

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

"FACTORES PSICOLOGICOS QUE INFLUYEN EN LA FALTA DE
ENTRENAMIENTO SISTEMATICO EN EL DEPORTISTA JALAPANECO"



LICENCIATURA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 1997.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

13
T(1138)
C.4

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejia
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
S E C R E T A R I A

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M.S. Ciudad Universitaria Zona 12
Tels. 4780100 ó 4780005, ext. 400 ó
Directores: 4780002, 4787210, fax 4780014
e Mail USACPSIC@unsa.g
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 1. 16

CODIPs. 928-97

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE
INVESTIGACION

Octubre 02 de 1997

Señorita Estudiante
Marisol Santiago Ordóñez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto QUINTO (5o.) del Acta TREINTA Y CUATRO NOVENTA Y SIETE (34-97) de Consejo Directivo, de fecha 29 de septiembre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"QUINTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LA FALTA DE ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO EN EL DEPORTISTA JALAPANECO", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

MARISOL SANTIAGO ORDONEZ

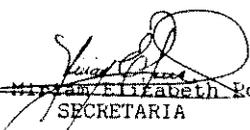
CARNET No. 86-14035-5

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón y revisado por el Licenciado Walter René Soto 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,

" DID Y ENSEÑAD A TODOS "


Licenciada ~~Miriam~~ Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA



/Rosy



CIEPs. 36-97

REG. 771-96

Guatemala, 18 de septiembre de 1997.

INFORME FINAL

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Walter René Soto Reyes, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

"FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LA FALTA DE ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO EN EL DEPORTISTA JALAPANECO"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NOMBRE
MARISOL SANTIAGO ORDÓÑEZ

CARNE No.
88-74035-5

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes, para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Quinaldonad
LICDA. EDITH RÍOS DE MALDONADO
COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA



ERDM/edr

c. c. Docente Revisor
Archivo



ESCUELA DE
CIAS PSICOLOGICAS
5. Ciudad Universitaria, Zona 12
CÓDIGO 4 4700000, a.m. 4001
4700003, 4707210, fax 4700014
E- USACPSIC@uni.gu
MALA, CENTRO AMERICA

CIEPs. 35-97

[Handwritten signature]
24-9-97

Guatemala, 18 de septiembre de 1997.

LICENCIADA
EDITH RIOS DE MALDONADO, COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
EDIFICIO

LICENCIADA RIOS:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle
que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACION,
titulado:

**"FACTORES PSICOLOGICOS QUE INFLUYEN EN LA FALTA DE ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO EN EL DEPORTISTA JALAPANECO"**

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE
MARISOL SANTIAGO ORDOÑEZ

CARNE No.
88-14035-5

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos
establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito
DICTAMEN FAVORABLE, y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

[Handwritten signature]
"ID ENSEÑAD A TODOS"

[Handwritten signature]
LIC. WALTER RENE SOTO REYES
DOCENTE REVISOR

c.c. Archivo
Docente Revisor





CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA
DEPARTAMENTO MEDICO DEPORTIVO
Palacio de los Deportes
Teléfono: 366447

Guatemala, junio 13 de 1997

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente

Estimados Señores:

De manera atenta me dirijo a ustedes para hacer de su conocimiento que he concluido el trabajo de asesoría del presente trabajo de Tesis titulado:
"Factores psicológicos que influyan en la falta de entrenamiento sistemático en el deportista jalapaneco".
Presentado por la estudiante:

Marisol Santiago Ordóñez, Carnet: 8814035-5

Dicho trabajo fue realizado en las asociaciones departamentales de Fútbol, Baloncesto y Levantamiento de Pesas de la cabecera departamental de Jalapa, el cual cumple con los requisitos establecidos por el área de Investigación, de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Por tal motivo emito dictamen de aprobación.

Sin otro particular, me suscribo atentamente:



Lic. Juan Fernando Avendaño
psicólogo
Colegiado No. 4514



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

C. A-5, Cda. Universitaria, zona 12
4760790-4, 4760985, ext. 490-1
tel: 4769902, 4767219, fax. 4769914
GUATEMALA, CENTROAMÉRICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 771-96

CODIPs. 544-96

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION Y
NOMBRAMIENTO DE ASESOR

Septiembre 24 de 1996

Señorita Estudiante
Marisol Santiago Ordóñez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO OCTAVO (18o.) del Acta TREINTA NOVENTA Y SEIS (30-96) de Consejo Directivo, de fecha 27 de agosto del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO OCTAVO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LA FALTA DE ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO EN EL DEPORTISTA JALAPANECO", de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

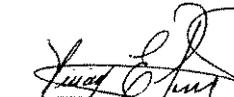
MARISOL SANTIAGO ORDONEZ

CARNET No. 88-14035-5

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesor al Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "


Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
U.S.A.C.

/Rosy

DEDICATORIA

A Dios:

Por remitirme el conocimiento y alcanzar esta meta.

A mis Padres:

Juan Bautista de Santiago Estrada

Edna Ernestina Ordoñez de Santiago

María Ofelia Orozco

Por su amor y apoyo incondicional.

A mi Esposo: José Francisco Morales Orozco

Por su amor, comprensión y apoyo.

A mis Hijos: Juan José y María José

Con todo mi amor.

A mis Hermanos: Pablo, Edna, Any, Juan

Por su cariño y apoyo

A mi familia en General

A los Señores:

Roberto Cabrera Alvanés

María del Coral Vilches de Cabrera

Por su cariño y apoyo

A mis amigos en especial:

Dinora de Martínez, Dina Monzón, Edgar

Pérez, Silvia Sánchez, Lorena Robles,

Haroldo Dávila y Daniel Cabrera.

AGRADECIMIENTO

- A: La Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- A: Los deportistas de las asociaciones departamentales de Fútbol, Baloncesto y Levantamiento de Pesas jalapanecos, sin quienes no hubiera sido posible la presente investigación.
- A: Departamento Médico de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, en especial a la Unidad de Psicología, por su anuencia y cooperación en la realización del presente trabajo.
- A: Las autoridades de las asociaciones de Fútbol, Levantamiento de Pesas y Baloncesto jalapaneco, por haberme permitido trabajar con los atletas a su cargo.
- A: Lic. Juan Fernando Avendaño, por su orientación, coordinación y asesoría al presente trabajo y especialmente por su amistad incondicional.
- A: Los Ingenieros: William Stixrud y Juan Narciso Santiago Por su asesoría y orientación al presente trabajo.
- A: Lic. Hugo Ovalle, por su amistad y apoyo.

INTRODUCCION

Podemos encontrar en nuestra sociedad guatemalteca innumerables tipos de deportes, cada uno de estos, requieren la participación en competencias deportivas y el entrenamiento sistemático.

El hombre es motivado a realizar la actividad deportiva a través de un sentimiento de satisfacción que experimenta directamente al practicar el deporte de que se trate, satisfacción que es experimentada por la misma actividad deportiva y por los éxitos que obtiene de ella.

La actividad deportiva requiere del deportista un entrenamiento especial sistemático. Proceso formativo y educativo de un deporte o disciplina y de las características individuales de los atletas, que permite agilizar el proceso de entrenamiento para que la enseñanza se lleve a cabo sin retrasos, además consolida las capacidades y conocimientos adquiridos en el deportista.

Los deportistas guatemaltecos han presentado dificultades cuando participan en eventos internacionales. De igual manera, en la cabecera departamental de Jalapa un porcentaje pequeño de deportistas han alcanzado un alto rendimiento y por lo tanto triunfos en eventos nacionales como internacionales en los que han participado.

Sabiendo que el entrenamiento se caracteriza por su

sistematización y regularidad, notándose que los deportistas no asisten a sus entrenamientos sistemáticamente se ha planteado la interrogante ¿los factores psicológicos influyen para que el deportista jalapaneco no acuda a sus entrenamientos?.

Los factores psicológicos son los procesos, reacciones y estados internos que el individuo experimenta. Mismos que regulan la conducta y el tipo de actividad deportiva que éste realiza.

Tomando en cuenta que los factores psicológicos regulan la conducta y actividad del individuo, en la siguiente investigación se plantea el siguiente cuestionamiento: ¿los factores psicológicos influyen para que el deportista realice un entrenamiento sistemático, incrementando su nivel deportivo?

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la cabecera departamental de Jalapa, se cuenta con un complejo deportivo tipo "A", el cual facilita al deportista llevar a cabo sus prácticas deportivas en diferentes ramas.

Pese a contar con los medios y el equipo necesario para la práctica deportiva, se evidencia un bajo índice de asistencia de deportistas a las instalaciones.

Se da el caso que cuando en las diferentes asociaciones deportivas se conforman sus respectivos representativos, es grande la afluencia de deportistas que acuden para integrarse; pero en el transcurso de los entrenamientos, ese número disminuye significativamente.

El deporte es una actividad altamente compleja donde se pone de manifiesto la personalidad de los participantes. Debido a lo complejo del deporte se hace necesario que el deportista lleve a cabo un entrenamiento continuo para una mejor preparación en todos sus aspectos. (Físicos, psicológicos, técnico-táctico).

En el deporte se manifiestan dos aspectos de forma

diferenciada que le conforman: una de ellas es el elemento lúdico hacia el que el individuo se siente motivado de forma directa; es decir al hombre le agrada jugar (al igual que a otros mamíferos) sin importar los resultados de su actividad simplemente por participar. El otro aspecto es el agonístico en el cual el hombre encuentra un elemento competitivo, la motivación es más indirecta y se fija en el resultado deportivo. Tenemos de esta forma dos tipos de deporte; en el que predomina el aspecto lúdico al que se denomina recreativo (no hace énfasis en los resultados) y en el que predomina el aspecto agonístico (en el que los resultados deportivos son prioritarios) se le denomina de rendimiento ó competitivo.

El deporte competitivo exige de quien lo practica un entrenamiento sistemático planteado como un proceso de lo más sencillo a los más complejo, de un menor volumen de trabajo a uno mayor, de tal manera que el deportista que no tiene un plan de trabajo debidamente supervisado y con fines de participar en un evento como objetivo principal no podrá aspirar a obtener resultados adecuados.

El problema general dentro del cual se encuentra ubicada nuestra investigación es el bajo rendimiento deportivo a nivel nacional y por consiguiente internacionalmente.

Las causas son que no se da un entrenamiento sistemático en el deportista y esto puede ser debido a innumerables factores. Los de nuestro mayor interés son los psicológicos

entre los que podemos encontrar: la motivación del deportista, la voluntad y las emociones.

La actividad, la concentración y la disciplina del deportista, la duración de practicar deporte, su eficiencia se determinan por la motivación en el proceso de entrenamiento.

Motivación es el proceso que sostiene y dirige el organismo y el comportamiento del individuo. Está basada en las necesidades de un deportista, se estructura según el principio: quiero-puedo-debo.

La participación en competiciones deportivas exige una preparación técnica y táctica especial del deportista y un elevado desarrollo de sus cualidades volitivas, solo se pueden alcanzar ambas mediante un entrenamiento prolongado y sistemático.

La voluntad desempeña un papel fundamental en la regulación de la conducta del atleta. Interviene en el desarrollo exitoso de la actividad deportiva. tiene que ver con los esfuerzos llevados a cabo por el deportista de manera consciente.

Durante la práctica deportiva el deportista puede enfrentar obstáculos mismos que pueden ser vencidos a través de las características de su voluntad.

La actitud deportiva siempre va acompañada de estados emocionales y sentimientos, que provocan niveles diversos de rendimiento en el deportista, pues influyen en toda su

personalidad.

