UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

"LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995"

INFORME FINAL DE INVESTIGACION
Presentado al Honorable Consejo Directivo de la
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

POR

Daysie Marinely Uribio Hernández

Previo a optar el Título de

PSICOLOGO

En el Grado Académico de Licenciatura

GUATEMALA, 25 DE OCTUBRE DE 1999.

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortéz Mejía
DIRECTOR

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA

Licenciada María Ileana Godoy Calzia
REPRESENTANTE DEL CLAUSTRO CATEDRATICOS

IAN CARLOS
IALA

DE
HLOGICAS
iversitaria, Zona12
0988, ext. 490-1
7219, fax 4769914
IC@eda.gt
TRO AMERICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 668-97

CODIPs. 1226-99

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE INVESTIGACION

Octubre 25 de 1999

Señorita Estudiante
Daysie Marinely Uribio Hernández
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted , el Punto DECIMO SEPTIMO (17o.) del Acta CINCUENTA Y NUEVE NOVENTA Y NUEVE (59-99) de Consejo Directivo, de fecha 21 de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEPTIMO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCION NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

DAYSIE MARINELY URIBIO HERNANDEZ CARNET No. 90-18391

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Hugo René Ovalle Rodas y revisado por la Licenciada Edith Ríos de Maldonado.

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 Y ENSEÑAD A TODOS "

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
USAC

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA

/Rosy

" 25 ANIVERSARIO DE FUNDACION "

N CARLOS
LA

DGICAS
uvitaria, Zona 12
55, ext. 4901
19, fax 4769914
@eda.gt
IO AMERICA

CIEPs. 56/99
REG. 668/97

Universidad de San Carlos
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS
RECIBIDO
27 JUL. 1999
HOR.

Guatemala, 26 de julio de 1999.

INFORME FINAL

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Edith Ríos de Maldonado, ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:

"LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

ESTUDIANTE:	CARNE No.
DAYSIE MARINELY URIBIO HERNANDEZ	90-18391

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

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LICDA. EDITH RIOS DE MALDONADO
COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
DEPTO. DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
COORDINACION
CIEPs.
USAC

c.c. Revisor/a
Archivo
ERDM/edr

" 25 ANIVERSARIO DE FUNDACION "

DE SAN CARLOS
TEMALA

ELA DE
SICOLOGICAS
d Universitaria, Zona12
4760985, ext. 490-1
, 4767219, fax 4769914
CPSIC@cedi.gt
CENTRO AMERICA

Universidad de San Carlos
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS
RECIBIDO
27 JUL. 1999

CIEPs. **57/99**

Guatemala, 26 de julio de 1999

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

LICENCIADA RIOS DE MALDONADO:

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

"LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995"

CARRERA: **LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

ESTUDIANTE:	CARNE No.
DAYSIE MARINELY URIBIO HERNANEZ	90-18391

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,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LICDA. EDITH RIOS DE MALDONADO
DOCENTE REVISORA

FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
DEPTO. DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
COORDINACION
DEDIPS
USAC

c.c. Archivo
Docente Revisora
ERDM/edr

" 25 ANIVERSARIO DE FUNDACION "

Guatemala, 31 de Julio de 1998.

Licda. Edith Ríos de Maldonado
Depto. De Investigación
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio M5.

Por este medio hago constar que he concluido la asesoría del PROYECTO FINAL del trabajo de Tesis titulado: "LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995".

Alumna: DAYSIE MARINELY URIBIO HERNANDEZ
Carnet: 90 18391

Por tal motivo, emito dictamen de aprobación.

Lic. Hugo René Ovalle Rodas
Colegiado 1274.

SAN CARLOS
MALA

A DE
COLOGICAS
nivarsitaria, Zona 12
60965, ext. 490-1
07219, fax 4760914
SIC@edu.gt
NTRO AMERICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 668-97

CODIPs. 830-97

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION Y NOMBRAMIENTO DE ASESOR

Septiembre 11 de 1997

Señorita Estudiante
Dayse Marinely Uribio Hernández
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGESIMO SEGUNDO (32o.) del Acta VEINTINUEVE NOVENTA Y SIETE (29-97) de Consejo Directivo, de fecha 27 de agosto del año en curso, que copiado literalmente dice:

"TRIGESIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCION NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995", de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, elaborado por:

DAYSE MARINELY URIBIO HERNANDEZ CARNET No. 90-18391

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

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
USAC

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA

/Rosy

DEDICATORIA

A DIOS — Fuente infinita de Sabiduría, Amor y Misericordia

A MIS PADRES — María Adriana Hernández Cristales
Por tu Amor, Comprensión y Sacrificios

Elí Rodolfo Uribio Agreda
Por tu Apoyo y tu Inmenso Cariño

A MI HIJA — Ericka Adriana María
Mi Pequeño Gran Amor

A MI ESPOSO — Byron Francisco Ponce Molina
Por tu Amor y Apoyo Incondicional

A MI HERMANO — Milton Borely Uribio Hernández
Por tu Cariño y Porque siempre Estas para Mí

A MIS ABUELOS — Antonio Hernández y Martha Centeno de Hernández
Con todo mi Amor

A MIS SUEGROS — Francisco Alberto Ponce Ponce (QEPD)
Siempre vivirá en mi Corazón
Flory Molina de Ponce
Con Respeto y Cariño

A MIS CUÑADOS — Blancky, Yohana, Rigoberto y Mely, Edgar y Mariana
Con Todo mi Cariño y Hermandad

A MIS TIOS, PRIMOS Y SOBRINOS
En especial a Mi Querida Tía Cony (QEPD)
Mi Cariño y Recuerdo Eterno

MI SINCERO AGRADECIMIENTO:
Dr. Roberto Mazariegos (QEPD)
Lic. Hugo René Ovalle Rodas
Licda. Edith Ríos de Maldonado
Lic. Helvin Orlando Velásquez Ramos
Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
Federación Nacional de Baloncesto.

NOMINA DE PADRINOS DE GRADUACION

EDGAR RENE PONCE MOLINA
Ingeniero Industrial

JULIO ARMANDO ALVAREZ DIAZ
Licenciado en Zootecnia

PROLOGO

Fue objeto de este estudio contribuir al beneficio del Basquetbol en Guatemala, reenmarcando la importancia de la preparación psicológica en el atleta; el presente trabajo persigue, además, brindarle a la basquetbolista un estado emocionalmente equilibrado durante la etapa competitiva.

La Ansiedad es una manifestación propia de la actividad deportiva, por lo que se trata de infundir en el deportista el por qué de la misma y las formas de canalizarla para un mejor desempeño en su actividad, para que el rendimiento sea el esperado.

Con la realización de este trabajo se prevén logros socio-deportivos, porque será un aporte al desarrollo y el crecimiento del nivel basquetbolístico en Guatemala, también científicamente, porque permitirá la acción de la Psicología del Deporte que procura salud mental al deportista, y por ende, alcanzar los resultados esperados. La Psicología del Deporte es parte de un proceso Pre-competitivo, Competitivo y Post-competitivo en atletas y cuerpo técnico, permitiendo desarrollar un trabajo más adecuado que satisfaga las necesidades, si no en su totalidad, en un alto porcentaje.

Sin embargo, se tuvo que atravesar por ciertos inconvenientes, como improvisaciones en la calendarización de sesiones de entrenamiento que fueron entorpeciendo este trabajo, teniéndose que reprogramar las actividades.

Considero de gran importancia, no obstante, la valiosa colaboración de los Directivos de la Federación Nacional de Baloncesto; Maribel Reyes, Gerente General; Eddy Montúfar, Delegado del Proceso de Selección; Profesor Conrado del Valle y Licenciado Alcides Correoso, Cuerpo Técnico; y a cada una de las doce basquetbolistas que integraron la Selección Nacional Juvenil. Así mismo, al Licenciado Hugo René Ovalle Rodas, especialmente, ya que hizo posible el involucrarme en la mencionada federación. A todos ellos mi más sincero agradecimiento por los significativos aportes que, de una u otra manera, hicieron factible que se llevara a cabo esta investigación.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Existen innumerables definiciones sobre el deporte, Pierre de Coubertin lo definió como el culto voluntario y habitual del intensivo ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo. Para E. Guillet es la actividad física intensiva, sometida a reglas precisas y preparada por un entrenamiento metódico. Para M. Soll el deporte es una actividad libre y sin objeto, pero realizada sistemáticamente y según reglas determinadas; una actividad de la totalidad del hombre, de movimiento corporal, ejercida en competición y en colectividad, que primeramente sirve para la ejercitación y educación del cuerpo, pero finalmente tiene también presente la formación de toda la Personalidad. Otro concepto importante es el de F. Antonelli, quien afirmaba que deporte es una actividad humana determinada por el curso de tres factores, todos ricos en valor psicológico: juego, movimiento, agonismo.

