

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

PERFIL DEL ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA SELECCIONADO GUATEMALTECO CATEGORIA
JUVENIL (16 A 20 AÑOS) DE LUCHA LIBRE Y GRECORROMANA

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

KATHYA MICHELLE RAMIREZ MADDALENO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, JUNIO DE 2010

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA

Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTE DEL CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

Jairo Josué Vallecios Palma
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 170-2010
CODIPs. 961-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

01 de junio de 2010

Estudiantes

Kathya Michelle Ramírez Maddaleno
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto SEXAGÉSIMO SEPTIMO (67º) del Acta DOCE GUIÓN DOS MIL DIEZ (12-2010), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de mayo de 2010, que copiado literalmente dice:

"SEXAGÉSIMO SEPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"PERFIL DEL ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA SELECCIONADO GUATEMALTECO CATEGORÍA JUVENIL (16 A 20 AÑOS) DE LUCHA LIBRE Y GRECORROMANA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

KATHYA MICHELLE RAMÍREZ MADDALENO

CARNÉ No.200416448

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Juan Antonio Álvarez y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Reralta Yanes
SECRETARIA



Nelveth S.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usaepsic@usac.edu.gt

CIEPs 170-10
REG 168-07
REG 131-09

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



HORA 12:30 Registro

INFORME FINAL

Guatemala, 13 de Mayo 2010

**SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO**

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**"PERFIL DEL ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA SELECCIONADO
GUATEMALTECO CATEGORÍA JUVENIL (16-20 AÑOS) DE LUCHA LIBRE Y
GRECORROMANA."**

**ESTUDIANTE:
Kathya Michelle Ramírez Maddaleno**

**CARNÉ No:
2004-16448**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 11 de Mayo 2010, y se recibieron documentos originales completos el 12 de Mayo 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

**Licenciada Mayra Frine Luna de Alvarez
COORDINADORA**

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

cc archivo
Arelis





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usncpsic@usac.edu.gt

CIEPs 171-10
REG: 168-07
REG: |131-09

Guatemala, 12 de Mayo 2010

Licenciada Mayra Frine Luna de Álvarez, Coordinadora.
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs. - "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

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

**"PERFIL DEL ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA SELECCIONADO
GUATEMALTECO CATEGORÍA JUVENIL (16-20 AÑOS) DE LUCHA LIBRE
GRECORROMANA."**

ESTUDIANTE:
Kathya Michelle Ramírez Maddaleno

CARNÉ No.:
2004-16448

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 06 de Abril 2010, por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


~~Licenciado Marco Antonio García Enríquez~~
DOCENTE REVISOR

/Arelis.
c.c. Archivo



Guatemala 8 de marzo de 2010

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora
Centro de Investigación en Psicología –CIEPs.-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciada de Álvarez:

Me permito informarle que he ASESORADO EL INFORME FINAL
DE INVESTIGACION titulado:


PERFIL DEL ESTADO DEL ÁNIMO DEL DEPORTISTA
SELECCIONADO GUATEMALTECO CATEGORIA JUVENIL (16 A 20
AÑOS) DE LUCHA LIBRE Y GRECORROMANA

Presentado por la estudiante:
Kathya Michelle Ramírez Maddaleno
Carné: 200416448

De la carrera de: Licenciatura en Psicología

El informe final en mención cumple con los requisitos
establecidos por CIEPs., por lo que apruebo y se proceda al
trámite correspondiente.

Atentamente


Licenciado Juan Antonio Álvarez
Asesor
Colegiado No. 7584



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 023-10
REG.: 131-09

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 10 de Febrero 2010.

ESTUDIANTE:
Kathya Michelle Ramírez Maddaleno

CARNÉ No.
2004-16448

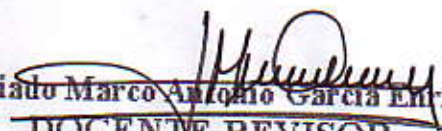
Informamos a usted que el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, de la Carrera de Licenciatura en Psicología titulado:

"EL PERFIL DEL ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA SELECCIONADO GUATEMALTECO CATEGORÍA JUVENIL (16 A 20 AÑOS) LUCHA LIBRE Y GRECORROMANA."

