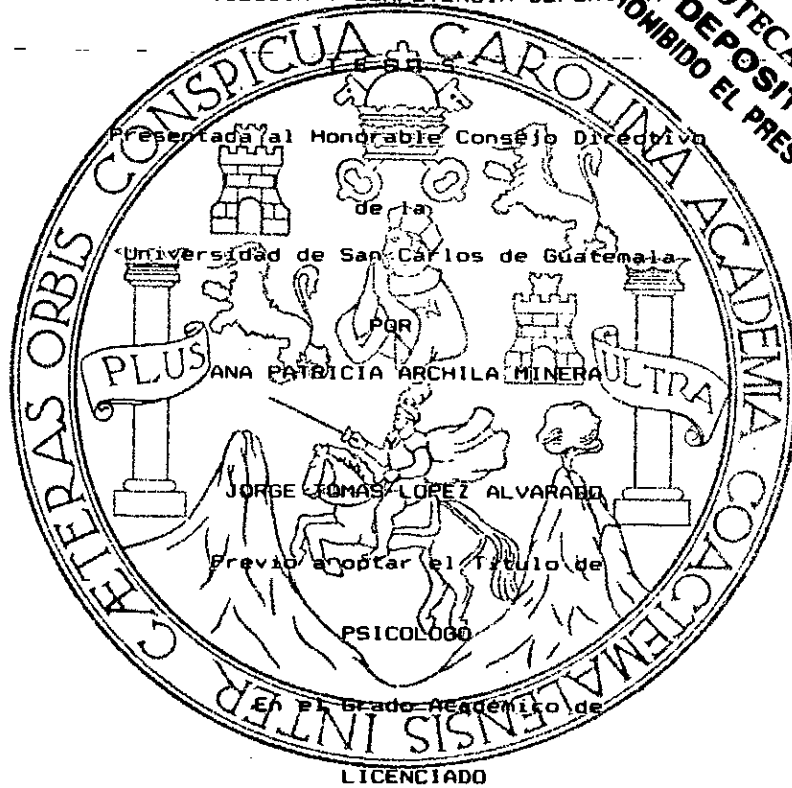


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

"PSICOLOGÍA Y COMPETENCIA DEPORTIVA"

BIBLIOTECA CENTRAL-USAC
DEPOSITO LEGAL
PROHIBIDO EL PRESTAMO EXTERNO



Guatemala, Septiembre de 1,994

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS M-5, M-3
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS 780730-94 Y 780986-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

DL
13
†(694)

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Walter René Soto Reyes
DIRECTOR

Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTE CLAUSTRO DE CATEDRATICOS



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIO "M.S. M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12
TELÉFONOS 780780-84 Y 780885-88
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Académico
CIEPa.
archivo

REG. 1280-93

CODIPs. 220-94

DE IMPRESION TRABAJO DE INVESTIGACION

14 de julio de 1994

Señores Estudiantes
ANA PATRICIA ARCHILA MINERA
JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señores Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DECIMO PRIMERO (11o.) del Acta DIECINUEVE NOVENTA Y CUATRO (19-94) de Consejo Directivo, de fecha 08 de julio en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "PSICOLOGIA Y COMPETENCIA DEPORTIVA", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

ANA PATRICIA ARCHILA MINERA

CARNET No. 87-13945

JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO

CARNET No. 87-14202

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Hugo René Ovalle Rodas y revisado por el Licenciado Gustavo Adolfo Fernández Reyes.

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

Atentamente,

" ID. ENSEÑADA A TODOS "

Licenciado Abraham Cortez Hojías
SECRETARIO



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO "M-S, M-3"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 18
TELEFONOS: 740790-94 Y 740988-84
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

CIEPs. 51-94.

REG. 1280-93.

INFORME FINAL

GUATEMALA, 12 de abril de 1994.

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO

SEÑORES:

Atentamente me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado GUSTAVO ADOLFO FERNANDEZ REYES, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION** titulado "PSICOLOGIA Y COMPETENCIA DEPORTIVA", correspondiente a la Carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por los estudiantes:

<u>NOMBRE</u>	<u>CARNET No.</u>
ANA PATRICIA ARCHILA MINERA	87-13945
JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO	87-14202

Agradeceré se sirva continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


LIC. WALDEMAR LETINA CASTELLANOS
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA



WZC/tnideh.
c. archivo



CIEPs. 50-94.

ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS

EDIFICIO "M-8, M-2"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 18
TELEFONOS: 740790-94 Y 740988-06
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

GUATEMALA, 12 de abril de 1994.

LICENCIADO
WALDEMAR ZETINA CASTELLANOS
COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES
EN PSICOLOGIA
EDIFICIO

LICENCIADO:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION** titulado **"PSICOLOGIA Y COMPETENCIA DEPORTIVA"**, de la Carrera de LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por los estudiantes

NOMBRE

ANA PATRICIA ARCHILA MINERA
JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO

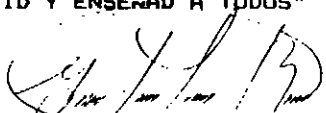
CARNET No.

87-13945
87-14202

Considero que el trabajo arriba mencionado llena los requisitos del **CENTRO DE INVESTIGACIONES**, por lo que emito dictamen favorable.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"


LIC. GUSTAVO ADOLFO FERNANDEZ REYES
DOCENTE REVISOR

Lic. Gustavo Adolfo Fernández Reyes
PSICOLOGO

Colegiado No. 3884

GAFR/tnideh.
c. archivo



Guatemala, 18 de Marzo de 1,994

LICENCIADO

WALDEMAR ZETINA CASTELJANOS

COORDINADOR CENTRO DE INVESTIGACIONES

EN PSICOLOGIA

EDIFICIO

Respetable Licenciado:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL titulado " PSICOLOGIA Y COMPETENCIA DEPORTIVA ", correspondiente a la Carrera de licenciatura en Psicología, presentado por los estudiantes:

NOMBRE

CARNET

ANA PATRICIA ARCHILA RIVERA

87-13945

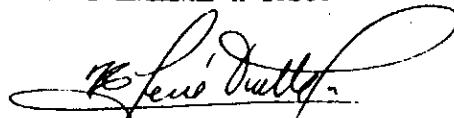
JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO

87-14202

Considero que el trabajo arriba mencionado llena los requisitos del Comité de Investigaciones, por lo que emito dictamen favorable.

Atentamente,

" ID Y ENTREGAD A TODOS "



Lic. Hugo Bene Ovalle Rodas

Colegiado No. 1274

Docente Revisor



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS "M-8, M-2"
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 18
TELÉFONOS: 760790-94 Y 740998-96
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 1280-93

CODIPs. 424-93

DE APROBACION DE PROYECTO Y NOMBRAMIENTO
DE ASESOR

16 de septiembre de 1993

Señores Estudiantes
Ana Patricia Archila Minera
Jorge Tomás López Alvarado
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señores Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEPTIMO (7o.), del Acta TREINTA NOVENTA Y TRES (30-93), de Consejo Directivo, de fecha 8 de septiembre en curso, que copiado literalmente dice:

"SEPTIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "PSICOLOGIA Y COMPETENCIA DEPORTIVA.", de la carrera: Licenciatura en Psicología, presentado por:

ANA PATRICIA ARCHILA MINERA

CARNET No.87-13945

JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO

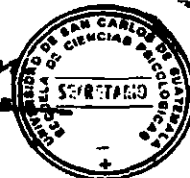
CARNET No.87-14202

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, resuelve aprobarlo y nombrar como asesor al Licenciado Hugo René Ovalle Bodas."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS "


Licenciado Abraham Cortez Mejía
SECRETARIO



/Lillian

DEDICATORIA

A DIOS: Infinitas gracias por permitirme
iluminación divina y sabiduría
para alcanzar este triunfo.

A MIS PADRES: Carlos Alfredo Archila
Amalia Minera Flores

A MI ESPOSO: Carlos Díaz Muños

A MI HIJA: Sofia del Rosario Diaz Archila
Que mi triunfo le sirva de ejemplo

A MIS HERMANOS: Juan Carlos, Maria del Carmen y Scarlette

A MIS SOBRINOS: Rodrigo, Pamela, Graciela y Diana

A MIS ABUELITOS: Juan Francisco Ortiz
Bertha Minera

A LOS ESPOSOS: Sofia Arreola
Alberto López

A MIS CURADOS: Jaime, Irma, Armando, Raul y Carlos

A MI COMPANERO
DE TESIS: Jorge Tomás López Alvarado

A MI FAMILIA
Y AMIGOS: Con Cariño y Aprecio

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA Y AL
CENTRO "MAYRA VARGAS FERNANDEZ"

En especial a: Claudius Thomas
y Mildred Figueroa.

ANA PATRICIA ARCHILA MINERA

DEDICATORIA

A DIOS: Ser Supremo del Universo que me colmó de bendiciones y me permitió terminar con éxito esta fase de mis estudios.

A MIS PADRES: Tomás López Leiva
Concepción Alvarado de López

A MIS HIJAS: Jeannette, Claudia, Carolina y Brenda

A MI NIETO: Jorge Enrique López

A MI HERMANDOS: Julio David

A MIS SOBRINAS: Tricia, Irena y Paola

A MI COMPAÑERA DE TESIS: Ana Patricia Archila Minera

A MI FAMILIA: Con sincero Aprecio

A MI COMPAÑERA DE TRABAJO: Irma de Flores

A MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS: Por su desinteresado aprecio

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO

AGRADECIMIENTO

A las Autoridades de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, por la ayuda incondicional brindada durante el desarrollo de nuestra investigación.

Al Lic. Gustavo Fernández, por su colaboración y apoyo al desarrollo de la presente investigación, que sin duda redundará en beneficio de los deportistas a nivel nacional e internacional.

Al Lic. Hugo René Ovalle Rodas, quien contribuyó enormemente en la elaboración de la presente tesis, con su sentido de crítica, pericia y paciencia, por sus consejos y estímulos constantes e infatigables.

En Especial:

Al Dr. Victor Manuel Ordoñez, por su colaboración al habernos permitido desarrollar nuestra Investigación durante el desarrollo de los Juegos Deportivos Nacionales Jalapa 92.

PRESENTACION

Se presenta al consejo directivo de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, la presente Tesis de Investigación titulada "PSICOLOGIA Y COMPETENCIA DEPORTIVA", la cual trata sobre manifestaciones psicológicas ante la competencia deportiva investigada en 20 tipos de deportes, durante los juegos deportivos nacionales de Jalapa 92, por:

ANA PATRICIA ARCHILA MINERA

JORGE TOMAS LOPEZ ALVARADO

como requisito previo a optar al título de Licenciados en Psicología.

PROLOGO

La Psicología del Deporte en Guatemala, está surgiendo con el desarrollo de actividades técnico-prácticas, las cuales se realizan con las distintas federaciones deportivas nacionales, por medio del Departamento Médico de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala.

Esta actividad profesional ha cumplido ya su primera década y con ella se considera que este tipo de aporte a la población guatemalteca, constituye la base de la Psicología preventiva, homóloga a la Salud Mental que tanta falta hace en nuestro medio.

La presente investigación titulada "PSICOLOGIA Y COMPETENCIA DEPORTIVA", se orienta en conocimiento teórico práctico de las manifestaciones del deportista desde un punto de vista psicológico, identificando conductas propias de la exigencia deportiva. En tal virtud se desvian aspectos relevantes como características psicológicas de la práctica deportiva siendo algunas de estas la influencia de la competencia sobre la personalidad del deportista, teniendo éste que manifestarse de acuerdo a sus aspiraciones deportivas.

Así mismo la competencia deportiva es generadora de tensiones físicas y psíquicas no actuales en los atletas y también destacándose que la competencia es la esencia del deporte. Y en condiciones de desarrollo multifacético se

descarta la particularidad psicológica de que el deportista a su vez es objeto y sujeto de la actividad deportiva.

Dejamos en los lectores, atletas, técnicos, dirigentes y otros, el presente documento para que lo planteado en el mismo destaquen juicios y conclusiones que contribuyan al desarrollo del deporte guatemalteco

CAPITULO I

INTRODUCCION

1. Desarrollo del deporte en Guatemala:

Durante el gobierno del Dr. Juan José Arévalo se logró la autonomía del deporte por medio del decreto 211, La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala. En 1980 se contó con recursos económicos por medio del Impuesto de Licores y Cigarrillos. Desde 1986 el deporte guatemalteco ha sido regido políticamente y se han registrado cambios de acuerdo a criterios gubernamentales, actualmente la CDAG obtiene el 3% del Presupuesto General del Ingreso ordinario por ley constitucional, Artículo 92; y así el deporte federado cubre necesidades en el desarrollo del deporte nacional.

La CDAG posee una estructura organizativa que parte de una Asamblea General, compuesta por todas las Asociaciones Deportivas del país, las cuales integran Federaciones específicas y los presidentes de las federaciones aglutinados en el Comité Ejecutivo de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, orientan y dirigen la política del deporte nacional.

En el ámbito organizativo, la CDAG desarrolla programas tendientes al fortalecimiento del deporte, destacándose

entidades que viabilizan la actividad deportiva, siendo estas: organizativa que parte de una Asamblea General compuesta por: 1) La Academia Deportiva Nacional, 2) La Dirección de Programación Deportiva, 3) El Departamento Médico y otras dependencias que se encargan del proceso administrativo, financiero, Relaciones Públicas e instalaciones deportivas, etc.

El departamento Médico tiene como propósito fundamental promover y promocionar la salud integral del deportista por medio de las siguientes disciplinas científicas: 1) Medicina del Deporte, 2) Pediatría del deporte, 3) Fisiología, 4) Psicología del Deporte, 5) Nutrición, 6) Cardiología, 7) Odontología, 8) Traumatología y Ortopedia, 9) Fisiatría y Fisioterapia.