En conclusión, podemos mencionar lo que existe de común en todos estos conceptos de la palabra "**Deporte**":

- Ejercicio Físico
- Agonismo (sentido competitivo)
- Organización y Reglamentación
- Recreación
- Ambición de Resultados (récord)
- Disciplina
- Fortalecimiento para la vida
- Entrega hacia una "perfomance" (llevar a cabo, consumar).

El espectáculo llamado JUEGOS OLIMPICOS, es según la historia, la más antigua competencia deportiva de que se tenga noticia. La primera olimpiada que registra la historia fue del año 776 A.C. probablemente entre 1253 y 885 A.C. La mayoría de historiadores admiten las de 776 como las más antiguas. Según los historiadores del tema, la primera olimpiada se inició con una carrera a pie. Los datos existentes revelan la celebración de 293 olimpiadas antiguas desde el año 776 A.C. hasta 393 de muestra que sumadas a las 23 de los tiempos modernos hacen un total de 316.

Las olimpiadas nacieron en la Antigua Grecia, cuando era potencia 1000 A.C. Para algunos historiadores ha sido difícil señalar con debida exactitud la verdadera edad de juegos olímpicos, advirtiendo que no han existido pruebas concretas. Los hallazgos arqueológicos alrededor de la ciudad sagrada de Olimpia no incluyen todos los fragmentos de aquel extraordinario empeño deportivo. Sin embargo, quedaron suficientes trofeos, inscripciones y otros detalles para reconstruir en un archivo bastante fiel; las olimpiadas del año 776 A.C. se aceptan como las primeras.[1]

Los juegos olímpicos fueron abolidos en el año 394 D.C. La bella manifestación humana fue prostituida por Nerón, quien se hizo proclamar falsamente, como triunfador olímpico. Lo que el pueblo griego alcanzó en perfección, en evento sublime de competencia sana y leal, lo transformó el degenerado de Roma en lucha a muerte, en sangre, en circo cruel y horrible.

Una de las más curiosas noticias de aquellos juegos y que ahora parece increíble, es que a la mujer se le prohibía el acceso a los eventos. Algunos historiadores señalan que la prohibición era exclusivamente a la mujer casada. Otros la

[1] C.D.A.G. Historia del Deporte. Guatemala 1988. Pag. 04

mayoría insisten en que todas las mujeres estaban impedidas. Se cuenta que la infractora que fuera sorprendida mirando el juego olímpico podría sufrir la pena de ser arrojada del Monte Tipeón.[2]

Existe una oscuridad casi completa en cuanto a las competiciones celebradas por las mujeres, quienes si bien es cierto, que estaban impedidas de presenciar al hombre en la competencia olímpica, tenían sus propios torneos en el mes de Septiembre del año en que tenían lugar los juegos Olímpicos, o sea, dos meses después de estos y que lo hicieron por más de mil años, celebrando sus juegos en honor de la diosa Hera.

La práctica del deporte en Guatemala se realizó antes de 1931, sin ninguna organización definida o reconocida por el Estado, estando su conducción generalmente en manos de personas particulares. En 1931 se hizo el primer intento formal de organizar y coordinar la actividad deportiva con participación directa del Estado, al crearse la "Liga Deportiva Guatemalteca".

El 10 de noviembre de 1935, el Presidente de la República emitió el Decreto 17-58, creando la Sección Deportiva, adscrita a la Secretaría de Educación Pública que sustituye a la Liga Deportiva Guatemalteca, previendo en sus artículos una cobertura directriz para el deporte escolar y extraescolar, involucrando a los directivos, principales autoridades del lugar y al Magisterio dejando abierta la posibilidad de organizar cuadros directivos menores en los Municipios de toda la República y en poblaciones de alguna importancia como aldeas, cantones y barrios.[3] Esta nueva organización no contó con apoyo económico, pero se involucró al Gobierno en el

---

[2] Ibid. Pag. 05
[3] Ibid. Pag. 17.

movimiento deportivo, trayendo como consecuencia el incremento organizativo que se reflejó en un fomento de disciplinas deportivas conocidas en aquella época.

Fue hasta el 7 de diciembre de 1945 que se creó la CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA, durante la gestión presidencial del Dr. Juan José Arévalo, merced al decreto legislativo 211.

A partir de entonces, con ciertas limitaciones, el deporte pudo contar con ayuda financiera para la realización de sus programas de desarrollo deportivo. Asimismo, lo que en años siguientes vino a constituir el patrimonio medular de la C.D.A.G., la Ciudad Olímpica durante la administración del Dr. Arévalo, en 1950.

Desde entonces, la C.D.A.G. fue intervenida varias veces por el Gobierno, la primera en 1954 y de nuevo en 1963, siendo transformada ese año en el Instituto Nacional de Deportes.

En 1969, gracias al Decreto 48-69, fue recreada la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala. Este Decreto mencionado constituye la Ley Orgánica del Deporte, que con algunas enmiendas introducidas posteriormente, es la base legal sobre la cual descansa la organización actual del deporte en Guatemala.

Como producto de la preocupación de la dirigencia deportiva de esa época, ante el problema deportivo nacional durante los años 1974 y 1978 fue elaborado el PLAN NACIONAL DE DEPORTE Y RECREACION. Un hecho significativo para el deporte se realizó el 10 de Octubre de 1979, cuando el Congreso de la República emitió el Decreto Legislativo 16-80 que grababa el cigarrillo, cerveza y licores en beneficio del deporte y que permitió que se iniciara el plan, con la atención al desarrollo de programas de infraestructura física, construyéndose complejos deportivos, casas del

deportista, etc. y programas de formación de Recursos Humanos, a través de la Academia Deportiva Nacional.[4]

La Federación Nacional de Baloncesto fue creada aproximadamente en 1934, siendo una de las federaciones pioneras en formarse, y una de las más fuertes después de Fútbol. En el año 1935, por primera vez, Guatemala asistía al Tercer Campeonato Centroamericano y del Caribe, realizado en San Salvador. Desde entonces, la federación Nacional de Baloncesto es una de las más preponderantes. Y por ende, con mayor población de deportistas en todo el país.

La base legal de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y, obviamente, de la Federación de Baloncesto, es el COMITE OLIMPICO GUATEMALTECO. Se rige por la Constitución Política de la República; por la Ley del Deporte a Educación Física y la Recreación (Decreto 75-89 del Congreso de la República), por sus Estatutos y Reglamentos; por los estatutos y normas del Comité Olímpico Internacional. El Comité Olímpico Guatemalteco, está constituido exactamente de acuerdo con los principios del Comité Olímpico Internacional, por plazo indefinido es un organismo con funcionamiento autónomo e independiente, con Personalidad Jurídica y Patrimonio Propio, sin Propósito de lucro y alejado de toda influencia política, religiosa y comercial.

A la preparación, en todos los aspectos, del atleta se le llama PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Se denomina de esta forma al trabajo que se realiza a partir de las edades tempranas, desde el inicio de la vida deportiva de un niño, hasta la obtención de los más altos resultados o de la culminación de su vida deportiva competitiva.

---

[4] Ibid. Pag. 19.

Durante las actividades propias del desarrollo de sus potenciales se producen considerablemente afecciones del aparato cardio-respiratorio, circulatorio, de la estructura osteo-muscular, de su psiquis y de toda su conducta.

Para su mejor programación este proceso del entrenamiento deportivo, se ha dividido en 4 grandes factores:

- Preparación Física
- Preparación Técnica
- Preparación Táctica
- Preparación Psicológica

La **PREPACION FISICA** está dirigida al desarrollo máximo de las posibilidades físicas del individuo como tal, en términos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, se les denomina Capacidades Condicionales.

