámbito deportivo, la familia, amistades, pareja, educación, el tiempo a considerar promedio, que lleva el entrenamiento y preparación deportiva en la lucha Olímpica etc..

#### 1.2.4 PSICOLOGIA DEL ATLETA:

La cual tiene lugar especial en las relaciones de la naturaleza refleja de los procesos afectivos, para la comprensión de los procesos regulativos de su personalidad y el cual puede ser analizado en:

##### 1.2.4.1. LAS EMOCIONES:

Estas reacciones emocionales son muy complejas, en ellas participa todo el sistema nervioso, actuando directamente sobre el organismo, pudiendo aumentar o disminuir el tono, originar un buen o un mal estado animico, excitar o deprimir. "Ellas proporcionan a las secciones superiores del

cerebro y a todo el organismo, la carga energética, que es el estímulo para las acciones activas y la creación, y que determinan, en una considerable medida, la capacidad de trabajo mental y física" (4). Por lo cual el C.Dr. Francisco García Ucha se refiere a estas: "como un reflejo que aparece como resultado de la implicación del atleta en una relación social dada por la actividad deportiva que afecta sus sistemas de necesidades de una manera u otra; y las define como reacciones psíquicas de intensidad particular que actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañada sobre todo de fenómenos orgánicos, especialmente de naturaleza neurovegetativa por lo que pueden influir de manera notable sobre el grado de esfuerzo que debe realizar y por consiguiente sobre el resultado de los rendimientos" (5). Pueden estimular al atleta para movilizarlo para que aplique al máximo su fuerza o disminuya su potencial o convertirlos en indiferentes y sin energías; como sucede con las emociones negativas las cuales debilitan el tono muscular, varían el carácter de los impulsos nerviosos recibidos por los músculos y entonces los movimientos se hacen retardados y flácidos.

Las emociones asumen una función de dirección del comportamiento; toda emoción posee mínimo cuatro aspectos que pueden ser analizados:

a) Experiencia emocional personal: lo que individualmente ha de sentir la persona y que puede describirlo verbalmente.

---

(4) Koliesov, G. A, LUCHA OLIMPICA. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (folleto). Pag. 5

(5) C.Dr. García Ucha, Francisco, PSICOLOGIA DEL DEPORTE EL PAPEL DE LAS EMOCIONES Instituto de Medicina del Deporte. Julio de 1989. Pag 1.

b) Cambiantes psicológicos o corporales que ocurren al momento de la emoción: elevación o disminución de la presión sanguínea, sudoración, respiración etc.

c) Conducta de la persona emocionada: como actúa y que hace aquello que observamos en ella y que suele no ser lo usual bajo un estado normal de ánimo.

d) Motivación de la conducta emocionada: la cual conlleva o busca un fin. (6)

Las emociones aparecen en todo el curso de la actividad deportiva durante sus ejercicios, competencias y entrenamiento.

Las emociones van estar relacionadas con las cargas de entrenamiento de una manera especial, cuando estas son muy elevadas, también con las vivencias de éxito o fracaso en las competencias y la ejecución de ejercicios difíciles que provocan miedo. Existen otras circunstancias de orden particular que dan origen a reacciones emocionales, entre estos, hechos que tipifican la historia del deportista; por ejemplo: las lesiones o traumas, desavenencias familiares, situaciones en el grupo o colectivo, etc.

Hay que señalar que las emociones no deben considerarse en forma aislada, sino relacionada con toda la personalidad y en ellas influyen todos los procesos y cualidades.

El trabajo mental al acompañar, al trabajo físico regulándolo, estructura también las funciones superiores del cerebro. Entre los procesos psicológicos que necesitan estimulación y constante refuerzo en el deportista están:

---

(6) Idem. Pag 2.

#### 1.2.4.2 LOS PROCESOS PSÍQUICOS COGNOSCITIVOS:

Los cuales permiten estructurar y desarrollar la memoria, atención, percepción, imaginación, pensamiento y sensaciones

**PENSAMIENTO:** Expresado en la capacidad de razonar, resolver problemas y formar conceptos. "El pensamiento precede a la actividad. Al actuar, el sujeto piensa sus actos, proyecta lo que es necesario hacer que cambios es necesarios realizar en su actividad y como vencer las dificultades que se le presentan".(7) Por lo que el proceso de pensamiento juega un papel fundamental en la solución de los problemas tácticos, que se presentan dentro de la actividad deportiva. La maestría táctica deportiva tiene su basamento en la capacidad desarrollada en el deportista de valorar rápida y correctamente las condiciones, (situación) continuamente cambiantes de la lucha deportiva y en correspondencia efectuar sus propios razonamientos tácticos, de manera rápida y efectiva, e introducir en estos las variaciones relacionadas con la complejidad de la situación. La lucha, es un juego deportivo que requiere una mayor exigencia al proceso del pensamiento del deportista, ya que la táctica de la lucha deportiva posee una gran significación. En este deporte el pensamiento adquiere rasgos muy específicos, manifestados claramente, lo que permite determinarlo como Pensamiento Táctico. Gran importancia para dicho pensamiento en el deportista adquiere el estado fisiológico de la corteza cerebral (hemisferios cerebrales) en el que sus posibilidades funcionales se elevan

---

(7) Smirnov, A. A, Leontiev A. N. Rubistein S. L, Tieplov B. M.  
PSICOLOGIA Editorial Grijalvo, Cuarta Edición  
Mexico, D. F. 1960

hasta el grado máximo subjetivamente, este estado se caracteriza por una gran claridad de conciencia, por su completa concentración en la actividad que se está realizando. Este tipo de pensamiento táctico del luchador se realiza durante el proceso de competencia, o sea durante la tirantez de la lucha, la que requiere de esfuerzos volitivos grandes y está plagada de notorios estados emocionales que ejercen una gran influencia en la velocidad y la intensidad de las operaciones del pensamiento y es a través del entrenamiento cargado de tensiones y similitudes competitivas donde el luchador, a de aprender a conocer sus diferentes estados psíquicos que interfieren en su buen desempeño durante la competencia, de allí que el entrenamiento sea primordial para alcanzar la forma deportiva y emocional para el evento competitivo.

**MEMORIA:** "La fuerza de la memoria consiste en retener "llaves" múltiples (agarres), defensas y contra-ataque, combinaciones, medios tácticos, problemas teóricos etc.. cuya ausencia hace imposible los grandes resultados. La capacidad de retener exactamente las "llaves" de las que se sirven los adversarios es particularmente importante, pero para eso es indispensable interpretar, no solo la forma de ejecución sino también sus detalles. La práctica de la lucha requiere de una memoria fuerte y exacta". (8)

**PERCEPCION:** Como el proceso de organizar e interpretar los datos sensoriales entrantes, para desarrollar una conciencia de

---

(8) Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético Giraldo Cordova Cardin. EL PERFECCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD INFORMATICA Y ANALITICA DEL LUCHADOR. Ciudad de la Habana, Junio 3 de 1988.

las cosas que nos rodean y de nosotros mismos. El luchador ha de poseer un elevado nivel de percepción, en todos sus tipos; como lo es tiempo, espacio, y movimiento, con un alto rendimiento en sus características de constancia, racionalidad, selectividad, integridad, inmediatez.

**IMAGINACION:** "Es la creación de imágenes con forma nueva, la representación de ideas que después se transforman en cosas materiales o actos prácticos del hombre" (9) "La imaginación está inseparablemente ligada a la práctica. En la práctica es donde aparecen las dificultades que estimulan a cambiar la realidad, a crear algo nuevo" (10) Sin representaciones jamás el hombre pudiera establecer nexo entre sus conocimientos y elaborar ideas para darle solución a sus problemas, de allí que la representación constituye la base del pensamiento.

**ATENCION:** Como actividad especial que acompaña todos los procesos psíquicos. Consiste en una actividad especial de la personalidad que nos permite seleccionar un objeto, sujeto, proceso o fenómeno de la realidad. concentrarnos en el y apropiarnos de sus cualidades estructurales a través de los procesos psíquicos cognoscitivos que van sucediendo en la medida que ésta se presente. Presentándose dos tipos; involuntaria y voluntaria requiriéndose para ésta última "organizar la actividad de tal manera que garantice, en las condiciones dadas, el reflejo de los objetos conforme a la tarea que esta planteada" (11).

---

(9) Smirnov A. A, Leontiev A. N, Rubisthein S. L, Tieplov B. M.  
PSICOLOGIA Editorial Grijalvo, Cuarta Edición  
Mexico, D. F. 1960

(10) Idem. Pag 310.

(11) Idem. Pag 184.

Esto es manifiesto en diferentes etapas del entrenamiento y competencia, como sucede en el pensamiento táctico en el cual entre sus particularidades, al planificar anticipadamente la lucha deportiva evidenciamos: que un plan especialmente elaborado y razonado garantiza la dirección objetiva de las acciones del deportista, organiza su actividad, ayuda a la concentración de su atención. Así mismo al adquirir la destreza en los entrenamientos, el luchador aprende a la vez a optimizar los estados de motivación, concentración, toma de decisiones.

La atención posee ciertas propiedades que le son inherente y con un funcionamiento dinámico en sus manifestaciones: El volumen de la atención; la concentración de la atención; la intensidad de la atención, su constancia o estabilidad, su conmutación, distribución y distracción de la atención.

En la actividad deportiva las ejecuciones técnicas requieren de ciertas particularidades de la atención, (según estudios del profesor P.A. RUDIK):

- La Intensidad de la atención caracterizada por el grado de concentración sobre la acción percibida y se manifiesta en la profundidad que la concentración alcanza.
- La concentración de la atención; que consiste en la capacidad para controlar la atención hacia un objeto cualquiera, alejando de la percepción lo que se encuentra a su alrededor; en la actividad deportiva se representa en el grado de concentración ante todas las tareas que el luchador desarrolla en su entrenamiento deportivo y su competencia. Y en la cual diremos que una gran concentración se alcanza, cuando se da en un alto grado las condiciones que la caracterizan: a) la acción de

estímulos fuertes muy destacados sobre el fondo general, lo cual al traducirlo a la actividad deportiva consiste como ejemplo en la dirección y planificación del entrenamiento por el técnico deportivo o entrenador. b) Un interés muy marcado hacia el objeto o fenómeno, esto se refiere a la identificación de la actividad deportiva que se realiza. c) La significación importante de resolver la tarea que se ha planteado el sujeto, lo cual al traducirlo a la actividad deportiva consiste en el desarrollo deportivo satisfactorio y en las cuales se interrelacionan las motivaciones deportivas e intereses personales y sociales.

La concentración de la atención es necesaria en todos los deportes, pero en aquellos en que la actividad reclama la percepción de pocos objetos o señales significativas, el papel decisivo pertenece a LA CONCENTRACION DE LA ATENCION.

- El volumen de la atención; la cual se manifiesta por la capacidad de percibir las diferentes actividades, acciones a seguir durante entrenamiento y competencia de una forma precisa; dependerá de las particularidades de las acciones y actividades percibidas, del carácter y fines de la actividad del sujeto.