Las emociones son las reacciones psíquicas de intensidad particular que actúan sobre la conducta motora y van acompañados sobre todo de fenómenos orgánicos.

Surgen como consecuencia de las valoraciones y percepciones del sujeto que les permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción ó limitación de sus necesidades ó motivaciones.

A sabiendas que la motivación, la voluntad y las emociones de los deportistas son determinantes tanto para que éste asista a sus entrenamientos sistemáticamente e incremente su nivel deportivo, surge la interrogante: ¿Los factores psicológicos influyen en la falta de entrenamiento sistemático?.

La disciplina que se relaciona con el problema objeto del presente estudio es la psicología del deporte; que es una rama especial de las ciencias psicológicas encargada de estudiar la actividad deportiva, y fenómenos que en la vida cotidiana del hombre no son observables.

JUSTIFICACION

La presente investigación surge debido a que en nuestro país la actividad física y deportiva, desde el punto de vista psicológico deportivo no ha sido motivo de estudio ni de investigación, por lo que la atención psicológica a los deportistas no cuenta con una base teórica y práctica de nuestro medio. En Guatemala, no hay una psicología deportiva. El único apoyo teórico que existe en esta área de estudio proviene de algunos países socialistas, así como de Estados Unidos de América y España por lo que se considera necesario que se vayan creando estudios con deportista guatemaltecos que evidencien la realidad del deporte y de los deportistas nacionales.

A través de observaciones se detectó que el deportista jalapaneco en su mayoría no realiza un entrenamiento sistemático, factor que repercute en que los deportistas no alcancen mayores y mejores resultados.

La presente investigación está dirigida principalmente a los dirigentes deportivos, entrenadores y deportistas, así como a todo aquel que se interese en la psicología de los deportistas, pues tendrán la oportunidad de contar con elementos científicos que podrán utilizar para un mejor desempeño en la actividad deportiva.

En la presente investigación se dan a conocer los factores psicológicos que influyen para que el deportista entrene sistemáticamente. Los dirigentes y entrenadores al conocerlos podrán valerse de los mismos para hacer su plan de trabajo enfocado a estos factores aprovechando al máximo las capacidades de los deportistas.

A los deportistas les servirá para conocer de su personalidad, al conocer estos factores psicológicos los tendrán presentes para un mayor aprovechamiento en los períodos de entrenamiento. Así como de la importancia que tiene el asistir a los entrenamientos sistemáticamente.

Además servirá de base teórica para otros psicólogos encargados de la atención a deportistas, y todo aquel interesado en el comportamiento de los deportistas.

OBJETIVOS

- Obtener conocimientos científicos de la psicología de los deportistas jalapanecos a fin de que mejoren sus capacidades y rendimiento deportivo.
- Enumerar los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo.
- Determinar los factores psicológicos que influyen en la falta de entrenamiento sistemático.
- Analizar los factores psicológicos de los deportistas jalapanecos que practican los deportes de Baloncesto, Fútbol y Levantamiento de Pesas.



MARCO TEORICO

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La actividad deportiva es objeto del estudio de la psicología del deporte que es una rama especial de la ciencia psicológica. El deporte ocupa un lugar especial en la vida de la sociedad de nuestros días, ya que no solo asegura el múltiple desarrollo físico del hombre, sino que contribuye también a educar en él las cualidades morales y volitivas.

El deporte es una actividad de carácter social pues es practicado en ella, por los integrantes de esa sociedad pudiéndolo hacer de una manera colectiva ó individual.

Los tipos de deporte son muy variados, pero todos requieren la participación en competencias deportivas y el entrenamiento sistemático en el deporte elegido. Se hace imposible la elaboración de métodos efectivos del entrenamiento deportivo y además de la personalidad del deportista como sujeto de esa actividad. Conjuntamente con la fisiología, la psicología está llamada a analizar los aspectos más importantes de la actividad deportiva para ayudar a la solución racional de muchos problemas prácticos relacionados con ella.

La participación en competiciones deportivas exige una preparación técnica y táctica especial del deportista y un elevado desarrollo de sus cualidades volitivas, y solo se

pueden alcanzar ambas mediante un entrenamiento prolongado y un profundo estudio de las peculiaridades psicológicas tanto de la personalidad del deportista como de la propia actividad deportiva en sus diversas variedades. ¹

El hombre es motivado a realizar la actividad deportiva a través de un sentimiento de satisfacción que experimenta directamente al practicar el deporte de que se trate, satisfacción que es experimentada por la propia actividad deportiva y por los éxitos que obtiene en ella.

La actividad deportiva requiere el dominio de una elevada técnica, de los ejercicios físicos del deporte elegido, requiere también del deportista un entrenamiento especial sistemático, durante el cual asimila y perfecciona determinados hábitos motores y desarrolla las cualidades necesarias para practicar ese deporte (fuerza, resistencia, velocidad y agilidad de movimientos) y rasgos volitivos del carácter (audacia, decisión, iniciativa, voluntad de victoria, etc.)

La actividad deportiva está vinculada siempre a la aspiración, el perfeccionamiento en el deporte elegido y orientada a la obtención de los más elevados resultados en cualquiera de los ejercicios físicos que el deportista practica. Este nunca debe sentirse satisfecho de los

¹ Rudik, P.A. Psicología de la Educación Física y del Deporte. Pág. 26.

resultados obtenidos y es característico el anhelo permanente de seguir avanzando hacia el logro de un nivel cada vez más alto en sus éxitos deportivos.

La actividad deportiva está ligada siempre a la lucha deportiva, que adquiere un carácter muy agudo en las competencias deportivas, las cuales son al igual que el entrenamiento sistemático, parte importante e imprescindible de la actividad deportiva.

Para finalizar se dice que la psicología del deporte es una psicología especial, que estudia fenómenos que en la vida cotidiana del hombre no son observables.

La psicología como ciencia aplicada al deporte debe contribuir al logro de las expectativas de los deportistas planteados como parte de un plan de preparación del mismo.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Por entrenamiento deportivo se entiende la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos, ó sea el proceso sistemático total de la preparación de deportistas para alcanzar máximos rendimientos deportivos.

Está basado en principios pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte ó disciplina deportiva, actuando planificada y

sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste.²

El entrenamiento es un proceso complejo que es tanto más eficaz cuanto más cuidadosa y selecta es la distribución de los estímulos. La distribución de los estímulos debe tener en cuenta los procesos de adaptación del organismo y del individuo.³

En Guatemala se ha tropezado con la dificultad de establecer las fases temporales de las super compensaciones y de restablecimiento que son vitales para una mejor realización deportiva, ésto debido en parte a la falta de conocimiento tanto del deportista como de sus entrenadores, haciéndose necesaria una educación completa en lo que a deporte se refiere.

Cuatro son las tareas fundamentales para el proceso de entrenamiento:

1. Preparación física; que incluyen las capacidades físicas, especialmente las de resistencia, fuerza, rapidez y movilidad.
2. La preparación técnico deportiva y táctica.
3. La preparación intelectual.
4. La educación.

² Harre, Dietrich. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Pág. 16.

³ Manno, Renato. Metodología del Entrenamiento del Deporte. Pág. 3.

CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. En entrenamiento está orientado siempre a alcanzar el máximo rendimiento individual posible en un deporte ó disciplina deportiva. Siendo necesario que el deportista se especialice en un solo deporte, para llegar a alcanzar su maestría deportiva.
2. El entrenamiento deportivo es, en gran medida, un proceso de formación individual. A pesar que el entrenamiento es en grupo, cada deportista tiene diferentes capacidades y habilidades y no todos rinden de la misma manera, por eso es que el entrenamiento es grupal, debiendo tener presente la individualidad del deportista.
3. Para poder agotar todas las reservas de rendimiento físico y psíquico hay que exigir en el entrenamiento las cargas máximas posibles. Para lograr esto es necesario adaptar el modo de vida del deportista a los requerimientos de la actividad del deporte de rendimiento.
4. El entrenamiento deportivo se caracteriza por su sistematización y regularidad.
5. Una particularidad cada vez más sobresaliente es el carácter científico del entrenamiento deportivo. Entre las ciencias que colaboran en la preparación teórica y estructuración metódica del entrenamiento están: la psicología del deporte, la medicina deportiva, la

biomecánica, etc.

6. Al igual que todo proceso pedagógico, el entrenamiento deportivo radica en el papel dirigente del entrenador con un elevado grado de independencia de los deportistas.

PRINCIPIOS METODOLOGICOS DE DISTRIBUCION DE LA CARGA

Para una correcta formación van respetados los principios que protegen al atleta de inconvenientes, que mejoran sus condiciones de salud, su capacidad de trabajo general y específico, su disponibilidad al trabajo y a la competencia, sus condiciones de evolución biológica y de la personalidad.

- a. CONTINUIDAD DEL ENTRENAMIENTO: Si por diversas razones el deportista interrumpe el entrenamiento, el organismo se resiente, debiendo hacer un esfuerzo mayor para volver a ponerse en forma.
- b. PROGRESIVIDAD DE LA CARGA: Como se sabe, un estímulo standard y no suficientemente intenso pierde su efecto ejercitante, por lo cual una carga de trabajo, debe progresivamente crecer y provocar nuevas adaptaciones a nivel más elevado. La carga además debe ser incrementada gradualmente, debe ser suministrada en base a la preparación del atleta.
- c. LA MULTILATERALIDAD: Que se refiere a una característica que debe asumir el entrenamiento como fin en el inicio para continuar con variaciones cualitativas y

cuantitativas hasta los niveles de especialización más elevados.

- d. ALTERNANCIA CICLICA DE LA CARGA: La realización de la multilateralidad es sobre todo una racional distribución de los estímulos respecto a la receptividad del organismo, ocurre mediante una distribución cíclica en la cual vienen diluidas formas diversas de carga.

La ciclicidad garantiza las repeticiones del estímulo en tiempos útiles para disfrutar la capacidad de supercompensación del organismo, la alternancia garantiza la multiplicidad de los estímulos dirigidos a todas las funciones permitiendo relativa recuperación.

Si alguno de estos cuatro principios no se da en el entrenamiento, el deportista tendrá dificultades y no alcanzará un entrenamiento óptimo y por ende no se darán los triunfos esperados.

ENTRENAMIENTO SISTEMATICO

El entrenamiento deportivo se caracteriza por su sistematización y regularidad.

Se entiende por sistematización el ordenamiento lógico, consecuente, de todas las medidas en función de un desarrollo rápido del rendimiento de todos los atletas, que corresponda a las leyes del desarrollo del estado de entrenamiento. Dicho de otra manera, es el proceso formativo y educativo de un

deporte ó disciplina y de las características individuales de los atletas, agilizando el proceso de entrenamiento para que la enseñanza se lleve a cabo sin retrasos, además consolidar sistemáticamente las capacidades y conocimientos adquiridos.⁴

Para que la sistematización del deporte se dé a cabalidad el entrenador es quien tiene la responsabilidad de lograrla, si él falla, el entrenamiento será asistemático.

Un aspecto que es necesario dar a conocer es lo relacionado al carácter cíclico que debe tener el entrenamiento, ésto se da en varios años de entrenamiento de un deportista, cada ciclo está compuesto por períodos.

Por periodización del entrenamiento entendemos el cambio de período regular de la estructura y del contenido del entrenamiento dentro de un ciclo determinado.

La estructura del entrenamiento en general deberá sufrir progresivas y claras diferenciaciones según la edad y el grado de calificación del atleta que ha sido escogido.