La **FUERZA** es la capacidad que tiene el hombre para resistir y superar una fuerza exterior, a través de sus propios esfuerzos musculares. Se debe especificar que un trabajo para la contribución al incremento de la fuerza, basado en condiciones detalladas comprende:

- Fuerza Rápida
- Fuerza de Resistencia
- Fuerza Máxima

Otro aspecto, es la **VELOCIDAD**, que es la capacidad que tiene el individuo para realizar una acción efectiva en el mínimo de tiempo posible:

- Tiempo Latente de Reacción Motora
- La Rapidez del Movimiento Aislado
- La Frecuencia de los Movimientos

La **RESISTENCIA**, sinónima de la lucha contra la fatiga, es la capacidad de realizar un trabajo efectivo, independientemente del tiempo de duración del ejercicio.

Para el análisis del incremento de la resistencia, se deben utilizar los aspectos fisiológicos del organismo, con dos vertientes fundamentales:

- Resistencia de Corta Duración: capacidades anaeróbicas alactácidas.
- Resistencia de Media Duración: capacidades anaeróbicas lactácidas.
- Resistencia de Larga Duración: capacidades aeróbicas.

El último aspecto a mencionar es la **MOVILIDAD ARTICULAR**, a través de ella se logra una elevada plasticidad en los movimientos, una adecuada realización técnico-táctica y, por lo mismo, una mayor posibilidad de éxito.

El segundo aspecto del Proceso del Entrenamiento Deportivo es la **PREPARACION TECNICA** que es el estudio, aprendizaje y perfeccionamiento de los ejercicios fundamentales o hábitos motores específicos de cada disciplina deportiva:

- Aprendizaje
- Perfeccionamiento
- Destreza

El tercer aspecto es la **PREPARACION TACTICA**, su adecuada aplicación posibilita que se alcancen los objetivos propuestos con un mínimo de esfuerzo:

- La Táctica de la Acción Específica
- La Táctica del Juego o Combate
- La Táctica de Toda la Competencia

La **PREPARACION PSICOLOGICA** presenta como característica especial, que debe procurarse considerando la personalidad del individuo, las exigencias propias del deporte elegido y el control de las emociones ante las diversas situaciones que se confrontan durante un evento competitivo:

- Estado de Pre-arranque Temprano
- Estado de Pre-arranque Normal
- Estado de Pre-arranque Tardío

Las Capacidades Coordinativas están constituidas por las posibilidades que tiene el atleta de recibir, analizar y responder adecuadamente ante una situación nueva que le surge durante la actividad. Es una función propia del pensamiento y su éxito está dado en dependencia del grado de destreza alcanzado.

Están subdivididas en:

- Capacidad de Acoplamiento
- Capacidad de Reacción
- Capacidad de Orientación
- Capacidad de Adaptación
- Capacidad de Diferenciación
- Capacidad de Ritmo
- Capacidad de Equilibrio

Los principios del Entrenamiento Deportivo son:

1. Principio del nivel de dirección hacia logros superiores.
2. Principio de la unidad entre la Preocupación General y Preparación Especial.
3. Principio del carácter cíclico del Proceso de Entrenamiento Deportivo.

4. Principio de la Continuidad del Proceso de Entrenamiento Deportivo.
5. Principio del aumento progresivo y máximo de las Cargas.
6. Principio del incremento gradual de las Cargas del Entrenamiento.[5]

Las **PARTICULARIDADES PSICOLOGICAS DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA EN EL DEPORTE** son la acción fundamental de la Psicología del Deporte. La competencia es la lucha de la inteligencia, la voluntad, de los sentidos del perfeccionamiento físico y técnico de los deportistas como el proceso de lucha que surge, no sólo a niveles físicomotor, sino también psíquico.

La Interacción Directa, o la Interinfluencia entre los Adversarios es la **PARTICULARIDAD FUNDAMENTAL** de la competencia, en la cual cada atleta aspira al logro de su objetivo de supremacía sobre el contrario, así como a resistirlo; ésta exige la manifestación de todas las fuerzas físicas y espirituales del atleta en su unidad.

La **SIGNIFICACION** es importante en la asimilación de los conocimientos en la funcionalidad de la atención, asimismo, responde a las cualidades de cada deportista en la que se debe establecer el nivel de estabilidad en el Sistema Nervioso. La incongruencia de esta particularidad puede provocar resultados adversos.

La **ASPIRACION** orientada al logro de un alto resultado, en la medida de las posibilidades del deportista, es eminentemente propia de la competencia. La aspiración del logro de un resultado siempre está relacionado con las tensiones físicas y psíquicas que padece el atleta durante la competencia.

[5] Ovalle Rodas, Hugo René. "Preparación Psicológica del Atleta antes de su Competencia Fundamental. Edit. Por Centro de Informática Deportiva. Guatemala. 1995. Pág. 13.

Las **SITUACIONES INESPERADAS** están relacionadas con la conducta de los espectadores, las condiciones con los jueces, la interrelación con los entrenadores, condiciones meteorológicas. Estos factores actúan situacionalmente, sin embargo, su influencia psicológica puede ser positiva o negativa para los deportistas.

El Estado De Predisposición Psicológica para la Competencia es un componente indispensable en la preparación de atletas junto a los aspectos físicos, técnicos, tácticos y teóricos.

Todo estado psicológico constituye una manifestación íntegra de la personalidad del deportista. Los estados de Pre-arranque del Atleta. Estos estados son especialmente complejos, sin embargo, expresan sólo reacciones emocionales de los deportistas ante la próxima competencia.

La **APATIA** es la baja disposición emocional para enfrentarse a los contrarios, el atleta experimenta una sensación de ausencia psíquica ante la competencia.

La **PREDISPOSICION COMBATIVA** consiste en la manifestación de su adecuado autocontrol emocional del atleta ante las situaciones y condiciones de la competencia, desarrollando sus cualidades y habilidades técnicas en forma ordenada, precisa y consciente.

En la **FEBRILIDAD**, el atleta se manifiesta con su aceleración de tipo fisiológico que le provoca altos niveles de Ansiedad, así como también tensión emocional, alto nivel de agresividad que lo hacen sentirse extremadamente poderoso, presentando regularmente resultados adversos.[6]

---

[6] Ibid. Pág.20.

La "**ANSIEDAD**" corrientemente se emplea en el sentido de desasosiego en espera de la Actividad Deportiva, generalmente asociado a la Etapa de Competencia. Este sentimiento vital se relaciona también a situaciones apuradas, a tensiones psíquicas o desesperación que puede presentar a veces, cuando el nivel es inadecuado, pérdida de la capacidad de dirigir voluntaria y razonablemente la personalidad; en caso contrario, un deseo ferviente de competir.

El **BALONCESTO** fue inventado en 1891 por el doctor James Naismith, profesor en el Colegio de la Young Men Christian Association en Springfield, forma parte desde 1936 del Programa Olímpico. A partir de 1976, se incorporó también al torneo olímpico el BALONCESTO FEMENINO. En la federación Internacional de Baloncesto están registrados alrededor de 65 millones de jugadores de 129 paises. La Federación Internacional de Baloncesto es una de las mayores asociaciones deportivas internacionales. Desde 1935 se celebran campeonatos masculinos, y desde 1938 campeonatos femeninos.[7]

El Baloncesto tiene gran importancia para el desarrollo de la personalidad partiendo de sus múltiples exigencias, y por ello está reconocido también como un valioso juego escolar. Además, es importante como un tipo de deporte complementario.

El interés por el Baloncesto, uno de los deportes más populares, se debe, antes que nada, a su elevada emocionalidad, su carácter intelectual, su atletismo y sus manifestaciones de colectividad. El juego transcurre en condiciones complicadas que cambian rápida y constantemente. Por eso cada jugador debe dominar a la perfección

[7] Konzag, Gerd. "Diferentes formas de Ejercicios para los Juegos Deportivos" La Habana. 1989. Pág 95.

la técnica del baloncesto, orientarse rápidamente en situaciones complicadas, revelar iniciativa y actuar a tiempo de acuerdo al plan táctico.

Los principales recursos de este juego son los movimientos naturales del hombre; marcha, carrera, saltos y lanzamientos. Por cuanto todo eso hay que hacerlo con precisión, rapidez y organización durante un tiempo prolongado, de los baloncestistas se requiere fuerza, velocidad, agilidad y resistencia.