1.1. Historia de la Psicología del Deporte:

El surgimiento de la psicología del deporte como rama especial de la psicología y como ciencia auxiliar en el deporte, ocurre en la década de los 60. Una contribución fundamental para el auge de la psicología del deporte fué el propio desarrollo del deporte cubano.

A finales de la década de los 60, la psicología del deporte alcanzó un marcado desarrollo internacional. En 1965 se celebró en Roma organizado por Ferruccio Antonelli el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte. En 1968 se realizó el II Congreso de Estados Unidos y sobre esa fecha se fundó en Verna la Sociedad Europea de Psicología del Deporte.

En 1973 se realizó en Madrid, asistiendo Cuba por primera vez y más tarde en 1977 en Praga, en donde también hubo participación cubana.

La participación de psicólogos en esa actividad evidenció el rol de la psicología en el aseguramiento de los resultados deportivos y aceleró las posibilidades de empleo de estos especialistas. Un salto cualitativo se puso en evidencia durante la preparación deportiva de los Juegos Panamericanos en 1975, que abarcó la atención psicológica de casi 20 modalidades deportivas: Ajedrez, Atletismo, Badminton, Baloncesto, Balonmano, Beisbol, Esgrima, Boxeo, Ciclismo, Fútbol, Gimnasia, Judo, Karate Do, Levantamiento de Pesas, Luchas, Natación, Tae Kwon Do, Voleibol.

En términos generales, el estudio de todos los aspectos de la esfera afectiva de los atletas han marcado un importante camino en la investigación y ello ha estado relacionado precisamente, con la ponderación y valoración de los recursos que han tenido para con los atletas cubanos, los factores motivacionales afectivos y morales, volitivos en sus logros deportivos. (1).

El deporte como fenómeno social y como tipo especial, esencial de la actividad humana, es objeto de estudio de variadas ciencias. La psicología estudia la actividad deportiva.

El deporte actual, además de los propios deportistas, han incorporado entrenadores, dirigentes deportivos, jueces,

médicos, trabajadores científicos de diferentes especialidades, representantes de la prensa deportiva y muchos otros. Sin embargo el protagonista de la actividad es el deportista y no solo el deportista aislado, sino también el grupo deportivo (equipo). El deportista (el equipo) participa no solo como sujeto sino también en calidad de objeto de la actividad deportiva. El concepto de "Actividad Deportiva" generalmente incluye dos componentes interrelacionados fundamentales: EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETENCIA. Para los psicólogos del deporte lo fundamental es el estudio de las particularidades psicológicas de la COMPETENCIA DEPORTIVA. Lo cual se justifica por tres causas: a) La competencia es la esencia del deporte b) Por su origen y subordinadamente la competencia deportiva es "más antigua" que el entrenamiento c) Es especialmente importante, la competencia en el deporte es un recurso para la manifestación. Precisamente, la competencia es el centro de los conflictos psicológicos más agudos de acuerdo con los análisis psicológicos de la actividad deportiva, esto denota en primer lugar explicar las particularidades psicológicas generales del deporte como aspecto específico de la

1.) II CONGRESO NACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS A LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE. "Esfera Psíquica, La Atención, El Stress y la personalidad del deportista". Psicología del Deporte. Habana, Cuba 1989. pp. 7 - 25

actividad. En segundo lugar realizar un examen comparativo de las particularidades psicológicas de las diferentes disciplinas deportivas y ejercicios competitivos. En tercer lugar estudiar el problema acerca de la actividad del deporte individual como manifestación única general y particular en la actividad deportiva(2).

1.2. Historia de la Psicología del Deporte en Guatemala:

La psicología del deporte en Guatemala, se inició con charlas motivacionales, algunas investigaciones y trabajos de campo. En 1983 La Universidad de San Carlos de Guatemala por medio de la Escuela de Psicología y del departamento de medicina del deporte de CDAG, inició un programa de Salud Mental para los deportistas guatemaltecos. En 1986 la psicología del deporte asume un rol importante dentro del ámbito deportivo, por medio de diferentes programas encaminados hacia el beneficio de la salud integral de los deportistas.

Los Psicólogos participan en eventos deportivos que se realizan a nivel nacional e internacional y consiste en asesoría durante los entrenamientos y competencias, aplicando: evaluación, diagnóstico, orientación y asesoría

2). II CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD DE PSICOLOGOS DE CUBA. "El Rol Profesional del Psicólogo con la Juventud, La Educación y la Salud". Psicología 90. La Habana, Cuba 1990, pp. 34.

individual y grupal de acuerdo al deporte que se practica. Asi también la psicología del deporte que se orienta en el departamento médico asiste sistemáticamente a deportistas por medio de planes y programas adaptados a cada deporte, se ha asistido a eventos en diversos deportes tales como: Boxeo, Lucha, Badminton, Atletismo y otros, se ha participado con asesoría psicológica a Juegos Deportivas Nacionales, Chiquimula 1986, Jalapa 1992. Juegos Centroamericanos, Honduras 1990. Juegos Panamericanos, Habana 1991 y Juegos Olímpicos Barcelona 1992. Juegos Centroamericanos y del Caribe Puerto Rico/93 y Juegos Centroamericanos El Salvador/94. Estos aspectos establecen la importancia y aceptación en el ámbito deportivo nacional del psicólogo. Actualmente en la Escuela de Ciencia y Tecnología de la actividad física "Ectafide" de la USAC es apoyada por cursos de Psicología del Deporte, orientando teórica y practicamente a futuros profesionales en la actividad deportiva.

1.3. Conceptualización de la Psicología del Deporte:

La psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica. El deporte ocupa un lugar importante en la sociedad, ya que contribuye a desarrollar y educar en el hombre las cualidades físicas, morales y volitivas. En los últimos años la práctica de la psicología del deporte muestra que los conceptos modernos respecto al profesionalismo del psicólogo, exige no solo la profundidad de conocimientos teóricos y la precisión de dominar los métodos del hombre,

sino también sus posibilidades de proporcionar en forma hábil y oportuna al deportista y al entrenador la información útil que influya eficazmente, es decir, que el deporte necesite del psicólogo que pueda identificarse con los deportistas, organizando y educando "Las Propiedades Individuales" y en grupo importante para el deporte (3).

1.4. Particularidades psicológicas de la actividad deportiva:

a) Orientación y objetivos de la actividad deportiva; en la sociedad el hombre encuentra no solo condiciones externas a las cuales debe adoptar su actividad, sino también estas mismas condiciones sociales llevan en si motivos y objetivos de su actividad, sus procedimientos y formas, en una palabra, la sociedad realiza la actividad que efectúan sus individuos (An Leontev).

La categoría principal es la orientación del pensamiento de la actividad deportiva: al analizar estos argumentos, se encuentra que en la actividad deportiva, se reflejan las ideas por el nacionalismo, la formación del desarrollo multilateral del perfeccionamiento de las capacidades especiales y otras. Estas ideas se realizan en los objetivos generales de la actividad deportiva, consistentes en la

3.) II CONGRESO NACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS A LA CULTURA FISICA Y EL DEPORTE, op. cit., pp. 7 - 25

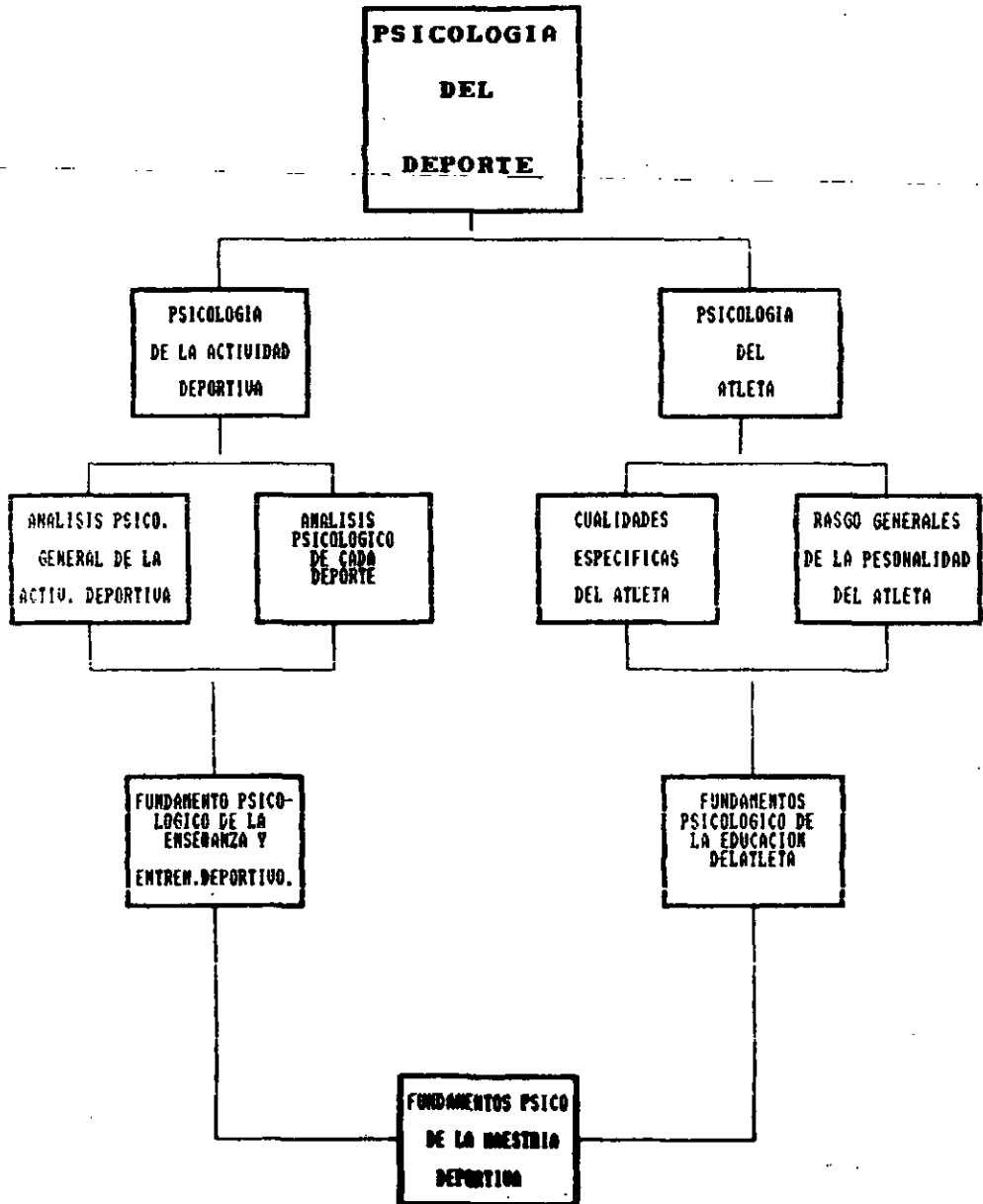
preparación integral del hombre, preparando al individuo a asimilar concientemente el desarrollo de su país, personal y su deporte en el logro de resultados deportivos satisfactorios.

Motivos de la actividad deportiva: "Por motivo de psicología se entiende de todo lo que interviene en la calidad de impulsos interiores del hombre hacia la capacidad".

Los motivos pueden ser diferentes intereses, aspiraciones, inclinaciones, objetivos ideales etc., los motivos explican porqué el hombre quiere precisamente hacer algo.

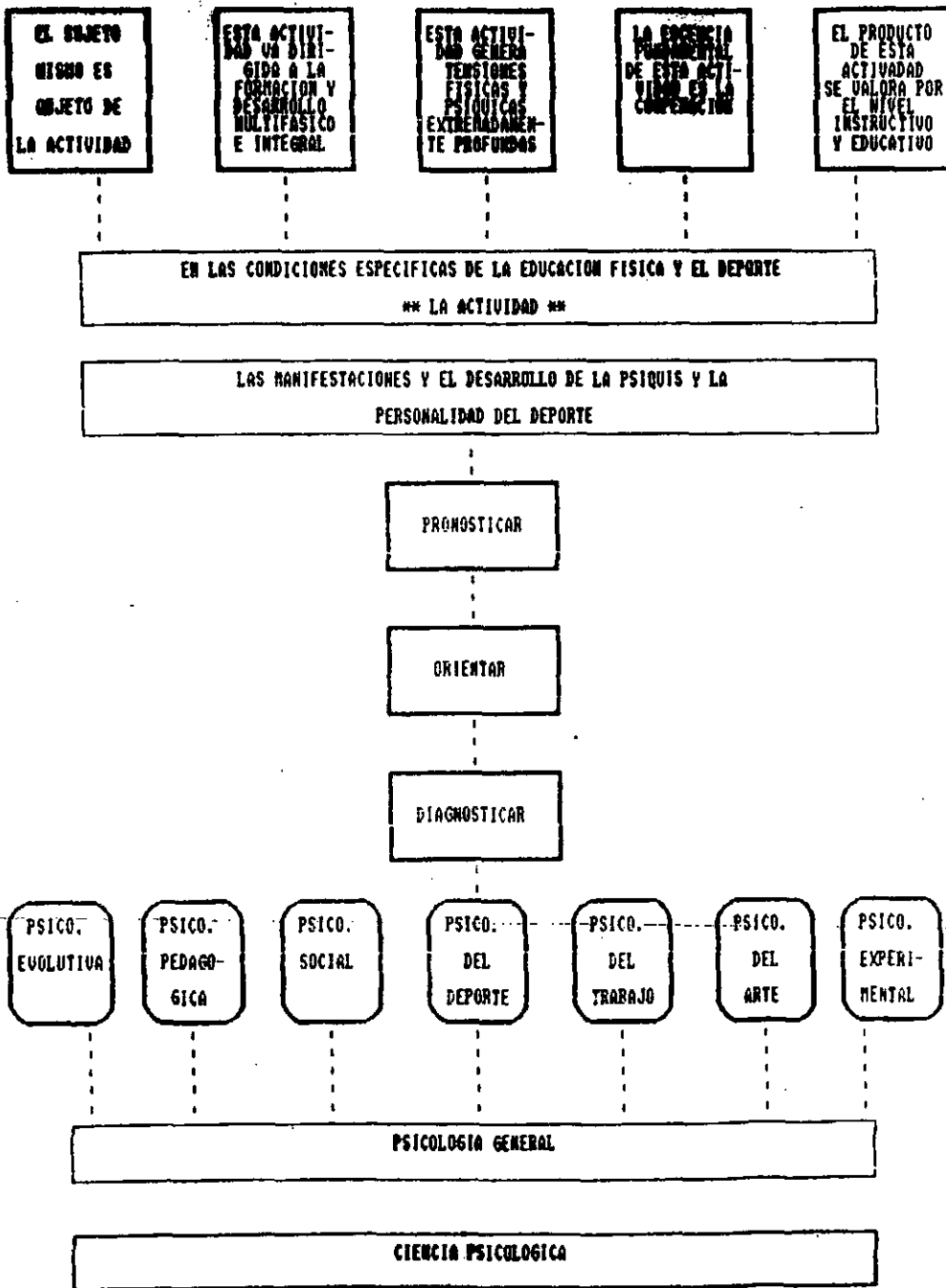
El hombre impulsa a la actividad varias motivaciones relacionadas entre si, el conjunto de ellos se denominan motivación; en la estructura de la motivación siempre hay algunos motivos que predominan y también otros que son secundarios. La función activa y directriz de los motivos se pone de manifiesto en forma precisa al surgirle al hombre conflictos, dificultades y obstáculos al querer lograr un objetivo. Correcto se determina el papel de la regulación volitiva de la conducta y actividad del hombre.