En todos los deportes, los atletas entrenan todo el año por lo cual deben guardar las respectivas variaciones en lo que respecta al trabajo y al reposo. La alternancia entre trabajo y reposo, difiere en función de las diversas disciplinas deportivas y depende del carácter, del esfuerzo, de su intensidad, del respeto en la aplicación de la cantidad

⁴ Harre. Dietrich OP. CIT. . P. 136-139.

del trabajo, por el nivel deportivo de los atletas, etc.⁵

La estructura del entrenamiento está compuesta por: ciclo, período, subperíodo, microciclo, sesión de entrenamiento.

Se dijo anteriormente, que el ciclo de entrenamiento está compuesto por períodos. Este ciclo puede ser dividido en función de las etapas por alcanzar en 3 fases.

1. Fase de consecución de la condición.
2. Fase de estabilización de la condición.
3. Fase de pérdida temporánea de la condición.

Los microciclos permiten al deportista regular eficazmente el esfuerzo y el reposo en un breve período de tiempo (lo máximo una semana de duración).

Los períodos del entrenamiento están divididos en 3 fases que son:

1. PERIODO DE PREPARACION: Cuyo objetivo es la creación de la estructura física y psíquica que permita al atleta perseguir los objetivos principales; en donde se deben afrontar en primer lugar los ejercicios de preparación.
2. PERIODO PRINCIPAL: En el que se aconseja organizar competencias de control, similares a las competencias oficiales. Se debe además delinear un neto predominio del trabajo especial, técnico y táctico sobre el general.

⁵ Rosito, Luis. La Programación Deportiva. Pág. 3.

3. PERIODO TRANSITORIO: Es importante entrenar el organismo con cargas de trabajo más ligeras, con intensidad y cantidad de entrenamiento menor. Siendo necesario en éste período tener en cuenta el relajamiento psíquico.

MOTIVACION Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

La motivación se define como el proceso que sostiene y dirige la actividad del organismo y el comportamiento del individuo. Dicho con otras palabras, cuando se dice que alguien está motivado, se refiere a aquel sujeto que cuenta con unas metas a conseguir.

La actividad, la concentración y la disciplina del deportista, la duración de practicar determinado deporte, su eficiencia se determinan por la motivación en el proceso de entrenamiento.

La motivación se basa en las necesidades de un deportista, atraviesa la jerarquía de sus objetivos en el deporte (estratégicos, tácticos y operacionales) y se expresa en la creación de los móviles concretos. La motivación se estructura según el principio: quiero-puedo-debo.⁶

Quiero: son las necesidades del deportista, sus deseos, pasiones, aspiraciones de distinto grado de intelección.
Puedo: son los objetivos como necesidades formuladas, como

⁶ Gordunov. G.D. Psicología del Deporte, Pág. 92.

deseos concientizados completados con la comprensión de que su satisfacción es muy probable, y Debo: la intelección del deseo llega a la comprensión de la casualidad de ciertas acciones, la necesidad indispensable de las mismas.

Todo ello se realiza por medio de los motivos, factores concretos que inducen a las acciones concretas.

Entre los problemas del aseguramiento psicológico del entrenamiento deportivo, se puede considerar el problema número uno el de mantener el motivo para un buen trabajo productivo de muchos años.⁷

Una persona actúa gracias a las metas que se traza. En el aspecto deportivo, a través de estudios se han encontrado 3 grandes metas:

1. COMPETENCIA DEPORTIVA: Que se basa en procesos de comparación social y en los resultados, los cuales se convierten en el criterio principal para juzgar la percepción de la habilidad conseguida por el sujeto. Esta se da en los deportistas que centran la atención en su propia habilidad comparándola con la habilidad de los otros.

Se ha comprobado que cuando un deportista se centra en la competencia deportiva y se evalúa como poco hábil llegará a alcanzar niveles de estrés elevado, no así

⁷ Loc cit.

cuando se evalúa como muy hábil. Esto incide directamente sobre la autoconfianza (seguridad) que tiene el deportista sobre sí mismo.

2. MAESTRIA DEPORTIVA: Es cuando el deportista perfecciona ó consigue una ejecución cada vez mejor sin compararla con nadie y sin importarle el resultado obtenido.
3. APROBACION SOCIAL: El deportista está centrado en pedir aprobación ó refuerzo social de aquellos que son importantes ó significativos para él, (padres, entrenadores, público, prensa, etc.). Son muchos los deportistas que ven en el deporte una vía para destacar solamente ó sentirse importantes o famosos.

Hay un aspecto que es relevante en la realización de cualquier actividad y en el deportista con mayor intensidad, se refiere a los objetivos que el deportista se trace. El deportista debe plantearse el principal objetivo que será para realizarse en un período largo de tiempo como por ejemplo: alcanzar uno de los primeros lugares a nivel nacional en levantamiento de pesas. Llegando al objetivo real; y éste lo hará planteándose objetivos a niveles técnicos, tácticos, físicos y psíquico. Debe fijar fechas para cada objetivo.

La motivación deportiva constituye la unidad psicológica que determina la orientación del individuo hacia el deporte, de forma consciente y de acuerdo con el conocimiento objetivo

de las facultades para su desarrollo y goce emocional.⁸

La motivación por la actividad deportiva es el reflejo de la influencia directa o indirecta que proporciona la actividad como sistema ideológico.

Es importante hacer notar que los motivos del deportista ayudarán al entrenador a conocer las capacidades físicas de sus atletas.

El hombre se caracteriza de acuerdo con su actuación física por el nivel de energía y el poder desarrollar un sin número de movimientos corporales de variada complejidad, que le permiten satisfacer necesidades vinculadas al desarrollo de su personalidad, como son: autoafirmarse, sentirse, expresarse y comunicarse. Las necesidades que están fundamentalmente vinculadas a la motricidad y a las sensaciones musculares correspondientes, se transforman en los contenidos del motivo que determina el desarrollo de la actividad deportiva del sujeto.

Los motivos deportivos están dados por las condiciones de la actividad y las propias influencias derivadas de la actuación del deportista. Además está en la propia actividad, puesto que estimula los procesos emocionales del sujeto que la practica y lo relaciona con condiciones que amplían el conocimiento de sus potencialidades para la actuación. Tienen

⁸ Dorta, Alberto F. Nociones de Psicología del Deporte. Pág. 1.

que ver directamente con el logro y resultado de la actividad. Su desarrollo está relacionado con la vida individual de cada sujeto. Los motivos determinan en el sujeto la elección de las especialidades deportivas y logro de una posición superior, digna de una categoría deportiva.

LA VOLUNTAD EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

La voluntad interviene en el desarrollo exitoso de la actividad deportiva, tiene que ver con los esfuerzos llevados a cabo por el deportista de manera consciente, luego de producirse en él un estado interno especial. Las particularidades psicológicas características de la voluntad del deportista, surgen y se desarrollan en virtud de los obstáculos que se le presentan durante la ejercitación, el entrenamiento y la competición. Pudiendo ser dificultades internas y externas.

La voluntad desempeña un papel fundamental en la regulación de la conducta del atleta.

El contenido volitivo que manifiesta el que practica sistemáticamente deporte, está relacionado con: las características de la actividad general, las particularidades de los ejercicios físicos y los demás procesos psíquicos que intervienen en el desarrollo de la actuación psicológica del

deportista.⁹

El deportista puede llegar a manifestar un desarrollo pobre del proceso volitivo si ha tenido experiencias desagradables producidas por lesiones; la sobreprotección por parte del entrenador en el manejo de su individualidad y la falta de relación activa por el deportista con el entrenamiento.

La educación de la voluntad en el medio deportivo, solo se logra cuando se estimula sistemáticamente la dirección, ayuda y control del entrenador y el equipo.

LAS EMOCIONES EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

La actividad deportiva siempre va acompañada de estados emocionales y sentimientos, los que provocan niveles diversos de rendimiento en el deportista, pues influye en toda su personalidad.

Las particularidades psicológicas de las emociones del deportista resultan del intercambio existente entre él y las condiciones de la actividad. En el proceso de interacción el deportista refleja por medio de estados emocionales las influencias que derivan del acontecer deportivo.

Se definen las emociones como las reacciones psíquicas de intensidad particular que actúan sobre la conducta motora y

⁹ IBID Pág. 77

van acompañadas sobre todo de fenómenos orgánicos, especialmente de naturaleza neurovegetativa, por lo que pueden influir de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar.¹⁰

Las emociones surgen como consecuencias de las valoraciones y percepciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o limitación de sus necesidades o motivaciones. Mientras más conflictivas sean estas relaciones, más fuertes son, regularmente las reacciones emocionales.

Las emociones asumen una función de dirección del comportamiento. Toda emoción tiene por lo menos cuatro aspectos que pueden ser analizados: el primero es la experiencia emocional personal; en segundo lugar están los cambios fisiológicos o corporales que ocurren en el momento de la emoción, el tercero es la conducta de la persona emocionada, como actúa y que hace. Por último es el de la motivación ya que un organismo emocionado es un organismo orientado hacia un fin.

Las emociones aparecen en todo el curso de la actividad deportiva, originándose a menudo en la práctica de los ejercicios, en las competencias con una intensidad particular y también en los entrenamientos.

¹⁰García, Francisco. Psicología del Deporte, Pág. 1.

Cuando la intensidad del entrenamiento supera el potencial del atleta, aparecen emociones negativas como una respuesta al desequilibrio creado al organismo y la mente. El atleta presenta sensaciones que acompañan la monotonía, dándose sensaciones de desgano, disminuye la disposición a entrenar, a esforzarse, conduciendo a la pérdida del nivel de entrenamiento y por lo tanto de los rendimientos deportivos.

Cuando se investiga el entrenamiento en los deportistas se debe tener en cuenta el problema de la evolución del estado emocional del atleta de acuerdo con las cargas de entrenamiento; además el grado de entusiasmo de los miembros del equipo, la atención que brindan a las orientaciones del entrenador, su nivel de comprensión de los mismos, el tiempo que emplean para relajarse durante y después de la sesión de entrenamiento.¹¹

Pasando a otro aspecto del tema debemos plantear que la ejecución de ejercicios peligrosos y técnicamente complejos y difíciles es una de las fuertes emociones en el deporte.

La sensación de triunfo vivida durante los ejercicios físicos difíciles se basa frecuentemente sobre el vencimiento del miedo que surge como consecuencia de la ejecución de las acciones deportivas en condiciones complejas y difíciles.

El análisis y valoración de la situación por el atleta

¹¹ IBID Pág. 4, 5.

dependen de la valoración que realice acerca de sus propias capacidades en relación con las exigencias de la actividad, su experiencia ante situaciones similares y también en dependencia de su actitud hacia el entrenador.

Con relación al miedo se dice que es un fenómeno que está unido esencialmente a los procesos de aprendizaje y por consiguiente está determinado socialmente; constituye una cualidad sensorial que posee la función de una señal de advertencia y motiva aminorar una situación dada o enfrentarse con ella de una manera superior.

El valor que se puede definir como una cualidad volitiva que posibilita al deportista dominar y controlar su comportamiento en situaciones inhabituales y peligrosas y dominar el miedo.

El comportamiento valeroso se caracteriza por un conjunto de motivos, fines o metas conscientes que se encuentran íntimamente interrelacionados y dan origen a las decisiones.

El deporte como una actividad multilateral hace un aporte de importancia a la formación del hombre que lo practica. al colocarlo en situaciones de reto que tienen un carácter peligroso. Una de las contribuciones básicas de esta actividad es el logro de control de las emociones, de los impulsos y de las pulsiones, sometidas a la regulación de las

acciones.¹²

En el medio deportivo se observan dos tipos de estados emocionales:

1. Estados emocionales esténicos: que se caracterizan por ánimo, optimismo, euforia, dinamismo en la acción influyendo positivamente en el deportista.
2. Estados emocionales asténicos: que producen en el deportista deficiente vitalidad en el organismo, decaimiento y desgano influyendo negativamente en la actuación del deportista.