La necesidad de efectuar numerosos movimientos distintos influye positivamente en el desarrollo de todos los grupos de músculos y en la coordinación de los movimientos, lo que a su vez determina la eficiencia deportiva del jugador.[8]

La iniciación del Baloncesto es el MINI-BALONCESTO, adoptado a niños y niñas de edad escolar; se puede deducir que es un movimiento de infancia a escala mundial, como medio educativo de primer orden, puesto al alcance de pedagogos para hacerlo llegar a todos y a cada uno de los niños del mundo sin distinciones de credo religioso, razas, nacionalidad, ni condición social. El Mini-basquet debe ser, para los niños y adultos, ejemplo de bondad y amor de unidad fraterna en toda la extensión, superando las tendencias egoístas e individuales, por un bien general que nos abarque a todos y nos aporte paz en nuestro interior, haciendo sentir mejor.

No hay que olvidar que el deporte es la paz del mundo y son los deportistas los portadores de esa paz. El Mini-baloncesto no es sólo una iniciación en el basquetbol sino, también, el comienzo en la actividad deportiva en general del hombre. Los fines que se buscan son:

- Iniciar a los niños en la vida deportiva general.

[8] Zinin, Alexander. "Los Primeros Pasos en el Baloncesto" Moscú. 1982. Pág 03

- Prepararlos para el esfuerzo físico mediante métodos relacionales basados en los juegos deportivos.
  1. Cultivar en ellos el sentido de disciplina, individual y colectiva.
  2. Favorecer su proceso de desarrollo en todos los aspectos.

El **ESPIRITU** del Mini-baloncesto se puede definir como: "AMOR AL PROJIMO Y PARTICIPACION". [9]

Un aspecto de mucha importancia es la **PREPARACION PSICOLOGICA DEL BALONCESTISTA**. Cada entrenador antes del juego quiere ver a sus pupilos con ánimo combativo, ansioso de lucha y seguros de sus fuerzas. Si faltan esas cualidades su actividad será pura confusión. Si no hay actividad, la seguridad podrá convertirse en presunción, que conducirá a la derrota incluso ante un equipo inferior. El entrenador debe ayudar a que los atletas adquieran seguridad dándoles tareas para el juego conforme a los lados débiles y fuertes de los contrincantes.

Un factor de no poca importancia en la preparación psicológica, es la conducta del entrenador y su apariencia. Los jugadores creen a su entrenador y buscan en él apoyo en los minutos difíciles. La inquietud e irritación del entrenador se contagian con rapidez a los jugadores. Su seguridad y calma inspira a los jugadores.

En caso de una o varias derrotas, el preparador no tiene derecho a mostrar a sus jugadores que está desesperado o abatido, está obligado a revelar fe en las fuerzas y fracasos, mantener la calma y seguridad para que ellos no dejen caer los brazos, no desanimarse, sino al contrario, continuar los entrenamientos con mayor ahínco y aspirar a futuras victorias.

---

[9] Perea Rosero. Tucidides. "La Iniciación : Mini-basquet". Bogotá. 1988 Pág 21.

El entrenador debe preocuparse por la reparación psicológica del baloncestista a lo largo de todo su camino deportivo. Y, recordar que el fortalecimiento de la voluntad y la elevación de las cualidades morales, no tienen límites. Buscar continuamente nuevos métodos de preparación psicológica del jugador y aplicarlos con tacto, es una de las obligaciones más importantes del entrenador.[10]

Los ANGULOS más importantes del Baloncesto son: **LA DEFENSA Y EL ATAQUE**. Como cualidades morales y físicas fundamentalmente en el Baloncesto, los jugadores son al mismo tiempo atacantes y defensores, y por eso la preparación tanto individual en el juego de defensa y ataque, como colectiva, ofensiva y defensiva, debe ser guiada por un igual empeño e inteligencia. Mediante una preparación equilibrada, un equipo será capaz de superar aquellos momentos de crisis en los que, debido a factores ambientales o psicoiógicos, se produce un cierto embotellamiento en el juego ofensivo. La defensa debe ser capaz de contener al contrario, aunque, por el momento, el equipo sea incapaz de reaccionar en ataque. Una vez superada la crisis y reencontrada la mejor inspiración ofensiva, el equipo podrá recuperar la ventaja si ésta es de proporciones limitadas.

Es de suma importancia, hacer mención sobre las cualidades y características de naturaleza moral, física y técnica. La principal de estas tres, la más importante es la moral, que es la **MENTALIDAD DEFENSIVA**. Para saber defender es necesario poseer esta mentalidad, comprender la posición de defensa es tan importante como la de ataque. Para lograr que fructifique este principio en la inteligencia del jugador es necesario que esté latente el orgullo.[11]

---

[10] Zinin, Alexandr. Op. Cit. Pág 185.
[11] Primo, Giancarlo. "Baloncesto: Defensa y Ataque". Edit. Roca. México. 1989. Pág 25.

Estas ideas hay que inculcarlas en la personalidad del jugador, convenciéndole de que, frente a él, en acción ofensiva, y defensiva, se encuentra el adversario en acción ofensiva, y que estos son los presupuestos de un verdadero duelo. El jugador debe ser capaz de asimilar los criterios defensivos cuando integra en su defensa toda esa personalidad agresiva que es capaz de poner de manifiesto durante el ataque.

Prescindiendo de las Reglas del juego, en ocasiones se encuentran atletas de estatura muy alta que obviamente se les facilita más esta actividad deportiva, debido a esto, se trabaja en desarrollar y estimular otras aptitudes técnicas y físicas para alcanzar la que es fundamental, la **Resistencia**. Esta es la primera característica física que un entrenador busca al seleccionar a los jugadores.

Las reglas Oficiales de Baloncesto para hombres y mujeres, consta en 9 reglas y 93 artículos. Aparte de definir el número de jugadores, dimensiones de la cancha y aros, además del balón y peso del mismo, como su tamaño; remarca como aspecto sumamente importante la conducta y compartimiento, no sólo de jugadores, sino también de técnicos y demás personalidades que de una u otra manera, son parte de ambos planteles deportivos.

La verdadera finalidad de la práctica deportiva del baloncesto es lograr la unión y compañerismo de los atletas, como también infundir el deseo competitivo y el alcance de la supremacía deportiva.

Teniendo en cuenta la historia, fundamentos teóricos y leyes del baloncesto (que lo reglamentan), vale mencionar que la Ansiedad se puede tomar como un sinónimo de "Angustia", que viene a ser la señal inminente a la personalidad como

parte de su ambiente social. Estos estados de Ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo de acuerdo a la orientación que se le dé a la basquetbolista.

LA RELAJACION COMO TECNICA DE ACONDICIONAMIENTO PARA EL DEPORTISTA:

Al analizar los mecanismos fisiológicos de la voluntad, V. Selivanov los caracteriza con toda razón como función reguladora del cerebro, que se manifiesta en la capacidad del hombre de dirigir su conducta.

La voluntad, en sus diversas formas de manifestación, es el producto del mecanismo que no ha sido suficientemente estudiado hasta el día de hoy. No obstante, las tesis fundamentales para su comprensión fueron brindadas ya por Pavlov. Se trata de las tesis relativas al mecanismo de movimiento voluntarios, volitivos. Según Pavlov "...Todo el mecanismo del movimiento volitivo es el proceso asociativo condicional, que está supeditado a todas... las leyes de la actividad nerviosa superior". Es decir, se trata de un proceso de los reflejos condicionados, que transcurre de acuerdo con las leyes de la actividad nerviosa superior. Al caracterizarlo, Pavlov escribió "...Las células kinestésicas de la corteza pueden estar vinculadas y en realidad están vinculadas a todas las células de la corteza representantes de todas las influencias externas y de todos los posibles procesos internos del organismo. Esta es la base fisiológica de los llamados movimientos voluntarios, es decir, están condicionados por la actividad sumaria de la corteza".

Los actos motores voluntarios son el resultado de complicados sistemas de conexiones nerviosas temporales entre las células de los centros corticales de los

analizadores motor, auditivo, visual, cutáneo, visceral, etc., conexiones que surgen, se afianzan, se reactivan y modifican bajo la influencia de los estímulos, que van a parar a la corteza tanto desde el medio externo del organismo como del interno. Pero la actividad sumaria de la corteza del hombre está formada por la actividad recíproca del primer sistema de señales de la realidad (directo) y del segundo (verbal), con la particularidad de que en esta interacción, según Pavlov, el segundo sistema de señales aparece como "el Regulador Superior de la conducta del Hombre", ya que en el hombre todos los vínculos complicados que le unen al mundo exterior han pasado al segundo sistema de señales. Esto quiere decir, que las acciones y actos en los que se manifiesta la voluntad como aspecto activo del intelecto y de los sentimientos morales, son acciones realizadas de acuerdo con la palabra, reguladas por las palabras (escuchables, visibles o "mudas", es decir pronuncias para sí), en las que se formulan las ideas y sentimientos del hombre.