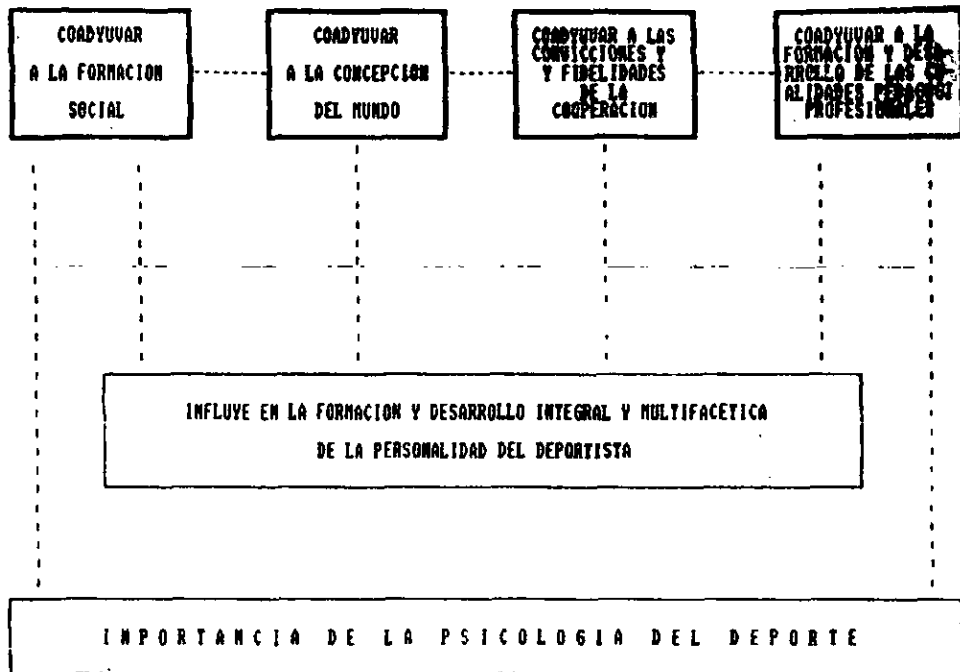
b) Acciones y operaciones de la estructura de la actividad deportiva: la actividad humana solo existe en forma de acción o cadena de acciones, acción proceso dirigido al logro de un objetivo, utilizando el concepto de objetivo, en el sentido más estrecho de la palabra como representación



OBJETO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

12





del resultado deseado. En la teoría psicológica de la actividad, a estos objetivos particulares se le denominan tareas. De esta forma, si el factor que regula la actividad es un objetivo general, entonces los reguladores de acciones concretas, dirigidas al logro de este objetivo son las tareas.

De esta forma, si el factor que regula la actividad es su objetivo general, entonces los reguladores de acciones concretas, dirigidas al logro de este objetivo son las tareas. (4).

1.5. Problemas actuales de la preparación psicológica en los Atletas:

La preparación psicológica para las competencias tiene por objetivo la formación y desarrollo de la predisposición psicológica de los atletas. Esta se describe como un estado psíquico que se manifiesta como un conjunto activo de disposiciones que dirigen y orientan al atleta en la obtención de elevados rendimientos en las competencias por mediación de un comportamiento eficaz.

Caracterizan al atleta que se encuentra en estado de predisposición psicológica para las competencias: el deseo de luchar hasta el final con todas sus fuerzas, la seguridad en

4.) Lic. Hugo René Ovalle. Documento. Psicólogo del Deporte. Guatemala, 1991.

sus capacidades, un nivel adecuado de su excitación emocional y el control conciente volitivo de sus acciones.

Se puede resumir que el atleta con predisposición psicológica para las competencias presenta en el plano interno, es decir, en su personalidad, las premisas necesarias para satisfacer las exigencias de la competencia.

La formación de la predisposición psicológica para las competencias se realiza desde el inicio de la preparación deportiva y tiene como fundamento todos los tipos de preparación. Los psicólogos del deporte han propuesto una serie de procedimientos que tienden a garantizar su establecimiento y desarrollo, entre ellos se destaca el Sistema Eslabones, elaborado por A. Z. Funi, sin embargo el crecimiento acelerado de los resultados deportivos, el desarrollo de los planes de entrenamiento con procedimientos cada vez más avanzados y el surgimiento, como consecuencia de los aspectos anteriores, de nuevas exigencias físicas y psíquicas en el deporte de alto rendimiento, mostraron que el desarrollo de la predisposición psicológica no bastaba para garantizar la obtención de un rendimiento elevado, por lo que se hizo necesario el desarrollo de otras tareas complementarias para establecer algunas características especiales en los atletas y por otra parte, explicar algunos fenómenos psíquicos que se evidenciaban en los grandes competidores.

Para la solución de estos problemas se plantearon por diferentes vías y por diferentes investigadores tres conceptos: La movilización psicológica, la estabilidad de la personalidad del atleta y la regulación del comportamiento.

La estabilidad de la personalidad se evidencia en el mantenimiento y duración de los estados que la caracterizan, pudiéramos decir que consiste en la capacidad para resistir las perturbaciones. Esta característica de la personalidad del deportista requiere cada vez más importancia por la necesidad de mantener los niveles de rendimiento.

La inestabilidad en los estados del atleta acaparan serias dificultades para su rendimiento y presentan repercusiones posteriores en un nivel de aspiración y estados de ánimo.

Por otra parte, la regulación en la capacidad de los niveles directivos de la personalidad para modificar y rectificar las acciones del atleta de acuerdo con sus propósitos o planes iniciales, permiten la adopción en tiempo de acciones correctivas, bien para modificar las desviaciones del proyecto inicial, bien para modificar los objetivos.

En este sentido están trabajando numerosos psicólogos, entre los que se destacan E. N. Zurko, D. V. Vikov, N. Judadov y V. Medueva.

Los aspectos antes mencionados guardan relación con otros componentes de la personalidad; por ejemplo, la

estabilidad de la personalidad se relaciona estrechamente con la madurez moral del atleta, sus cualidades volitivas, la seguridad en sí mismo, la representación de la importancia de su papel como deportista, el sentido de responsabilidad, los motivos y la resistencia psíquica.

Pero quizás, el aspecto que más relacionado se encuentra con la movilización, la estabilidad y la regulación es la motivación del atleta. Revelándose que la intensidad de los motivos desempeñan un importante papel en la movilización psicológica, mientras que el contenido de los motivos lo es para la estabilidad de la personalidad. En la regulación están presentes tanto la intensidad como el contenido de los motivos. Por ello resulta de gran importancia trabajar, manipular, controlar y estimular la esfera motivacional del atleta. Desde 1983 venimos empleando con cierta utilidad el procedimiento de establecimiento de Metas, para activar los motivos vinculados a los rendimientos deportivos.(5).

A nuestro modo de ver, este procedimiento puede relacionarse mucho con la teoría de la Actividad de Leontiev. Para él, toda actividad tiene un objetivo que debe satisfacer una necesidad del sujeto y constituye motivo, pero para alcanzar los objetivos, es necesario cumplir con una serie de metas, pudiéramos considerar esas metas como parciales.

5). WAYNE R. HALLIWELL. Strategies for motivation in sport. University of Toronto: 1978, pp. 187 - 210

Por ejemplo, el atleta tiene como finalidad alcanzar un resultado determinado en una competencia para satisfacer su necesidad de éxito, reconocimiento, promoción, sus deseos de representar a la evolución, etc.

La medalla es el motivo de su actividad y va a satisfacer la necesidad del atleta, para ello, el debe cumplir con ciertos requisitos, tales como prepararse físicamente, adquirir la destreza necesaria y tener las cualidades volitivas que demandan el evento.

Para establecer las metas deben de considerarse algunos aspectos que sean realistas y, además, constituyen un reto para el atleta. Así se consideran cuatro dimensiones importantes:

a) Los rendimientos o ejecución que debe alcanzar el atleta tienen que ejecutarse en un corto plazo para que tanto su evaluación como el hecho de alcanzarlo puedan ser evaluados frecuentemente.

b) El compromiso del atleta con las metas. Este es un aspecto de mucha importancia y que pretende no sólo comprometer formalmente al atleta, sino vincularlo efectivamente al cumplimiento de ellas como veremos más adelante, esta fase requiere algunas acciones complementarias.

c) Considerar las oportunidades reales que tiene el atleta para alcanzar la meta, si existen los medios y condiciones

objetivas para su desarrollo.

d) El potencial del atleta, es quizás el aspecto más difícil de evaluar, el entrenador debe ser capaz de determinar cuál es el potencial físico y psíquico del atleta para alcanzar las metas.

Se ha comprobado que el comportamiento del atleta está estimulado mediante la evaluación objetiva de sus resultados. En el deporte, las metas pueden estar relacionadas con el estilo de vida del atleta, por ejemplo, la alimentación (cantidad, calidad, calorías, etc.), otros patrones como las horas de sueño, hábitos de trabajo en el deporte, la escuela, el trabajo y la recreación. Las metas pueden ser prácticas, con ellas queremos denominar a metas relacionadas con una destreza que se debe alcanzar, mejorar el nivel técnico, los conocimientos tácticos, la disciplina en el juego o la competencia. (6).

1.6. Preparación psicológica general del deportista en las competencias:

El deportista ha entrenado tenazmente durante un periodo largo. Supo revelar su carácter deportivo en el proceso de la preparación para las competencias. Y como se revelará en

ese exámen, se determina por la segunda parte del carácter deportivo: su actitud hacia la situación creada en las competencias. La falta de armonía en el desarrollo de esas dos partes del carácter en un fenómeno lejos de ser raro en el deporte. Cada entrenador podrá citar no pocos ejemplos, cuando un deportista ejemplar en el entrenamiento, que todavía ayer demostraba el nivel más alto de disposición, hoy en las competencias se ha quedado entre los outsiders.

He aquí las competencias. El deportista sale al arranque. En el arranque se encuentra solo, absolutamente solo. Todos sus tutores y ayudantes se quedaron detrás de la barrera y nadie puede ayudarle, ni tiene derecho a ello. Tales son reglas del juego que se denomina el deporte. Lo han preparado, el entrenador y el colectivo, pero aquí, en el punto de arranque él se queda solo, con su preocupación y su concentración, con su aspiración a ganar el reconocimiento y afianzar a si mismo, a menudo, con el profundo sentimiento de la soledad pública.

Sobre el deportista cierne un futuro desconocido, cuando él no conoce con evidencia qué le espera dentro de varios minutos: o bien la gran felicidad, o bien el abismo sin fondo de la amargura y desolación. El deporte posee la fuerza tan atrayente precisamente porque aquí todo se encuentra en una dinámica, todo está en contraste y en un instante, se derriban las suposiciones, al parecer exactas. El deportista

lo conoce.

La incertidumbre de los resultados que se obtengan en las competencias importantes, constituye uno de los factores principales que suscitan la tensión y sobretensión en visperas de la salida. Naturalmente, el deportista aspira a mostrar el mejor resultado posible. Este deseo es el motor y el fracaso a la vez. El deporte requiere del deportista el rendimiento pleno de todas las fuerzas a la lucha deportiva. Pero ello no resuelve todavía por completo el problema en cuestión. Es poco probable que alguien ahorre sus fuerzas en la competencia, para la cual se ha preparado durante un año. Sin embargo, uno revela todas sus posibilidades e incluso, las supera, mientras que el otro no puede mostrar sus resultados ordinarios. Uno ha sabido enfrentar los factores desfavorables de la situación deportiva e incluso, aprovecharse de ellos para realizar un salto sin precedentes en sus resultados, el otro ha caído víctima de la tensión excesiva competitiva. En estos casos, es conveniente hablar de la defensa psicológica del deportista. A uno le está dada por la naturaleza. La lucha deportiva la agiliza y moviliza. Todos los elementos del organismo y la conducta del deportista se orientan a un pleno rendimiento de las fuerzas en la lucha deportiva hasta la absoluta victoria. El otro, sin duda alguna, aspira no menos que al primero en la gloria y al mismo tiempo, tiene miedo a ella. El miedo al fracaso

opprime al deportista. Al fin y al cabo, su aspiración al éxito resulta ser más débil que la orientación a evitar el fracaso.