LAS TENSIONES PSIQUICAS EN EL DEPORTE

Entre muchos factores que garantizan el carácter productivo de la actividad del hombre, uno de los lugares principales lo ocupa el nivel de la tensión psíquica.

Se da una diferencia entre las personas que practican deporte y las que no lo hacen. Por ejemplo: en un matemático la tensión psíquica determina la productividad del pensamiento, y para el levantador, la productividad del trabajo muscular.

En el proceso íntegro de la regulación psíquica de la actividad realizada por el individuo, se observan claramente

¹² IBID Pág. 9.

fama y evaluación sociales influye en el estatus del deportista dentro de la sociedad, saca el total de un determinado período de entrenamientos, evalúa la certeza del camino seleccionado, la racionalidad del tiempo y esfuerzos gastados. así como influye en la autoevaluación del deportista y la autoconciencia en general.

LAS TENSIONES PSIQUICAS EXCESIVAS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Las tensiones grandes y duraderas, especialmente en las condiciones de la monotonía de entrenamientos, puede ejercer la influencia negativa en el deportista.

El estado de la tensión psíquica como tal es el factor positivo que refleja la activación de todas las funciones y sistemas del organismo, mismas que se incorporan en la actividad y garantizan su alta productividad.

Si las tensiones son excesivamente altas y duraderas, encontrándose además presente en la vida del deportista los factores desfavorables como el temor ante la carga, las interrelaciones malas con la gente que los rodea, la motivación insuficiente, la falta de seguridad en sí mismo, etc. pueden convertirse en la intensidad psíquica, considerándose ésta como factor negativo, porque es una discordancia de las funciones, una excesiva agitación emocional, gasto excesivo e inútil de la energía por regla general, la tensión psíquica excesiva es provocada por el

trabajo duradero en el límite entre la tensión y la tirantez. Solo al pasar una etapa de la tensión excesiva en el entrenamiento, el deportista mejora sus propios records después de los entrenamientos de compensación, reducción de la carga y la recuperación.

El entrenador debe conocer las particularidades y capacidades de los deportistas para evitar que ellos se enfrenten a cargas que puedan provocarles tensión psíquica. Si se disminuye la carga de entrenamiento al surgir los primeros síntomas de la tensión excesiva, no siempre se puede esperar cambios en el organismo, que puedan garantizar el crecimiento de los resultados. Si se sigue cargando el deportista en ese estado, no existen las garantías de que el sistema de su regulación nerviosa-psíquica se recupere y esté en disposición para el momento de la salida.

Como se dijo anteriormente el entrenador debe conocer individualmente a los deportistas y de esa manera asignar las cargas de trabajo previo a la salida que en algunos podrá ser de 2 a 3 semanas y en otros de 5 semanas antes de las competencias, tomando en cuenta que hay deportistas con el sistema nervioso relativamente débil.

SINTOMAS DE LA TENSION PSIQUICA EXCESIVA EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.

Suelen distinguirse tres fases de la tensión psíquica excesiva: la nerviosidad, la estenia viciosa y astenia.

Existen los síntomas generales y específicos para cada fase de la tensión psíquica excesiva.

SINTOMAS GENERALES: Agotamiento rápido, reducción de la capacidad laboral, pérdida del sueño, falta de la sensación de fresquera y ánimo después del sueño, esporádicos dolores de cabeza.

SINTOMAS ESPECIFICOS:

1. NERVIOSIDAD: Carácter caprichoso, inestabilidad del estado de ánimo, la irritación interna (que se contiene), las sensaciones desagradables, a veces dolorosas, en los músculos, órganos internos.
2. ESTENIA VICIOSA: La irritación creciente que no se contiene, la inestabilidad emocional, la excitabilidad elevada, la inquietud, la espera tensa de los disgustos.
3. ASTENIA: El fondo depresivo general del estado de ánimo, la agitación, la inseguridad en sus fuerzas, la alta vulnerabilidad, la sensibilidad.

ANSIEDAD

Se define ansiedad como una emoción que implica aspectos psicológicos y fisiológicos. Por lo general en un estado emocional desagradable, acompañado de excitación fisiológica y de elementos cognoscitivos de aprensión, culpabilidad y sensación de que se avecina un desastre. Se caracteriza por sentimientos de anticipación de peligro, tensión y angustia,

así como por tendencias a evitar o escaparse. Se diferencia del temor, que es una reacción emocional a un objeto específico o identificable.

La ansiedad surge frecuentemente al prever el peligro, más bien que después que ocurre una situación peligrosa. La ansiedad como el dolor físico, desempeña así una función protectora al indicar que se acerca un peligro advirtiendo que el individuo prepare sus defensas. La ansiedad también puede indicar la incapacidad de hacer frente a las amenazas y peligros personales.

Son innumerables las fuentes que generan ansiedad una de ellas lo constituyen los peligros, sean reales o imaginarios que un deportista debe enfrentar. De igual manera existen cargas crónicas: tales como la pobreza, antecedentes raciales minoritarios, desempeño, un hogar discordante y el estado civil soltero.

Es necesario hacer notar la importancia que en un deportista tienen los cambios en su vida, pues pudieran conducir a la tensión crónica porque genera ansiedad, y requieren adaptación.

Todo deportista puede ingeniárselas para evitar peligros, cargas y cambios, pero tarde o temprano, las molestias surgen en su vida, ya que éstas se pueden dar en cualquier lugar o situación, por ejemplo: en el hogar, la salud, el tiempo, seguridad futura, etc. Esto afectará su que hacer deportivo,

pues no tendrá el desempeño que como deportista está acostumbrado a realizar.

Otro aspecto que no se puede pasar por alto son los conflictos a que el deportista debe enfrentarse. Estos surgen en situaciones en donde dos o más metas incompatibles (necesidades, acciones, sucesos o lo que sea) compiten y provocan que un organismo se sienta atraído de manera simultánea en dos direcciones diferentes.¹⁵

Se considera que los conflictos son frustrantes porque la elección de una opción en un conflicto excluye la otra. Si son breves, puede asumirse a los conflictos como molestias; si son prolongados se les puede considerar cargas crónicas.

Todo deportista debe enfrentarse a las situaciones que le pudieran generar ansiedad, así como adaptarse a la situación que está viviendo y responder de manera que se presente evitación, escape, reducción de la ansiedad o solución de un problema. A medida que el atleta se encara a estas situaciones, permanecerá alerta. Si la estrategia que ha elegido para minimizar la ansiedad no le da resultado, ha de escoger otra de las opciones y ponerla en práctica.

La ansiedad repercute en todas las esferas del individuo, al hablar del deportista, perjudicará sus tareas, tanto en el entrenamiento como en las competencias, si éste no resuelve la

¹⁵ Duvidoff, Linda L. Introducción a la Psicología. Pág. 403.

situación que el está generando ansiedad.

FÚTBOL

Juego de origen Inglés, que consiste en lanzar con el pie un balón redondo de cuero según determinadas reglas, se practica entre dos equipos que constan de once jugadores cada uno.

La pelota o balón es impulsado con los pies, y puede tocarse con cualquier parte del cuerpo, excepto con las manos o brazos de los cuales solo se puede servir el guardameta. El equipo que más veces introduce el balón en la puerta contraria es el que gana, existiendo empate si los dos equipos marcan el mismo número de veces.

Con el tiempo el fútbol fue ganando aficionados y para 1,850 se fundó la primera Sociedad Inglesa de Fútbol. A partir de esta fecha el fútbol que al principio se jugaba en centros educativos, se extendió a los clubes.

En 1,863 se creó la Foot-ball Association de Inglaterra. Luego surgió la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), que se constituye como organismo rector del juego en 1,905.

En la celebración de los Juegos Olímpicos de 1.908, con sede en Londres, el fútbol tiene su primera participación como evento internacional.

El fútbol es practicado en todas las naciones europeas y

americanas, en las cuales se disputan campeonatos anualmente. Se celebran además partidos internacionales y, periódicamente, el campeonato mundial.

El primer equipo inglés fue fundado en 1,857, pero en realidad éste deporte no tomó gran incremento hasta principios del siglo XX. Hoy en día es el deporte que más multitudes arrastra y que más apasionamiento suscita en Guatemala.

En 1,893 se integra el primer club de fútbol de Guatemala, llamado Guatemala, F.C.

En 1,919 se fundó la Liga Capitalina de Fútbol. En los departamentos la primera liga se estableció en Quetzaltenango.

Al momento existen gran cantidad de organizaciones que participan en apoyo del fútbol nacional, entre gubernamentales, autónomas y privadas.

BASKET-BALL O BALONCESTO:

El nombre original del baloncesto es basket-ball. Fue inventado por el Dr. James Naismith, instructor de Educación Física en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Springfield de Massachusetts, Estados Unidos de Norte América. Este deporte fue inventado como deporte de salón.

Aún cuando el baloncesto se origina en 1,891, es uno de los deportes más difundidos alrededor del mundo.

El baloncesto encierra un proceso mediante el cual prosigue el desarrollo físico, técnico y mecánico de todas las

partes que componen al ser humano. Contribuye a la formación física del hombre desarrollando los sentidos y los órganos para tener deportistas sanos y fuertes que garanticen rendimiento porque deben poner en acción a través de este deporte las capacidades individuales para lograr una gran capacidad colectiva porque el jugador se identifica por el movimiento y precisa el movimiento.

El factor psicológico permite al individuo identificarse consigo mismo poniéndole pruebas frente a un adversario o consigo mismo.

El baloncesto es un juego semejante al fútbol, en el que los tantos se ganan metiendo a mano el balón en un cesto colocado en lo alto de una percha en la meta del partido contrario.

El baloncesto fue introducido a Guatemala por guatemaltecos que lo aprendieron, al vivir un tiempo en los Estados Unidos.

Los primeros juegos de baloncesto realizados en Guatemala, se desarrollaron el 16 de agosto de 1922, con motivo de la celebración de la "Feria de Jocotenango".

LEVANTAMIENTO DE PESAS:

Es la máxima expresión de fortaleza, esfuerzo y dedicación a que se puede someter el atleta, donde se aplica técnica, táctica y cuerpo, acompañada de la fuerza

inquebrantable de la voluntad.

En las competencias de levantamiento de pesas, primero se chequea equipo, luego viene el pesaje para ver en que categoría compite, que se toma en kilos, por ejemplo 44, 48, siendo un total de 9 categorías o van de liviana, mediana, pesada y superpesada tanto hombres como damas. Luego hay un tiempo para calentar y descansar. Luego comienza la competencia que se divide en 2 ejercicios, primero es el arranque y el segundo es el envión, en cada uno de ellos hay 3 oportunidades o intentos. Se premia cada uno por separado y luego el absoluto que se saca de acuerdo a la fórmula SINCLAIR, que es dividir el total de cada primer lugar de cada categoría entre su peso corporal y el más alto será el ganador absoluto.

En el año de 1,896 se llevó a cabo la primer competencia de Levantamiento de Pesas en una Olimpiada, luego en 1,900 y 1,904 dejando de participar entonces hasta 1,920 ya sin interrupciones a la fecha, cuando se formó la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas.