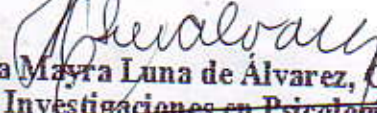
ASESORADO POR: Licenciado Juan Antonio Álvarez Caal

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., ha sido APROBADO por la Coordinación de Investigación el día 09 de Febrero 2010 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marco Antonio García Enriquez
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo. 
Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

/Arelis
CC. Archivo





Guatemala, 10 de octubre de 2009

Licda. Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora general
Cetro de investigación en psicología –CIEPs. –
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimada Lic. Luna de Álvarez:

Por este medio me dirijo a usted par informarle que la estudiante: KATHYA MICHELLE RAMÍREZ MADDALENO con carné No. 200416448 de la carrera de Licenciatura en Psicología, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, ha realizado el trabajo de campo de la investigación titulada "PERFIL DEL ESTADO DE ÁNIMO DEL DEPORTISTA SELECCIONADO GUATEMALTECO CATEGORÍA JUVENIL (16-20 AÑOS) LUCHA LIBRE Y GRECORROMANA", Asesorado por el Lic. Juan Antonio Álvarez Caal. Dicho trabajo fue realizado en la Federación Nacional de Lucha Libre y Greco-romana del 26 de agosto al 30 de septiembre del año 2009.

Agradeciendo su atención me despido de usted.

Atentamente

Lic. Fernando Avendaño
Coordinador del departamento de Psicología
Confederación Autónoma Deportiva de Guatemala



PADRINOS DE GRADUACION

JORGE MARIO RAMOS

Ingeniero en Sistemas

COLEGIADO No. 2727

MIREYA MENDEZ

Odontóloga

Colegiado 2427

ACTO QUE DEDICO

- A Dios: Por darme la vida, la guía espiritual y las capacidades físicas y psíquicas para desarrollarme en este ámbito y en cada uno de los aspectos de mi vida.
- A mis padres: Por el apoyo brindado a lo largo de mi vida en especial durante la carrera y los esfuerzos que realizaron para concluir con esta etapa de mi vida.
- A mis abuelitos: Por su sabiduría compartida, la enseñanzas brindadas, los momentos vividos, ayudándome a cumplir cada uno de mis anhelos.
- A mi hermanas: Por su apoyo y solidaridad en mi vida y hoy en esta nueva etapa.
- A mis sobrinos: Por su alegría, su ternura, para que este triunfo sea motivación para que sigan adelante.

AGRADECIMIENTO

A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala:

Por haberme permitido tener contacto con una rama de la psicología que es diferente que nos plantea nuevos retos y que nos insta a la investigación y a la especialización dentro de la misma.

A la Federación Nacional de Lucha de Guatemala:

Por permitir el trabajo de investigación dentro de sus instalaciones y por la colaboración y buena disposición a participar en la Investigación.

A los Deportistas Seleccionados:

Por la disposición y entusiasmo que mostraron por participar en dicha investigación, por depositar su confianza en el trabajo realizado.

A Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo:

Por despertar el interés en esta área de trabajo, por la motivación brindada por realizar esta investigación

A Lic. Juan Antonio Álvarez

Por asesorar y apoyar la presente investigación.

A Lic. Marco Antonio García:

Por aceptar ser el revisor de este trabajo, el apoyo brindado y la dedicación a revisar el mismo.

INDICE

PRÓLOGO.....	7
CAPITULO I.....	9
INTRODUCCIÓN.....	9
ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO.....	11
MARCO TEÓRICO.....	12
Componentes de la esfera emocional.....	12
Las distinciones entre emociones y estados de ánimo	13
Una definición de los estados de ánimo	13
Las emociones y los estados de ánimo en el deporte.....	14
Principales factores que influyen los estados de ánimo en el deporte.....	16
Hipótesis	20
CAPITULO II	21
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	21
CAPITULO III	23
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	23
ANÁLISIS CUALITATIVO.....	32
CAPITULO IV	34
CONCLUSIONES.....	34
RECOMENDACIONES.....	36
BIBLIOGRAFIA.....	37
ANEXOS	38
RESUMEN.....	45

PRÓLOGO

Esta investigación fue motivada por distintos factores, entre ellos el más importante es el apoyo desequilibrado que se le da a las distintas disciplinas deportivas de nuestro país, considerándose que al apoyar otras ramas deportivas podrían generarse más medallas a nivel nacional y por ende mas modelos de identificación lo que propiciaría mayor salud mental en la población guatemalteca. Siendo el deporte una forma de recreación que promueve la salud integral del deportista se considero necesario abordar la problemática del mismo y promover su buen rendimiento lo cual podría tener repercusiones a nivel social promoviendo la identificación de adultos y niños con su figura.

Los deportistas enfrentan situaciones diferentes a las de cualquier otro sujeto debido a las largas jornadas de entrenamiento enfrentan la realidad de ser privados de su vida familiar, cambios de establecimiento educativo, presiones deportivas impuestas por el entrenador y por la disciplina misma es por ello que el presente trabajo pretende evaluar estas situaciones para que después del mismo se generen estrategias de trabajo psicológico para apoyar su desenvolvimiento en el ámbito deportivo. Se considera de importancia este estudio ya que el deportista es una figura de identificación social y él mismo posee conflictos no será capaz de obtener resultados deportivos satisfactorios y proyectar la imagen de identificación en los sectores sociales en donde se desenvuelve.