El deportista está consciente de que es pernicioso agitarse de manera excesiva en vísperas de la salida, sabe que se debe estar seguro en sí mismo, ser buen luchador y estar concentrado y activo al máximo en el momento necesario. Pero muy raras veces el estado en vísperas de la salida se hace mejor dada esa conciencia.

Para realizar en plena medida la disposición muscular y funcional en las condiciones de las competencias y más aún, garantizar que se descubran las posibilidades de reserva, hace falta preparar psicológicamente al deportista para esas condiciones tensas de la actividad. Sin tal preparación, lo acumulado a lo largo de varios meses de entrenamiento puede esfumarse en los últimos minutos antes de la salida. Hemos descrito antes las regularidades generales de los estados en vísperas de la salida, su dinámica y causas. En el apartado presente, se analiza el contenido y el proceso de la preparación psicológica general del deportista para las competencias en general.

La psiquis, la conciencia del hombre y la personalidad en general no sólo revelan, sino también se forman en la actividad. Para convertirse en un luchador forjado en el deporte, hay que participar más a menudo en las competencias,

pasar por la escuela de las competencias importantes. La experiencia acumulada en las competencias tiene especial importancia en el deporte y la mejor escuela de la preparación psicológica es, precisamente, la participación en las competencias. Pero cada competencia es la descarga de un potencial nervioso - psíquico acumulado, a menudo (especialmente en las modalidades de deporte orientadas a la tenacidad), destinado para dos o tres salidas al año, con la concentración máxima y rendimiento pleno. (7).

1.7. La preparación psicológica general del deportista para las competencias:

Está enfocada a formar y perfeccionar las propiedades del individuo y los estados psíquicos, con los cuales se condicionan el éxito y la estabilidad del deportista. Sus objetivos son: la adaptación a la situación de las competencias en general, el perfeccionamiento y optimización de la reactividad entre las condiciones extremas específicas de las competencias deportivas. Las propiedades y cualidades psíquicas necesarias se crean a base de las particularidades individuales del deportista. La preparación psicológica

7).G.D.Gorbunov. Psicopedagogía del deporte. Editorial Pueblo y Educación. Traducido del ruso por A.V.Fostoev. 1988.

deviene más a menudo en forma de corrección, nivelación, eliminación de estas particularidades (por ejemplo: excitabilidad emocional, agitación, sensibilidad, falta de seguridad, desconcentración y desmovilización), por un lado, o su complemento, perfeccionamiento y desarrollo (por ejemplo: tranquilidad, dominio de si mismo, seguridad en si mismo, espíritu combativo), por el otro. Apoyándose en las actitudes clásicas (que determinan el carácter), hacia la actividad, hacia si mismo, hacia otras personas, las cosas, el trabajo y los obstáculos, en el curso de la preparación psicológica se forman las actitudes específicas, se perfecciona el carácter deportivo.

El carácter deportivo se forma en el proceso de entrenamiento, pero se revela y se fija verdaderamente en el periodo de las competencias. Los criterios del Carácter deportivo son: estabilidad de la participación en las competencias, mejoramiento de los resultados de una competencia a otra en la medida de elevarse su importancia, los resultados más altos en las competencias en comparación con los resultados mostrados en los entrenamientos, los resultados mejores en las competencias finales que en las preliminares, etc.

Las investigaciones científicas y la práctica han mostrado que el contenido de la preparación psicológica se determina por los rasgos específicos del carácter deportivo:

tranquilidad (dominio de si mismo). En las situaciones extremas de la competencia, siendo una de las partes de la actitud del deportista hacia el ambiente y las condiciones de la actividad, asegura el nivel óptimo de la excitación emocional para el momento de la salida, la combinación armónica de las funciones y sistemas del organismo, lo que contribuye a lograr el éxito.

La seguridad de si mismo: como una de las partes de la actitud hacia si mismo, garantiza una alta actividad, seguridad de las acciones y la resistencia a los obstáculos, especialmente en las condiciones dificultosas que cambian y al parecer, son irremediables, así como en estados difíciles. Contribuye a realizar plenamente el logrado nivel de la disposición.

El espíritu combativo: como actitud hacia el proceso y resultado de la actividad, determina la aspiración indomable a la lucha, a la victoria, al logro del objetivo en las competencias, hasta el último esfuerzo. Es la concentración extraordinaria, movilización extrema y pleno rendimiento de todas las fuerzas a la lucha deportiva. El espíritu combativo coadyuva a descubrir las posibilidades de reserva del deportista y permite a veces, lograr un resultado nuevo, a menudo, inesperadamente alto.

La preparación psicológica del deportista prevé dos orientaciones principales de la actividad del entrenador como

pedagogo y educador: emplear los medios de influencia en los deportistas y enseñar a los deportistas métodos de autoinfluencia.

El entrenador se pertrecha de no pocos medios de ese arsenal rico. Sin embargo, algunos de ellos, por ejemplo: la hipnosis, son inaccesibles para él, otros requieren grandes gastos de tiempo y esfuerzos. Por tanto, en los últimos años el entrenador se asegura del apoyo de un pedagogo-psicólogo profesional, entre cuyas tareas la fundamental es participar en la formación del carácter deportivo de cada miembro del equipo. El trabajo de especialistas que cumple ese aspecto de la educación es útil a cualquier nivel del perfeccionamiento deportivo. Pero su especial necesidad es evidente en el deporte de altos logros. Al mismo tiempo, es importante no solo y no tanto para los deportistas experimentados como para los jóvenes de 15 - 17 años.

Por regla general, para esa edad los deportistas ya disponen de una experiencia bastante grande de participación en las competencias, pero han adquirido esa experiencia cuando la combinación de las condiciones internas y externas ha sido todavía favorable y no ha creado condiciones externas. La condición interna es la naturalidad infantil o adolescente de las actitudes hacia el mundo y hacia sí mismo en ese mundo y por consiguiente, la carencia del máximo subjetivo de la importancia de la actividad; las condiciones

externas significan la falta de maximalismo objetivo de esa importancia y responsabilidad a fuerza de la preparación insuficiente para lograr los resultados de clase internacional.

Como resultado de la preparación psicológica, muchos deportistas acuden cada vez más raramente a la ayuda del psicólogo y a menudo, se limitan a la comunicación habitual o piden raras veces consejo, lo que puede considerarse un factor lógico y positivo. Sin duda alguna, los adultos y experimentados exigen un otro enfoque, métodos distintos que los deportistas jóvenes. El joven espera que le enseñen, quien, sugieran y orientan. Tal enfoque puede afectar a la independencia y la ambición del deportista adulto experimentado. El pedagogo-psicólogo se dirige al deportista experimentado, se refiere a menudo esperar a que éste revele su iniciativa y deseos.

Desde luego, no es una regla rigurosa, frecuentemente los deportistas experimentados asimilan nuevos métodos de la autorregulación con deseo, provecho para sí mismo y gratitud hacia el pedagogo. Las excepciones significan sólo un uso flexible concreto de las reglas, pero no su negación. En todo caso, es más difícil realizar la preparación psicológica de los deportistas experimentados que la de los jóvenes, puesto que la necesita menos, son más altas las autoevaluaciones de la certeza de sus acciones y actitudes en el periodo de las competencias, es más rígido el estereotipo

de su conducta en vísperas de las competencias, ellos les hace conservadores lo que no siempre es malo en el caso dado.

1.8. Preparación Psicológica especial del deportista para la competencia concreta:

A la par con la preparación psicológica del deportista para las competencias, en general, en vísperas de cada competencia concreta se lleva a cabo la preparación psicológica especial. Ese problema fué estudiado eficazmente durante muchos años por A. Ts. Puni con sus colegas y ha sido aclarado ampliamente en distintas publicaciones. En el apartado presente damos las conclusiones fundamentales de esos estudios en su forma original. Algunos planteamientos han sido desarrollados en otras partes del libro desde las posiciones un poco distintas.

La tarea básica de la preparación psicológica especial para la competencia concreta consiste en crear el estado de la disposición psíquica del deportista para la misma.

El estado de la disposición psíquica para la competencia al igual que cualquier otro, es una manifestación íntegra de la personalidad. Es un sistema dinámico que comprende los siguiente elementos:

a) Seguridad sensata en sus fuerzas: Esa seguridad se basa en determinar la correlación de las posibilidades del deportista y las fuerzas de sus adversarios, tomando en

consideración las condiciones de la próxima competencia.

b) Aspiraciones a luchar tenazmente y hasta el final por lograr el objetivo competitivo, por la victoria: Esta se expresa en la subordinación del deportista a un objetivo determinado, su orientación a la lucha competitiva sin compromiso, desde el principio hasta el final, hasta el último instante (no solo frente a los deportistas iguales, sino también frente a los rivales más fuertes), por lograr el objetivo trazado o, incluso, un resultado todavía mejor.

c) Nivel óptimo de la excitación emocional: El óptimo significa el correspondiente a las condiciones y exigencias de la actividad competitiva,, particularidades psicológicas individuales del deportista y por fin, a la escala y el rango de las competencias.

d) Alta resistencia a los obstáculos internos y externos desfavorables: Se manifiesta en una plena "falta de sensibilidad para con toda la diversidad y multitud de los obstáculos o en el enfrentamiento activo a su acción destructiva". Capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, sentimientos y conducta.

Esa capacidad aparece no sólo como síntoma del estado de la disposición psíquica para la competencia, sino también como indicador. En cualquier variante de la situación competitiva, el deportista debe prever con mayor exactitud posible la marcha de los acontecimientos, tomar las

decisiones racionales, regular sus acciones en correspondencia con ello, concordarlas con las acciones de sus socios, dominar sus emociones, realizar su conducta generalmente en correspondencia con las normas ético - morales existentes en el deporte soviético.

e) La formación del estado de la disposición psíquica para la competencia: La recogida de la información fidedigna y suficiente constituye eslabón inicial de la preparación psicológica, la formación del estado de disposición para la lucha en la competencia. El contenido y el carácter de esa información se determina por las especificidades de la modalidad de deporte. En algunas modalidades (carreras de esquí, esquí de montaña, distintas carreras). Es importante saber con antelación el lugar de las competencias; en los otros, la base la constituye la información sobre los rivales (combate cuerpo a cuerpo, juegos deportivos).

f) Definición y formulación acertadas del objetivo a lograr en la competencia: En el sentido psicológico, el objetivo es el resultado concientizado y planificado de la actividad. En el objetivo se reflejan las posibilidades objetivamente existentes para lograrlo. El objetivo deviene siempre y donde quiera en el regulador principal de la actividad del hombre. La definición oportuna y la formulación categórica del objetivo competitivo contribuyen a movilizar las fuerzas y posibilidades de reserva del deportista.

g) Formación y actualización de los motivos de participación en las competencias: Los motivos de participación en las competencias son móviles, que se basan en que el deportista comprenda el significado social de lograr el objetivo trazado. Los motivos pueden ser también aquellos móviles, que tienen solo el significado personal. Sería mejor si los unos y los otros coinciden. Los objetivos y los motivos elevan el interés por la próxima competencia, contribuyen a crear el entusiasmo por el proceso de la preparación para la misma y la propia lucha deportiva durante la competencia, el anhelo apasionado de lograr el objetivo trazado. (8).

1.9. Estados emocionales en el deporte:

Los estados emocionales del deportista son determinados reflejos que surgen de la relación del atleta con los exigentes del medio, con todas las personas y consigo mismo. Ellos se producen como consecuencia de las situaciones de entrenamiento y competencias de las relaciones sociales de los deportistas con su entrenador y pueden favorecer o entorpecer la actividad.

Las emociones influyen todos los procesos, estados y cualidades de la personalidad y constituyen una de las formaciones del proceso, afectivo. Dentro del mecanismo

8). Idem. G.D.Gorbunov

motivacional las emociones son el componente energético y pertenecen a los fenómenos psicológicos que se encargan de la regulación inductora de la acción.

Las emociones en el deporte se manifiestan en formas muy variadas como son:

1) En el entrenamiento:

- Las vivencias relacionadas con la superación de las dificultades internas y externas de la tarea diaria.
- Las vivencias relacionadas con la propia realización del ejercicio.
- Las vivencias relacionadas con la vida del colectivo como organismo social.

2) En las competencias:

- Las vivencias emocionales de la competencia se pueden agrupar en aquellas que se suceden antes de la misma, o sea los estados emocionales precompetitivos, los que surgen durante la competencia y los estados emocionales post-competitivos.

a) Estados emocionales precompetitivos: Son las vivencias efectivas originadas por la participación inmediata en la competencia. Se manifiestan en ocasiones en forma de una gran excitación emocional, caracterizada por una impaciencia en aumento. Se vincula estrechamente con dificultades en el dormir. Estas vivencias alcanzan su momento óptimo en la noche antes de la competencia. También se manifiestan en otras ocasiones en forma de vivencias de inseguridad,

originadas en el atleta por la falta de confianza en su victoria. Todas las vivencias emocionales precompetitivas se conocen con el nombre de estados de pre-arranque. Los tipos de pre-arranque.

b) Estados emocionales durante la competencia: Son las vivencias efectivas intensas, de satisfacción o insatisfacción por los resultados que se alcanzaron durante el transcurso de la competencia. Dichas emociones pueden traer como consecuencia la pérdida momentánea del control de las acciones, la disminución de las cualidades de la atención, errores en la ejecución de la estrategia de juego o el combate etc., todo lo que conduce a un rendimiento ulterior desfavorable.