La actividad total de la corteza, basada en la actividad recíproca del primero y segundo sistema de señales de la realidad, no debe ser considerada como la excitación generalizada de muchas secciones de la corteza o como un contacto casual de las conexiones entre algunos de sus puntos. La actividad total es ante todo el sistema de trabajo de la corteza. De este modo, tanto los movimientos voluntarios y acciones en general como las acciones volitivas condicionadas por ciertos sistemas complicados de conexiones temporales, se forman bajo la influencia de ciertos sistemas, también complicados, de excitaciones externas e internas.

Bajo influencias repetidas de tales clases de sistemas, de los excitadores e interiores, en la corteza se afianzan las conexiones nerviosas temporales y se crea lo que Pavlov llamó **Sistema Coordinado y Armónico De Procesos Internos,** es decir, el estereotipo dinámico. En tales sistemas de conexiones temporales puede prevalecer el

carácter de estereotipo, y entonces, las acciones volitivas, como producto del trabajo de la corteza, se caracterizarán por una cierta unilateralidad y en ellos se revelarán las cualidades volitivas del hombre sólo en determinadas condiciones de su actividad. Pero en los sistemas puede prevalecer el dinamismo, o sea, la movilidad y entonces las acciones volitivas se caracterizarán por una mayor o menor variabilidad y las cualidades volitivas del hombre se manifestarán en distintas condiciones de su actividad.

Al hablar de los Mecanismos Fisiológicos de la Voluntad no se pueden dejar de tener en cuenta las peculiaridades del desenvolvimiento de los procesos de excitación e inhibición en relación con su fuerza, movilidad y equilibrio. Tanto las peculiaridades del movimiento de los procesos nerviosos corticales como el carácter sistemático del trabajo de la corteza se determinan por las influencias del medio exterior, y ante todo del social, por el medio en el que vive y actúa el hombre y también por el medio interno de su organismo.

Séchenov escribió, "la primera causa de toda acción del hombre reside fuera de él" y los objetivos, que según Marx, establece como una ley el modo y carácter de la acción del hombre y a los que debe someter su voluntad, "...son engendrados por el mundo objetivo. Pero el hombre le parece que sus objetivos no han sido tomados del mundo, que son independientes del mundo" (Lenin).

Las dificultades y obstáculos, con cuya superación están vinculadas las acciones del hombre, son ante todo dificultades exteriores, que existen y surgen en el mundo exterior. Pero las acciones volitivas están relacionadas también con la superación de dificultades internas. Por lo general, estas dificultades se caracterizan como dificultades de orden subjetivo, como es, por ejemplo, la falta de deseo de hacer algo y,

concretamente, de participar en competiciones si no se cuenta con posibilidades evidentes de vencer.

Sin embargo, estas dificultades tienen también origen objetivo, y son provocadas por ciertos estados y procesos dinámicos del medio interno del organismo del hombre. Es más, también ciertos estados y la dinámica de los procesos del medio interno del organismo están estrechamente vinculados e incluso determinados por influencias del medio exterior, por las condiciones objetivas en las que transcurre la actividad del hombre.

Es de gran importancia para la comprensión de la Psicología de la Voluntad que se tenga en cuenta un postulado: en las acciones y actos volitivos del hombre se tienen que superar siempre las dificultades internas, incluso cuando se trata de la superación de obstáculos evidentemente exteriores. En realidad, tales estados suscitan uno u otro estado, esta o la otra dinámica de los procesos en el medio interno del organismo, de los cuales son consecuencia las representaciones subjetivas y la sensación de las dificultades que es preciso superar con la fuerza de la voluntad, superando por lo general dificultades exteriores. Esto significa que o bien hay que variar voluntariamente, por automandato, la dinámica de los procesos en el medio interno del organismo, o bien continuar también voluntariamente, por automandato, superando los estados del organismo a menudo desfavorables, promovidos por la sensación subjetiva de las dificultades.

El mejoramiento de nuestro proceso físico y psíquico, ha señalado la importancia de las ciencias de la conducta, y las ciencias biomédicas en la preparación del deportista.

Los desarrollos crecientes en el campo de la Psicología de la Salud y la Medicina Comportamental, cuyo objetivo es la importancia de los Factores Psicológicos, han señalado como los más relevantes los hábitos de conducta claramente perjudiciales, tales como el fumar, el abuso del alcohol y otras drogas, la sobrealimentación, la ausencia del ejercicio físico, etc., la no aceptación o cumplimiento por parte de los pacientes de las prescripciones y las reacciones negativas, típicamente relacionadas con el **STRESS** y la **ANSIEDAD**. Es precisamente en este contexto en el que adquiere toda relevancia el tema de la **RELAJACIÓN**.

TECNICA DE RELAJACION

La RELAJACION es el estado natural de distensión de los músculos esqueléticos, manifiesta por una sensación de placer, tranquilidad y serenidad. Además, es el funcionamiento al máximo de las capacidades físicas, mentales y sociales.

La relación entre la Relajación y la Ansiedad es que, la tensión es sinónima de ansiedad, y la relajación es sinónima de tranquilidad y serenidad.

Las **Técnicas de Relajación** se realizan con el objeto de preveer cualquier sintomatología provocada por la ansiedad, aporta al atleta tranquilidad, serenidad y sensación de placer al ejecutar su actividad deportiva, consiguiendo de esta manera el perfeccionamiento a que todo atleta aspira.

Los síntomas de Tensión y Relajación son:

SINTOMAS DE TENSION	SINTOMAS DE RELAJACION
Ansiedad	Serenidad
Disminución de Reflejos	Eficiencia
Disminución de Capacidad de Pensar	Organización
Disminución de Movimientos en	
Funcionamiento de Organos	Buen funcionamiento Orgánico
Respiración Incompleta	Respiración Completa

El resultado de estados prologados de tensión puede llegar a manifestar en el individuo lo siguiente:

- Enfermedades Psicosomáticas
- Envejecimiento Prematuro
- Funcionamiento por Debajo de las Capacidades
- Profundización de la Problemática de Relación
- Bajos Niveles de Energía Psíquica
- Represión de Material Inconsciente que tiende a evidenciarse y que limita el potencial Energético en el ser humano.

El resultado de estados prolongados de relajación produce entonces:

- Funcionamiento Visceral Normal
- Incremento de Energía Psíquica
- Aprovechamiento al máximo de las Capacidades Físicas, Psíquicas y Sociales
- Facilitación de resolver la Problemática de Relación Personal
- Liberación de Material Inconsciente que produce la Sintomatología Neurótica

- La plena realización del individuo en todos los Niveles de manifestación.

La función de la **tensión** en el Proceso Neurótico es mantener bajo la forma de energía todos los sentimientos traumáticos no resueltos. La Tensión es un mecanismo por medio del cual reprimimos nuestras experiencias traumáticas; para mantenerlas reprimidas y escapar de ellas empleamos la energía que nos permitiría funcionar con mayor eficiencia.

La función de la **relajación** en el Proceso Neurótico es ponernos en contacto con nuestros sentimientos originales no resueltos, en defensa a este sufrimiento optamos por contraernos, limitándonos a experimentarlos y superarlos en forma definitiva.

Con base a lo anterior, se define el problema a investigar de la siguiente manera:

"LA MANIFESTACION DE LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCION NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995"

Al acercarse la etapa de competencia, la manifestación de la ansiedad en las atletas va en un leve, pero progresivo aumento. Para comprobar la efectividad de las técnicas de relajación, relacionados al motivo de investigación, se estableció psicométricamente el nivel de ansiedad general de las atletas y después el nivel de ansiedad específico al acercarse el evento, para establecer la discrepancia de los resultados.

Durante la etapa de preparación deportiva, se alternaron Terapias de Relajación utilizando el método de la Hipnosis, bajo la supervisión de quien asesora este trabajo, experto en Psicología del Deporte; estas sesiones tenían una duración de 30 a 45 minutos, una vez por semana, a lo largo de un mes.