PREMISAS

Para la fundamentación de esta investigación, es importante citar las siguientes premisas:

- Los tipos de deporte son muy variados, pero todos requieren la participación en competencias deportivas y el entrenamiento sistemático en el deporte elegido.
- La actividad, la concentración y la disciplina del deportista, la duración de practicar deporte, su eficiencia se determinan por la motivación en el proceso de entrenamiento.
- El deportista está centrado en pedir aprobación o refuerzo social de aquellos que son importantes o significativos para él.
- La voluntad tiene relación directa con el éxito del deportista. Tiene que ver con los esfuerzos que éste realiza de manera consciente.
- La actividad deportiva siempre va acompañada de estados emocionales y sentimientos, los que provocan niveles diversos de rendimiento en el deportista, pues influyen en toda su personalidad.
- El entrenamiento sistemático es el proceso formativo y educativo de un deporte o disciplina y de las

características individuales de los atletas, que agilizará el mismo para que la enseñanza se lleve a cabo sin retrasarse.

- El incremento de capacidades físicas y psíquicas ante los niveles de carga de entrenamiento deben ser incrementados sistemáticamente.

HIPOTESIS GENERAL

"Los factores psicológicos influyen para que el deportista realice un entrenamiento sistemático, incrementando su nivel deportivo".

DEFINICION OPERACIONAL DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

FACTORES PSICOLOGICOS: Nos referimos a los procesos, reacciones y estados internos que el individuo experimenta. Los cuales regulan la conducta y el tipo de actividad deportiva que éste realiza.

INDICADORES:

- **MOTIVACION:** Sentimientos que presenta el deportista que se encargan de dirigir su comportamiento, está basada en sus necesidades.

- Reconocimiento Social

- Apoyo familiar

- Reconocimiento de directivos y entrenadores

- VOLUNTAD: Función que interviene en el éxito de la actividad del deportista, tiene que ver con los esfuerzos que éste lleva a cabo de manera consciente.

- Superación de dificultades

- Superación de lesiones físicas

- Superación de cargas de trabajo

- EMOCIONES: Reacciones psíquicas de intensidad particular que actúan sobre la conducta motora. Van acompañadas sobre todo de fenómenos orgánicos.

- Satisfacción por la realización de la práctica deportiva.

- Autoestima

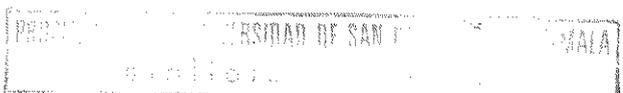
- Miedo

VARIABLE DEPENDIENTE

ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO: Entiéndase como el proceso de entrenamiento que lleva a cabo el deportista a fin de asimilar al máximo el conocimiento, la técnica y táctica e incrementar sus capacidades físicas (aeróbica, anaeróbica, resistencia, flexibilidad) para alcanzar mejores resultados. Partiendo de las tareas de menor complejidad a las más complejas y de menores a mayores cargas de trabajo deportivo.

INDICADORES

- FRECUENCIA DE PERIODOS DE ENTRENAMIENTO: Cuando los deportistas asisten a los entrenamientos todos los días que se



realizan los mismos.

- El número de entrenamientos que realiza semanalmente

- DURACION DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO: El tiempo planificado por el entrenador para efectuar las tareas propias de el entrenamiento.

- Permanecer en el entrenamiento hasta el final del mismo

- CALIDAD DE ENTRENAMIENTO: Cumplimiento de las cargas de trabajo y tareas específicas asignadas.

- No interrumpir el entrenamiento

- Esforzarse en la realización de los ejercicios.

CAPITULO II

METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO

DESCRIPCION DE LA POBLACION

Para la realización de esta investigación se tomó como muestra a 60 deportistas de la cabecera departamental de Jalapa. De la misma, 30 asisten a los entrenamientos sistemáticamente y 30 no entrenan sistemáticamente.

La población objeto de estudio está conformada por deportistas miembros de las asociaciones departamentales de Fútbol, Baloncesto y Levantamiento de Pesas.

Este estudio se realizó en la ciudad de Jalapa en el complejo deportivo de esta cabecera departamental y en la Casa del Deportista de la misma.

SELECCION DE LA MUESTRA

Se hizo uso de una muestra no aleatoria, intencionada.

Los deportistas estaban comprendidos entre las edades de:

- 15 a 24 años.
- De ambos sexos (masculino y femenino) predominando el primero.
- Solteros.

De formación educativa

- Básicos

- Diversificado
- Trabajadores en una minoria.

INSTRUMENTOS, TECNICAS Y
PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION
Y LA REALIZACION DEL TRABAJO

OBSERVACION

Fue utilizada durante los periodos de entrenamiento en las tres asociaciones departamentales de estudio, para conocer características o factores psicológicos de los deportistas durante los mismos.

ENTREVISTA

Se utilizaron para determinar datos de los atletas como: edad, sexo, deporte, estado civil, escolaridad, aspectos relacionados directamente con el proceso de entrenamiento, opinión personal como deportista y compañeros, aspiración como deportista, las cuales son de utilidad para el análisis de los mismos.

INSTRUMENTOS

EL CUESTIONARIO:

Está conformado por 20 items de tipo cerrado, en donde el deportista deberá contestar con si ó no a cada pregunta. El cual está orientado a conocer los satisfactores de las necesidades del deportista jalapaneco.

Dicho cuestionario fue elaborado por el Lic. Fernando

Avendaño que labora en la Unidad de Psicología, del Departamento Médico de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y la estudiante Marisol Santiago Ordoñez.

Fue aplicado a los 60 deportistas que conforman la muestra en las asociaciones de Fútbol, Baloncesto y Levantamiento de Pesas en sus respectivas instalaciones. Para poder establecer si los factores psicológicos de la motivación, voluntad y experiencia emocional influyen para que el entrenamiento se lleve o no de una manera sistemática.

La calificación del cuestionario se hace por factor psicológico. Para el factor de la motivación consta de 7 items. Si el deportista contesta 4 o más con un si, es interpretado como un deportista cuyo nivel de motivación es apropiado. El factor de la voluntad consta de 2 items. El deportista debe contestar los 2 con un si para que dicho factor sea interpretado positivamente en el deportista. El factor de la experiencia emocional consta de 6 items de los cuales el deportista debe contestar de 4 a más para que sea interpretado como positivo en su experiencia emocional.

TECNICAS DE ANALISIS

El análisis que se usó para el estudio de los datos obtenidos fue de tipos:

- Cualitativo: Se realizaron observaciones directas, no participativas en las tres asociaciones objeto de estudio durante los periodos de entrenamiento de los deportistas.

Además se realizaron entrevistas a cada deportista, a entrenadores y presidentes de las asociaciones. Con lo cual se obtuvieron datos tales como: edad, sexo, deporte, motivos por los cuales practica ese deporte, relación con los compañeros y entrenadores, impedimentos para realizar un entrenamiento sistemático.

- Cuantitativo: Para el análisis porcentual de la muestra tomada:

- Codificación de datos
- Tabulación y conteo de los datos
- Media de edades
- Procedimiento de X^2
- Gráficas de barras por factor psicológico
- Gráfica de sectores por sexo.

CAPITULO III
PRESENTACION Y ANALISIS DE
LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos de la muestra no aleatoria para realizar la presente investigación muestra que:

La población estuvo conformada por 60 deportistas solteros de los cuales 30 llevan a cabo un entrenamiento sistemático y 30 no entrenan sistemáticamente.

De los 60 deportistas el 83.33% es de sexo masculino y un 16.67% es de sexo femenino, siendo 25 hombres y 5 mujeres en ambos grupos. (cuadro y gráfica # 1).

Los deportistas están comprendidos entre las edades de 15 a 24 años. (cuadros y gráficas # 2 y 3).

La media de esta población se ubica en los 17 años. La mayor parte de atletas evaluados tenía 16 años que equivale a un 31.66%.

En el grupo de deportistas que entrenan sistemáticamente un 88.10% manifestó que la motivación facilita su participación en los entrenamientos de una manera sistemática. Dentro del grupo que no entrenan sistemáticamente fue de 62.86%. (cuadros y gráficas # 4 y 5).

La motivación es el proceso por medio del cual se realiza

la actividad en este caso deportiva que dirige y sostiene el comportamiento del atleta.

La motivación está basada por las necesidades, los deseos, las pasiones y aspiraciones del deportista.

Por lo tanto si se está motivado y se propone alcanzar metas específicas, éste induce a tener una actividad deportiva eficiente y bien dirigida para alcanzar mayores logros y triunfos verdaderos.

Se hace necesario recordar que lo tocante a la actividad, la concentración, su eficiencia y la disciplina del deportista, así como cuanto tiempo el deportista practica determinado deporte son determinados por la motivación durante el proceso de entrenamiento.

Un aspecto que fue notorio en los deportistas que no entrenan sistemáticamente es que no tienen objetivos o metas establecidas y por lo tanto no asisten a sus entrenamientos continuamente.

Otro aspecto que sobresale es que un 70.00% de los deportistas que no entrenan sistemáticamente no es significativo si sus familiares se sienten orgullosos de ellos, indicando que para ellos no es importante el reconocimiento social que al practicar deporte pudieran alcanzar.

Es por lo tanto un factor determinante en el deportista que entrena sistemáticamente.

Al analizar el factor psicológico de la voluntad nos muestra que los deportistas que entrenan sistemáticamente un 96.67% consideran que se les facilita realizar su entrenamiento. Un 71.67% de los que no entrenan sistemáticamente manifestaron de igual manera. (cuadros y gráficas # 6 y 7).

La voluntad es una potencia que se tiene en el interior, que mueve a hacer o no hacer una actividad usando la determinación. Es fundamental en el deportista.

Un 43.33% de los deportistas que no llevan a cabo un entrenamiento sistemático manifestó que si el entrenamiento presentará dificultades su decisión sería no continuar en ese deporte. Teniendo una prueba para confirmar la importancia de la voluntad del deportista durante la actividad deportiva del atleta, pues únicamente un 6.67% de deportistas que entrenan sistemáticamente manifestó de igual manera.

Al evaluar a los deportistas que entrenan sistemáticamente, un 86.67% manifestó haber experimentado emociones tales como satisfacción, autovaloración adecuada, mismas que ha facilitado su entrenamiento. (cuadro y gráfica # 8). Del grupo de atletas que no realizan un entrenamiento sistemático solo un 62.22% manifestó de igual manera. (cuadro y gráfica # 9).

Las emociones son los estados de ánimo que manifiesta el individuo. se caracteriza por fenómenos orgánicos. Actúa

Las emociones aparecen en toda la actividad deportiva del atleta, se originan a menudo en la práctica de los ejercicios físicos, en las competencias y también en los entrenamientos.

Las emociones dirigen la actuación del deportista. Tienen mucho que ver en la actividad deportiva, pues si el atleta participa tranquilo y con emociones estables, su quehacer en la cancha será positivo, al contrario, si sus emociones son negativas y algunas hasta desmoralizantes de última hora su actuar deportivo será negativo debido a estas mismas emociones.

Dependiendo de la frecuencia y duración de los entrenamientos así como de la calidad de los mismos, el deportista manifestará emociones positivas o negativas. En ocasiones los entrenadores sobre pasan los niveles de carga en los entrenamientos ocasionando innumerables tipos de emociones en los deportistas, presentando sensaciones de desgano y monotonía, mismas que influyen en que el deportista continúe o no en sus entrenamientos, así como su deseo por esforzarse.

Se estableció que un 70.00% de los deportistas que no entrenan sistemáticamente tienen un bajo nivel de autoestima. Estado interno del individuo que afecta la participación del mismo en los entrenamientos sistemáticos de su equipo.