Pero por otra parte también se pueden manifestar durante las competencias vivencias de miedo provocadas por la superioridad del contrario, la dificultad de la confrontación misma etc. Así mismo los regaños inadecuados del entrenador, árbitros o compañeros de equipo provocan en ocasiones fuertes vivencias de insatisfacción que repercute en la mayoría de los casos de forma negativa en el rendimiento. Estados emocionales precompetitivos. En la confrontación que se establece entre potencia, surgen las vivencias de éxito y cuando este nivel de aspiraciones es superior el rendimiento, sobreviven de fracaso.

Las vivencias de éxito y fracaso influyen de forma

positiva o negativa, según el caso, sobre la confianza de sí mismo, el propio nivel de aspiraciones para las actividades posteriores y el nivel de aspiraciones para las actividades posteriores y el nivel del estado de ánimo general del atleta en última instancia sobre sus disposiciones de rendimiento.

No siempre el éxito deportivo trae consecuencias positivas para la formación de la personalidad del atleta en su actitud dentro de los entrenamientos y competencias. También no siempre el fracaso deportivo ocasiona consecuencias negativas. Esto depende en mucho de la maestría pedagógica del entrenados. (9).

1.10. Principios psicológicos en la preparación de los atletas:

Primer Principio: La automotivación de los atletas. Consiste en la necesidad de relacionar los resultados de las competencias con el nivel de preparación del atleta.

En muchas ocasiones ocurre una derrota y los atletas explican su actuación por medio de dificultades externas que pueden haberse creado en la competencia por ejemplo: Un corredor de fondo puede atribuir su derrota a cambios en el recorrido, a la temperatura elevada o baja y no a sus deficiencias o pobre desarrollo a sus capacidades a nivel de

preparación.

Watson representa gráficamente este principio:

Habilidad Interna	Dificultad Externa
Esfuerzo Alto	Esfuerzo Bajo

Segundo Principio: El control del Stress.

Se establece como consecuencia de la necesidad de que el atleta mantenga el control conciente volitivo de sus acciones durante la competencia. En ocasiones ocurre que el atleta se derrumba frente al Stress de la competencia y no logra alcanzar su rendimiento como lo hace en el entrenamiento o como está pronosticado. Un procedimiento sencillo pero a veces eficaz consiste en orientar al atleta a tomar conciencia de sus estados internos analizando lo que está pasando dentro de la competencia. Se puede instruir al atleta para que se realice cuatro preguntas cuando se encuentre en una situación perturbadora:

- a) ¿Qué está pasando que puede perturbarme?
- b) ¿Cómo me siento?
- c) ¿Cuanto puedo hacer o esforzarme?
- d) ¿Cuanto debo hacer o esforzarme?

Watson plantea una interesante relación entre el stress y el nivel de destreza, en la siguiente gráfica:



Tercer Principio: El trabajo en grupo.

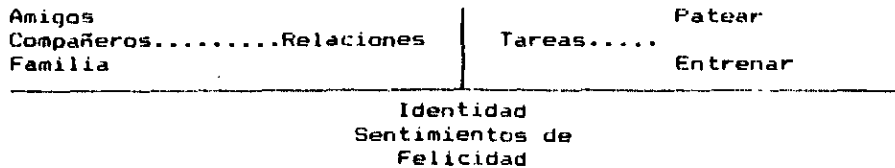
Está relacionado con el trabajo en los grupos deportivos y su nivel de eficiencia; plantea tres variables que debe atender el entrenador para evaluar su trabajo;

- a) Los recursos que posee el grupo y se refiere a las capacidades de los atletas y su nivel de motivación o interés por las tareas y metas.
- b) Las tareas a realizar que representa las destrezas, hábitos y acciones que hay que realizar para alcanzar las metas del equipo y por último los procesos que es resultado de las relaciones entre los recursos y las tareas expresandose en el nivel de relaciones y la efectividad del grupo. Cuando el grupo no es efectivo debe analizarse que variables no están funcionando al nivel adecuado, capacidad, motivación, tareas o sus vinculaciones.

Recursos.....Habilidad de los jugadores
 Motivación
 Tareas.....Destrezas (Patear balón,
 etc.)

Cuarto principio: El estilo de vida del atleta.

Se refiere a todos los aspectos de la vida del atleta, sus relaciones familiares, amigos, tareas docentes y laborales, la recreación y desde luego el deporte. Estas relaciones influyen y afectan la vida de cada atleta cada día creando sentimientos que pueden ir desde la frustración y la irritación, hasta un estado de complacencia. Se hace necesario establecer un cierto equilibrio entre las diversas áreas de la vida del atleta, en este sentido se puede analizar el siguiente gráfico:



--- El stress y la personalidad del deportista:

Uno de los problemas que ocupa con más intensidad a los

psicólogos del deporte, es el relativo a las repuestas del atleta frente a situaciones de stress por dlo que atraviera durante la competencia.

Estas respuestas pueden facilitar la expresión de la capacidad potencial del deportista u obstruirlos mediante la aparición de síntomas astenicos y afectación de las cualidades volitivas. Desde este aspecto básico se puede observar la influencia de la personalidad en la respuesta de stress, ya que no es posible "apreciar" sin que ella actúe como mediador esencial. Algunas características de personalidad que más influyen en la respuesta del stress del deportista son las siguientes:

- La motivación por el deporte, la cual determina la significación de la tarea.
- El nivel de aspiraciones, el cual influye en la sensación de éxito o fracaso.
- La adecuación de la autovaloración, que juega un rol importante en el desarrollo de las capacidades autorregulativas.
- El tipo de actividad nerviosa superior y el grado de introversión extroversión que determinan el nivel óptimo de excitación para el rendimiento deportivo.
- La atención en la actividad deportiva;

El estudio de la atención como proceso psíquico, ha estado vinculado al desarrollo de las diferentes concepciones

o teorías, en la historia de la psicología como ciencia. Los representantes de la psicología empírica inglesa, partidarios de la teoría de la asociación, no incluyeron en su sistema a la atención, reduciendo el contenido de los estados psíquicos a representaciones y asociaciones.

Posteriormente, behavioristas y reflexólogos redujeron la atención a posturas reflejas. Los psicólogos de la gestalt hacían depender la atención de la estructura del campo sensorial.

Se llama atención a la tendencia y concentración de la actividad psíquica del hombre sobre determinado objeto o sobre su propia conducta. En el deporte el estudio de la atención forma parte de la preparación técnica del atleta, jugando un rol, determinante en la ejecución exitosa en modalidades como el tiro deportivo, clavados, gimnástica y levantamiento de pesas. Es un elemento determinante en la preparación psicológica del deportista, específicamente en la competencia según A. A. Puni incluye las siguientes etapas: Etapa de Control-Orientación. Etapa de Valoración. Etapa de Concentración.

Por otra parte, el tiempo de concentración de la atención constituye un indicador de la forma deportiva del atleta. El profesor P. A. Rudik estudió las propiedades de la atención, sin las cuales se hace imposible las ejecuciones técnicas del deporte.

a) **Volúmen de la atención:** se manifiesta por la capacidad de simultáneamente y con precisión, percibir en un momento la mayor cantidad posible de objetos.

b) **Distribución de la atención:** se manifiesta en la capacidad de realizar simultáneamente varios movimientos, acciones u operaciones.

c) **Comutación de la atención:** Es la propiedad de pasar premeditadamente, con facilidad y rapidez de una actividad, movimiento o acción a otro.

d) **Intensidad de la atención:** se caracteriza por el grado de concentración sobre los objetos percibidos y se manifiesta en la potencia o fuerza de profundización.

e) **Estabilidad de la atención:** Se manifiesta en la facultad de conservar largo tiempo el nivel necesario de intensidad, lograndos resultados estables; muestra la posibilidad para un funcionamiento prolongado.

f) **Distracción de la atención:** es la propiedad contraria a la estabilidad. ... Distraen significativamente la atención estímulos extraños, ruidos fuertes etc.

g) **Concentración de la atención:** ha sido la propiedad más estudiada. Se manifiesta en la capacidad para controlar la atención hacia un objeto cualquiera, alejando de la percepción lo que se encuentra a su alrededor.

F. Guenov estudió la concentración de la atención; entre los factores que influyen el TCA describió; sexo, edad, nivel

de preparación, estado emocional, escala o nivel del evento, calidad de los contrarios y salud del competidor, peculiaridades tipológicas del sistema nervioso.

R. Nideffer definió cuatro tipos de atención que los deportistas deben desarrollar para funcionar eficazmente.

- a) Amplia exterior: Capacidad de examinar rápidamente gran cantidad de estímulos externos.
- b) Amplia interior: Capacidad de integrar y organizar un gran número de pensamientos preocupaciones internas.
- c) Estrecha interior: Capacidad de concentrar su atención intensamente en una línea de pensamiento.
- d) Estrecha exterior: capacidad para centrar la atención en una sola cosa, evitando distraerse.

Recomienda ejercicios para mejorar la capacidad de atención basados en señales visuales y auditivas y el ensayo mental, como representación imaginaria de situaciones que pudieran ocurrir en momentos de juegos.

1.11. Influencias de las cargas en la esfera psíquica del hombre:

En el nivel actual del conocimiento, a partir del principio de la unidad de la conciencia y la actividad, es posible afirmar la existencia de una relación activa de la función matriz y el desarrollo psíquico del hombre. La psicología de la educación física soviética, a través de diversas investigaciones, demostró la influencia positiva de

las clases de gimnasia básica y de los juegos deportivos en el perfeccionamiento de las funciones perceptivo-visual, cinestésica de atención, memoria y otros procesos psicológicos.

En las últimas investigaciones quedó establecido que la interrelación entre lo psíquico y lo físico que se manifiesta en el período escolar está relacionado estrechamente con el desarrollo de la atención y la percepción. En investigaciones realizadas por A. Z. Peni, A. S. Muratova, D. A. Chernikova y otros, se afirma que las cargas de enfrentamiento y competencia ejercen una importante influencia en diferentes fenómenos de la vida psíquica de los deportistas. Además los sujetos que practican actividades físicas poseen un desarrollo significativo de la concentración de la atención en actividades específicas, G. D. Gorbunov, en estudios que se llevó a cabo acerca de la influencia de las cargas físicas de entrenamiento y competencia en nadadores, conoció las variaciones de las reacciones senso-motrices, la atención, la memoria y el pensamiento, argumentando que bajo la influencia de las cargas físicas, el decaer de los procesos psíquicos pueden tanto mejorar, como empeorar.

--- Personalidad: Es la organización social de la psiquis individual del ser humano. Si el hombre se debe a la sociedad, forzosamente tiene que experimentar la vida social

como su propia vida interna; y los cambios sociales, las nuevas necesidades y posibilidades que surgen. El medio social es todo aquello que rodea al hombre en su vida social, el concepto de medio social designa la peculiaridad concreta de las relaciones sociales en una etapa determinada de su desarrollo, el medio social concreto aparece en el aspecto psicológico como el conjunto de las relaciones de la personalidad y los grupos.

Personalidad del deportista: La personalidad es una estructura altamente compleja que tiene varios significados e interpretaciones. Una de las formas de entender lo que significa es examinando los rasgos que evidencia a un individuo y su comportamiento. Visto de esta forma, un rasgo de personalidad es generalmente considerado como representativo de la tendencia característica de una persona para actuar o comportarse en su aspecto positivo y negativo; exámen de un núcleo o tendencia psicológica interna mas arraigada. Se puede decir que el carácter es la base de la organización suprema de la autorregulación consciente de la personalidad. Los de carácter deportivo representan un sistema de relaciones y actitudes específicas. Su contenido, formación y perfeccionamiento, constituyen una de las tareas centrales de la psicología del deporte. En tal sentido, los deportistas deben contar con una estabilidad emocional expresada en: madurez, realismo, ausencia de fatigas.

tranquilidad, aplomo, optimismo y autodisciplina. La inestabilidad tiene la característica siguiente: baja tolerancia a la frustración, inmadurez, inestabilidad, fácil excitabilidad, tendencias evasivas, excesiva preocupación y fatigas neuróticas. (10).

--- Competencia: Los seres humanos dependen de la cultura para su sobrevivencia y el juego tiene un papel importante en la transmisión de la misma. El deporte ha sido utilizado como una forma de socializar a las personas, costumbres y valores de la sociedad. La diferencia entre juego y deporte es que el primero generalmente está intrínsecamente motivado y no necesita motivaciones extrínsecas, mientras que el deporte se basa en la fuente externa de motivación, aún cuando exista motivación intrínseca. El factor psicológico es de gran importancia en la preparación de los atletas dentro del juego y la competencia ya que los deportistas tienen que soportar y superar sistemáticamente extremas cargas físicas y emocionales.

En el deporte la transmisión de conocimiento y destrezas se realiza en forma sistemática y organizada, lo cual requiere de instructores, entrenadores, técnicos y otros.

10. ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS "Personalidad y Motivación". Metamorfosis. Universidad de San Carlos de Guatemala. Septiembre, 1987 pp. 57 - 72.

El estado que surge antes del entrenamiento o las competencias y en marcha de las mismas, es el estado de una interacción compleja entre dos tipos de tensión psíquica:

a) Emocional (automática) y b) Volitiva (Libre). La unidad estructural del primero es la vivencia y del segundo, el esfuerzo volitivo. La tensión emocional en vísperas de las competencias puede resultarse optimizarse por el esfuerzo volitivo específico, cuando el mecanismo ciego de las emociones se conecta muy temprano y con la fuerza que amenaza con agotar el sistema nervioso, antes de comenzar la competencia. Cada deporte requiere de características especiales en la práctica del mismo.