La fase final consistió en capacitar a las jóvenes en la autoaplicacion de las técnicas de relajación idóneas, basadas en el Control de la Respiración, con el fin de que fueran capaces de lograr, en determinado momento, un equilibrio físico y emocional que permitiera la expresión libre y espontánea de su actividad deportiva.

Siendo los objetivos:

- Establecer los niveles de ansiedad antes, durante y después de la competencia, en la actividad deportiva.
- Evidenciar los beneficios de las Técnicas de Relajación en el rendimiento deportivo.
- Capacitar a las basquetbolistas en la autoaplicación de las Técnicas de Relajación, previo a la competencia.

En virtud de lo expuesto, se define la Hipótesis como:

"LAS TECNICAS DE RELAJACION SON EFECTIVAS EN EL CONTROL DE LA MANIFESTACION DE LA ANSIEDAD EN LAS BASQUETBOLISTAS DE LA SELECCION NACIONAL JUVENIL DE GUATEMALA, AÑO 1995".

Esta investigación fue de tipo Asociativa; los Indicadores de la Variable Independiente, o sea, las Técnicas de Relajación, son:

a) Atención: Concentración corporal

b) Autosugestión

c) Autohipnósis

d) Sofrología

e) Meditación

f) Respiración

En el proceso de la actividad mental y al experimenta el hombre los sentimientos, se reflejan también sus propias acciones y hechos, y sus propios movimientos, de los que se componen esas acciones, ya que, según escribió Séchenov, "toda la infinita variedad de manifestaciones exteriores de la actividad cerebral se reduce en definitiva a un solo fenómeno: **el movimiento muscular**".

La **Relajación** en sentido estricto hace referencia a un estado del organismo definible, como ausencia de tensión o activación, que se manifiesta en tres niveles: fisiológico, conductual y subjetivo. El nivel fisiológico incluye los cambios viscerales, somáticos y corticales (cambios en tasa cardiaca, tensión muscular, ritmos electroencefalográficos), el nivel conductual incluye los actos externos directamente observables del organismo (inactividad, hiperactividad, lucha, huida, expresiones corporales y faciales de tensión, etc.). El nivel Subjetivo se refiere a la experiencia interna, consciente del propio estado emocional o afectivo (sensación de malestar, aprehensión, calma, tensión, etc.), por lo general, se ha tendido a identificar la tensión y la relajación con el nivel fisiológico, asumiendo que los otros dos niveles dependen directamente de aquel. De esta manera se considera la actividad fisiológica necesariamente como un mecanismo positivo facilitador de la salud.

Las Técnicas de Relajación se conducen de forma clara, segura y sencilla, se maneja con la ayuda de un terapeuta; la sugestión se puede dar en dos formas: cuando es dirigida se le llama **Heterosugestión**, o bien puede ser espontánea y reflexiva o voluntaria, esta recibe el nombre de **Autosugestión**. El Doctor Yans dice literalmente en su libro "El Hombre Nuevo": "La sugestión imprime un efecto directo sobre nuestras tendencias –podría decirse que las determina en alto grado-, así se explican las imitaciones, modas y el poder de la publicidad repetitiva. Vivimos literalmente inmersos dentro de un océano de sugestiones inducidas (heterosugestiones), capaces de inclinarnos sin darnos cuenta, hacia múltiples maneras y modos de ser, de pensar y de vivir. De nosotros depende que seamos quien maneja el timón, o que nuestra voluntad sea manejada al capricho de las corrientes opuestas de las aguas".

Y, los indicadores de la Variable Dependiente, o sea, el control del alto nivel de ansiedad en las basquetbolistas de la Selección Nacional Juvenil de Guatemala, año 1995, son:

a) Apatía
b) Febrilidad
c) Predisposición Combativa
d) Estado de Pre-arranque Temprano
e) Estado de Pre-arranque Tardío.

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

DESCRIPCION DE LA POBLACION:

La población a la cual se dirigió la investigación fue elegida dentro de un total de 50 basquetbolistas. de sexo femenino, provenientes de la ciudad capital y del interior del país, seleccionando finalmente a doce personas, proceso organizado y regido por la Federación Nacional de Baloncesto. Se ubicó socioeconómicamente a este grupo dentro de la clase media, sus edades oscilaron entre los 16 y 20 años de edad. Personalidad: sociables, facilidad de adaptación al medio, afectividad grupal, motivación de alcanzar su meta deportiva. Características deportivas: condición física adecuada a la exigencia basquetbolística y aspectos técnico-tácticos marcadamente defensivos.

Durante las fases de entrenamiento se realizaron observaciones individuales y de conjunto como parte complementaria de indagación de aspectos de personalidad. Seguidamente se administró la evaluación psicométrica por medio del Inventario de Ansiedad con sus formas A-general y A-específica que se describe detalladamente más adelante; teniendo los resultados de la prueba se elaboró el psicodiagnóstico, fuente para la aplicación de la Técnica de Relajación más indicada y prácticamente sencilla para el atleta.

TÉCNICA DE MUESTREO: NO ALEATORIA

El grupo deportivo con el cual se realizó la investigación, se caracterizó por ser del sexo femenino, comprendidas entre los 16 y 20 años de edad (etapa juvenil), quienes fueron escogidas dentro de un total de 50 atletas provenientes de los seis

departamentos con mejor nivel basquetbolístico del país, donde al efectuarse el corte final se seleccionaron 12 atletas, las cuales formaron la muestra.

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

El procedimiento para recabar información sobre la población en estudio, se realizó en el Salón de Usos Múltiples de la Federación Nacional de Baloncesto, que se encuentra situada en las instalaciones del Gimnasio Teodoro Palacios Flores, Ciudad de los Deportes, zona cinco, en esta capital. El horario de aplicación señalado por los directivos fue de miércoles y viernes a partir de las 16:00 hrs. y, sábados de 10:00 hrs. en adelante.

TÉCNICA DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO:

Según esta clasificación, el tipo de investigación realizada fue Asociativa; mientras que, refiriéndose al tipo la técnica estadística utilizada, se centró el Análisis Porcentual.

INSTRUMENTOS

TEST DE LA ANSIEDAD DE HANNIN SPIELBERGER:

Este instrumento esta constituido por dos escalas separadas de autoevaluación que se utiliza para medir dos dimensiones distintas de Ansiedad:

1. ANSIEDAD-RASGO **(general)**
2. ANSIEDAD-ESTADO **(específica)**

La **Escala A-Rasgo** del Inventario, consiste en veinte afirmaciones en las que se le pide al atleta describir cómo se siente generalmente

La **Escala A-Estado** también consiste en veinte afirmaciones, pero las instrucciones varían, requiriéndose que el sujeto indique cómo se siente en un momento dado.

La **Ansiedad** como amortiguador psíquico, se manifiesta en cada atleta de acuerdo a su propia personalidad, observándose constantemente que ante la exigencia deportiva física de la práctica del Baloncesto, el deportista utiliza su ansiedad categorizándose así:

- **NIVEL BAJO:** de 0 a 29 pts.
- **NIVEL MEDIO:** de 30 a 44 pts.
- **NIVEL ALTO:** de 45 pts. En adelante.

TECNICA DE RELAJACION:

La **Relajación** es el estado natural de distensión de músculos esqueléticos, sensación de placer, tranquilidad y serenidad; funcionamiento al máximo de las capacidades físicas, mentales y sociales.

Siendo así, la relación entre relajación ansiedad es:

- La tensión es sinónima de ansiedad.
- La relajación es sinónima de tranquilidad, serenidad y control.

La función de la relajación es poner al individuo en contacto con sus sentimientos originales no resueltos, en defensa a este sufrimiento opta por contraerse limitando ellos en forma definitiva a experimentarlos y superarlos en forma definitiva.

Las opciones para la Relajación son las siguientes:

METODOS CORPORALES:

- Controlando la tensión muscular
- Controlando la respiración
- La meditación en Movimiento

METODOS PSÍQUICOS:

- La Atención: concentración corporal
- Autosugestión
- Autohipnósis
- Sofrología
- Meditación.

Durante la etapa de preparación deportiva se adiestró a las jóvenes sobre cómo aflojar y estirar sus músculos para evitar la tensión muscular (se realizaba durante 15 minutos antes de iniciar sus prácticas de entrenamiento). Además, se les enseñó por medio de la concentración, control de la respiración y meditación en la ejecución del movimiento, la forma simple de canalizar el alto nivel de ansiedad.