Para la Escuela de Ciencias Psicológicas el presente trabajo es un aporte al área de la Psicología deportiva la cual esta poco explorada y desarrollada dentro de dicha Institución. Además de promover el interés de más personas en la investigación y la aplicación de la Psicología deportiva y dar a conocer instrumentos y técnicas que se utilizan dentro de este ámbito.

El presente tiene por objetivos evaluar las características que poseen los luchadores para identificar y describir su estado anímico y analizar que situaciones del medio los están afectando.

Para llevar a cabo la presente investigación fue necesario recopilar información sobre las variaciones anímicas del deportista y como las situaciones externas a él podrían influir en dichas variaciones y como esto se refleja en los entrenamientos y competencias.

CAPITULO I INTRODUCCIÓN

El presente informe de investigación titulado Perfil del Estado de Animo del Deportista Seleccionado Guatemalteco categoría juvenil (16-20 años) de Lucha Libre y Grecoromana tuvo como objetivos evaluar las características que poseen los luchadores para identificar y describir su estado anímico y analizar que situaciones del medio los están afectando, ya que debido a las largas jornadas de entrenamiento y a las exigencias de la disciplina, el sujeto enfrenta una serie de situaciones estresantes entre las que se pueden mencionar: la privación familiar, el cambio de establecimiento educativo, presiones deportivas lo cual puede crear en el deportista confusión, ansiedad, tensión, fatiga, hostilidad generando respuestas conductuales negativas.

Para realizar dicha investigación se utilizaron distintas técnicas psicológicas tales como la observación, la cual se llevo a cabo durante una semana para detectar indicadores de estado de ánimo tales como : hostilidad, fatiga, tensión, confusión y depresión, después se procedió a realizar una entrevista de forma individual para que cada uno de los sujetos tuviera la oportunidad de expresar como se sentían y que factores percibían ellos que los podían estar afectando por último se aplicó el test llamado "Perfil del estado de ánimo" (POMS) por sus siglas en ingles después de la aplicación del test se procedió al análisis cuantitativo y cualitativo del mismo siendo relacionado el mismo con los resultados de las entrevista en donde el deportista expreso las inquietudes que tenia y lo que permitió explicar y encontrar la causa de las variaciones que proyectan las graficas.

Lo anterior es basado según la teoría e Morgan quién identificó un patrón característico de las puntuaciones en el POMS par los deportistas de élite, que fue denominado *Perfil iceberg*, los cuales deben puntuar por debajo de la media

poblacional en tensión, depresión, hostilidad, fatiga y confusión y por encima de la media poblacional en vigor.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

Componentes de la Esfera Emocional.

Las distinciones entre emoción y estado de ánimo

Definición de los estados de ánimo

Las emociones y los estados de ánimo en el deporte

Principales factores de influencia en los estados de ánimo en el deporte.

MARCO TEÓRICO

En la Psicología de orientación histórico-social iniciada por Vigotsky, "las emociones constituyen un reflejo, que aparece, como resultado de la implicación del sujeto en una relación social que afecta su sistema de necesidades de una u otra forma". "La vivencia o experiencia de esta relación del hombre con respecto al ambiente forma la esfera de los sentimientos o emociones. El sentimiento del hombre es su relación, su postura con respecto al mundo, a lo que experimenta y hace, en forma de una vivencia inmediata".¹

Componentes de la esfera emocional

La esfera emocional se clasifica de diferentes modos. Pueden existir: el tono sentimental, las emociones, los afectos, los estados de tensión y los estados de ánimo.² Si en el tono sentimental el sentimiento se manifiesta como matiz emocional o tonalidad cualitativa singular del proceso psíquico, en los afectos domina rápidamente, y se caracteriza por alteraciones en la conciencia, pérdida del control volitivo y trastornos en la actividad vital. Los estados de tensión tienen lugar ante sobrecargas físicas y mentales y movilizan la energía necesaria para superar las exigencias que se plantean al sujeto. Las emociones constituyen la forma habitual en que se experimenta cualquier sentimiento: directo, inmediato. Los estados de ánimo, en cambio, constituyen un estado emotivo general, que matiza los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante un considerable período de tiempo. No están vinculados a un acontecimiento particular, de ahí que se considere "un estado general indeterminado".³

¹ Rubinstein, J.L. Principios de Psicología General. La Habana: Edición Revolucionaria. 198. 24pp.