--- Ansiedad: La experiencia de la ansiedad en situaciones en que el individuo no puede manejar la tensión, es una reanimación hasta cierto punto de esta forma original de ansiedad. Freud distinguía tres tipos de ansiedad: objetiva, neurótica y moral.

a) Ansiedad Objetiva: para Freud (1983), la ansiedad objetiva, es la causa del miedo es algo definido. Si no es muy intenso, el miedo sirve para estimular al individuo a realizar algún tipo de acción.

b) Ansiedad Neurótica: el ego tiene el id más que al mundo externo. El miedo surge, por consiguiente, de las fuerzas interiores de la personalidad, el miedo no es tanto por los impulsos, sino por las consecuencias de la satisfacción del

impulso puede producir. El ego siente el peligro antes de que realmente ocurra y experimente ansiedad.

c) Ansiedad Moral: Es causado por el super ego. Se percibe como culpa, autodesprecio deseo de castigo y alguna forma de presión. El ego experimenta una sensación de falta de meritos, que es a menudo un estado crónico.

Muchas personas llevan a cuersatas una cantidad expresiva de culpa. Se atormentan constantemente respecto a sus meritos y su eficiencia. (11).

--- Motivación: Se refiere a la activación de una tendencia a actuar para producir uno o más efectos. La motivación es un proceso por el cual se sirve de las necesidades del organismo. Sin motivación un organismo se comportaría como una masa inerte que no haría nada.

Establecer diferencias entre motivación y satisfacción para ello es necesario considerar a la motivación como el impulso y refuerzo para satisfacer un deseo una meta. Las metas y objetivos son los afines que proporcionan la satisfacción de las necesidades humanas, hay cuatro factores que son: a) Normas y valores culturales. b) Capacidades Biológicas. c) Experiencia personal e influencias de aprendizaje. d) Movilidad del ambiente físico y social. Según la teoría de Mc.Clelland en necesidad de poder, de

afiliación y de realización. (12).

Agresividad: La agresividad al igual que la sexualidad es parte fundamental de bagaje instintivo humano, no está claro que la agresividad sea necesariamente distinta, en cambio deriva de una tendencia innata a dominar en la vida. Por tanto la tendencia es la variable más precisa de la dinámica emotiva, pero también la más difícil de educar porque se vé obligado a chocar con la agresividad de los demás y a ser manipulado y transformado en agresión. La agresividad es un tema que representa el resorte fundamental de agonismo.

PLANTEAMIENTO INICIAL DEL PROBLEMA

La práctica del deporte constituye para el sujeto una oportunidad de desarrollo multifásico, en el medio guatemalteco se observa una gran cantidad de deficiencias de tipo físico, técnico y psicológico que no permiten que los deportistas alcancen su mejor forma deportiva, pues carecen de orientación integral que promueva el desarrollo deseado, se observa a nivel físico que los deportistas en principio están alejados en la forma atlética que cada deporte requiere, así también carecen de fogueo y de falta de asimilación técnico táctica y en los aspectos psicológicos presentan baja disposición psíquica para la competencia deportiva, siendo este aspecto un elemento fundamental que

12. Escuela de Ciencias Psicológicas "Personalidad y Motivación". Op. cit. pp. 70.

debe orientarse significativamente con un programa que promueva el desarrollo educacional del deportista en condiciones de entrenamiento, en tal virtud la necesidad de orientar psíquicamente al deportista, unido a la condición física y a la preparación técnico-táctica, constituye el problema principal del presente trabajo, se ha evidenciado por medio de la metodología empleada que los deportistas poseen un interés afectivo para la práctica deportiva, sin embargo cuando se trata de la competencia deportiva, la cual ejerce grandes presiones físicas y psíquicas sobre el competidor, que lo hace sufrir desbalance emocional, manifestando frustración y alto grado de ansiedad y canalización negativa de la agresividad.

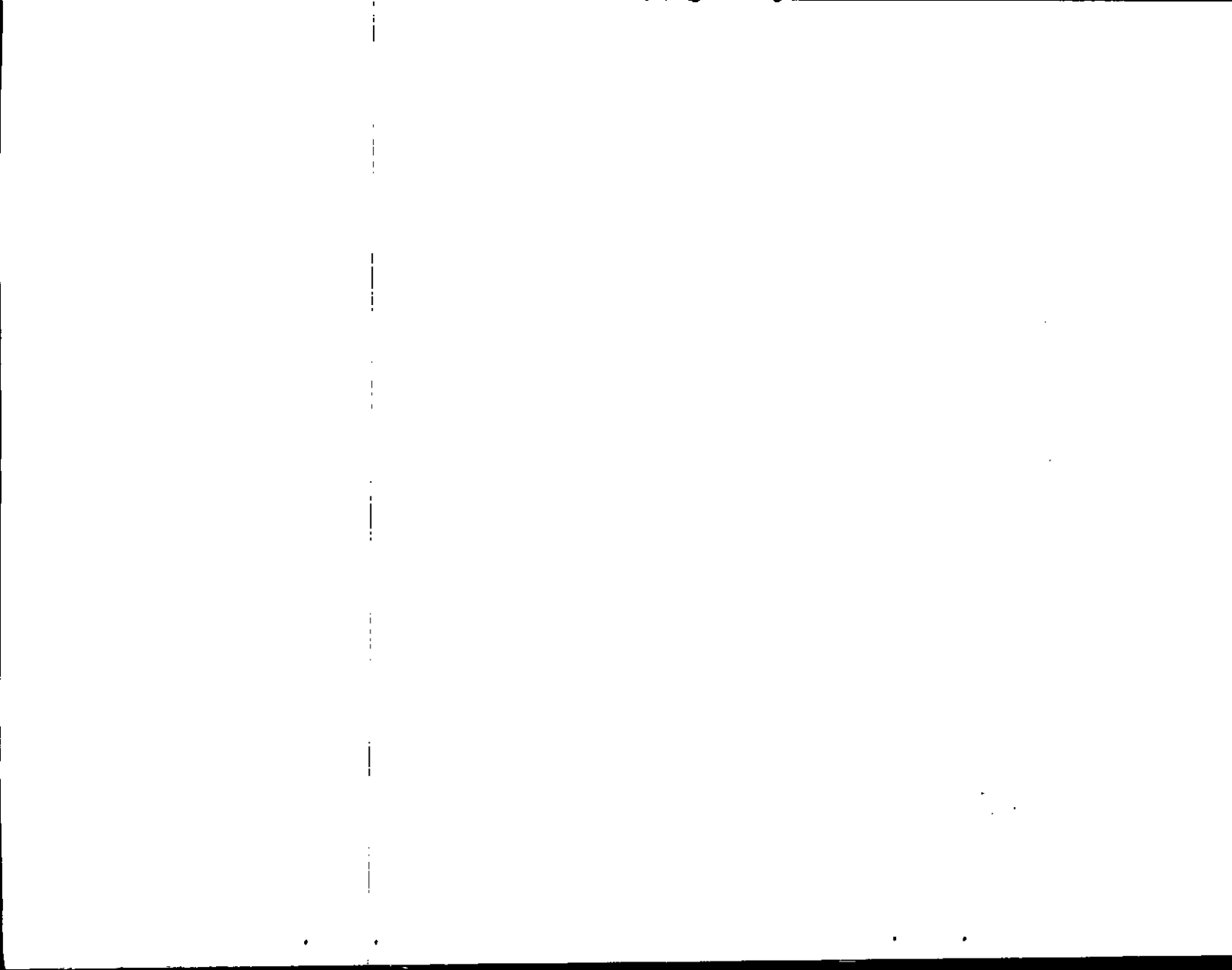
HIPOTESIS

Fremisas:

- a) La práctica deportiva requiere del deportista, condiciones físicas y psíquicas adecuadas a cada deporte.
- b) La falta de preparación psicológica en los deportistas ante situaciones de competencia, genera frustraciones y tensiones psíquicas.
- c) La competencia deportiva genera tensiones psíquicas y físicas.

De acuerdo a lo anterior se presenta la siguiente hipótesis:

"EL DEPORTISTA GUATEMALTECO REQUIERE DE CONDICIONES PSICOLÓGICAS QUE FAVOREZCAN EL ESTADO DE PREDISPOSICIÓN PSICOLÓGICA PARA LA COMPETENCIA DEPORTIVA".



CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas:

2.1.1. Técnicas de Muestreo:

La unidad de psicología del deporte durante el desarrollo de los juegos nacionales Japa 92, evaluó a una muestra de 364 deportistas nacionales que corresponden al 16.66 % de un total de 2,185, aplicando una evaluación psicológica-deportiva, con el cual se establecieron las bases en relación al estudio de psicología y competencia deportiva que se propone en la siguiente tesis.

Esta población está comprendida entre las edades de 12 - 17 años, correspondiendo al sexo femenino el 4.39 % y al sexo masculino el 12.53 %.

2.1.2. Técnica de Recolección de datos:

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos son: 1) Entrevista directa; 2) La Observación.

1) Entrevista Directa:

Conversación dirigida con deportistas con quienes se conoció sus inquietudes hacia la competencia en los juegos deportivos nacionales, en Jalapa.

Se investigó por medio de instrumentos psicológico-deportivos.

Sus características psíquicas, predominantes en función

del evento deportivo.

2) La Observación Directa:

Proceso de percepción conducido sistemáticamente, siguiendo directrices metódicas y con atención, dirigida a un objeto determinado con intención de obtener el conocimiento más amplio y exacto posible sobre él.

La observación directa fué orientada hacia el conocimiento del ambiente de los deportistas, relaciones interpersonales, reacciones en el momento de la entrevista, permite establecer las cualidades psicosociales del deportista guatemalteco objeto de estudio.

--- Test de personalidad y temperamento

Se utiliza el inventario de personalidad de J. Eysenck y Sybil B. G. Eysenck. Esta prueba se ha utilizado por psicólogos del deporte con resultados importantes para orientar atletas.

--- Test de los Motivos deportivos de D. S. Eutt

El presente instrumento sirve para medir escalas de motivaciones deportivas en donde se plantea el desarrollo de las motivaciones en el deporte en cuatro niveles jerárquicos: Biológico, Psicológico, Social y de esforzamiento y describe las relaciones entre los mismos; plantea en los cuatro niveles psicológicos y sociales, cinco categorías de motivos, que siempre van involucrados en la actividad en el nivel

psicológico, conflicto, suficiencia, agresividad, cooperación y rivalidad.

La presencia de estos y su intensidad caracterizan al deportista, a partir desde este momento se plantea la medición de estas características en test de los motivos deportivos, los cuales se describen a continuación:

a) Conflicto: Los atletas que presentan altos porcentajes de conflicto, puede que estén satisfechos con su actuación deportiva y manifiestan un comportamiento inadecuado.

b) Rivalidad: Se refiere al grado de perfeccionamiento que experimenta el atleta al efectuar su práctica deportiva, los atletas caracterizados con motivos de rivalidad sienten el deseo de derrotar a otros y ven la competencia como una oportunidad de autorrealizarse y dominio sobre los demás.

c) Suficiencia: Se refiere al grado de perfeccionamiento que experimenta el atleta al efectuar su práctica deportiva. Los atletas con alto nivel de suficiencia se inclinan hacia un comportamiento maduro y un grado autocrítico superior, desarrollando una búsqueda de niveles superiores de ejecución y rendimiento.

d) Cooperación: Los atletas cooperadores ven a los demás integrantes del equipo, como compañeros apreciados y esenciales para el rendimiento, ven la competencia como una oportunidad para desarrollar sus habilidades sociales y relación personal estando centrados en las relaciones

interpersonales.

e) **Agresividad:** Los atletas agresivos tienen mucha energía, pueden mostrarse ansiosos, activos, impulsivos con un alto nivel de combatividad para las competencias deportivas, además son independientes y empedradores y con un alto grado de seguridad y confianza en si mismos.

La calificación de las pruebas se realiza mediante la asignación de porcentajes para cada categoría mediante la asignación de porcentajes para cada categoría se realiza además un análisis de los resultados con base a la media de las puntuaciones obtenidas de totales y por categorías de motivos de acuerdo a las normas de calificación establecidas en la prueba, las cuales establecen las siguientes escalas:

CONFLICTO	40 % o más Negativo
RIVALIDAD	60 % o más Positivo
SUFICIENCIA	60 % o más Positivo
COOPERACION	60 % o más Positivo
AGRESIVIDAD	60 % o más Negativo

--- Test de Ansiedad:

El inventario de ansiedad Rasgo-estado, está formado por dos escalas separadas de autoevaluación, que se utiliza para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad (Ansiedad-Rasgo y Ansiedad_Estado).

a) La ansiedad-rasgo se refiere a las diferencias individuales relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, que no es necesario tener una situación precipitante para que la persona manifieste rasgos de ansiedad, ya que estos son parte de su personalidad.

b) La ansiedad-estado es conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.

Las escalas del inventario de ansiedad Estado-Rasgo consisten en cuarenta preguntas en donde las primeras veinte afirmaciones corresponden a la ansiedad-estado y la persona tiene que reponder "como se siente ahora mismo".

Las otras veinte preguntas (de la 21 a la 40), corresponden a la ansiedad-estado; aquí la persona tiene que responder "como se siente generalmente".

Cada escala se encuentra impresa en hoja separada con sus veinte preguntas correspondientes, es auto aplicable individual o grupal, sin límite de tiempo. El examinando responde a cada uno de los número apropiados que se encuentran a la derecha de cada uno de los reactivos del IDARE, llenando con un círculo el número apropiado que se encuentra a la derecha de cada uno de los reactivos, de la siguiente forma:

Ansiedad-Estado:	1. No	2. Un poco
	3. Bastante	4. Mucho
Ansiedad-Rasgo	1. Casi Nunca	2. Algunas Veces
	3. Frecuentemente	4. Casi Siempre

La puntuación del inventario es de 20 a 80 puntos para ambas escalas, en donde el parámetro para medir los niveles de ansiedad es el siguiente:

de 20 a 29 puntos: Nivel Bajo de Ansiedad (NBA)

de 30 a 44 puntos: Nivel Medio de Ansiedad (NMA)

de 45 o más: Nivel Alto de Ansiedad (NAA)

--- Test de Interacción Social:

Test de RAMDIG que evalúa la madurez social del Dr. Gonzalez Sierra, utilizado con deportistas para orientación relevantes de los deportistas como los rasgos de proyección social que son: personal, afectivo, familiar, deportivo, social y educativo.