Se encontró por lo tanto que los deportistas que entrenan sistemáticamente los factores psicológicos de la motivación, voluntad y control emocional son determinantes para que ellos

realicen este tipo de entrenamiento. Además en el otro grupo estos factores han influido para que los deportistas no entrenen de una manera sistemática. Es sabido que la falta de sistematización en los periodos de entrenamiento no permite que el deportista alcance la Maestría deportiva, pues si no entrena, no aprenderá las reglas, técnica, táctica, estrategias, no se adaptará al grupo, etc. Por lo tanto fracasará como deportista.

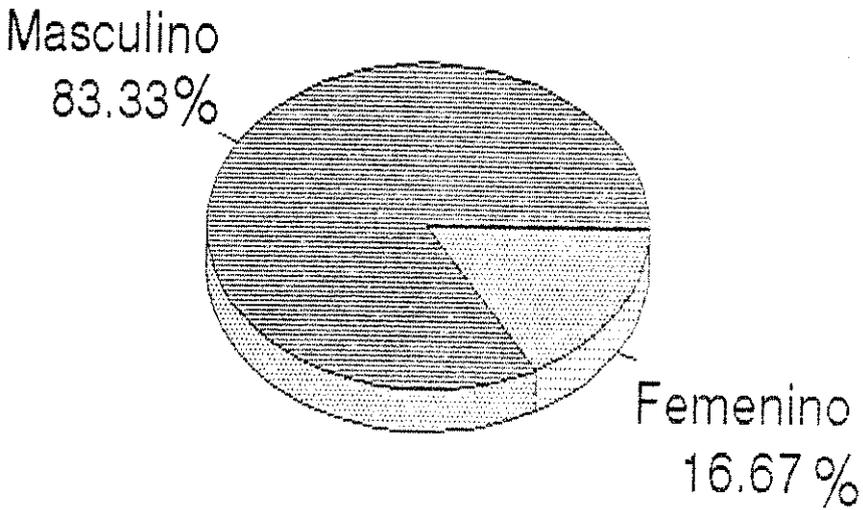
Se logró establecer que los deportistas jalapanecos que no realizan un entrenamiento sistemático, los factores psicológicos que facilitan la participación en los entrenamientos se encuentran en un porcentaje menor que los que entrenan sistemáticamente, ésto por medio de la aplicación del procedimiento estadístico de la Chi cuadrada, con un grado de libertad de 1 (cuadro y gráfica # 10). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que nos dice: "los factores psicológicos sí influyen para que el deportista realice un entrenamiento sistemático, incrementando su nivel deportivo".

CUADROS Y GRAFICAS

CUADRO No. 1
SEXO DE LOS DEPORTISTAS JALAPANECOS
OBJETO DE ESTUDIO

Masculino	50	83.33%
Femenino	10	16.67%

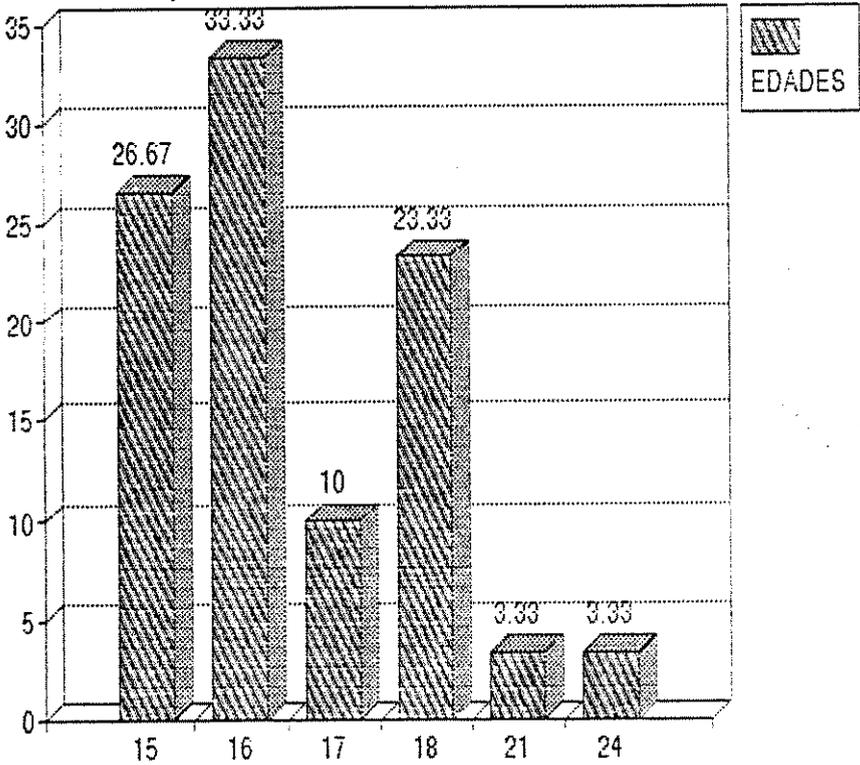
GRAFICA No. 1
SEXO DE LOS DEPORTISTAS JALAPANECOS
OBJETO DE ESTUDIO



CUADRO No. 2
EDAD DE LOS DEPORTISTAS QUE REALIZAN
UN ENTRENAMIENTO SISTEMATICO

Edad	Número de casos	Porcentaje
15	8	26.67%
16	10	33.33%
17	3	10.00%
18	7	23.33%
21	1	3.33%
24	1	3.33%
	N= 30	100.00%

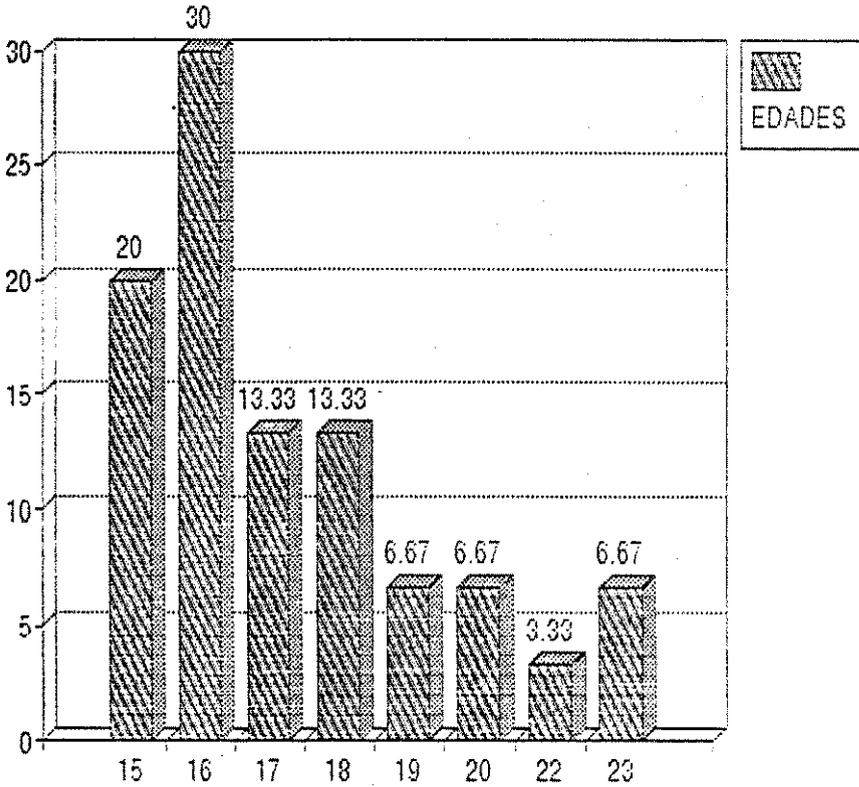
GRAFICA No. 2
EDAD DE LOS DEPORTISTAS QUE REALIZAN
UN ENTRENAMIENTO SISTEMATICO



CUADRO No. 3
EDAD DE DEPORTISTAS QUE NO
ENTRENAN SISTEMATICAMENTE

Edad	Número de casos	Porcentaje
15	6	20.00%
16	9	30.00%
17	4	13.33%
18	4	13.33%
19	2	6.67%
20	2	6.67%
22	1	3.33%
23	2	6.67%
	N= 29	100.00%

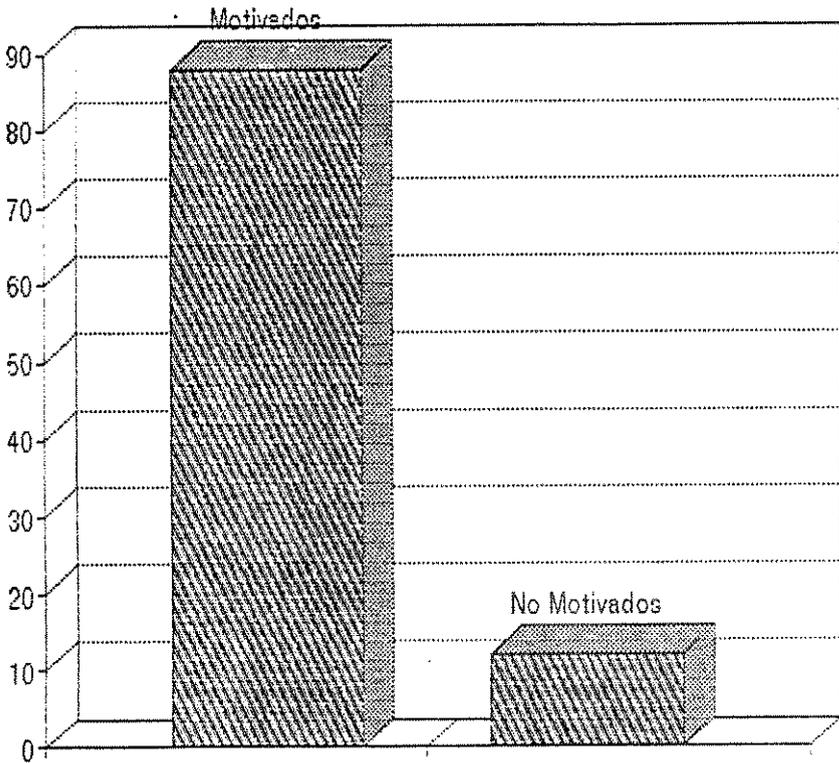
GRAFICA No. 3
EDAD DE DEPORTISTAS QUE NO
ENTRENAN SISTEMATICAMENTE



CUADRO No. 4
INDICADORES DE MOTIVACION EN LOS DEPORTISTA
JALAPANECOS QUE LLEVAN A CABO UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

Motivados	No Motivados
88.10%	11.90%

GRAFICA No. 4
INDICADORES DE MOTIVACION EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE REALIZAN UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

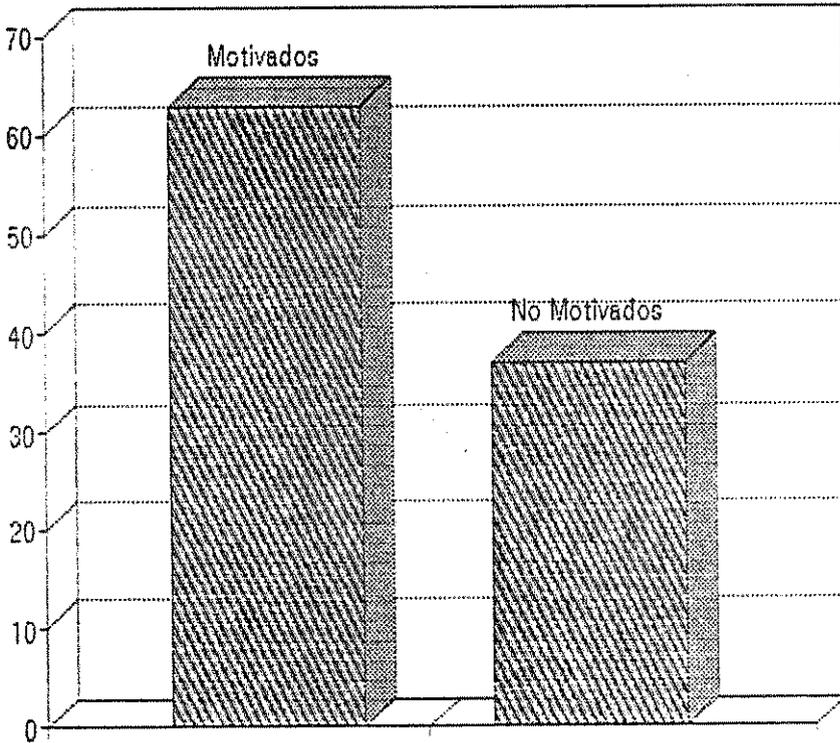


CUADRO No. 5
INDICADORES DE MOTIVACION EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE NO REALIZAN UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