² Petrovski, A.V. Psicología General. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1977. 140pp.

³ Rubinstein, J.L. Principios de Psicología General. La Habana: Edición Revolucionaria. 1981. 30pp.

Los estados de ánimo pueden tener causas más próximas o más lejanas. Sus alteraciones dependen de distintos acontecimientos que producen una fuerte impresión emocional, y su base sensible puede hallarse también en la actividad vital del organismo, en sus vagas y mal localizadas sensaciones de los órganos internos. Pueden surgir bajo la influencia de una sola impresión, de un recuerdo, de una idea repentina. Ello depende también de la personalidad, en especial cómo se conduce ante las dificultades, de sus relaciones con el medio y su propia actividad. Se considera que cambios en el estado bioquímico y hormonal del individuo como falta de sueño, alimento y ejercicio, pueden generar alteraciones en los estados de ánimo.⁴

Las distinciones entre emociones y estados de ánimo

- Emociones y estados de ánimo se distinguen por su duración. Las primeras son respuestas breves, mientras los segundos son más duraderos. La duración debe considerarse descriptiva.
- Generalmente las emociones son intensas y los estados de ánimo son difusos.
- Las emociones y los estados de ánimo difieren fundamentalmente en su función para el organismo. Las emociones modulan la conducta influenciando la actividad autonómica e incrementando la posibilidad de que sean activados los sistemas que inician y sostienen las respuestas motivadas; los estados de ánimo en cambio, predisponen la cognición alterando la manera en que se procesa la información.

Una definición de los estados de ánimo

Estado de ánimo. Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. Son ejemplos frecuentes de estado de ánimo la

⁴ Ekman, P., Davison, R. THE NATURE OF EMOTION. Oxford, England: Oxford University Press. 1994. 8pp.

depresión, alegría, cólera y ansiedad. El estado de ánimo o humor es un estado afectivo de carácter relativamente autónomo y duradero en el tiempo, aunque generalmente de carácter auto limitado, que afecta de modo global a las experiencias psicológicas y corporales. Es, por lo tanto, un modo de experiencia total que afecta primariamente a la percepción del propio yo, y secundariamente a la experiencia del mundo que rodea a la persona. El estado de ánimo y los sentimientos se distinguen entre sí por su relación temporal, ya que los estados de ánimo persisten durante periodos relativamente largos y se oponen a la brevedad e inestabilidad de los sentimientos.

Estos son los tipos de estado de ánimo⁵:

Disfórico. Estado de ánimo desagradable, tal como tristeza, ansiedad o irritabilidad.

Elevado. Sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría. Una persona con estado de ánimo elevado puede decir que se siente «arriba», «en éxtasis», «en la cima del mundo» o «por las nubes».

Eutímico. Estado de ánimo dentro de la gama «normal», que implica la ausencia de ánimo deprimido o elevado.

Expansivo. Ausencia de control sobre la expresión de los propios sentimientos, a menudo con sobre valoración del significado o importancia propios.

Irritable. Fácilmente enojado y susceptible a la cólera.

Las emociones y los estados de ánimo en el deporte

Los practicantes de actividad física se caracterizan por poseer bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el vigor resulta elevado. Este hallazgo condujo a William Morgan (1980) a plantear un modelo de salud mental con una relación inversa entre psicopatología y rendimiento deportivo. De acuerdo con ella, los atletas experimentan más salud mental positiva que la población general, señalando que el perfil típico para el atleta élite -cuando

⁵ Rubinstein, J.L. Principios de Psicología General. La Habana: Edición Revolucionaria. 1981. 35pp.

se evalúa mediante el POMS y se interpreta con una norma para estudiantes- describe un iceberg, con puntuaciones para las cinco dimensiones negativas por debajo de las normas, y por encima, el vigor.

Las investigaciones confirman que el ejercicio tiene un efecto ansiolítico, tranquilizante o anti-ansioso producido por un efecto agudo (una sesión de ejercicio) o crónico (participación durante 8-12 semanas. La relación ejercicio- ansiedad plantea diversas interrogantes respecto al tipo e intensidad del mismo. Las investigaciones apoyan al tipo aerobio como superior al no aerobio. Sin embargo, una intensidad elevada puede resultar negativa en su efecto, de ahí que este trastorno anímico acompañe al entrenamiento deportivo inadecuadamente planificado, a los periodos de máximas cargas y a dificultades en la adecuación personal a las mismas.