Como ejemplo citaremos el fenómeno de los deportes individuales, donde debe seguirse los movimientos del contrario, su posición, y elementos significativos que le indiquen ejecuciones técnicas futuras. Los sujetos que practican actividades físicas poseen un desarrollo significativo de la atención en actividades específicas. Dadas las características de la lucha en relación a su dinámica de rapidez, fuerza y control en la técnica, ésta presenta un verdadero reto al luchador, el cual debe prepararse psíquicamente para obtener el mayor grado de concentración de su

atención al entrenarse y competir.

El luchador ha de poseer una gran estabilidad de la atención, ya que durante el embate; persigue con obstinación la realización del plan táctico y sigue con atención las actuaciones de su adversario. Basicamente la atención se concentra sobre la ejecución de llaves determinadas y esta atención se reparte a fin de poder seguir el mismo tiempo sus propias acciones, a su adversario, señales del juez, marcha del tiempo, espacio del colchón, etc..

#### 1.2.4.3 LOS PROCESOS PSIQUICOS AFECTIVOS:

Los cuales permiten estructurar y desarrollar en nuestra corteza las pasiones, sentimientos, emociones. Por las emociones se generan reacciones bruscas, rápidas y cortas.

Por los sentimientos se originan reacciones paulatinas, profundas y perdurables.

Por las pasiones se generan reacciones muy especiales que integran las emociones, los sentimientos y por lo tanto el sujeto llega a proyectar reacciones muy especiales que en condiciones normales no se logran.

#### 1.2.4.4 LOS PROCESOS PSIQUICOS VOLITIVOS:

Permiten estructurar y desarrollar el autocontrol, la decisión, la persistencia, la valentía, la independencia y matizan las actitudes de las personas. La voluntad permite reflejar en la corteza la regulación inductora de las acciones, asegurando la impulsividad o pasividad necesaria y aportada por los procesos afectivos. La activación del organismo es producto de la emoción y

aprovechamiento resultante de la voluntad del sujeto. Expresión de esto lo puede ser, el estado de entusiasmo, deseo de combatir, y grado de creatividad del atleta en la actividad. Reforzar estas cualidades volitivas del atleta, que le permitan sobreponerse durante el período a los efectos negativos de las cargas intensas y que llegue a un control volitivo adecuado de sus reacciones emocionales; podría decirse que consiste en un elemento de suma importancia para la tarea que lleva a cabo el técnico deportivo; y en la cual la aplicación de conocimientos psicológicos es totalmente indispensable.

La competencia genera estados volitivos a un alto grado, los cuales pueden ser positivos o negativos en el proceso y resultado de la actividad del atleta. Para lo cual el organismo del deportista posee siempre reservas latentes, cuyo aprovechamiento eleva los resultados deportivos. Aprender a incorporar y aprovechar estas reservas es una tarea importante, saludable mediante los recursos de la preparación volitiva.

El luchador suele someterse a una serie de acciones y procesos en entrenamiento y ante el cual encuentra dificultades cuya eliminación requiere de esfuerzos volitivos. Estas pueden subdividirse en dos principales categorías:

I) Las dificultades objetivas propias de una actividad determinada. Estas demandan el cumplimiento de los mismos requisitos para todos aquellos que se dedican al deporte del tipo considerado.

II) Las dificultades subjetivas que caracterizan la actitud personal del deportista ante el vencimiento de las dificultades objetivas.

Basicamente la educación de las cualidades volitivas puede sub-dividirse en tres grupos: a) perfeccionamiento del proceso de aprendizaje; b) práctica de la eliminación de dificultades; c) autoeducación de la voluntad.

El entrenamiento y preparación psicológica del luchador no ha de circunscribirse al esclarecimiento de las cuestiones de la técnica de lucha, sino que incluirá también el aspecto psicológico. Al luchador hay que enseñarlo a acomodarse al estado psíquico correspondiente, y movilizarse para ejecutar mejor el embate; a evitar el desarrollo de reacciones emocionales desfavorables; a determinar su grado de preparación para la ejecución de movimientos; a concentrarse en las acciones o los pensamientos necesarios; a abstraerse de las situaciones circundantes; y muchos otros factores.



## CAPITULO II

### METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO

#### 2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En la actualidad las ciencias están presentes en todas las actividades donde el hombre se manifiesta y desarrolla. En cualquier expresión de la actividad humana resultan imprescindibles las manifestaciones específicas de la psiquis, determinadas por las características concretas de la actividad, es por ello que la psicología se diversifica en correspondencia al conjunto de los roles que el hombre ejecuta.

Si consideramos que las características psicológicas de la actividad deportiva están manifiestas en:

- I) Los resultados deportivos, que alcanza el atleta.
- II) Desarrollo de la personalidad deportista, como sujeto y objeto de dicha actividad.
- III) Manifestaciones individuales las cuales han de surgir a consecuencia de tensiones físicas y psíquicas, no habituales generadas por la práctica deportiva.
- IV) Los logros deportivos elevados a diferente nivel, como producto de la actividad deportiva, la cual se valora por el resultado educacional e instructivo que el atleta obtiene; todo esto sumado a su componente principal, como lo es la competencia.

Dichas características han de orientar el trabajo de preparación del atleta competitivo, el cual ha de emprender un riguroso régimen de entrenamiento, acompañado de disponibilidad emocional y psíquica (aptitudes).

La falta de un proceso Psicoeducativo del deporte, que brinde al atleta competitivo de lucha los medios y conocimientos de técnicas necesarias para desarrollar aspectos volitivos emocionales y motivacionales que conjuntamente con el conocimiento técnico de entrenamiento (profesional), que realiza el Técnico Deportivo a nivel de preparación muscular y predisposición, de la disposición del deportista y su funcionalidad; apoyen el desenvolvimiento de este último, agrandando su campo de acción, y brindarle mejores opciones para desarrollarse como atleta competitivo en la práctica deportiva.

Así mismo, por la falta de programas de orden psicológico que identifiquen características de la práctica deportiva en Guatemala, en especial de Lucha Olímpica; y la delimitación de los fenómenos psíquicos que presentan los atletas competitivos en su que hacer deportivo en las diferentes federaciones del deporte nacional.

Con el fin de dar a conocer a Técnicos y Dirigentes deportivos, cuales son los aspectos o fenómenos psicológicos que refiere el luchador guatemalteco, y puedan de esta forma orientar con un mejor criterio sus programas de entrenamiento y preparación física y psíquica.

Se consideró en la realización del presente E.P.S. como problemas principales a ser resueltos los siguientes aspectos:

- Identificar características del entrenamiento al cual es sometido el luchador, e implementarlo en relación a los elementos que le ayuden y faciliten su mejor rendimiento en dicha actividad.

- Delimitar cuales son las particularidades psíquicas de personalidad del Luchador, implementando y orientando al Técnico deportivo sobre dichos elementos. Dándole a conocer las dinámica y su bases psicológicas para su mejor aprovechamiento.
- Conocer los fenómenos psíquicos que genera la lucha en el atleta competitivo, especialmente en su fase de entrenamiento y en forma general en competencia, como proceso de investigación necesario para un mejor conocimiento y aplicación práctica, ubicando la atención como factor principal en el proceso de entrenamiento.

Por último es necesario considerar que el entrenamiento llevado acabo de una forma sistemática y total, es la base de todo deportista de nivel competitivo. Es en este proceso, requisito en que transcurre y manifiesta, sin duda alguna, sus capacidades psíquicas y físicas más relevantes. Por consiguiente dicho fenómeno de entrenamiento es el que requiere de un mejor conocimiento; de las características, como de las particularidades específicas que deben ser establecidas y reconocidas por entrenadores y deportistas para poder orientar de una mejor forma el entrenamiento.

2.2 OBJETIVOS PLANTEADOS EN EL E.P.S. REALIZADO EN  
LA FEDERACION DE LUCHA OLIMPICA.

En correspondencia a las actividades que desarrolla la Unidad de Psicología del Departamento Médico y los fines del programa de Ejercicio Profesional Supervisado, llevado a cabo por la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se planteó para el presente trabajo los siguientes objetivos:

**Objetivo General:**

Proporcionar la asesoría psicológica necesaria al entrenador y atleta competitivo de la federación de Lucha Olímpica para que alcance y mantenga su máximo rendimiento deportivo y a la vez que conozcan aspectos psicológicos que involucra la práctica deportiva de la lucha olímpica, como la relación personal en la disciplina del deporte; investigando a la vez los fenómenos psicológicos que genera su actividad deportiva especialmente en entrenamiento y en forma general en la competencia.

**Objetivos Específicos:**

DE SERVICIO:

- a) Evaluar y diagnosticar por medio de los métodos de la psicología del deporte, las cualidades y fenómenos psíquicos de los deportistas en las condiciones determinadas de su actividad deportiva.

b) Coadyuvar al desarrollo y manifestación de los procesos psíquicos para fortalecer la personalidad del deportista, tanto en entrenamiento y competencia deportiva.

c) Definir particularidades socio-psicológicas de la actividad deportiva como lo es la Lucha Olímpica.

d) Brindar al entrenador un psicodiagnóstico, para que lleve a cabo la selección y orientación deportiva en el proceso de entrenamiento y competencia.

#### DE DOCENCIA:

a) Dar a conocer los aspectos psicológicos-educativos y psico-higiénicos que involucran el proceso de entrenamiento; y en forma general la competencia.

b) Facilitar a luchadores seleccionados nacionales, la interiorización de conceptos relacionados a su régimen y vida deportiva en general.

c) Cooperar en la identificación de los aspectos psico-higiénicos, los que más le brinde beneficio, para su práctica deportiva, a los deportistas, entrenadores de la selección nacional de Lucha Olímpica.

DE INVESTIGACION:

a) Establecer, el nivel de atención, predominante en el luchador durante el proceso de entrenamiento, a través del test de atención A.P.D.

b) Establecer, el nivel predominante de calidad y cantidad de atención, del luchador, en período de entrenamiento.

c) Analizar que elementos psicológicos intervienen durante el proceso de entrenamiento.

d) Enunciar y concluir que elementos psicológicos dificultan o favorecen significativamente el proceso de entrenamiento.

## 2.3 METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO EN SERVICIO, DOCENCIA E INVESTIGACION.

Los procesos y acciones de los diferentes programas que se realizaron en la Federación de Luchas como parte medular del E.P.S. a través de la Unidad de Psicología del Departamento Médico son descritos a continuación:

### 2.3.1 SERVICIO:

Como base de inicio en este programa se consideró para un mejor aprovechamiento y resultado, el establecimiento de un rapport con el grupo de luchadores participantes, asistiendo a entrenamientos y observando el desarrollo del mismo hasta establecer que mi presencia no era centro de distracción para el mismo.