2.1.3. Técnica de análisis estadístico de los datos:

Por medio del análisis estadístico se establecieron los siguientes aspectos:

- a) Tipos de personalidad predominante en la población deportiva por sexo y deporte.
- b) Niveles de ansiedad predominante en cuanto a las valoraciones, alta, media y baja, según puntuaciones de la escala correspondiente al test.

c) Estudio de los motivos deportivos.

d) Estudio de la interacción social-personal por medio del test de RAMDIG (de los 10 deseos).

Se efectuaron tabulaciones de los datos de las encuestas hechas, se ordenaron dichos datos por departamento por sexo e individual, se analizaron y relacionaron dichos datos por edad y sexo, sacándole sus respectivas medias y porcentajes.

2.2. Instrumentos:

Se utilizaron pruebas psicométricas de las baterías establecidas en la CDAG, por los investigadores en los juegos deportivos Jalapa 92, quienes conforman el muestreo y las cuales fueron:

--- Guía de entrevista directa:

Con el fin de obtener una información específica y predeterminada, aplicada en la unidad de psicología del departamento médico de la CDAG, previo a las competencias.

Pruebas de baterías aplicadas:

- a) Personalidad-Eysenck
- b) Motivos deportivos-Butt
- c) Ansiedad-Idare
- d) RAMDIG-González Serra.

CAPITULO III
PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

No	DEPORTE	MOTIVOS DEPORTIVOS				
		C	R	S	CO	A
1	ATLETISMO	40	48	84	99	81
2	BALONCESTO	36	44	81	94	77
3	BALONMANDO	43	40	83	97	73
4	BEISBOL	40	57	67	98	95
5	FOTTBALL	26	44	73	92	77
6	LEV. DE PESAS	40	55	83	89	83
7	LUCHA	30	50	77	96	79
8	NATAACION	34	55	84	96	85
9	TAE-KWON-DO	31	45	86	94	78
10	TENIS DE MESA	24	36	76	99	81
11	VOLEYBOL	45	45	82	92	69
E		389	519	876	1046	878
%		35	47	80	95	80

Cuadro No.1

RESULTADOS DE LA APLICACION DEL TEST DE MOTIVOS DEPORTIVOS A JOVENES DE 12 A 17 AÑOS DE LOS JUEGOS NACIONALES JALAPA 92.

Gráfica No.1

ANÁLISIS PSICOLÓGICO DEL TEST DE MOTIVOS DEPORTIVOS DE DORKAS BUTZ.

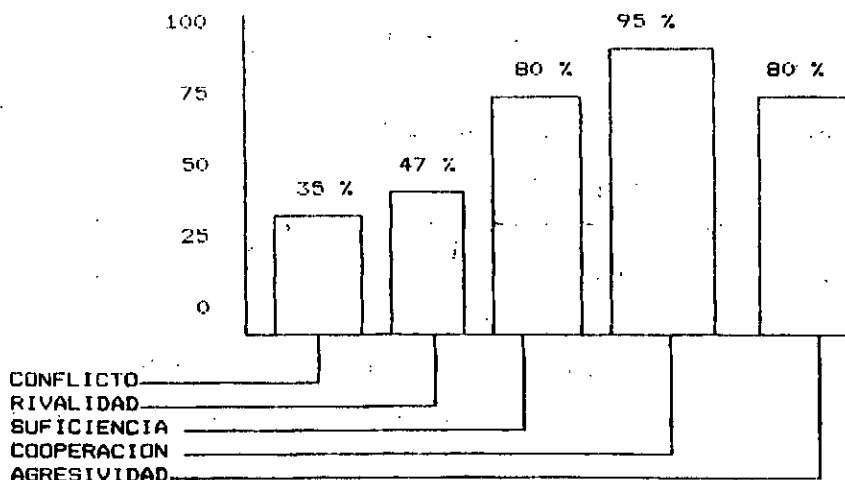


TABLA DE RESULTADOS

CONFLICTO: de 0 a 40 %, es el motivo que indica estabilidad emocional que permite el desarrollo de una práctica deportiva libre de tensiones psicológicas, en el caso que las puntuaciones alcanzadas a nivel de porcentaje sean menores de 40 % caso contrario, se considera que un deportista necesitará orientación psicológica para superar la situación de dificultad. Es importante aclarar que este motivo de conflicto no se trata precisamente de alteraciones psicológicas de la personalidad del deportista, significando un parámetro de tensión psicológica en la práctica del deporte.

RIVALIDAD: de 60 a 100 %, se considera aceptable en más de un 60 %. Con porcentajes menores se considera que la persona presente una baja predisposición al enfrentamiento competitivo requiriéndose altos porcentajes de rivalidad, casi en la mayoría de los deportes que se practica, ej: al analizar el cuadro No.1, se observa que el deporte levantamiento de Pesas, presenta un 55 % y balonmano un 40 % según gráfica, debería ser al contrario ya que balonmano necesita de enfrentamiento con otros deportistas. En los deportes de futbol y lucha también están bajos, donde la rivalidad debería ser alta por el tipo de deporte. Baloncesto, beisbol, tae-kwon-do y tenis de mesa, también se encontrarán con una rivalidad muy baja, que no ayuda al deportista.

SUFICIENCIA: de 80 a 100 %, según gráfica los deportistas de

beisbol, futbol, lucha y tenis de mesa se encuentran bajos respecto a estos niveles, haciendo que los deportistas no se ubiquen en los requerimientos técnicos de su deporte y dando así un bajo rendimiento debiendo fortalecer en ellos el enfrentamiento y la competencia para lograr un buen rendimiento.

CODFERACION: de 60 a 100 %, según gráfica todos se encuentran dentro de los parámetros adecuados, manifestando adecuadas relaciones interpersonales y por ende un buen desenvolvimiento del equipo, pues según tabla de motivos deportivos aprecian a sus compañeros, lo cual origina armonía emocional dentro del equipo.

AGRESIVIDAD: de 0 a 40 %, según gráfica, todos los deportistas se encuentran por arriba de este parámetro, este motivo cobra relevancia en el sentido, que se ha observado en los departamentos evaluados que existe una marcada tendencia hacia una carga psíquica producto de la competencia deportiva. En este caso los deportistas requieren de orientación psicológica para controlar y canalizar adecuadamente sus niveles de agresividad, los cuales al intensificarse sin control previamente ordenado produce efectos negativos.

En tal virtud todo atleta que manifiesta altos niveles de agresividad es proclive a caer en descontrol emocional, perdiendo fácilmente la concentración durante la competencia.

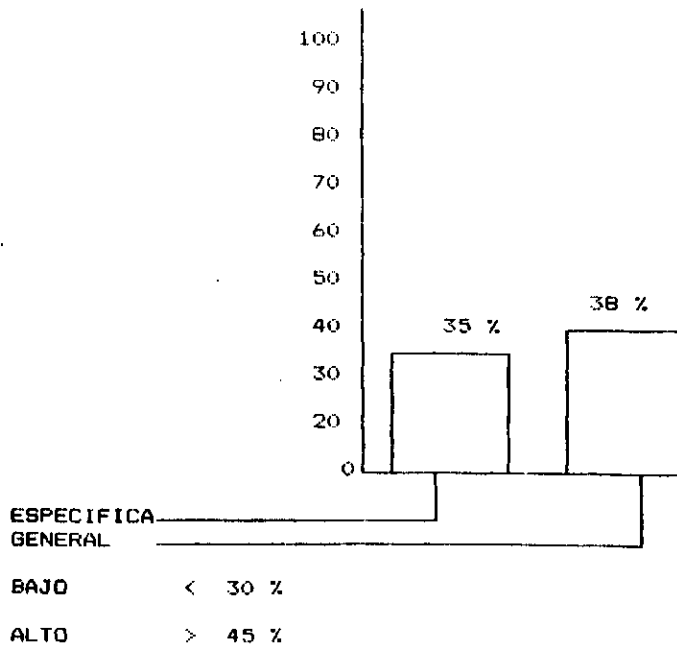
		ANSIEDAD					
No.	DEPORTE	GENERAL			ESPECIFICA		
		B	M	A	B	M	A
1	ATLETISMO		38			38	
2	BALONCESTO		39			32	
3	BALONMANO		41			29	
4	BEISBOL		43			38	
5	FOOTBALL		34			29	
6	LEV. DE PESAS		37			38	
7	LUCHA		39			41	
8	NATAACION		38			35	
9	TAE-KWON-DO		35			36	
10	TENIS DE MESA		36			32	
11	VELOYROL		37			33	
	E		417			381	
	X		38			35	

Cuadro No.2

CUADRO GENERAL DE LA APLICACION DE LA BATERIA PSICOLOGICA DE ANSIEDAD, EN GENERAL Y ESPECIFICA.

Gráfica No.2

ANALISIS PSICOLOGICO DEL TEST DE ANSIEDAD



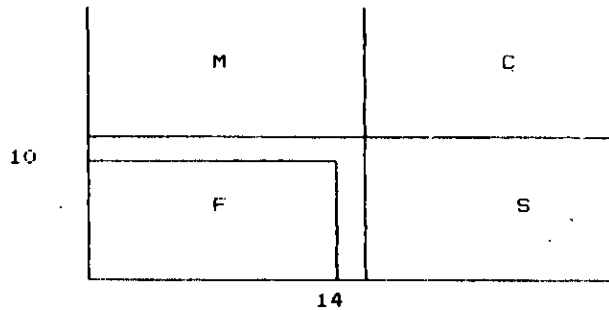
ANSIEDAD: Es un elemento de orden psicológico que permite el control emocional del deportista, con respecto a la tendencia a reponder a situaciones percibidas como amenazantes con la elevación de la condición o estado emocional caracterizado por sentimientos de aprensión subjetivos concientemente percibidos y por un aumento de la actividad del sistema autónomo, encontrando un nivel medio de ansiedad como rasgo de personalidad permanente en el grupo de deportistas.

No.	DEPORTE	TEMPERAMENTO			
		N	E	L	T
1	ATLETISMO	11	14	5	M
2	BALONCESTO	11	14	4	M
3	BALONMANO	10	15	4	S
4	REISBOL	9	15	4	S
5	FOOTBALL	10	14	5	F
6	LEV. DE PESAS	12	14	5	M
7	LUCHA	10	14	5	F
8	NATAJON	9	14	5	F
9	TAE-KWON-DO	10	12	5	F
10	TENIS DE MESA	8	13	6	F
11	VOLEYBOL	12	15	5	C
	E	112	154	53	
	X	10	14	5	F

Cuadro No.3

Resultados de la Aplicación del test de Personalidad.

Gráfica No. 3

**TEMPERAMENTO:**

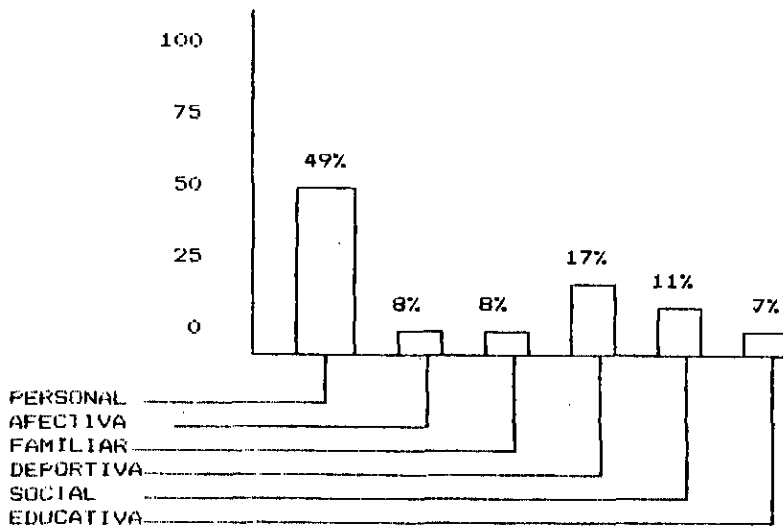
Que en la práctica del deporte es fundamental el análisis del temperamento del sujeto por constituir una base psicogenética, la cual permite orientar al psicólogo y al entrenador para puntualizar los procesos de aprendizaje deportivo que requiere todo atleta, los rasgos de personalidad encontrados son los siguientes: calmados, serenos, simpáticos, diplomáticos, eficientes, organizados, de confianza, conservadores, prácticos, líder reactio y humor seco y que corresponde a reacciones psiconeerológicas con tendencia a la estabilidad emocional, asimilación de situaciones frustrantes y capacidad de recuperación para reacciones ante situaciones de extrema tensión, así mismo se manifiestan reacciones lentas pero estables, según EYSENCK.

No.	DEPORTE	PROYECCION PERSONAL Y SOCIAL						
		Per	Afe	Fam	Dep	Soc	Educ	%
1	ATLETISMO	351	76	49	132	106	86	800
2	BALONCEST	189	36	43	49	50	33	400
3	BALONMANO	167	7	17	35	26	8	200
4	BEISBOL	91	32	22	24	17	14	200
5	FOOTBALL	76	10	24	45	29	16	200
6	LEV. PESAS	350	54	44	66	52	34	600
7	LUCHA	204	45	43	96	73	39	500
8	NATACION	206	14	19	110	32	19	400
9	TAE-KWON-	101	13	13	43	21	9	200
10	TENIS MES	200	26	27	76	49	22	400
11	VOLEYBOL	124	3	14	29	19	11	200
E		1999	316	315	705	474	291	4100
%		49	8	8	17	11	7	100
			57		17		26	43

Cuadro No. 4

OBTENIDOS EN LOS COMPORTAMIENTOS E INTERESES DE TIPO PERSONAL Y SOCIAL.