El ejercicio se asocia con un efecto antidepresivo de magnitud moderada. Se valoran diferentes criterios: la elevación de los niveles de endorfina como causa de euforia o elevación del vigor; el mejoramiento de la irrigación sanguínea en regiones cerebrales involucradas en la regulación de las emociones; acciones sobre el mecanismo encargado de la respuesta de estrés; influencia sobre neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina; y mecanismos psicosociales que influyen sobre el mejoramiento del apoyo social, distracción, elevación de autoestima e imagen corporal.

El ejercicio influye sobre la auto-estimación,⁶ la cual se vincula a bienestar subjetivo y salud mental debido a que mejora la auto-estimación física, y ésta repercute sobre la auto-estimación global. Se considera que el cuerpo, a través de su apariencia, atributos y habilidades, proporciona una inter-fase entre el individuo y el mundo, proporciona vínculo para la comunicación social y es utilizado para expresar status y sexualidad. El sí mismo físico implica autovaloraciones de competencia deportiva, fuerza física, condición física y atractivo corporal (imagen, satisfacción, aceptación). Los mecanismos para lograr dichas modificaciones se relacionan con percepciones mejoradas de apariencia, control corporal, auto-

⁶ Davis, C. EXERCISE ABUSE. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY, 2. 2000. 278-89pp

aceptación y otros. No obstante, algunos estudios han mostrado dificultades en deportes con requerimientos de peso y restricciones alimentarias.

Los efectos que se atribuyen al ejercicio influyen sobre el estado anímico del atleta, pero otras influencias conducen también a modificaciones anímicas, porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta.⁷ Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y por consiguiente, sobre los rendimientos. La tensión, o la ira, aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas.

Pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración de la atención. Son inherentes al deporte la variedad y dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales. Esta actividad exige el aprovechamiento y el control de las emociones.⁸

Principales factores que influyen los estados de ánimo en el deporte

Existe la necesidad de estudiar, aprovechar, modificar y enfrentar, influencias que inciden sobre el estado de ánimo. Se ha realizado un análisis de los principales factores presentes en la actividad cotidiana del deporte:

- De acuerdo a las características de la actividad, se pueden apreciar problemáticas vinculadas a la asimilación de cargas; las tareas peligrosas, difíciles y con requerimientos complejos de coordinación; cambios de técnica, evento, división o categoría; interrupciones del proceso de

⁷ Gorbunov, G.D. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. Moscú, Rusia. 1988. 124pp.

⁸ Ibidem. 130pp.

preparación (lesiones, enfermedades); problemas vinculados al peso corporal y adaptación a diversas circunstancias, que se convierten en barreras psicológicas; preocupaciones por lesiones o por inadecuado desempeño en pruebas pedagógicas.

- Aparecen nuevas problemáticas en cada etapa de preparación. En la pre-competición, concebida como una adaptación a las condiciones de la competición, se puede alterar el nivel de excitación y control emocional y ello está determinado por la importancia atribuida a las competencias, objetivos, exigencias externas, personalidad y valoración de insuficiencias en la preparación. Los indicadores anímicos se mueven de manera individual de acuerdo a los factores antes mencionados. En la competición se presentan situaciones complejas que se suceden de manera impredecible, y causan alteraciones como: excitación, ira, rivalidad, optimismo, pesimismo ante resultados adversos y otros. Esta etapa expresa el grado de preparación emocional alcanzado y la dirección de la intervención psicológica en el futuro inmediato. En la etapa post-competitiva se presentan vivencias de éxito o fracaso, con consecuencias positivas y negativas para el estado anímico y la conducta posterior del atleta: optimismo, confusión, desánimo; ira, inquietud, insatisfacción, preocupaciones por lesiones o por las consecuencias del desempeño deportivo.

- El atleta establece relaciones humanas dentro y fuera del deporte, que inciden en su estado anímico:
 - Las relaciones con el entrenador. El entrenador es un importante factor de influencia en la creación de la atmósfera psicológica dentro del grupo de entrenamiento; en la creación de valores y como importante elemento de incidencia en la motivación del atleta a través de su papel de consejero en

metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida; a lo cual se suma su papel de principal encargado de conducirlo al logro de sus aspiraciones, por lo que constituye una importante fuente de vivencias. Su papel exige habilidades comunicativas desarrolladas y concebir al atleta como ser humano integral. Pero en la realidad, no siempre estos requerimientos se presentan en la medida adecuada, o deseada por el atleta.