Inmediatamente se procedió a establecer un psicodiagnóstico, (a través de test psicológicos-deportivos y entrevista con luchadores, reforzando el rapport alcanzado), realizándose a dos niveles: a) grupal el cual incluyó a la totalidad de luchadores asistentes a la federación; b) individual que incluyó a los luchadores pre-seleccionados nacionales y con los cuales en relación a los resultados manifiestos en sus pruebas y previa observación y retroalimentación con entrenadores y técnico deportivo encargado se inició el proceso de:

Reacomodación, orientación de conductas y hábitos deportivos para su mejor desempeño y aprovechamiento durante entrenamiento, así como la orientación a nivel individual sobre aspectos que interfieren en su satisfactorio desempeño y rendimiento deportivo pudiendo ser estos motivacionales, emocionales etc..

### 2.3.2 DOCENCIA:

Al inicio del desarrollo del programa de E.P.S. se sostuvo implementación y retroalimentación con entrenadores y luchadores, sobre los elementos y aspectos psicológicos generales que son manifiestos en la práctica deportiva y características específicas de lucha, a través de exposiciones, discusiones, dinámicas, charlas, documentos proporcionados relacionados y dirigidos a los diferentes aspectos que plantea el entrenamiento.

Posteriormente se instruyó a luchadores en forma individual; considerando sus necesidades (particulares) de orden psicológico, reforzando en ellos su proceso de atención y aspecto volitivo, especialmente durante entrenamiento.

A entrenadores y técnico deportivo encargado de la preselección y selección Nacional se le instruyó en la información e interpretación de los resultados obtenidos de la pruebas aplicadas, así como de las características psicosociales manifiestas por los luchadores en su actividad deportiva.

Debido a las características y tipo de entrenamiento al que es sometido el luchador el aspecto psico-educativo ha de ser en forma individual y durante su proceso de entrenamiento, aprovechando para ello las relaciones interpersonales y el acercamiento a su actividad diaria deportiva (en pláticas de interrelación personal).

### 2.3.3. INVESTIGACION:

#### 2.3.3.1 MATERIAL Y METODO:

La investigación realizada en el presente proyecto se tituló: "ESTUDIO DE LA INTENSIDAD DE LA ATENCION DURANTE ENTRENAMIENTO, EN LA PRESELECCION Y SELECCION NACIONAL DE LUCHA OLIMPICA."

De los 22 luchadores atendidos, la muestra poblacional, quedó conformada por 9 de ellos, preseleccionados nacionales y comprendidos entre la edad cronológica de 15 a 25 años; y un promedio de 4 años de edad deportiva a nivel competitivo, contando la mayoría, con experiencia en eventos nacionales e internacionales.

La prueba de atención A.P.D. fué aplicada al grupo de luchadores en forma colectiva.

La primera aplicación del test, se realizó posterior a un periodo de adaptación y habituación al entrenamiento por parte de los luchadores preseleccionados, es decir hubo de transcurrir un tiempo (16 semanas), desde que inició su etapa de preparación física general, al momento de la aplicación del test; y en la cual evidenciaban un desarrollo en sus capacidades (física y psíquicas), siendo este periodo representante del fenómeno de entrenamiento.

La segunda aplicación se realizó con seleccionados nacionales, durante un microciclo (II) en el cual se corregían detalles técnicos y tácticos previos a la competición.

---

(II) Microciclo: Período de preparación que puede tener de 2 a 7 días de duración, siendo este más específico en sus objetivos.

Ambas aplicaciones fueron realizadas posterior a su entrenamiento.

#### 2.3.3.2 INSTRUMENTO:

##### DEL TEST:

El test de atención elegido es rápido, eficiente y de fácil aplicación, reuniendo a la vez condiciones de medición cuantitativas óptimas, para la apreciación de la atención voluntaria o CALIDAD, en la que se incluye la medición de las particularidades de CONCENTRACION e INTENSIDAD de la atención (\*); y otra su nivel o CANTIDAD, evaluando la particularidad del VOLUMEN de la atención (\*); se consideró conveniente el test de atención APD, ya que reúne las condiciones anteriormente mencionadas; de fácil intrucción y con un tiempo no mayor de 10 minutos, permite la confección de curvas de trabajo, junto a establecer el nivel de eficiencia del sujeto, valor representativo por el rendimiento correcto.

El test consiste en la identificación de "iguales" las dos series de ocho figuras cada una presentadas en forma horizontal; y en forma vertical en columnas de izquierda y derecha respectivamente, en un total de ochenta y cuatro series horizontales. El sujeto deberá marcar en el centro de ambas series aquellos que esten conformadas por figuras iguales las de derecha a las de la izquierda, por un tiempo de 10 minutos en fracciones de un minuto, no pudiéndose aplicar la prueba en menos tiempo ni en mayor, ni en dos aplicaciones.

---

(\*) Referirse a Marco Teórico Pags. 21 y 22 Capítulo 1.2

Para la valoración de este test, debe señalarse estos fines:

- a) número de series bien identificadas.
- b) número de errores.
- c) número de omisiones (los que se determinan al restar al total de las series el número alcanzado).

El nivel de eficiencia y calidad del trabajo del sujeto se obtiene mediante su CALIDAD: la calidad de atención se determina haciendo intervenir en el cálculo, junto al número de series bien identificadas, los errores o número de faltas y las omisiones o series que el sujeto dejó sin tachar. La CANTIDAD a nivel de eficiencia, quedando indicada por el número de signos bien tachados por cada sujeto.

#### 2.3.3.3 TECNICA DE ANALISIS:

Por no contar con trabajos previos al respecto para poder efectuar una comparación estadística y por tratarse de una investigación a nivel descriptivo, se trabajó con la realización de gráficas de barras, que muestran los resultados obtenidos del test aplicado.

#### 2.3.3.3.1 ANALISIS DE RESULTADOS:

Para la interpretación de los resultados se utilizó como base, la planteada por B.G. ANANIEV en relación a los métodos de la EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE; que consiste en el análisis de datos a dos niveles: CUANTITATIVO que será representativo del aspecto estadístico, y el CUALITATIVO que incluye la esencia de lo contenido en el fenómeno psíquico realizando una descripción causal del fenómeno.

La prueba puede ser valorada científicamente, con criterios de validez y confiabilidad, y ser interpretada cualitativamente.

De la valoración cuantitativa:

- I - El número de cuadros bien marcados o tachados debe de estar comprendido entre 5 y 9.
- II- El número de fallas (omisiones + errores) no debe sobrepasar el 10% de los aciertos.
- III- Los errores no deben sobrepasar las dos quintas partes de las omisiones.

Estas tres relaciones son la base del análisis cuantitativo.

De la valoración cualitativa:

- I- El número de aciertos por debajo de lo señalado (5) demuestra por lo general una inhibición anímica.
- II- Si hay más errores que omisiones podemos interpretarlo como falta de inteligencia, hasta debilidad mental.
- III- Si las omisiones exceden el 20%, podemos interpretarlo como una falta muy profunda de concentración.

## CAPITULO III.

### PRESENTACION DE RESULTADOS.

#### RESUMEN DE ACTIVIDADES.

##### 3.1 EN SERVICIO:

- Mes de Julio de 1993:

Presentación del programa a desarrollarse a Presidente de la Federación, Técnicos Deportivos y luchadores (19\*).

Se inició con un acercamiento a luchadores en la práctica deportiva. Así mismo, con entrenadores y técnicos deportivos en su actividad de entrenamiento. Observando los entrenamientos matutinos y vespertinos.

- Mes de Agosto:

Se dió la aplicación de pruebas deportivas de personalidad, ansiedad (batería básica), calificación e interpretación de las mismas. (22\*)

Se observó las manifestaciones psicológicas de luchadores, en la actividad deportiva y comparandola con los resultados obtenidos en las evaluaciones, e información recolectada del técnico deportivo encargado. Delimitación del grupo de luchadores que eran aspirantes a preseleccionados Nacionales y con los cuales se desarrollaron los programas.

Recopilación de información general sobre luchadores y su desenvolvimiento deportivo a través del técnico deportivo encargado.

---

(\*) El asterisco indica el número de participantes en la actividad.

- Mes de Septiembre:

Orientación psicológica a luchadores (charlas individuales); psicoterapias breves en entrevistas sostenidas sobre aspectos emocionales y volitivos manifiestos en sus evaluaciones aplicadas. (19\*)

Entrega de resultados obtenidos e interpretación de los mismos a técnico deportivo encargado de la preselección nacional, reporte individual y grupal, discutiendo los aspectos significativos de los resultados manifiestos por los luchadores.

Evaluación del estado emocional (motivaciones deportivas) dominante y su proceso psíquico de atención en entrenamiento.

- Mes de Octubre:

Presentación de resultados obtenidos del estado emocional, nivel de atención, manifiesto durante entrenamiento a técnico deportivo encargado.

Orientación psicológica ante las diferentes manifestaciones psicológicas de los luchadores, como parte del proceso de alcanzar la forma deportiva. (12\*)

Orientación y asesoría a luchadores sobre actividades relacionadas con la recuperación de sus estados psíquicos, posterior a sesiones de entrenamiento, planificando actividades recreativas conjuntamente con luchadores para la ocupación de su tiempo libre; y actividades contrarrestantes de stress para sus periodos de descanso entre entrenamientos.

Asistencia psicológica en evento competitivo de control de estilo grecorromano y libre; observación de las manifestaciones psicológicas correspondientes.

- Mes de Noviembre:

Orientación individual a luchadores pre-seleccionados sobre el estado emocional actual dominante y la importancia del equilibrio emocional previo a la competencia.

Intervención motivacional y reforzamiento a seleccionados Nacionales, de la actitud adecuada para la competencia, como finalización del periodo de entrenamiento y haber alcanzado la forma deportiva.

Por medio del técnico deportivo encargado se brindó la orientación de elementos psicológicos necesarios en su aspecto técnico y táctico a seguir durante evento competitivo nacional.

Reforzamiento de la motivación y seguridad competitiva a seleccionados nacionales a participar en evento internacional, así como, la re-evaluación de sus niveles de atención como factor determinante en la asimilación y nivel de preparación adquirido. Presentación y retroalimentación de resultados obtenidos a técnico deportivo encargado. (7\*)

- Mes de Diciembre:

Se realizó un análisis de lo acontecido, en evento internacional (Ponce, Puerto Rico) y los resultados obtenidos en el mismo, con el Presidente de la Federación, Técnico Deportivo encargado, entrenador participante en el evento, discutiendo sobre las circunstancias en que transcurrió el mismo, concluyendo en puntos de importancia que fueran considerados en futuros eventos competitivos. Recopilación de vivencias y experiencias sucedidas en el evento, por seleccionados nacionales y su incidencias a nivel emocional y psíquico sobre los mismos.

Evaluación del estado emocional y volitivo dominante, con el fin de reforzar y re-orientar, el área psicológica, para próximo evento internacional de competencia. (11\*)

Orientación individual a seleccionados nacionales, para evento competitivo, fortaleciendo las motivaciones deportivas y brindando psicoterapias de apoyo en relación al proceso de entrenamiento y aspectos variados relacionados con su área deportiva, importantes para alcanzar nuevamente la forma deportiva. (8\*).