La manera con que se evaluaron los resultados fueron: observación en la precisión y exactitud de movimientos, efectividad en jugadas y encestes concretados y,

medición por medio de la aplicación del Test de Ansiedad antes y después de la práctica y competición deportiva. Este estudio se realizó a lo largo de cuatro meses.

Conforme el paso del tiempo las atletas fueron dominando con precisión los mecanismos antes mencionados. Se pudo comprobar por medio de la observación que poco a poco se sentían más cómodas realizando su actividad deportiva; que tanto su concentración, movimientos, rebote y lanzamientos los ejecutaban con soltura y espontaneidad. Por medio de breves entrevistas individuales con el grupo al finalizar cada jornada de entrenamiento, se pudo definir por opinión unánime, que sabiendo las causas de la manifestación de Ansiedad, y mejor aún, las formas sencillas de autoaplicación para canalizarla, cambiaron el concepto y perspectiva propios del baloncesto. Por consiguiente, la ejecución de una actividad deportiva que con anterioridad les generaba tensión, vino a proporcionarles sentimiento de satisfacción.

CAPITULO III

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

El presente trabajo de investigación se realizó con una población de 12 basquetbolistas, comprendidas entre 16 y 20 años de edad, pertenecientes a la Selección Nacional Juvenil de Baloncesto de Guatemala del año de 1995.

La muestra fue extraída de un total de 50 atletas provenientes de los seis principales departamentos del país, en cuanto al baloncesto se refiere: Escuintla, Alta Verapaz, Quetzaltenango, Retalhuleu, Suchitepéquez y Ciudad de Guatemala.

La fórmula estadística aplicada fue la siguiente:

$$P = \frac{X \times 100}{N}$$

$$P = \frac{6 \times 100}{50} = 12$$

A dicha muestra se le administró el Inventario de Ansiedad (IDARE) de Spielberger para determinar el nivel prevaleciente de ellas a lo largo de la etapa de Preparación Deportiva y la discrepancia de estos resultados a los obtenidos antes de la competencia fundamental. Se evaluó la Ansiedad en sus dos aspectos:

- **ANSIEDAD GENERAL**: como rasgo de personalidad.
- **ANSIEDAD ESTADO O ESPECÍFICA**: para establecerla en un momento determinado.

El baloncesto es un deporte, cuyas características propias, permiten al atleta un desenvolvimiento de sus cualidades, tanto físicas como psicológicas. En la manifestación libre, espontánea y vivaz de movimientos preciosos, en donde el basquetbolista se desplaza con o sin balón por la cancha; al mismo tiempo, elabora y ordena mentalmente lo aprendido técnica y tácticamente durante la etapa de Preparación Deportiva. La competencia es la lucha de la inteligencia, la voluntad, de los sentidos de perfeccionamiento físico y psíquico.

Las Particularidades Psicológicas de la actividad deportiva es la **acción fundamental** de la Psicología del Deporte. La Interinfluencia entre los adversarios es la particularidad esencial de la competencia en la que el atleta aspira a la supremacía sobre el contrario, así como a resistirlo. Todo lo anterior provoca manifestaciones físicas y emocionales que van íntimamente relacionadas al logro de las metas trazadas a lo largo del proceso de Preparación Deportiva.

Tal como se observa en el **Cuadro # 1**, el 75% manifiesta un Nivel Medio; y, el 25% un Nivel Alto de Ansiedad, según la forma A-Específica en la Etapa Pre-competitiva.

Es necesario mencionar que la Ansiedad, como amortiguador psíquico, se manifiesta en cada basquetbolista de acuerdo a su propia personalidad, observándose constantemente que ante la exigencia física de la práctica del baloncesto, la atleta utiliza su ansiedad. Entonces, durante la etapa de preparación deportiva o pre-competitiva, el nivel medio de ansiedad que es el más adecuado se encuentra en un **75%** de las atletas, todo esto dependiendo de los sentimientos, personalidad y actitud cognoscitiva de cada deportista.

La función de las **Técnicas de Relajación** es que el atleta al experimentar sensaciones de tensión, inestabilidad o desequilibrio normalmente provocados por la competencia, él mismo sea capaz de alcanzar un adecuado control físico y psicológico que le permitirán un rendimiento óptimo en el camino a la obtención de resultados positivos en la competición.

De acuerdo al **Cuadro # 2**, según la ansiedad A-Específica, nadie manifiesta un Nivel de Ansiedad Bajo; mientras que un 25% refleja un nivel de Ansiedad Medio y un 75% un Nivel Alto de Ansiedad.

En el **Cuadro # 3**, según la ansiedad A-Específica, un 66.6% manifiesta un Nivel de Ansiedad Medio, y el 33.3% restante, un Nivel Alto de Ansiedad; esto se debe a la importancia que para el atleta constituye la etapa de competencia.

La competencia como tal genera tensiones físicas y psíquicas extremadamente profundas, característica esencial de toda actividad deportiva; lo que puede resultar complejo es cómo utilizar el método atinado de canalizar, de manera que éste sirva de motor propulsor en el desenvolvimiento de las acciones y reacciones físicas y mentales del atleta no lamentándose el entorpecimiento de las mismas, conductoras de sentimientos de frustración e insatisfacción.

Por tanto, se considera que la Ansiedad al no ser controlada adecuada y sistemáticamente por la basquetbolista, provoca sentimientos de inseguridad, y por consiguiente, la atleta entra en un estado de descontrol y desmotivación, o bien, experimente febrilidad que ponga en riesgo su integridad física, en algunos casos. Además, el estudio y orientación de cada basquetbolista son fundamentales para

mantener un nivel normal de equilibrio físico y psíquico. El Nivel Medio es el estado más adecuado favorablemente ante la exigencia de esta competencia deportiva.

La metodología de enseñanza-aprendizaje del problema en investigación se desarrolló a lo largo de un mes, antes de la etapa de competencia.

Se realizaron una vez por semana sesiones de Hipnosis con una duración de 30 a 45 minutos y se concluía con dinámicas de grupo (supervisadas por el Lic. Hugo Ovalle, Asesor de Tesis).

En la Etapa de Preparación Deportiva, se adiestró a las jóvenes acerca de los beneficios de las técnicas de relajación y la forma simple de canalizar el alto nivel de ansiedad que genera la actividad deportiva. Diariamente, durante 15 minutos, se les enseñó la manera de aflojar y estirar sus músculos para evitar la tensión muscular; además, la forma de combinar la concentración, meditación en la ejecución del movimiento y control de la respiración durante su práctica deportiva.

Las **Técnicas de Relajación** más efectivas por su forma rápida y práctica de autoaplicación, fueron:

1. **Control de la Tensión Muscular**
2. **Control de la Respiración**

Según los cuadros que a continuación se presentan, tomando en cuenta sus resultados, se establece que:

"Los resultados fundamentan o confirman la Hipótesis sobre que las Técnicas de Relajación son efectivas en el control del Alto Nivel de Ansiedad en las basquetbolistas de la Selección Nacional Juvenil de Guatemala, año 1995".

PRESENTACION DE CUADROS

CUADRO # 1

El siguiente cuadro refleja los Niveles de Ansiedad durante la Etapa Pre-competitiva, manifestados por las 12 basquetbolistas, según el Inventario de Ansiedad (IDARE) de Hannin Spielberger.

BASQUETBOLISTA	ESTADO DE ANSIEDAD		PUNTEO	
	GENERAL	ESPECIFICO	GENERAL	ESPECIFICO
01	Bajo	Medio	29	42
02	Bajo	Medio	19	24
03	Bajo	Alto	18	46
04	Medio	Medio	30	39
05	Bajo	Alto	29	45
06	Medio	Alto	41	48
07	Medio	Medio	30	36
08	Alto	Medio	58	40
09	Bajo	Medio	24	36
10	Bajo	Medio	28	37
11	Medio	Medio	38	43
12	Bajo	Medio	29	30

ESCALA DE PUNTUACION:

00-29 = BAJO

30-44 = MEDIO

45.... = ALTO

CUADRO # 2

El siguiente cuadro muestra los Niveles de Ansiedad antes de la Etapa de Competencia, en el inicio del Campeonato Centroamericano Juvenil de Baloncesto 1995; manifestados por las 12 basquetbolistas, según el Inventario de Ansiedad (IDARE) de Hannin Spielberger.