- La familia. La familia es un sistema abierto, que interactúa de manera permanente con todos los subsistemas que forman la sociedad y de los cuales se retroalimenta. La familia ofrece ayuda, protección, satisfacción personal, forma valores y patrones de comportamiento. La familia del atleta, como cualquier otra, puede presentar múltiples problemas objetivos y subjetivos; y poseer una dinámica funcional adecuada, disfuncional, o incluso constituir una familia problema. El atleta por tanto recibe un conjunto de influencias familiares. Ese componente interpersonal repercute sobre el componente intrapersonal y puede tener signo positivo, negativo o ambos (preocupaciones, enfrentamientos inadecuados, alteraciones emocionales) que repercuten sobre el estado anímico⁹.
 - Otras influencias que van desde la pareja, amigos, pares, periodistas, dirigentes del deporte y toda la red psicológica de personas próximas e importantes.
-
- La posición del atleta dentro del equipo. Determinado por los resultados o por la valoración externa de las perspectivas de

⁹ Barrios, R. LA COMUNICACIÓN ATLETA- ENTRENADOR. Instituto de Medicina Deportiva, Cuba. 2006. 138pp.

desarrollo, que se manifiesta en acciones concretas del medio (entrenadores, dirigentes, etc.) y repercuten sobre el estado de ánimo.

- La autovaloración de las perspectivas de desarrollo individual. A partir de complejas relaciones entre valoración de las cualidades que requiere el deporte, condiciones personales autoevaluadas, valoraciones externas, logros, etc.
- La significación que posee el deporte para el atleta. Su sentimiento de pertenencia, su compromiso con los objetivos y metas planteadas de manera social e individual.
- Las características y cualidades de personalidad.: capacidad de comprensión; cualidades del temperamento, en especial la dimensión estabilidad emocional; y exigencias específicas del deporte.

Hipótesis

El perfil del estado de ánimo de un deportista está más cerca del “Perfil Ideal” por lo que mejorará su rendimiento deportivo.

VARIABLE INDEPENDIENTE

PERFIL DEL ESTADO DE ÁNIMO: El estado de ánimo son manifestaciones de cómo el individuo se siente afectado por los diversos acontecimientos de su vida, es la forma de elaborar las situaciones vitales, en la medida que los instintos están siendo afectados”

INDICADORES:

- Tensión (estrés)
- Depresión o Decaimiento
- Hostilidad
- Vigor
- Fatiga
- Confusión

VARIABLE DEPENDIENTE

RENDIMIENTO DEPORTIVO: Rendimiento deportivo acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

INDICADORES

- Cumplimiento de meta
- Cumplimiento de marcadores
- Resultados positivos en competencias
- Cumplimiento de entrenamiento

CAPITULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para realizar la presente investigación no se utilizó ninguna técnica de selección de la muestra ya que se trabajó con la totalidad de la población, la cual es la Selección Nacional de Lucha.

El estudio sobre el perfil del estado de ánimo del deportista seleccionado guatemalteco de lucha libre y grecorromana se llevó a cabo con los atletas perteneciente a la Selección Nacional de Lucha (21 atletas) quienes están comprendidos entre los 16-20 años de edad; con un nivel educativo medio ya que el 80 por ciento de ellos cursan básicos o bachillerato únicamente tres atletas están en un nivel universitario, el retraso educativo de los deportistas se debe a que por las altas cargas de entrenamiento muchas veces su rendimiento escolar se ve afectado.

Los instrumentos que se utilizaron en esta investigación fueron:

La observación Por medio de esta técnica se detectaron algunos indicadores que podían estar incidiendo en el desenvolvimiento deportivo del Luchador, se detectaron indicadores de: estrés, decaimiento, hostilidad, vigor, fatiga. Se utilizó la observación libre con la cual fue posible detectar los factores que repercuten en el desenvolvimiento deportivo del luchador.

La entrevista la cual se realizó posterior a la observación con la finalidad de establecer empatía con los deportistas recoger información de los mismos, y sirvió para identificar los factores de los que esta consciente el sujeto que alteran su estado anímico y la repercusión de los mismos su rendimiento deportivo, dicha entrevista se realizó con preguntas de selección múltiple en donde el entrevistado

escogió una o varias de las opciones y en algunos casos enriqueció sus respuesta expresando su opinión sobre la misma.