- Mes de Enero de 1994:

Orientación psicológica individual a luchadores participantes por vez primera en selección nacional (4\*), sobre aspectos de la competencia deportiva, reforzamiento de sus estados de pre-arranque.

Análisis conjuntamente con Técnico Deportivo encargado de las cualidades psíquicas de los luchadores participante en el evento competitivo y su utilización favorable durante el tiempo de competencia.

El sub-programa de servicio dada la modalidad deportiva y sus características fué sin duda, una experiencia enriquecedora en su totalidad, ya que fué en este sub-programa que absorbió un gran porcentaje del tiempo utilizado en el transcurso del E.P.S. en el cual se llevó acabo una aplicación directa de la psicología aplicada al deporte, obteniendo de esto resultados satisfactorios al incrementar el nivel deportivo de los

luchadores guatemaltecos; demostrando así que para el desarrollo deportivo nacional es necesario y requiriente la aplicación de una combinación de las diferentes ramas que conforman el que hacer deportivo y de lo cual se obtiene un proceso científico que beneficiará al rendimiento deportivo nacional y específicamente la preparación de atletas guatemaltecos, a nivel competitivo.

### 3.2 EN DOCENCIA:

- Mes de Julio de 1993:

Presentación y explicación al Presidente de la Federación Nacional, entrenadores y técnico deportivo de Luchas, sobre los objetivos que se desarrollaron en el E.P.S. a través de la unidad de Psicología del Departamento de Medicina del Deporte.

Se realizó la presentación al grupo de luchadores (17)\* explicándoles las actividades ha desarrollarse como complemento ha su entrenamiento deportivo.

Planificación con técnico deportivo de las actividades urgentes de cubrir como parte del servicio psicológico que hubo de prestarse; la explicación por parte del técnico deportivo, de la planificación general de entrenamiento que se desarrolló como parte del proceso de preparación a los juegos deportivos Centroamericanos del Salvador.

- Mes de Agosto:

Conferencia sobre elementos de orden psicológico y su manifestación en eventos competitivos a entrenadores; charla de la psicología del deporte y sus

beneficios a luchadores de la preselección Nacional.

Introducción de conocimientos sobre aspectos psicológicos generales, en relación a la modalidad deportiva practicada por los luchadores, a través de pláticas dirigidas y discusiones grupales, de las diferentes situaciones que les presenta su actividad deportiva.

- Mes de Septiembre:

Se orientó a los luchadores, sobre elementos psico-educativos, que debían de conocer y dominar en relación al proceso de entrenamiento. Implementándolos sobre el proceso psíquico de la atención y su importancia en el entrenamiento.

Así mismo se explicó la importancia del proceso de entrenamiento y los elementos psicológicos que involucra.

Se brindó la explicación y orientó al técnico deportivo encargado, sobre el resultado de las evaluaciones de personalidad, estado motivacional y las características manifiestas anivel grupal de los luchadores.

- Mes de Octubre:

Se brindó orientación a través de charlas, sobre el aprovechamiento planificado y organizado del tiempo libre; a luchadores y técnico deportivo.

La presentación y explicación de resultados, sobre el estado emocional de cada uno de los pre-seleccionados nacionales.

- Mes de Noviembre:

Competencias Nacionales e Internacionales, para pre-seleccionados y seleccionados.

Se planificó, con el entrenador, sobre las actividades de orden psicológico que debían realizarse en el mes de Diciembre, considerando el programa de entrenamiento para dicho mes, y el condicionamiento psíquico, para la competencia concreta, que se dió en el Salvador.

- Mes de Diciembre:

Se reforzó al luchador seleccionado a través de pláticas sobre la importancia del entrenamiento como medio de alcanzar la forma deportiva, enfatizando en la necesidad de tener cargas fuertes en el mismo para un mejor desarrollo a nivel técnico-táctico.

Se informó al técnico deportivo encargado de las manifestaciones psicológicas que han de darse como parte del proceso de entrenamiento con cargas fuertes y la interrelación con situaciones que puedan darse, como resultados de condicionamientos socioculturales (fiestas navideñas, finalización del año escolar, etc) en el luchador guatemalteco.

Entre los aspectos más relevantes de este sub-programa se pueden mencionar los temas psico-educativos proporcionados al luchador pre-seleccionado, seleccionado y participante de las actividades de entrenamiento como los fueron:

- Preparación psicológica para el largo proceso de entrenamiento.
- Recomendaciones para optimizar los resultados físicos y psíquicos en el proceso de entrenamiento.
- El proceso psíquico de la atención y su importancia en el entrenamiento.

- Introducción a la técnica de relajación por respiraciones, como medio de agilizar los procesos de recuperación física y psíquica.
- Las tensiones nerviosas en el deporte de alto rendimiento.
- Recomendaciones para favorecer la actitud hacia el sueño.
- Actitudes ante el proceso de entrenamiento deportivo.

### 3.3 EN INVESTIGACION:

El entrenamiento, de la lucha, pretende entre sus aspectos fundamentales, el crear condiciones físicas y psíquicas para la actividad competitiva; desarrollando a la vez cualidades, destrezas y habilidades. El luchador al adquirir estos aspectos, aprende a optimizar, sus estados de motivación, ATENCION y toma de desiciones, en su actividad deportiva.

Por lo que se evaluó, la faceta de la atención, en él, como fenómeno representativo de los procesos psíquicos. Paralelamente, a las evaluaciones que se realizarón de la atención durante entrenamiento, se llevó un registro-control de las mejoras psíquicas y se consideraron los reportes del entrenador, sobre los esfuerzos volitivos, de cada uno de los luchadores preseleccionados y seleccionados; obteniendo una mejor información sobre las mejoras o dificultades que se dieron durante el entrenamiento, y estimar el nivel de atención y la claridad de conciencia hacia la actividad que realizaban. Al final de la investigación, se comparó, la relación exitente, entre los resultados deportivos alcanzados en competencia con los resultados de las evaluaciones aplicadas. Esto como un anexo significativo a la investigación realizada. Los cuales .....

son presentados a continuación en los gráficos.

3.3.1 Titulo de la Investigación:

Estudio de la intensidad de la Atención durante  
entrenamiento, en la pre-selección y selección Nacional  
de Lucha Olímpica.

3.3.2 Presentación de Cuadros y Gráficas.

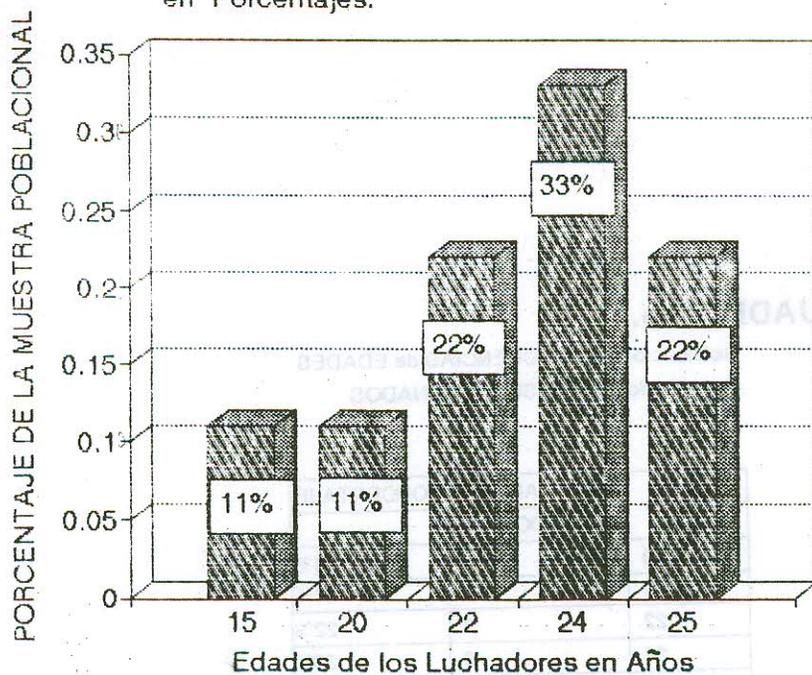
### CUADRO No.1

Distribucion de FRECUENCIAS de EDADES  
de luchadores PRE-SELECCIONADOS

AÑOS	CANTIDAD DE LUCHADORES	PORCENTAJE
15	1	11%
20	1	11%
22	2	22%
24	3	33%
25	2	22%
TOTALES	9	99%

### GRAFICA No. 1

Distribución de EDADES de PRE-SELECCIONADOS  
en Porcentajes.



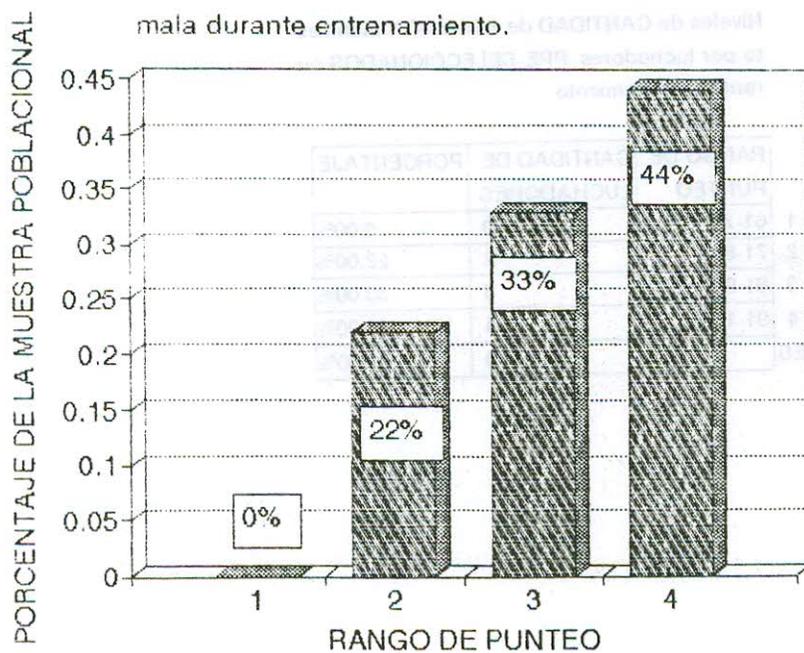
## CUADRO No.2

Niveles de CANTIDAD de ATENCION manifiesto por luchadores PRE-SELECCIONADOS durante entrenamiento.