Motivados	No Motivados
62.86%	37.14%

GRAFICA No. 5

INDICADORES DE MOTIVACION EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE NO REALIZAN UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

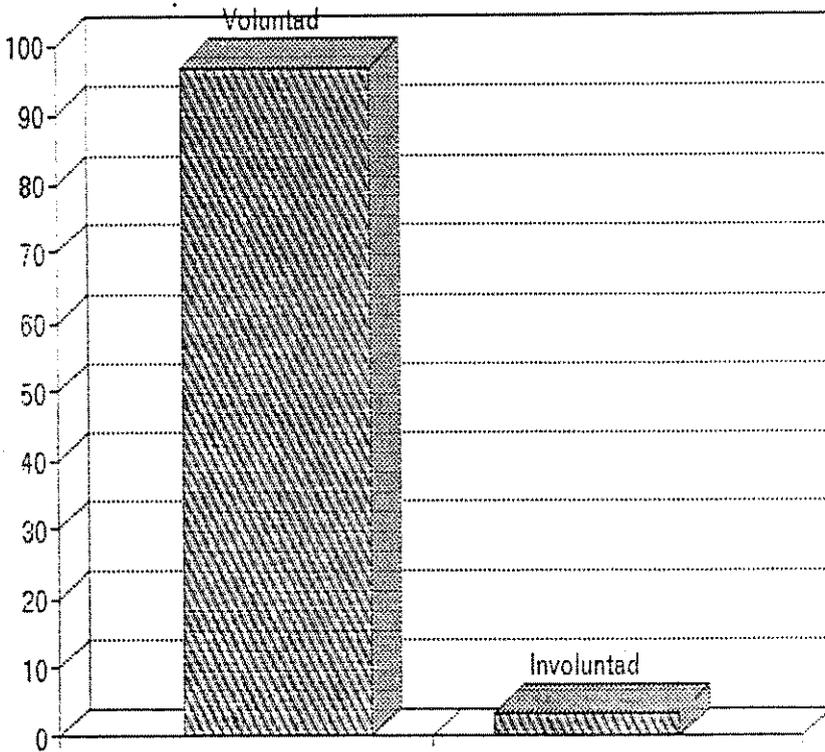


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central

CUADRO No. 6
INDICADORES DE VOLUNTAD EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE REALIZAN UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

Voluntad	Involuntad
96.67%	3.33%

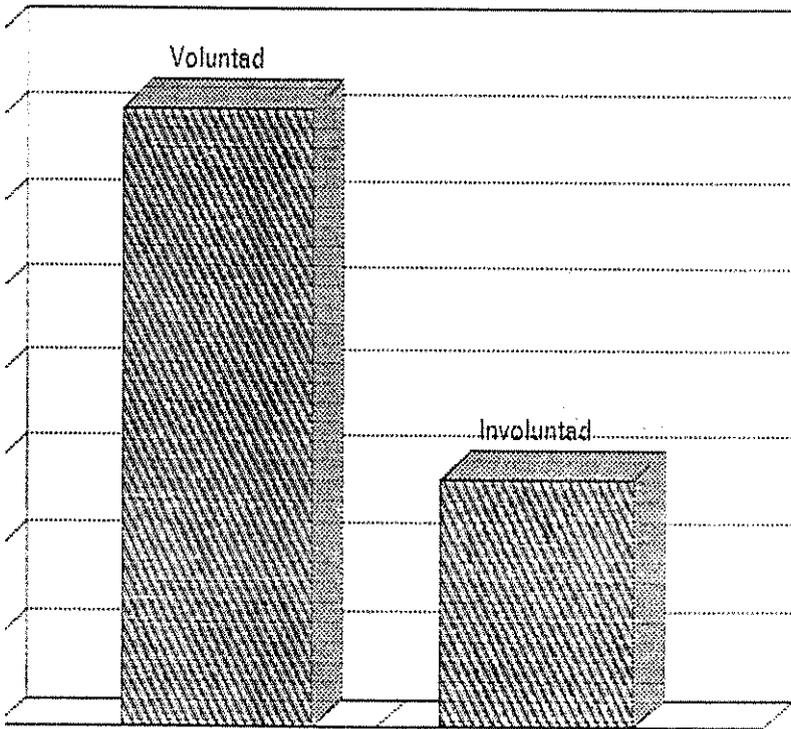
GRAFICA No. 6
INDICADORES DE VOLUNTAD EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE REALIZAN UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO



CUADRO No. 7
INDICADORES DE VOLUNTAD EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE NO REALIZAN UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

Voluntad	Involuntad
71.67%	28.33%

GRAFICA No. 7
INDICADORES DE VOLUNTAD EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE NO REALIZAN UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

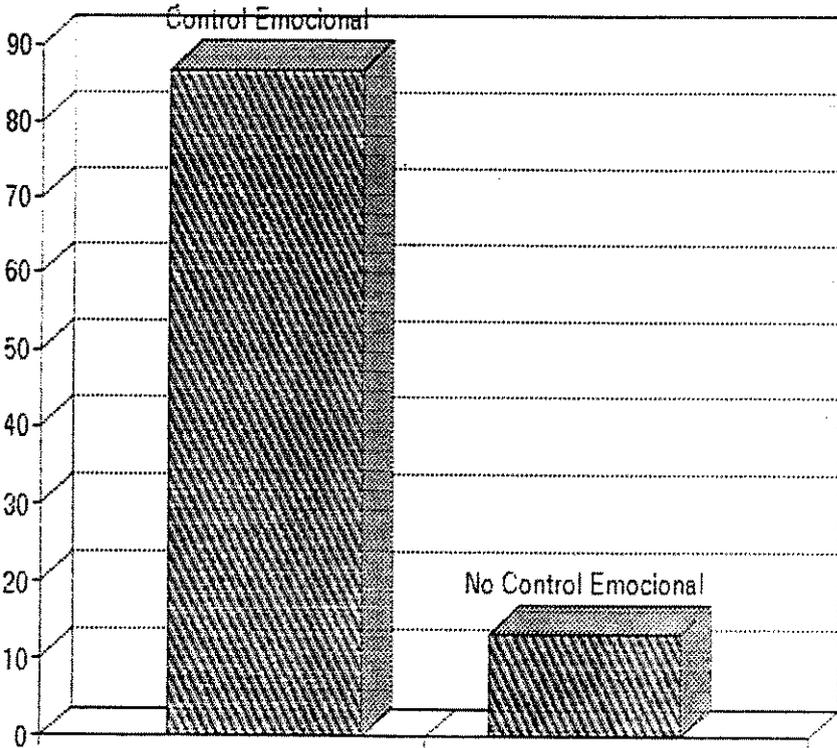


CUADRO No. 8
INDICADORES DE CONTROL EMOCIONAL EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE LLEVAN A CABO UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

Control Emocional	No Control Emocional
86.67%	13.33%

GRAFICA No. 8

INDICADORES DE CONTROL EMOCIONAL EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE LLEVAN A CABO UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

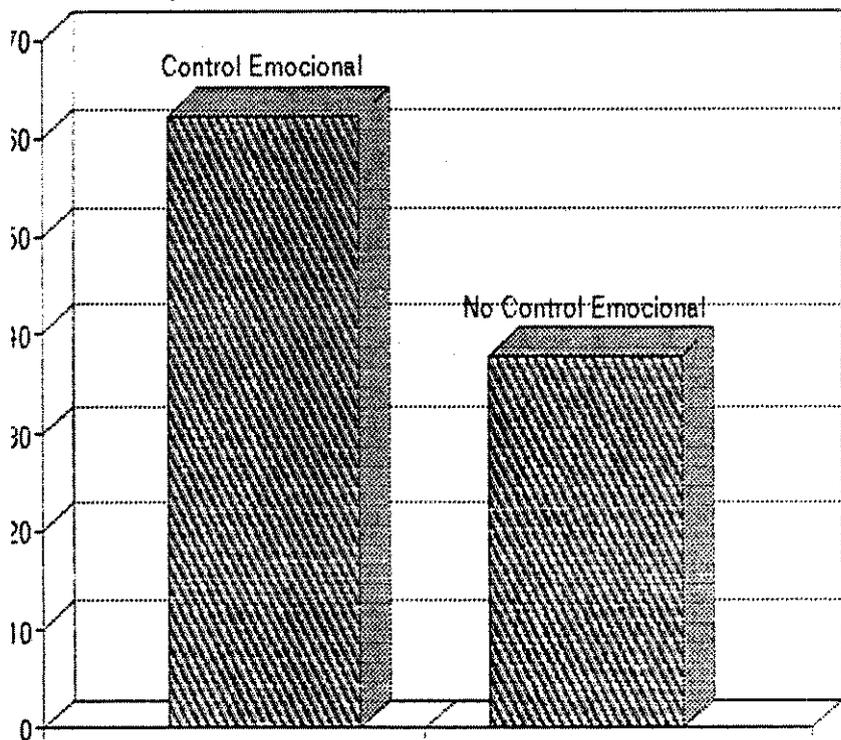


CUADRO No. 9
INDICADORES DE CONTROL EMOCIONAL EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE NO LLEVAN A CABO UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO

Control Emocional	No Control Emocional
62.22%	37.78%

GRAFICA No. 9

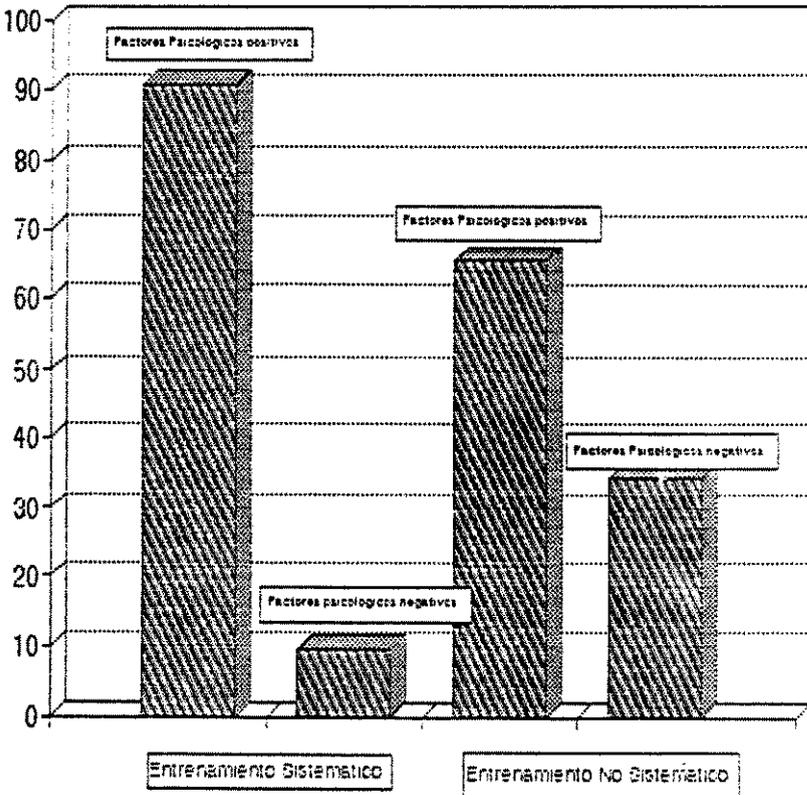
INDICADORES DE CONTROL EMOCIONAL EN LOS DEPORTISTAS
JALAPANECOS QUE NO LLEVAN A CABO UN ENTRENAMIENTO
SISTEMATICO