BASQUETBOLISTA	ESTADO DE ANSIEDAD		PUNTEO	
	GENERAL	ESPECIFICO	GENERAL	ESPECIFICO
01	Medio	Alto	38	46
02	Medio	Medio	30	32
03	Medio	Alto	37	46
04	Medio	Alto	40	45
05	Medio	Alto	35	48
06	Alto	Alto	47	52
07	Medio	Medio	35	35
08	Alto	Alto	59	48
09	Medio	Alto	36	45
10	Medio	Alto	37	45
11	Alto	Alto	46	49
12	Medio	Medio	34	44

ESCALA DE PUNTUACION:

00-29 = BAJO

30-44 = MEDIO

45.... = ALTO

CUADRO # 3

El siguiente cuadro muestra los Niveles de Ansiedad durante la Etapa de Competencia, en el Campeonato Centroamericano Juvenil de Baloncesto 1995; manifestados por las 12 basquetbolistas, según el Inventario de Ansiedad (**IDARE**) de Hannin Spielberger.

BASQUETBOLISTA	ESTADO DE ANSIEDAD		PUNTEO	
	GENERAL	ESPECIFICO	GENERAL	ESPECIFICO
01	Medio	Medio	38	44
02	Medio	Medio	30	32
03	Medio	Alto	37	46
04	Medio	Alto	40	45
05	Medio	Medio	35	43
06	Bajo	Medio	29	35
07	Medio	Medio	35	38
08	Medio	Alto	41	45
09	Medio	Medio	36	44
10	Medio	Alto	37	45
11	Bajo	Medio	29	35
12	Medio	Medio	34	40

ESCALA DE PUNTUACION:

00-29 = BAJO

30-44 = MEDIO

45.... = ALTO

CAPITULO IV

CONCLUSIONES

- Según los resultados obtenidos, se comprobó la Hipótesis de trabajo: "Las Técnicas de Relajación son efectivas en el control del alto Nivel de Ansiedad de las Basquetbolistas de la Selección Nacional Juvenil de Guatemala, Año 1995".

- Se fundamenta la Hipótesis, pues se observó que la práctica de Técnicas de Relajación, previo a la competencia, proporciona a la atleta un Nivel de Ansiedad adecuado permitiéndole un mejor desempeño de sus cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

- La Etapa Competitiva incrementa los Niveles de Ansiedad Específica.

- La Ansiedad al no ser controlada adecuada y sistemáticamente por la basquetbolista, provoca sentimientos de inseguridad, descontrol y desmotivación, o bien, febrilidad que podría poner en riesgo su integridad física.

- El estudio y orientación de cada basquetbolista son fundamentales para mantener un adecuado nivel de Control Físico y Psíquico que permitan su desenvolvimiento deportivo, tanto al nivel de entrenamiento, como de competencia.

- El Nivel Medio de Ansiedad es el más adecuado, porque proporciona al atleta equilibrio físico y psíquico.

RECOMENDACIONES

- Que el Psicólogo del Deporte conozca a profundidad la Ansiedad y sus manifestaciones, de esta manera, el trabajo que realice con el atleta será sencillo y fructífero.

- Que el Entrenador se capacite para saber observar y controlar los Niveles de Ansiedad en sus atletas.

- Capacitar e instruir al deportista para que logre, en determinado momento de su competencia deportiva, el equilibrio que lo lleve al resultado deseado.

- Que la Federación Nacional de Baloncesto involucre el trabajo psicológico como aspecto fundamental en el proceso de Preparación Deportiva.

- Que la Escuela de Ciencias Psicológicas brinde más apoyo a la Psicología del Deporte.

BIBLIOGRAFIA

- **Airaldi Rivarola, Eduardo**

"REGLAS OFICIALES DE BASKETBOL". Editado por la Confederación Panamericana de Basquetbol. Lima. 1984. 104 páginas.

- **Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala**

"HISTORIA DEL DEPORTE". Editado por Centro de Informática-Deportiva. Guatemala. 1988. 38 páginas.

- **Díaz-Guerrero, R., Spielberger, Hannin**

"INVENTARIO DE ANSIEDAD". Rasgo -Estado (IDARE). Editorial-El Manual Moderno S.A. 1975. 25 páginas.

- **Kanzag, Gerd**

"DIFERENTES FORMAS DE EJERCICIOS PARA LOS JUEGOS DEPORTIVOS". Editorial Pueblo y Educación. Tercera Edición. La Habana. 1989. 386 páginas.

- **Layton, Terry**

"ÁNGULOS DEL BALONCESTO". Editado por el Comité Olímpico Guatemalteco. Guatemala. 1983. 106 páginas.

- **Ovalle Rodas, Hugo René**

"PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL ATLETA ANTES DE SU COMPETENCIA FUNDAMENTAL". Congreso Nacional de Entrenadores Deportivos. Editado por Centro de Informática Deportiva. Guatemala. 1995. 30 páginas.

- **Perea Rosero, Tucidides**

"LA INICIACIÓN: MINI-BASKET". Editorial Contextos Gráficos. Primera Edición. Bogotá. 1988. 213 páginas.

- **Primo, Giancarlo**

"BALONCESTO: EL ATAQUE" Editorial Martínez Roca. Tercera Edición. México. 1986. 175 páginas.

- **Ribeiro Da Silvia, Athayde**

"PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y PSICODINAMIA DE LA AGONISTICA". Editorial Kapelusz. Tercera Edición. Buenos Aires. 1980. 145 páginas.

- **Zinin, Alexander**

"LOS PRIMEROS PASOS EN EL BALONCESTO". Editorial Raduga, Moscú. 1982. 193 páginas.

ANEXOS

TEST DE ANSIEDAD

FORMA "A"

NOMBRE:_____ FECHA:
DEPORTE:_____

INSTRUCCIONES:

Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene con un círculo el número que indique cómo se siente **GENERALMENTE**. No hay respuesta buena o mala. No emplee mucho tiempo para cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor lo describa.

21	Me siento calmado	1	2	3	4
22	Me siento cansado rápidamente	1	2	3	4
23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25	Pierdo oportunidades por no decidirme rápidamente	1	2	3	4
26	Me siento descansado	1	2	3	4
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada	1	2	3	4
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder Soportarlas	1	2	3	4
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30	Soy feliz	1	2	3	4
31	Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32	Me falta confianza en sí mismo	1	2	3	4
33	Me siento seguro	1	2	3	4
34	Trato de sacarle ventaja a la crisis y a las dificultades	1	2	3	4
35	Me siento muy triste	1	2	3	4
36	Me siento satisfecho	1	2	3	4
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39	Soy una persona estable	1	2	3	4
40	Cuando pienso en asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y Alterado	1	2	3	4

Donde:

1 = CASI NUNCA
2 = ALGUNAS VECES
3 = FRECUENTEMENTE
4 = CASI SIEMPRE

TEST DE ANSIEDAD

FORMA "B"

NOMBRE:_____FECHA:
DEPORTE:_____

INSTRUCCIONES:

Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene con un círculo el número que indique cómo se siente **AHORA MISMO.** No hay respuesta buena o mala. No emplee mucho tiempo para cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor lo describa.

1	Me siento calmado	1	2	3	4
2	Me siento seguro	1	2	3	4
3	Estoy tenso	1	2	3	4
4	Estoy confundido	1	2	3	4
5	Estoy a gusto	1	2	3	4
6	Me siento alterado	1	2	3	4
7	Estoy preocupado actualmente por algún contratiempo posible	1	2	3	4
8	Me siento descansado	1	2	3	4
9	Me siento ansioso	1	2	3	4
10	Me siento cómodo	1	2	3	4
11	Me siento con confianza en mi mismo	1	2	3	4
12	Me siento nervioso	1	2	3	4
13	Me siento agitado	1	2	3	4
14	Me siento a punto de explotar	1	2	3	4
15	Me siento reposado	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho	1	2	3	4
17	Estoy preocupado	1	2	3	4
18	Me siento aturdido	1	2	3	4
19	Me siento alegre	1	2	3	4
20	Me siento bien	1	2	3	4

Donde:

1 = NO EN LO ABSOLUTO
2 = UN POCO
3 = BASTANTE
4 = MUCHO

INDICE