	RANGO DE PUNTEO	CANTIDAD DE LUCHADORES	PORCENTAJE
1	61-70	0	0.00%
2	71-80	2	22.00%
3	81-90	3	33.00%
4	91-100	4	44.00%
TOTALES		9	99.00%

## GRAFICA No. 2

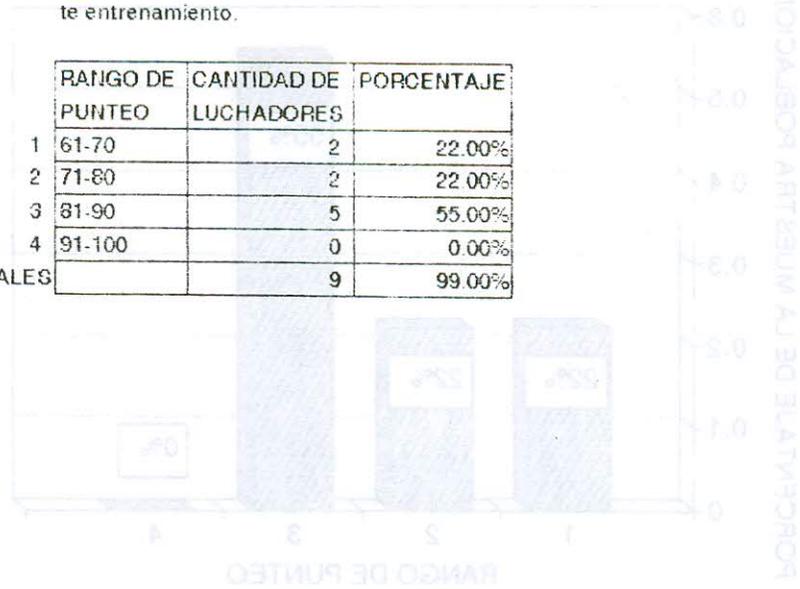
Niveles de CANTIDAD de ATENCION manifestado por luchadores PRE-SELECCIONADOS de Guatemala durante entrenamiento.



**CUADRO No.3**

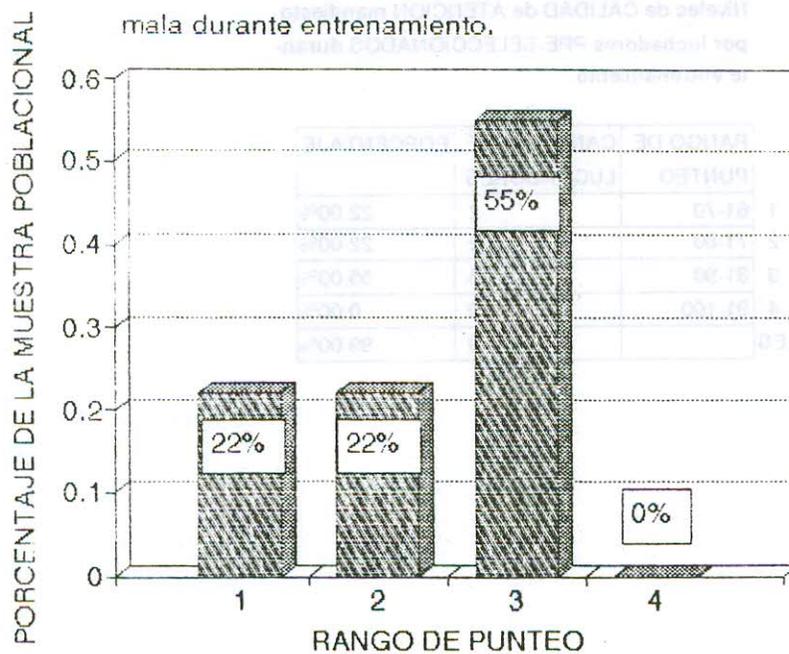
Niveles de CALIDAD de ATENCION manifestado por luchadores PRE-SELECCIONADOS durante entrenamiento.

	RANGO DE PUNTEO	CANTIDAD DE LUCHADORES	PORCENTAJE
1	61-70	2	22.00%
2	71-80	2	22.00%
3	81-90	5	55.00%
4	91-100	0	0.00%
TOTALES		9	99.00%



### GRAFICA No. 3

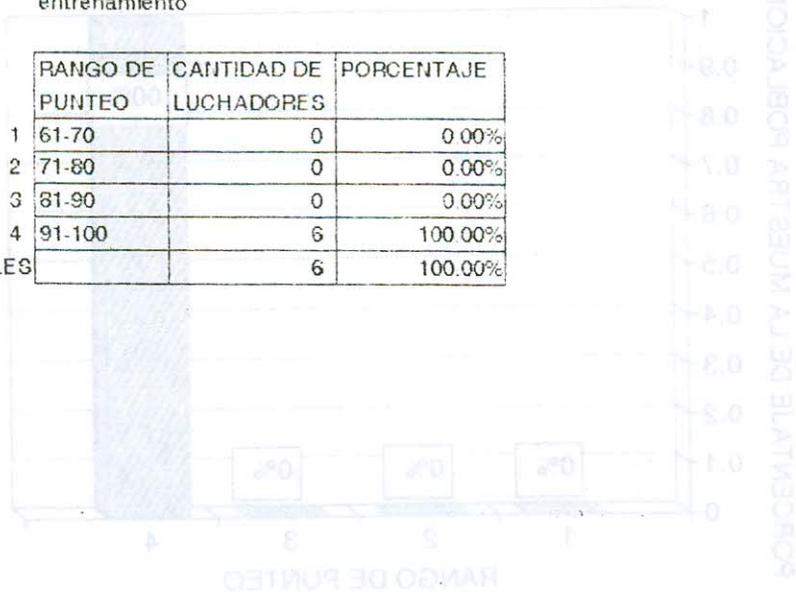
Niveles de CALIDAD de ATENCION manifiesto por luchadores PRE-SELECCIONADOS de Guatemala durante entrenamiento.



### CUADRO No.4

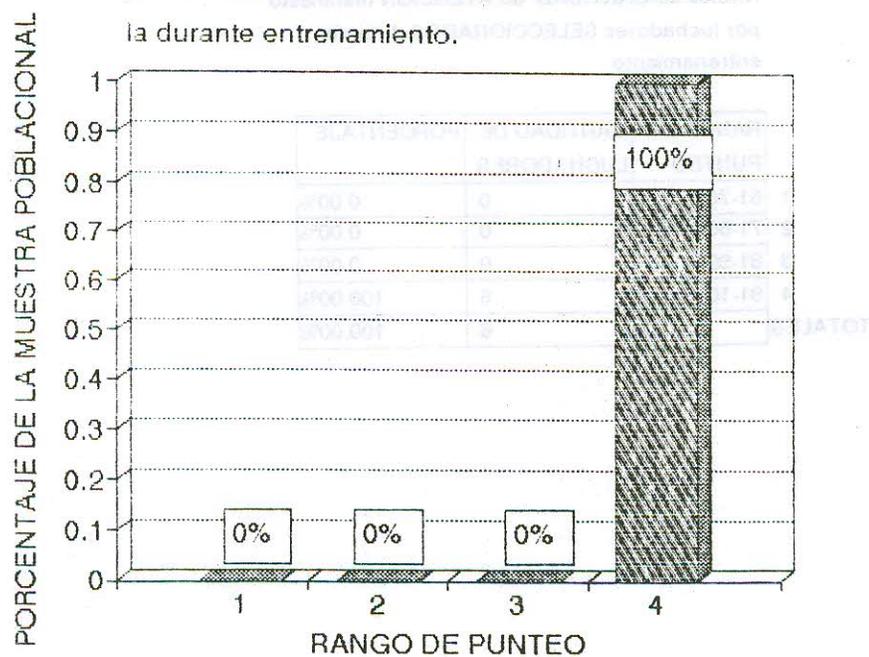
Niveles de CANTIDAD de ATENCION manifestado por luchadores SELECCIONADOS durante entrenamiento

	RANGO DE PUNTEO	CANTIDAD DE LUCHADORES	PORCENTAJE
1	61-70	0	0.00%
2	71-80	0	0.00%
3	81-90	0	0.00%
4	91-100	6	100.00%
TOTALES		6	100.00%



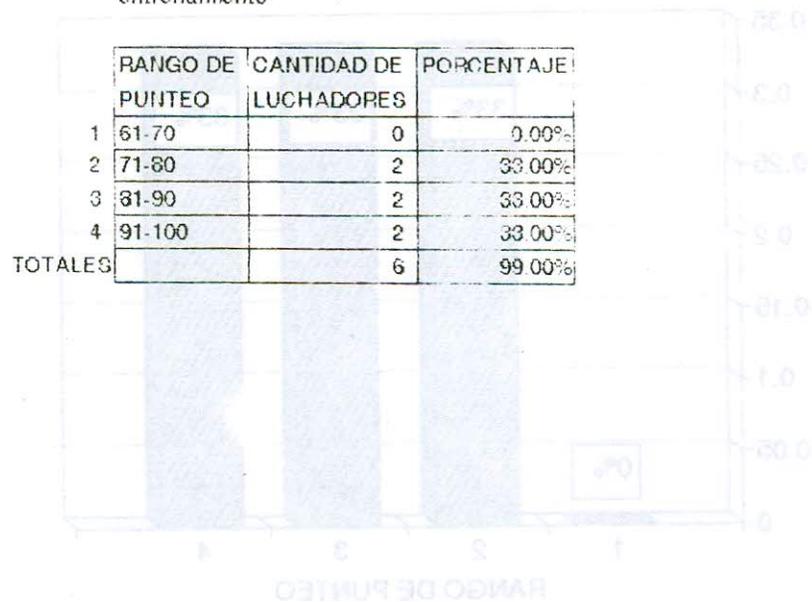
#### GRAFICA No. 4

Niveles de CANTIDAD de ATENCION manifestado por luchadores SELECCIONADOS de Guatemala durante entrenamiento.



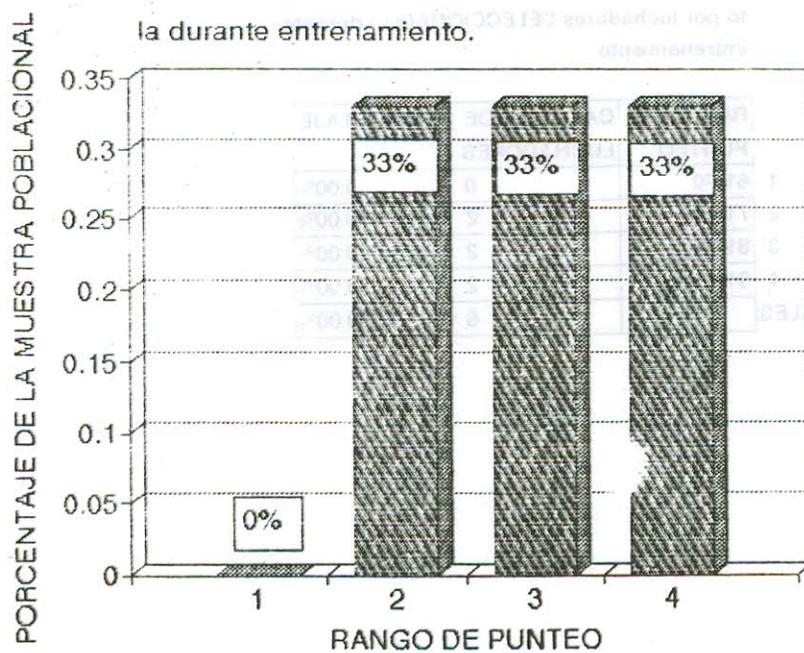
### CUADRO No.5

Niveles de CALIDAD de ATENCION manifiesto por luchadores SELECCIONADOS durante entrenamiento



### GRAFICA No. 5

Niveles de CALIDAD de ATENCION manifestado por luchadores SELECCIONADOS de Guatemala durante entrenamiento.