Gráfica No.4



PROYECCION PERSONAL Y SOCIAL: Se analizó y estudió los comportamientos e intereses de tipo personal y social como elemento fundamental para interrelacionarse con los demás desde un enfoque psico-social, encontrando los siguientes resultados: 57 % de necesidades y motivaciones de tipo personal importante de resolver lo que indica que son adolescentes que requieren de orientación e información que los ayude a comprender situaciones de su vida interna, encontrando también un 17 % de motivaciones e intereses deportivos que lógicamente componen una identificación poco desarrollada hacia el deporte desde el punto de vista competitivo.

El 26% restante se orienta hacia un deseo de servicio e interacción con los demás.

La suma de lo personal y afectivo de un componente de las necesidades intrínsecas del sujeto, que para las edades que presentan los mismos evaluados son considerados aceptables, estableciendo que en un futuro proceso de orientación y desarrollo psicológico de tipo educacional deportivo, estos sujetos no necesitan incrementar sus aspiraciones deportivas para un mejor desempeño deportivo.

3.1. ANALISIS GENERAL

El presente estudio constituye un documento de orientación y diagnóstico tanto para el psicólogo como para el entrenador, en el cual se puede analizar y encontrar ideas y adaptaciones de utilidad para orientar psíquicamente al atleta.

La metodología aplicada responde a una comprobación de hipótesis de dicho trabajo la cual versa sobre la necesidad que todo deportista requiere, en ser atendido psíquicamente para favorecer el estado de predisposición ante la competencia deportiva. Si bien es cierto la reducción de datos sumamente importante en números estadísticos podría ser un elemento de aproximación diagnóstica desde el punto de vista psicológico de este estado de predisposición general que se encuentran los deportistas. En tal sentido la evaluación de la muestra ha permitido establecer necesidades psíquicas que pueden ser orientadas hacia el consultante del presente trabajo junto a un profesional de la psicología del deporte, se interesen en comprender y atender la necesidad que el deportista presenta a nivel psíquico ante las etapas de entrenamiento y competencia deportiva, con base a lo anterior se analizan los siguientes aspectos:

PRIMERO: en forma generalizada los sujetos evaluados presentan una adecuada condición psicológica para practicar el deporte libre de conflictos significativos que alteren emocionalmente al sujeto ante la competencia deportiva.

SEGUNDO: se evidencia la necesidad puntual de establecer programas de preparación psicológica para establecer niveles de rivalidad deportiva, que en algunos deportes dado la exigencia psíquica sobre el sujeto son predominantes para mantener la estabilidad psíquica de enfrentamiento hacia el rival, tal es el caso de los deportes de combate y los de conjunto.

TERCERO: para establecer un balance emocional y alcanzar el estado óptimo de competencia se hace necesario controlar y canalizar los niveles de agresividad dado que en el presente estudio se encontró este nivel, es del 80%, lo cual contrasta negativamente con el 47% de rivalidad alcanzado. Este elemento de discrepancia competitivo entre la rivalidad y agresividad es el indicador más relevante que comprueba el planteamiento de la hipótesis de lo cual se podría inferir lo siguiente: menor rivalidad y mayor agresividad da como resultado altos niveles de tensión, incrementándose los niveles de ansiedad, manifestándose un estado de fatiga psicológica en los momentos de la competencia, en este aspecto recalcamos nuestro análisis psicológico porque si bien es cierto, un deportista o un equipo deportivo debe fortalecer su actitud psicológica con dominio propio para dominar la situación deportiva y así establecer mejores resultados tanto los numéricos como los de estabilidad y complacencia emocional ante los encuentros deportivos en que participe.

CUARTO: los aspectos de suficiencia y cooperación constituyen una base motivacional con orientación afectivo cognitivo de gran importancia sobre la cual el técnico y el psicólogo podrán realizar un trabajo educacional de base altamente significativa que debe tener como objetivo el crecimiento y fortalecimiento de la eficiencia y realización hacia una moral deportiva con calidad humana y visión filosófica de la práctica del deporte.

QUINTO: se analizó también las diferentes manifestaciones de la ansiedad en sus estados GENERAL como rasgo de personalidad y la de ansiedad ESPECIFICA como estado situacional momentos antes de la competencia, la relación encontrada en ambos estados de ansiedad son significativamente congruentes pues se encuentran ambos en los rangos medios de estados de ansiedad, siendo los puntos de ansiedad general de 38% y de ansiedad específica de 35%, lo cual es un indicador de que estos sujetos son capaces de mantener adecuados niveles de control, con la ayuda de técnicas psicoterapéuticas aplicadas al deporte según sea la necesidad del sujeto ante la competencia deportiva.

SEXTO: se hizo un intento por conocer la tendencia temperamental de los sujetos la cual se manifiesta hacia un estado de adecuados niveles de control emocional de los estados psiconeerológicos de los sujetos, este aspecto debe tomarse como información general y se hace necesario adaptarlos a cada sujeto de manera específica y de acuerdo al

tipo de deporte que practica debiéndose profundizar en la tendencia psicósomática desde el punto de vista de reacciones de auto-control que requiera cada deporte, con la intención de fortalecer el estado de predisposición psicológica en condiciones integrales del entrenamiento y la competencia deportiva.

SEPTIMO: como aspecto concluyente e integral se estableció un perfil con orientación psicosocial el cual permite comprender el estado de necesidad natural que manifestaron los evaluados dadas sus características de edad e intercambio social marcando intereses hacia proyecciones personales de un 57%, que constituyen un equilibrio madurativo hacia actitudes de incorporación e intercambio social, que como aspecto formador y orientador de la personalidad produce de manera significativa la práctica deportiva. Requiriendo según la evaluación practicada de incrementar para efectos de cultura y formación deportiva el 17% de inclinaciones deportivas que manifestaron los sujetos evaluados. Conclusión: si bien es cierto que el equilibrio psico-social es adecuado se considera que el 17% encontrado hacia la proyección deportiva resulta ser bajo para predisponer psíquicamente al deportista ante los momentos de la competencia deportiva. Así concluimos que los bajos niveles de rivalidad y altos niveles de agresividad, bajos niveles de proyección psicosocial y deportiva son indicadores de que el sujeto requiere de un programa definido y adecuadamente orientado a la

predisposición psicológica para obtener un alto nivel de incorporación deportiva, una importante oportunidad psicológica deportiva para incrementar y potencializar la personalidad del sujeto, es interés de este trabajo evidenciar que la predisposición psicológica para la práctica del deporte no se reduce a resultados numéricos de un evento en particular sino que fundamentalmente al desarrollo psíquico y moral del guatemalteco.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

A. La finalidad del deporte es lograr que sus practicantes adquieran un alto espíritu de competición, respetando las reglas de juego y al adversario, así como aprender a aceptar la derrota y el triunfo.

B. En Guatemala por las múltiples necesidades educacionales en otros campos de la enseñanza se ha descuidado la práctica deportiva olvidándose que los deportes y la educación física es parte de la educación integral del ser humano.

C. La administración y organización deportiva en Guatemala es más que suficiente; con lo que no cuenta es con más profesionales en psicología del deporte, por lo que se hace notar la falta de preparación psicológica para un mejor rendimiento en la competencia deportiva.

D. La administración, organización y manejo de la práctica deportiva requiere de una mejor ayuda profesional en el campo de la medicina y la psicología.

4.2 RECOMENDACIONES

A. A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG), se le recomienda mantener y contribuir al fortalecimiento del desarrollo integral del deportista por medio de la aplicación de las ciencias al deporte, a las Federaciones deportivas nacionales y técnicos deportivos fortalecer el deseo de entrenamiento y competencia deportiva, por medio de programas que contribuyan al fortalecimiento físico y mental del deportista guatemalteco, poniendo énfasis en el papel que cada atleta desempeña en la representación de su deporte a nivel nacional e internacional.

B. Para beneficio de los deportistas, lo ideal es que el entrenador y el psicólogo, sumen esfuerzos en procura del mejor conocimiento integral del deportista, en lo que se refiere al funcionamiento de la dualidad mente cuerpo, para el aprovechamiento de las capacidades deportivas del atleta y que este pueda canalizarlas positivamente en el momento de la competencia.

C. Se recomienda que la psicología del deporte sea parte integral en todas las disciplinas deportivas, para el logro de resultados más satisfactorios.

D. Se recomienda a la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, imputizar estudios dirigidos a la práctica del deporte, ya que son mínimos los realizados hasta el momento y a la vez que estas investigaciones promuevan la salud mental del deportista, sin

descuidar los factores que confluyen en su equilibrio emocional, tales como los aspectos económicos, nutricional y social, vitales, en el momento de exigir el rendimiento del atleta como tal.

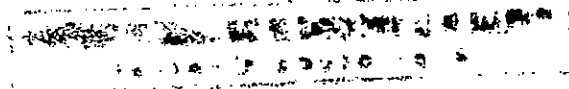
E. Finalmente, se recomienda a todo nivel, proyectar la psicología del deporte, como parte integral e importante en la práctica del deporte, con la finalidad de proporcionar equilibrio físico y mental en los atletas para desperrar el espíritu de rendimiento y competencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS O DOCUMENTALES

- 1.- Renato Manno "Medios del Entrenamiento" Algunos Aspectos Teóricos del entrenamiento deportivo. Traducción de Luis F. Rosito. Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG). Guatemala, Junio de 1984. pp. 3 - 24
- 2.- II Congreso Nacional de la Sociedad de Psicología de Cuba. "El rol profesional del psicólogo con la juventud, la educación y la salud". Psicología 90, La Habana, Cuba 1990. pp. 34
- 3.- C. Dr. Francisco García Ucha. "El papel de las emociones" Psicología del deporte. Instituto de medicina del deporte. pp. 1 - 22
- 4.- Escuela de Ciencias Psicológicas. "Personalidad y Motivación". Metamorfosis. pp. 57 - 72
- 5.- Bermudez Torres, Angelina. "Particularidades del autocontrol en el proceso de la actividad competitiva" (En materiales de estudio de deportistas). Psicología General. Universidad estatal Schdanova, Leningrado 1983. pp. 1 - 22
- 6.- Robert N. Singer "Influencia sobre el Practicante". El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Editorial Hispano Europea S. A., Barcelona España 1986.
- 7.- Lic. Hugo René Ovalle, Psicólogo del deporte. Documento. Guatemala 1991.
- 8.- II Congreso Nacional de Ciencias Aplicadas a la cultura física y el deporte. "Esfera psíquica, la atención, el stress y la personalidad del deportista". Psicología del deporte. pp. 7 - 25
- 9.- Wayne R. Halliwell. Strategies for motivation in Sport. University of Toronto 1978. pp. 187 - 210
- 10.- Reinaldo Pérez Lovalle. "La profesión del psicólogo de la salud". La psiquis en la determinación de la salud. Editorial Científico-Técnico 1989. La Habana, Cuba. pp. 38 - 58
- 11.- D. D. Gorbunov Psicopedagogía del deporte. Editorial Pueblo y Educación. Traducido del ruso por A. V. Pastoev, 1988
- 12.- Ferruccio Antonelli y Alessandro Salvini. "Agresividad. Alimentación y deporte". Psicología del deporte.

Traducido por: Antonio Venerando. Roma, Italia 1978.
pp. 1 - 150

- 13.- A. V. Rodinov. "La atención, el pensamiento y los procesos psíquicos para la preparación del deportista". Psicología del enfrentamiento deportivo. Editorial Orbe. La Habana, Cuba 1981. pp. 30 - 56
- 14.- Juegos deportivos Nacionales "Jalapa 92". Memoria Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, CDAG. Guatemala 1992. pp. 1 - 188
- 15.- Rosito Lemus, Luis Francisco, Gustavo Adolfo Fernández Reyes. "La agresividad y el deportista de Levantamiento de Pesas". Tesis. USAC 1990. Escuela de Psicología.
- 16.- De la Roca, Estuardo: "Criterios para orientar el proceso de investigación científica". Documento de apoyo Docente-Estudiantil, Escuela de Psicología, Universidad de San Carlos de Guatemala 1992.



INDICE GENERAL

Presentación	1
Prólogo	2-
Capítulos	
.....	
I. INTRODUCCION	3
-- Desarrollo del deporte en Guatemala	3
-- Historia de la Psicología del deporte	4
-- Historia de la Psicología del deporte en Guatemala	7
-- Conceptualización de la Psicología del deporte	8
-- Particularidades psicológicas de la actividad deportiva	9
-- Diagramas de Psicología del deporte	11-12-13
-- Problemas actuales de la preparación psicológica en los atletas	14
-- Preparación psicológica general del deportista en las competencias	19
-- La preparación Psicológica general del deportista para las competencias	23
-- Preparación Psicológica especial del deportista para la competencia concreta	28
-- Estados emocionales en el deporte	31
-- Principios psicológicos en la preparación de los atletas	34

-- El stress y la personalidad del deportista	37
-- Influencias de las cargas en la esfera psíquica del hombre	41
-- Personalidad	42
-- Competencia	44
-- Ansiedad	45
-- Motivación	46
1.1. Planteamiento del problema	47
1.2. Hipótesis	48
1.2.a. Premisas	48
II. TECNICAS E INSTRUMENTOS	50
2.1. Técnicas	50
2.1.1. Técnicas de Muestreo	50
2.1.2. Técnicas de Recolección de datos	50
2.1.3. Técnica de análisis estadístico de los datos	55
2.2. Instrumentos	56
III. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	57
-- Cuadro No.1. Resultados del test motivos deportivos	57
-- Gráfica No.1. Análisis de motivos deportivos	58
-- Cuadro No.2. Resultados del test de ansiedad	61
-- Gráfica No.2. Análisis del test de ansiedad	62