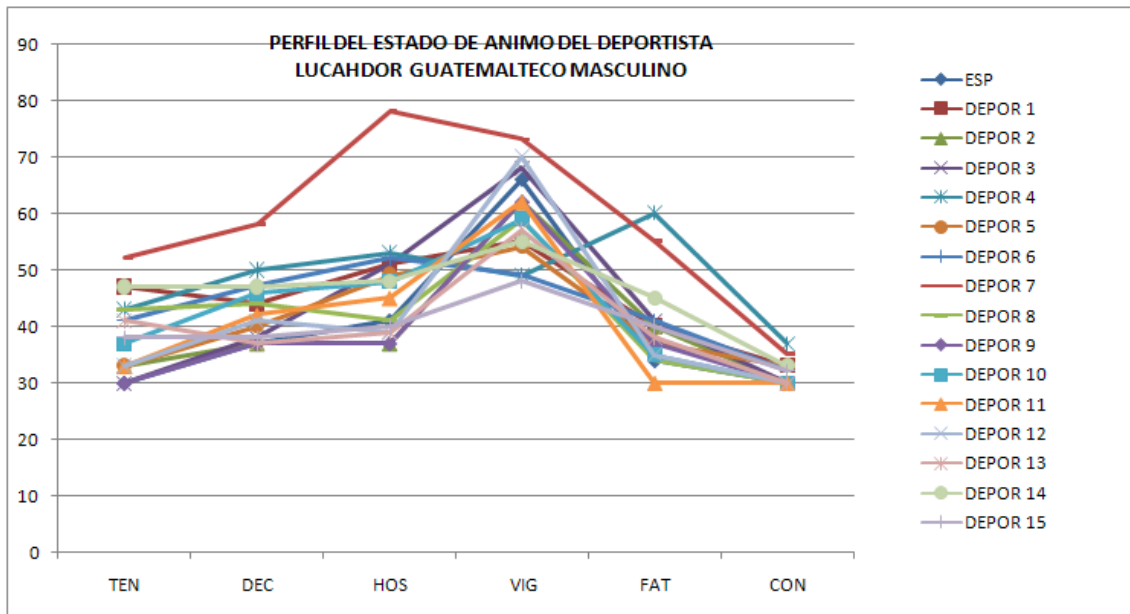
Prueba POMS se llevó a cabo una semana después de las entrevistas, se designó un periodo de media hora para la resolución del mismo pidiendo a los deportistas que se presentaran antes al entrenamiento se procedió dando las instrucciones a los deportistas y dando un ejemplo de las mismas, después de ello cada uno de los deportistas resolvió la prueba, la entrego al examinador al terminar y procedieron a formarse para el inicio de la prueba. Esta fue aplicada para conocer la apreciación del deportistas sobre las situaciones que vive día a día en el ámbito deportivo.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para realizar el planteamiento de la hipótesis fue necesario realizar una investigación bibliográfica la cual permitió conocer los distintos factores que pueden tener repercusión en el rendimiento deportivo del Luchador así como las esferas del sujeto que estos factores perturban al mismo tiempo se alternó la investigación de campo la cual dio accesos a tener contacto con el fenómeno que se deseaba estudiar. El trabajo de campo se dividió en tres fases, en la primera únicamente tenía como finalidad la observación del Luchador dentro de su área de desenvolvimiento y las variaciones anímicas que este podía manifestar en los diferentes días de entrenamiento y como estas tenían o no una repercusión en su desarrollo. En la segunda fase se tuvo la oportunidad de entrevistar a los deportistas para establecer un rapport además la misma permitió establecer y determinar cuales son los factores que más influyen en su estado anímico y por tanto repercuten en su desenvolvimiento deportivo. Por último la tercera fase consistió en la aplicación de la Prueba Perfil del Estado de Animo para conocer la apreciación que tiene el sujeto de sus estados anímicos.

En esta investigación no se utilizó ningún tipo de muestra debido a que la Selección Nacional es un grupo reducido de deportistas por ello se trabajó con la totalidad de la población los cuales son deportistas comprendidos entre los 16 a los 20 años de edad en su totalidad alfabetos, durante todo el periodo se dio seguimiento a los entrenamientos de dicha Selección y se fue entrevistando a cada uno de los deportistas por último se les aplicó el test para verificar la consciencia que tiene el deportista sobre los aspectos que pueden llegar a influir en sus estado anímico y reflejarse en su rendimiento, los resultados de los test se analizaron y representaron por medio de la estadística descriptiva. Para la interpretación de los datos se utilizó gráfica de líneas y gráficas de pastel las cuales permitieron establecer cifras y explicar descriptivamente los resultados obtenidos.