### CUADRO No.6

Niveles de CANTIDAD de ATENCION en relación al RENDIMIENTO DEPORTIVO obtenido por seleccionados, en V juegos deportivos Centroamericanos realizados en El Salvador 94

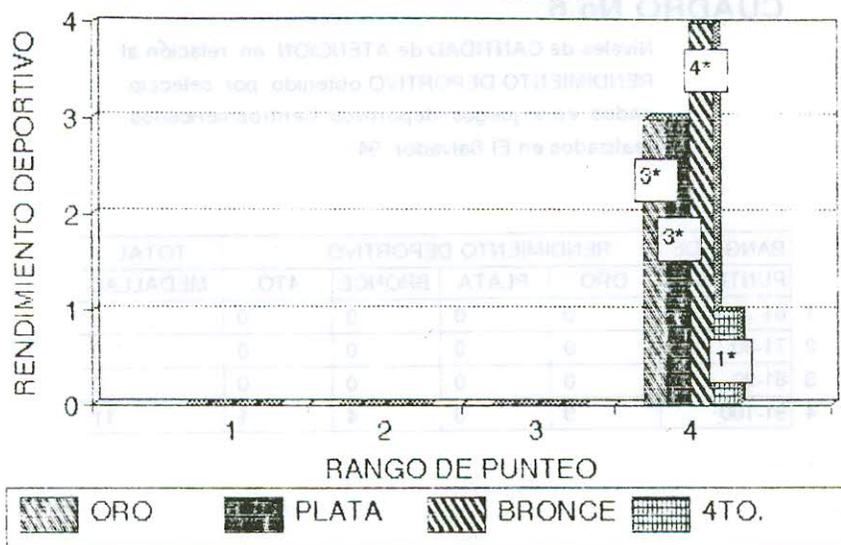
	RANGO DE PUNTEO	RENDIMIENTO DEPORTIVO				TOTAL MEDALLAS
		ORO	PLATA	BRONCE	4TO.	
1	61-70	0	0	0	0	0
2	71-80	0	0	0	0	0
3	81-90	0	0	0	0	0
4	91-100	3	3	4	1	11

LEYENDA: ORO (cuadrado con rayas diagonales), PLATA (cuadrado con rayas horizontales), BRONCE (cuadrado con rayas verticales), 4TO. (cuadrado con rayas diagonales invertidas)

EL PUNTEO Y ASTERISCO INDICA EL TOTAL DE MEDALLAS ALCANZADAS

### GRAFICA 6

NIVELES de CANTIDAD de ATENCION en  
relación al RENDIMIENTO DEPORTIVO



EL NUMERO Y ASTERISCO INDICA EL TOTAL DE MEDALLAS ALCANZADAS

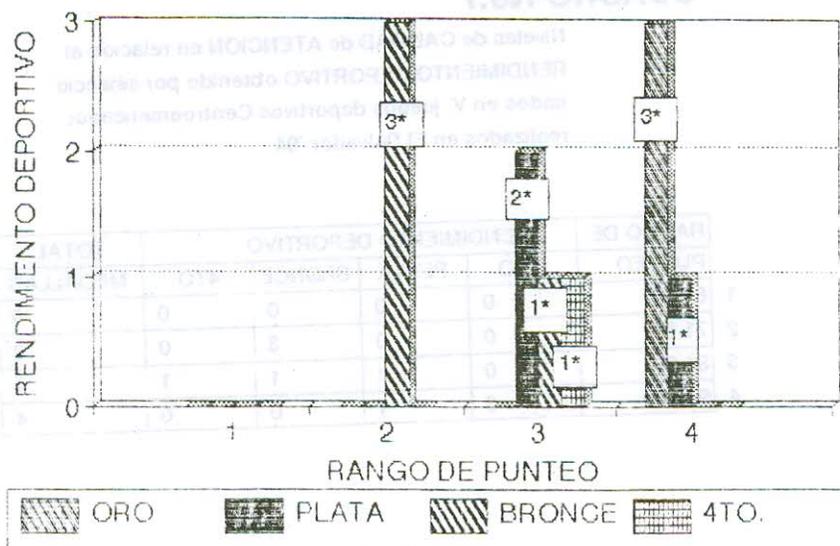
### CUADRO No.7

Niveles de CALIDAD de ATENCION en relación al RENDIMIENTO DEPORTIVO obtenido por seleccionados en V juegos deportivos Centroamericanos realizados en El Salvador '94

	RANGO DE PUNTEO	RENDIMIENTO DEPORTIVO				TOTAL
		ORO	PLATA	BRONCE	4TO.	MEDALLAS
1	61-70	0	0	0	0	0
2	71-80	0	0	3	0	3
3	81-90	0	2	1	1	4
4	91-100	3	1	0	0	4

**GRAFICA No. 7**

Niveles de CALIDAD de ATENCION en  
relación al RENDIMIENTO DEPORTIVO



EL NUMERO Y ASTERISCO INDICA EL TOTAL DE MEDALLAS ALCANZADAS

## CUADRO No.8

Cuadro comparativo del desarrollo en la CANTIDAD de ATENCION alcanzado y mantenido por luchadores en período de entrenamiento y rendimiento deportivo

LUCHA- DORES	NIVEL DE CANTIDAD DE ATENCION				RENDIMIENTO DEPORTIVO			
	PRE-SELEC	RANGO	SELEC	RANGO	ORO	PLATA	BRONCE	4TO
1	100	91-100	100	91-100	2			
2	100	91-100	100	91-100	1	1		
3	100	91-100	100	91-100			2	
4	87	81-90	100	91-100		1		1
5	80	71-80	99	91-100			1	
6	78	71-80	94	91-100		1	1	

## CUADRO No.9

Cuadro comparativo del desarrollo en la CALIDAD de ATENCION alcanzado y mantenido por luchadores en período de entrenamiento y rendimiento deportivo.

LUCHA- DORES	NIVEL DE CALIDAD DE ATENCION				RENDIMIENTO DEPORTIVO			
	PRE-SELEC	RANGO	SELEC	RANGO	ORO	PLATA	BRONCE	4TO.
1	86	81-90	94	91-100	2			
2	82	81-90	91	91-100	1	1		
3	89	81-90	76	71-80			2	
4	78	71-80	86	81-90		1		1
5	70	61-70	74	71-80			1	
6	70	61-70	89	81-90		1	1	

## CAPITULO IV.

### 4. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.

Los aspectos fundamentales que conformaron la experiencia única de E.P.S., a nivel de aplicación y aprendizaje, quedan expuestos a continuación:

#### 4.1 SUB-PROGRAMA DE SERVICIO:

Siguiendo la línea de trabajo de los métodos por los cuales se presta atención psicológica al deportista guatemalteco, el servicio fué satisfactorio en los siguientes resultados.

La obtención de un psicodiagnóstico deportivo del total de luchadores participantes al inicio del E.P.S., y en el cual pudo evidenciarse aspectos tales como; su motivación deportiva, interacción personal y social, rasgos permanentes de temperamento en su personalidad, niveles de ansiedad como rasgos específicos y permanentes en su actividad deportiva etc. Con base en el psicodiagnóstico obtenido se formularon los informes escritos y recomendaciones al Técnico Deportivo encargado para el mejor aprovechamiento de las cualidades y un mejor conocimiento del desenvolvimiento psicológico de cada luchador en su actividad deportiva, pudiendo de esta forma el Técnico Deportivo contar con más elementos de juicio crítico para orientar su trabajo a nivel individual y grupal durante el entrenamiento y competencia.

El seguimiento a dicho psicodiagnóstico por medio de planes de orientación a los luchadores que evidenciaron inadecuadas actitudes, para su desarrollo deportivo satisfactorio especialmente en su período de entrenamiento. Obteniendo al

final del mismo la re-adequación de actitudes favorables a su entrenamiento deportivo; lo que propició mejoras en la relación grupal, capacidades de interrelación personal y aumento en sus capacidades adaptativas al sistema de entrenamiento.

Los aspectos anteriormente mencionados, estuvieron complementados con la disposición y acertada intervención del Técnico Deportivo a cargo; logrando realizar un trabajo conjunto entre psicólogo y Técnico Deportivo; enmarcándolo en un proceso científico deportivo.

Evidenciando al final del mismo que es a través del trabajo planificado en equipo y la aplicación correcta de conocimientos que brindan las diferentes disciplinas, que intervienen en la actividad deportiva, a un objetivo (en este caso el elevar las condiciones físicas y psíquicas del luchador guatemalteco para su buen desempeño deportivo en la competencia) que han de obtenerse los mejores resultados psico-educativos en el entrenamiento técnico-táctico del deportista de alto rendimiento.

#### 4.2 SUB-PROGRAMA DE DOCENCIA:

Las actividades y los resultados obtenidos en este sub programa pueden dividirse en dos niveles.

I) La implementación teórica, dirigida a luchadores por medio de charlas, discusiones grupales, documentos proporcionados; dando a conocer elementos físicos, psíquicos emocionales y volitivos que conforman e intervienen en su entrenamiento y actividad deportiva en general; con el fin de crear una mejor disposición y actitud hacia el régimen deportivo.

siendo necesario que el luchador conozca las bases científicas que sustentan su entrenamiento deportivo (aumento gradual de la carga, como medio de alcanzar un mejor rendimiento deportivo, elementos básicos en su nutrición alimentaria, control de peso, conocimiento general del programa de entrenamiento a desarrollarse etc.) y los fenómenos psíquicos y emocionales que han de conformar y complementar el entrenamiento (tensiones psíquicas, su manifestación, formas de contrarrestar estados de ánimo no deseable etc). Dando oportunidad que el deportista pueda crear su propio concepto de entrenamiento científico y en igual forma introducirse en el; cumpliendo así conjuntamente con el Técnico Deportivo encargado, con una de las tareas esenciales del entrenamiento que consiste en la educación y elevación de sus conocimientos teóricos en la Lucha Olímpica; a la vez que permita a cada luchador darse cuenta por sí mismo de que es lo que hace, por qué y para qué, lo cual conlleva implícito en el luchador el poder representarse a sí mismo los contenidos de la enseñanza que percibe.

II) El acercamiento con el Presidente de la Federación, las sesiones realizadas con el Técnico Deportivo encargado, para discutir, retroalimentar, analizar las diversas posturas y situaciones que ofreció el entrenamiento y competencia a los **luchadores preseleccionados** y seleccionados; así como planificar el trabajo a desarrollarse en el área psicológica; propició el aprovechamiento en un 100% del E.P.S. y brindará resultados favorables a los objetivos que percibía.