CUADRO No. 10
PROCEDIMIENTO DEL χ^2 PARA LA VERIFICACION
DE LA HIPOTESIS DE INVESTIGACION

	Factores psicológicos positivos	Factores psicológicos negativos
Entrenamiento sistemático	90.48%	9.52%
Entrenamiento No sistemático	65.58%	34.42%

GRAFICA No. 10
 PORCENTAJES OBTENIDOS ENTRE LOS DEPORTISTAS
 QUE ENTRENAN SISTEMATICAMENTE Y LOS QUE NO
 ENTRENAN DE FORMA SISTEMATICA



CAPITULO IV

CONCLUSIONES

- El deportista debe enfrentarse en competencias deportivas previo haber realizado un entrenamiento sistemático.
- La motivación facilita en el deportista jalapaneco su participación en los entrenamientos sistemáticos.
- La voluntad prevalece en el deportista jalapaneco, manifestando que sin ella no se realizaría un entrenamiento sistemático.
- El control de las emociones favorece la participación de los deportistas en los entrenamientos sistemáticos.
- Los deportistas manifestaron la importancia de su relación con sus entrenadores, para una mayor participación en los entrenamientos.
- La cantidad y la calidad del entrenamiento contribuyen en la participación de los deportistas jalapanecos en sus entrenamientos.

- El deportista jalapaneco alcanzará su maestría deportiva si entrena sistemáticamente.

- La motivación, voluntad y el control emocional del deportista jalapaneco facilitan el incremento en su nivel deportivo.

- Por lo anteriormente expuesto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que nos dice: "Los factores psicológicos si influyen para que el deportista realice un entrenamiento sistemático, incrementando su nivel deportivo".

RECOMENDACIONES

- A:

La Universidad de San Carlos de Guatemala promueva la investigación psicológica en diferentes aspectos de la psicología.

- A:

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala promueva la implementación en los departamentos de directivos y entrenadores en lo tocante a la psicología deportiva.

- A:

Las diferentes asociaciones departamentales que funcionan en Jalapa mantengan a sus deportistas en actividad sistemática, para que se den resultados positivos a corto, mediano y largo plazo.

- Fomentar en el deportista jalapaneco lo importante para su superación deportiva de su asistencia a los entrenamientos de forma sistemática.



SECRETARIA

- Orientar a los deportistas sobre los factores psicológicos que son determinantes en su quehacer deportivo.

BIBLIOGRAFIA

1. "DICCIONARIO ENCICLOPEDICO BRUGER" Editor Juan Bruguera, Barcelona, España, 1970.
2. Dorta Sasco, Alberto Fernando, "NOCIONES DE PSICOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE", 2a. Edición, Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba, 1984.
3. Duvidoff, Linda L. "INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA", Traducción de Jorge Alejandro Pérez Jaimes. Mc Graw-Hill Interamericana de México S.A., México. 1.989.
4. "EDUCACION FISICA", Editorial Educativa, Guatemala, 1996.
5. Fulgar. Ireno, "PSICOLOGIA EN LA ALTA COMPETICION", Comité Olímpico Español, España, 1993.
6. García Ucha, Francisco, "PSICOLOGIA DEL DEPORTE", Instituto de Medicina del Deporte, La Habana. Cuba. 1989.
7. Gordunov, G.D., "PSICOLOGIA DEL DEPORTE" Traducción de Av. Postoev, Vneshtorgizdat, Moscú. 1988.
8. Harre, Dietrich, "TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO", Editorial Científico Técnica, La Habana, 1989.
9. Manno, Renato, "METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE", Traducción de Luis F. Rosito, Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Guatemala, 1984.
10. Rosito Lémus, Luis Fernando, "LA PROGRAMACION DEPORTIVA", Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, Guatemala, 1993.

11. Rudik, P.A., "PSICOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE". Editorial Pueblo y Educación, Vedado. La Habana, 1973.
12. Russell González, Leonel Y Matilde González G. "PSICOLOGIA DEL DEPORTE", Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba, 1989.

Tesis consultada:

- Ochaeta Polanco, Alba Janneth, "LA INCIDENCIA DEL TEMPERAMENTO EN LA ELECCION DE UN DEPORTE DE COMBATE COMO ALTERNATIVA DEPORTIVA". Guatemala, septiembre de 1995.

ANEXOS

CUESTIONARIO SOBRE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

DEPORTE: _____ EDAD: _____

SEXO: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará 20 preguntas relacionadas con la práctica del deporte. Conteste con sí ó no, trazando una X en el casilla que a su juicio es la que se aplica a su forma de ser.

Conteste todas las preguntas sin omitir ninguna de ellas.

- | | | | | | |
|---|--|--|--|----|----|
| <p>1. ¿Aspira a alcanzar triunfos deportivos no importando las dificultades y problemas que representa?</p> | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">SI</td> <td style="text-align: center;">NO</td> </tr> </table> | | | SI | NO |
| | | | | | |
| SI | NO | | | | |
| <p>2. ¿Su deseo al practicar deporte es representar a Guatemala internacionalmente y conseguir trofeos y medallas en el extranjero?</p> | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | |
| | | | | | |
| <p>3. ¿Practica deporte porque considera que esto le ayudará a un mejor desempeño en su vida cotidiana?</p> | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | |
| | | | | | |
| <p>4. ¿Al practicar deporte lo hace para que su familia se sienta orgullosa de usted?</p> | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | |
| | | | | | |
| <p>5. ¿Le gustaría ser uno de los mejores deportistas jalapanecos y que su comunidad lo reconociera como tal?</p> | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | |
| | | | | | |
| <p>6. ¿En los entrenamientos su deseo es hacer las cosas bien y así conseguir mayor aten-</p> | <table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | |
| | | | | | |

ción de su entrenador.

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7. ¿Hace deporte por el hecho que le gusta el ejercicio físico? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Si el entrenamiento presentara dificultades su decisión sería no continuar en ese deporte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Si sufriera una lesión en el transcurso del entrenamiento, al recuperarse continuaría practicando deporte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Considera necesario para un mejor rendimiento, esforzarse al máximo en cada sesión de entrenamiento? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ¿Le agrada parecer audaz y decidido cuando realiza ejercicios difíciles y peligrosos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Se siente bien cuando todo lo relacionado con su práctica deportiva le sale bien? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Siente satisfacción interiormente al alcanzar éxitos y espera aumentarlos en el futuro? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Se interesa en el entrenamiento en un 100% pues desea ser el más fuerte y el mejor? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Durante la práctica de su deporte ha sentido que el miedo no le permite cumplir a cabalidad con sus tareas deportivas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. ¿El entrenamiento le parece apropiado, que que lo satisface y por eso no falta a nin- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

guno de ellos?

17. ¿En algunas ocasiones ha sentido que el entrenador le exige más de lo que su organismo puede resistir?

18. ¿Su deseo es aumentar sus conocimientos del deporte que practica, incluyendo el entrenamiento?

19. ¿Considera que el entrenador colabora en su desempeño deportivo, demostrándole apoyo incondicional?

20. ¿Su aspiración es contribuir con el deporte, mejorando tanto la técnica y la táctica de éste y motivar a otros a practicarlo?

- | | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
- | | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
- | | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

GUIA DE ENTREVISTA

NOMBRE: _____ EDAD: _____

RELIGION: _____ ESTADO CIVIL: _____ ESCOLARIDAD: _____

1. ¿A qué edad comenzó a practicar deporte? _____

2. ¿Por qué y para qué practica deporte en la actualidad?

3. ¿Qué es lo que más le gusta del deporte que practica?

4. ¿Qué es lo que menos le gusta del deporte que practica?

5. ¿Cómo se encuentra en la preparación física-técnico-táctica? _____

6. ¿Cómo considera el entrenamiento que recibe? _____

7. ¿Qué aspectos del entrenamiento prefiere? _____

8. ¿Qué aspectos del entrenamiento le desagradan? _____

9. Prefiere entrenar SOLO _____ EN GRUPO PEQUEÑO _____

EN GRUPO GRANDE _____ EN CUALQUIER FORMA _____

10. ¿Cuántos entrenadores ha tenido? _____

11. ¿Con quién se ha sentido mejor y por qué? _____

12. ¿Su entrenador conversa con usted acerca de su
entrenamiento? _____
13. ¿Qué opinión tenían sus entrenadores de usted? _____

14. ¿Cómo se autovalora como deportista? _____
15. ¿Cuáles son sus virtudes y defectos como atleta? _____

16. ¿Qué opinión cree que tienen sus compañeros de equipo de
usted? _____
17. ¿Cuáles han sido sus logros más importantes en el deporte?

18. ¿Su más seria deficiencia en el deporte es? _____

19. ¿A qué aspira en la actualidad? _____

20. ¿Quién contribuye más en su rendimiento deportivo? _____

21. ¿Cuál es el motivo principal que lo impulsa a ganar en las
competencias deportivas? _____

GUIA DE OBSERVACION

- Cuántos deportistas asisten a la sesión de entrenamiento diario.
- El entrenador y los deportistas y éstos entre sí se saludan antes de iniciar su entrenamiento.
- El entrenador da instrucciones de tareas a realizar claras y precisas.
- Los deportistas interrumpen sus acciones para ir al baño o descansar cuando no es el momento destinado para ese fin.
- Se observan deportistas cansados y desganados en el período de entrenamiento.
- Los deportistas cumplen con sus tareas antes del tiempo estipulado para el mismo.
- Se observan deportistas sin deseos de esforzarse para cumplir con lo requerido por el entrenador.
- Se observa calidad en los ejercicios de los deportistas.
- Todos los deportistas finalizan la sesión de entrenamiento.
- Emplean tiempo para relajarse durante y después de la sesión de entrenamiento.

INDICE GENERAL

Introducción

Capítulo I

Planteamiento o Formulación del Problema	1
Justificación	5
Objetivos	7
Marco Teórico: Psicología del Deporte	8
Entrenamiento Deportivo	10
Características del Entrenamiento Deportivo	12
Principios Metodológicos de Distribución de la carga	13
Entrenamiento Sistemático	14
Motivación y Actividad Deportiva	17
La Voluntad en la Actividad Deportiva	21
Las Emociones en la Actividad Deportiva	22
Las Tensiones Psíquicas en el Deporte	26
Ansiedad	31
Fútbol	34
Basket-ball o baloncesto	35
Levantamiento de pesas	36
Premisas	38
Hipótesis General	39
Definición de Variables	39
Variable Independiente	39

Variable Dependiente	40
Capítulo II	
Metodología de Abordamiento	42
Descripción de la Población	42
Selección de la Muestra	42
Instrumentos, Técnicas y Procedimientos para la recolección y la realización del trabajo	44
Técnicas de Análisis	45
Capítulo III	
Presentación y Análisis de los Resultados	47
Cuadros y Gráficas	52
Capítulo IV	
Conclusiones	72
Recomendaciones	74
Bibliografía	76
Anexos	