4.3 SUB-PROGRAMA DE INVESTIGACION:

4.3.1 DESCRIPCION DE CUADROS Y GRAFICOS.

1. Edad de los luchadores Pre-seleccionados Nacionales:  
(Cuadro y Gráfico #1)

Muestra los porcentajes de las edades de participación de luchadores pre-seleccionados, que quedaron constituidos dentro de la muestra poblacional; y en el cual evidenciamos que los participantes de 24 a 25 años conforman el 55% de la población; así mismo el 45% restante está comprendido en edades de 15 a 22 años, lo cual al considerar la importancia de la iniciación temprana en luchadores, para el desarrollo de destrezas, capacidades y experiencia es de suma importancia, ya que brinda la oportunidad de participar en futuras competencias y adquirir experiencia en la participación competitiva.

2. Nivel de Cantidad de Atención en luchadores pre-seleccionados. (Cuadro y Gráfico #2)

En relación a la cantidad de atención se observa que el índice de porcentaje se ubica a partir del rango de 71-80 puntos; teniendo su mayor alcance de porcentaje (44%) en el rango de 91-100 puntos, lo que significa que la capacidad de atender a las exigencias psíquicas del entrenamiento de lucha y responder activamente, es adecuado.

3. Nivel de Calidad de Atención en luchadores pre-seleccionados. (Cuadro y Gráfico #3)

En relación a la Calidad de atención se observa, que el índice de porcentaje se ubica a partir del rango 61-70 puntos, encontrándose el mayor índice de porcentaje (55%) en el rango de

71-80 puntos; lo que significa que la atención y concentración en las actividades y exigencias durante el entrenamiento deportivo de la lucha es adecuado.

4. Nivel de Cantidad de Atención de luchadores Seleccionados. (Cuadro y Gráfico #4)

Este cuadro muestra el índice alcanzado por los luchadores que conformaron la Selección Nacional y en la cual se evidencia que el 100% de la muestra poblacional se ubica en un rango de 91-100 puntos, lo que significa una óptima capacidad psíquica para percibir y atender las diferentes exigencias que requiere su preparación deportiva especial.

5. Nivel de Calidad de Atención de luchadores seleccionados. (Cuadro y Gráfico #5)

Puede observarse que el grupo de seleccionados se distribuye equitativamente en los rangos 71-80; 81-90; 91-100 puntos, lo que significa una adecuada capacidad de atender y concentrarse en relación a su entrenamiento deportivo y las tareas que este plantea, y la identificación satisfactoria hacia la misma.

6. Nivel de Cantidad de Atención en relación al rendimiento deportivo manifiesto por seleccionados. (Cuadro y Gráfica #6)

Los seleccionados que obtuvieron medalla de Oro, Plata, Bronce y 4to. lugar, se ubicaron en su totalidad en un rango de 91-100 puntos; lo que significa poseían una óptima condición psíquica para atender las exigencias técnico-tácticas que plantea la competencia deportiva.

7. Nivel de Calidad de Atención en relación al rendimiento deportivo manifiesto por seleccionados.  
(Cuadro y Gráfico #7)

Las medallas de Oro alcanzadas pertenecen a seleccionados que se ubicaron en un rango de punteo de 91-100 puntos durante entrenamiento; en el rango de 81-90 puntos los seleccionados obtuvieron medallas de Plata, Bronce y 4to. lugar; y en el rango de 71-80 puntos los seleccionados alcanzaron medallas de Bronce. Este dato puede ser interpretado en la siguiente relación; lugar obtenido y nivel de calidad de Atención mostrado. Mientras más alto es el rango de punteo obtenido, mayor es el lugar alcanzado en la competencia. Por lo que se interpreta que a mayor capacidad de concentración, se obtienen mejores resultados deportivos.

8. Cuadro comparativo del desarrollo alcanzado por luchadores en Cantidad de Atención durante entrenamiento  
(Cuadro #8)

De los pre-seleccionados que conformaron parte de la selección, se observa lo siguiente; tres de ellos mantuvieron su rango de punteo de 91-100 puntos, lo que significa que poseían capacidades de atender las diferentes exigencias de entrenamiento deportivo respondiendo adecuadamente a las mismas, manteniendo estas capacidades, en relación a la exigencia del entrenamiento en su diferentes etapas. (Por ejemplo el aumento progresivo de las cargas de entrenamiento)

Así mismo, los tres seleccionados restantes que siendo pre-seleccionados se ubicaron dentro del rango de 71-80; 81-90 puntos respectivamente; desarrollaron e incrementaron su capacidad de atender a las exigencias de su entrenamiento deportivo; ubicándose al final del mismo en el rango de 91-100 puntos.

Por lo que los integrantes de la Selección Nacional en su totalidad se ubicaron en un rango de 91-100 puntos; lo que significa que incrementaron sus capacidades psíquicas de atender y responder adecuadamente a las diferentes exigencias durante el entrenamiento deportivo. No evidenciándose dato significativo alguno, ante el rendimiento deportivo; ya que todos alcanzaron medallas en competencia.

**9. Cuadro comparativo del desarrollo alcanzado por luchadores en su Calidad de Atención durante entrenamiento.  
(Cuadro #9)**

Los luchadores que obtuvieron medalla de Oro, Plata, Bronce y 4to. lugar manifestaron distintos niveles de capacidad de concentración de la atención; durante su periodo de entrenamiento deportivo ubicándose en los rangos de 71-80; 81-90; 91-100; respectivamente. Evidenciándose en todos un aumento significativo de sus capacidades de concentración, esto puede ser atribuido directamente al entrenamiento deportivo, la dirección y planificación del mismo; las cualidades psíquicas adecuadamente orientadas y aprovechadas; tanto al ser parte de la pre-selección como al integrar la Selección Nacional.

**4.3.2 LIMITACIONES ENCONTRADAS:**

Una de las problemáticas en el estudio de la Atención en la actividad deportiva aquí en Guatemala, consiste en el desarrollo de instrumentos o test psicológicos que permitan valorar las características de la atención, partiendo de bases y esquemas teóricos referidos a conceptos y categorías propias de la actividad deportiva, ya que estudios realizados al respecto

han sido a través de instrumentos creados para la investigación de la atención en otros campos de la psicología, como ejemplo el educativo, del desarrollo, clínico etc...

La deserción de luchadores, dificultó el poder contar con una muestra poblacional más amplia para efectos de la investigación, quedando inconclusa la observación y registros obtenidos a un principio en el E.P.S.

## CAPITULO V.

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

#### 5.1 CONCLUSIONES:

##### GENERAL.

1. El Ejercicio Profesional Supervisado de Psicología realizado en la Federación de Lucha Olímpica de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala durante el período comprendido de Julio de 1993 a Marzo de 1994, fué satisfactorio para todos los que se involucraron en el mismo (Técnicos Deportivos, Luchadores, Presidente de la Federación, Epesista) Logrando por vez primera en dicha Federación se desarrollara un programa conjunto entre especialistas deportivos y profesional del campo de la Psicología.

##### ESPECIFICAS:

1. Los análisis de resultados, sobre evaluaciones aplicadas a los luchadores, en sus diferentes etapas de entrenamiento, fueron de primordial importancia, para conocer, preservar y orientar el estado de ánimo en relación a un satisfactorio desempeño deportivo.

2. Se evaluó al luchador sobre las áreas de personalidad, motivaciones deportivas, ansiedad, temperamento dominante, intereses sociales y personales, actitud ante la competencia; esto como aspecto general de la atención brindada al luchador; y de forma especial el fenómeno de la atención y su relación con las características deportivas de la Lucha Olímpica.

3. La evaluación psicológica general, es necesaria e importante, en el conocimiento y dirección de la individualidad del luchador, durante su entrenamiento, ya que cada luchador asimila de forma particular, en relación a sus características, el proceso de entrenamiento.

4. La orientación psicológica brindada, respecto a los objetivos a alcanzar, aspectos a desarrollar, el planteamiento de metas físicas por parte del técnico deportivo; las técnicas terapéuticas, apoyando la actividad deportiva, propició y facilitó, en el luchador, un incremento a nivel de sus procesos psíquicos, pensamiento táctico, concentración de la atención durante entrenamiento, todo esto evidenciado en la calidad y efectividad que fué adquiriendo en sus movimientos técnicos, mejorando su lenguaje interno y seguridad como deportista.

5. El entrenamiento de alto rendimiento, es un proceso en el cual se vinculan los conocimientos Técnico- Metodológicos del entrenamiento, los aspectos médicos que rigen el desarrollo funcional del organismo del deportista; y un papel determinante, lo juega el aspecto psicológico, que ha de estudiar y apoyar la dinámica generada por este.

6. Las tensiones psíquicas en el luchador producto de las cargas de entrenamiento, son uno de los aspectos que ha de apoyar la psicología del deporte; a través de sus diferentes técnicas. Facilitando una mejor asimilación de estas y aumentando la tolerancia hacia sus manifestaciones.

7. Para el luchador es de vital importancia el autocontrol que pueda ejercer ante las exigencias del deporte, (control de peso, mantener el máximo del rendimiento durante la competencia, sobreponerse al cansancio físico que la actividad implica, etc). Por lo que se mantuvo en constante observación, para la correcta orientación de los procesos volitivos, ya que debe colaborar activamente en los esfuerzos que realiza, durante el entrenamiento o su actividad deportiva.

8. El luchador de alto rendimiento, desarrolla su actividad deportiva; inmerso en un alto nivel de exigencia física y psíquica, y ante lo cual ha de mantener un control total de los factores personales y de grupo, durante entrenamiento, aspectos que repercuten directamente en su rendimiento deportivo, y en el cual las técnicas psicológicas que se utilicen para orientar un equilibrio en el atleta, ocupan un puesto clave en el entrenamiento.

9. Se brindó un diagnóstico grupal, constituido por resultados de test de interrelación grupal, personalidad, intereses sociales y grupales.

10. Se brindó un diagnóstico individual, constituido por resultados de test de personalidad, motivos deportivos y ansiedad.

11. Se brindó diagnósticos individuales, de luchadores seleccionados, evaluando su actitud ante la competencia y estado emocional específico.

12. El entrenador debe ser orientado, sobre las particularidades psicológica individuales y generales, del grupo de atletas a su cargo.

13. El conocer la base científica de los diferentes aspectos que determinan el proceso del entrenamiento deportivo, en relación a su nutrición (alimentación); funcionamiento bio-corporal (su tiempo de recuperación, descanso, actividad) cualidades físicas en relación a su talla y peso (división de peso en la que ha de participar) cualidades psíquicas, (capacidad de concentración y auto-control emocional); capacidad de interrelación social etc. han de ser transmitidas constantemente durante el proceso de entrenamiento, buscando la aceptación y seriedad en la participación del luchador ante su entrenamiento; creando paralelamente un marco de respeto hacia su entrenador y hacia él mismo.

14. Las pláticas informales, se hacen necesarias en la orientación psicológica, ya que a través de estas, se refuerzan los objetivos y metas planteadas por los deportistas. Debe darle importancia a toda duda que surja respecto al desempeño deportivo y aclararla en su momento oportuno (al final del entrenamiento, durante la sesión terapéutica, etc), pudiendo ser, el mismo momento en que surja esta.

15. La orientación psicológica brindó a luchadores la oportunidad de reconocer, los aspectos particulares (descanso, aprovechamiento del tiempo libre, etc) que le facilitaban su actividad deportiva.

16. El test de Atención A.P.D., por su duración de aplicación es de uso práctico en relación a las características del deporte de Lucha Olímpica (su duración competitiva), pudiendo utilizarse de forma especial y acorde al deporte.

17. El nivel de Calidad de Atención predominante, manifiesto por luchadores preseleccionados, osciló en el rango de 81-90%.

18. El nivel de Cantidad de Atención predominante, manifiesto por luchadores preseleccionados, osciló en el rango de 91-100%.

19. El nivel de Cantidad de Atención predominante en seleccionados, se ubicó en el rango de 91-100%

20. El nivel de Calidad de Atención en seleccionados, se ubicó en los rangos 71-80%, 81-90%, 91-100% equitativamente.

21. Los procesos emocionales volitivos y cognitivos rigen toda actividad deportiva, estos son determinantes para favorecer y facilitar el razonamiento, la iniciativa, tenacidad, valentía sentimientos de seguridad, generar reacciones rápidas, especiales, el autocontrol etc.

22. Al luchador debe estimularse en estos procesos, durante entrenamiento, necesitando para ello la orientación y dirección del psicólogo y entrenador en un trabajo conjunto.

23. La actividad física realizada por los luchadores preseleccionados de Guatemala durante entrenamiento, contribuyó a la elevación de sus capacidades psíquicas cognitivas, las

cuales a su vez influyeron directamente en su satisfactorio rendimiento deportivo.

24. El constante esfuerzo volitivo, para elevar las capacidades física, psíquicas, técnico-tácticas, es uno de los elementos que el luchador debe enfrentar día con día en su entrenamiento, dificultándosele al no contar con el equipo de apoyo necesario que guíe y oriente sus diferentes manifestaciones, en el proceso de entrenamiento.

25. La planificación, dosificación y aplicación de los principios que rigen el entrenamiento deportivo, suele ser la mejor técnica, con que cuenta el entrenador, para dirigir y contrarrestar un sin fin de aspectos que dificultan a nivel psíquico, el buen desempeño deportivo de luchadores y atletas de alto rendimiento.

26. Para el luchador alcanzar un alto nivel de Calidad de Atención debe de estar en capacidad de organizar y regular los aspectos internos, que le exige su vida deportiva; con los que requieren dedicación en otras áreas de su vida (estudio, familia, amigos, distracciones, pasatiempos, etc...) priorizando en ello, los aspectos que le faciliten su adecuado rendimiento deportivo.

27. Los luchadores que mostraron mejoría durante entrenamiento y obtuvieron resultados satisfactorios en competencia, ubican su CANTIDAD de ATENCION superior al 91%; y su CALIDAD de ATENCION superior al 81%, conformando la selección nacional de lucha de Guatemala.

28. Se cumplió satisfactoriamente los objetivos planteados para el presente E.P.S. así mismo se evidenció la importancia y necesidad de incluir programas de este tipo dentro de la actividad deportiva en sus dos niveles: competitivo y recreativo, tomando una relevante significancia en lo que a deporte competitivo se refiere.

29. El deporte de Lucha Olímpica en la ciudad capital de Guatemala, posee actualmente condiciones de desarrollo, contando para ello con programas especiales de acondicionamiento físico que garantiza la participación a nivel competitivo, e instalaciones para su aplicación. Así mismo, programas de ingreso y apoyo en diferentes áreas de interés personal a quienes participan o ingresan en él.

## RECOMENDACIONES:

1. Dar continuidad al programa de E.P.S. en la federación Nacional de Lucha Olímpica, para que conjuntamente con técnicos deportivos, cuerpo médico y dirección de la Unidad de Psicología pueda el luchador guatemalteco seguir recibiendo el completo apoyo a su actividad deportiva, dentro de un marco Científico-Técnico.
2. Incrementar la participación de estudiantes de psicología en programas de atención psicológica a las distintas federaciones, ya que los mismos (programas) son indispensables en el deporte competitivo.
3. Incluir dentro de las diferentes carreras a nivel técnico de la Escuela de Ciencias Psicológicas la especialidad de Psicología Deportiva, ya que a través del mismo la población guatemalteca busca mejorar sus niveles de Salud e Higiene Mental.
4. Tecnificar al estudiante de psicología sobre las funciones que ha de cumplir la psicología aplicada al deporte en sus dos niveles; recreativo y competitivo, en relación a las necesidades reales del deporte en nuestro país.
5. Fomentar la investigación en este campo, para obtener bases reales de la influencia e impacto de la actividad deportiva del guatemalteco en su estructura somática y sus manifestaciones psicológicas.

6. Concientizar al luchador y demás atletas de las diferentes disciplinas deportivas, de la importancia de vincularse a programas psicológicos, acordes a su entrenamiento y preparación física.

7. Propiciar cursos a través de la Federación de Lucha a entrenadores y/o personas encargadas de la dirección del mismo, sobre los principios, e importancia de la orientación psicológica y su estrecha relación con los programas de entrenamiento.

8. Desarrollar seminarios, cursos, congresos técnicos, a través de la Unidad de Psicología del Departamento Médico de la C.D.A.G., sobre temas de la Psicología aplicada al deporte, para propiciar la actualización de conocimientos e intercambio de experiencias, así como definir roles y líneas de trabajo a seguir en esta área, a nivel Nacional.



## BIBLIOGRAFIA.

1. ALMANAQUE DEPORTIVO MUNDIAL  
Editorial Americana. S. A.  
1989.
2. BOLETIN CIENTIFICO-TECNICO  
Inder-Cuba  
#1, 1989.
3. Colectivo de Autores  
INTRODUCCION A LA TEORIA Y  
METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
Reducción General, Dr. Aristedes Lainer Soto.
4. García Ucha, Francisco (C. Dr.)  
PSICOLOGIA DEL DEPORTE  
EL PAPEL DE LAS EMOCIONES  
Instituto de Medicina del Deporte  
Julio de 1989.
5. Gorbonuv Guennadi D.  
PSICOPEDAGOGIA DEL DEPORTE  
Impreso en URSS 1988.  
Traducción al Español 1988  
Vipo Vneshtorgizdat.
6. Koliesov, G. A.  
LUCHA OLIMPICA,  
EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
Folleto 1988.
7. Laptev, A y A. Minj  
Manual  
HIGIENE DE LA CULTURA FISICA  
Y EL DEPORTE  
Editorial Pueblo y Educación  
Editorial Ráduga  
Moscú 1987.
8. Papalia, Diane E. y  
Sally Wendkos Olds  
PSICOLOGIA  
Mc Graw-Hill  
Mexico, 1989.
9. Psicología del Deporte  
II CONGRESO NACIONAL DE CIENCIAS  
APLICADAS A LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE  
Cuba Noviembre de 1985.

10. **PSICOLOGIA DEL DEPORTE**  
Instituto de Medicina Deportiva  
Cuba, Diciembre de 1988.
11. **REGLAS OFICIALES DE LUCHA  
VARONIL Y FEMENIL**  
Fila, Federación Mexicana de Lucha  
de Aficionados  
Manual  
Confederación Deportiva Mexicana  
Actividad Deportiva  
Dirección Técnica.
12. Smirnov, A. A. y Otros.  
**PSICOLOGIA**  
Editorial Grijalvo S. A.  
Cuarta Edición; Mexico, D. F. 1960
13. Trowsky, Sarolta (versión española de).  
**PRINCIPIOS DE PSICOLOGIA GENERAL**  
Editorial Grijalvo S. A.
14. Trujillo, Raúl y Otros  
**EL PERFECCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD  
INFORMATICA Y ANALITICA DEL LUCHADOR**  
Escuela Superior de Perfeccionamiento  
Atletico "Gerardo Cordova Cardin"  
Ciudad de la Habana  
Junio 3 de 1988.
15. Vainshtein, L. M.  
**EL ENTRENADOR Y EL TIRADOR**  
Editorial Científico-Técnica  
Ciudad de la Habana, 1985.

**TESIS CONSULTADAS.**

1. Avendaño Anton, Juan Fernando (Lic.)  
**PROGRAMA DE ATENCION PSICOLOGICA DEPORTIVA  
A ENTRENADORES Y PUGILISTAS DE LA  
FEDERACION NACIONAL DE BOXEO.**
2. Rosito Lemus, Luis Francisco (Lic.)  
Gustavo Adolfo Fernández Reyes (Lic.)  
**LA AGRESIVIDAD Y EL DEPORTISTA  
DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.**

A N E X O S .

RECEIVED BY THE DIRECTOR GENERAL OF THE CUSTOMS  
OFFICE OF THE PORT OF NEW YORK AND GEORGETOWN

# I N D I C E   G E N E R A L .

PAGINA.

SINTESIS DESCRIPTIVA

INTRODUCCION

CAPITULO I.    DESCRIPCION DE LA INSTITUCION

Reseña Histórica del Deporte en Guatemala	1
Objetivos de C.D.A.G.	2
Organización de C.D.A.G.	2
La Psicología del Deporte en Guatemala	3
Objetivos de la Unidad de Psicología	5
Federación de Lucha Olímpica en Guatemala	6
Objetivos de la Federación de Lucha Olímpica	9
Referencia Teórica	
Actividad Deportiva	11
-El Entrenamiento	11
-La Competencia	14
-La Lucha	15
Psicología del Atleta	17
-Las Emociones	17
-Los Procesos Psíquicos Cognoscitivos	20
Pensamiento, Memoria, Percepción, Imaginación, Atención.	
-Los Procesos Psíquicos Afectivos	25
-Los Procesos Psíquicos Volitivos	25

CAPITULO II.    METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO

Planteamiento del Problema	26
Objetivos Planteados en el E.P.S. en la Federación de Lucha Olímpica	32
Metodología de Abordamiento	35
-Servicio	35
-Docencia	36
-Investigación	37
Material y Método	
Instrumento	
Técnica de Análisis	
Análisis de Resultados	

**PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**Biblioteca Central**

CAPITULO III. PRESENTACION DE RESULTADOS

En Servicio	41
En Docencia	45
En Investigación	48
Cuadros y Gráficas	49

CAPITULO IV. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

Sub-programa de Servicio	65
Sub-programa de Docencia	66
Sub-programa de Investigación	68
-Descripción de Cuadros y Gráficas	
-Limitaciones Encontradas	

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones	73
Recomendaciones	80
Bibliografía	82
Anexos.....	

UNIVERSIDAD DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS  
CARRERA DE INGENIERIA EN SISTEMAS DE COMPUTACION  
CATEDRA DE SISTEMAS DE COMPUTACION  
CARRERA DE INGENIERIA EN SISTEMAS DE COMPUTACION