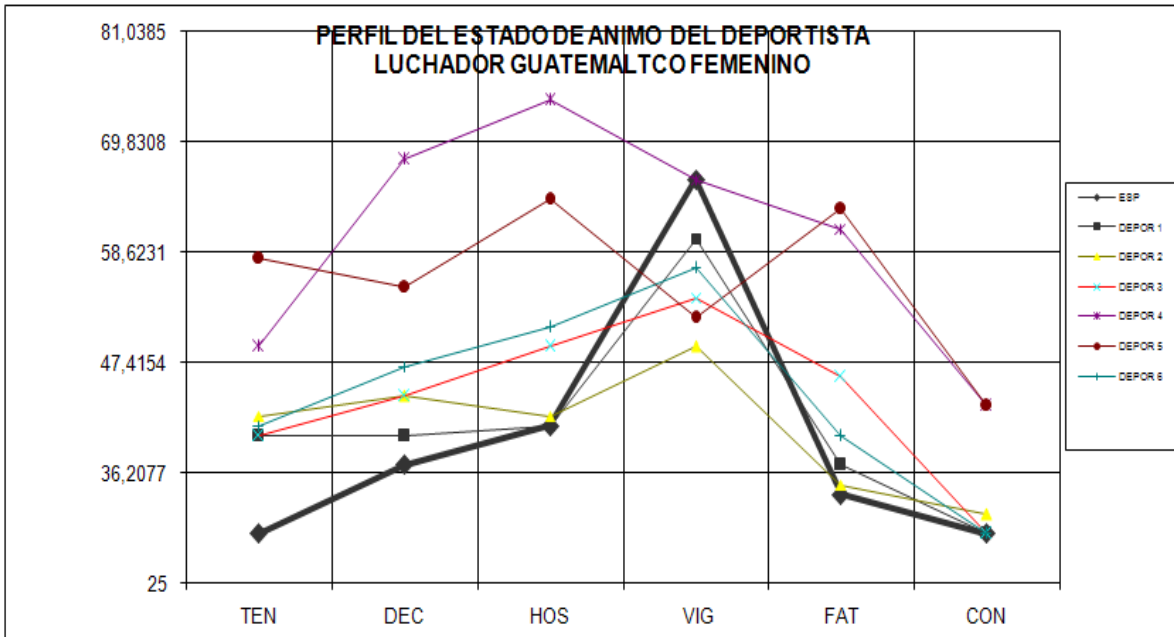
Grafica No. 1



Fuente: Resultados de aplicación del Test Perfil del Estado de animo a 15 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años de edad sexo masculino.

Interpretación: El gráfico permiten observar que aunque los resultados obtenidos en las pruebas aplicadas a los luchadores varían de el perfil ideal para un deportista de alto rendimiento, en su mayoría mantienen una forma de "iceberg" en donde el vigor está por encima de las demás variables. Es de mencionar que el hallazgo de Morgan plantea un modelo de salud mental con una relación inversa entre psicopatología y rendimiento deportivo. De acuerdo con ella, los atletas experimentan más salud mental positiva que la población general, señalando que el perfil típico para el atleta elite -cuando se evalúa mediante el POMS y se interpreta con una norma para estudiantes- describe un iceberg, con puntuaciones para las cinco dimensiones negativas por debajo de las normas, y por encima, el vigor.

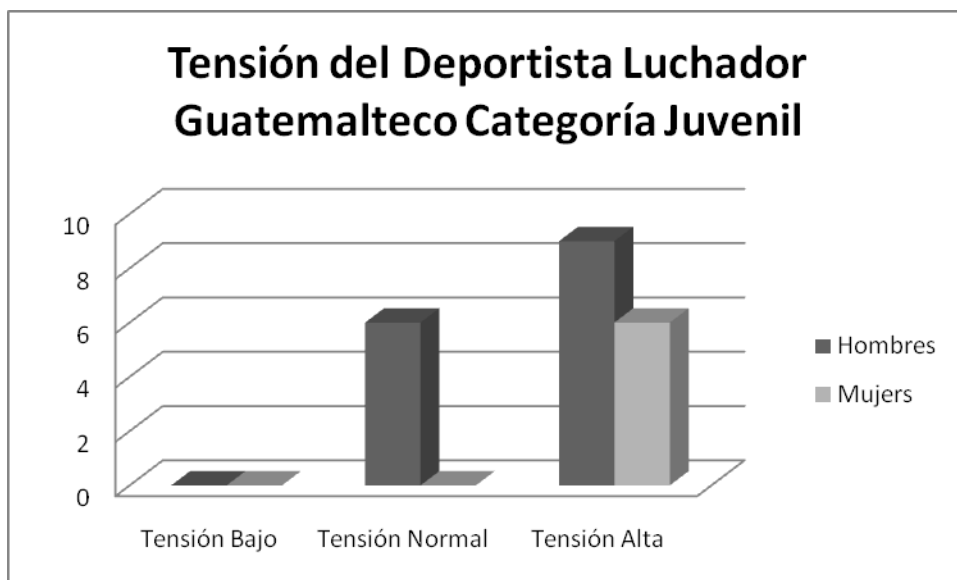
Grafica No. 2



Fuente: Resultados de aplicación del Test Perfil del Estado de animo a 6 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años de edad sexo FEMENINO .

Interpretación: Similar a lo presentado en la grafica anterior las mujeres muestran el mismo comportamiento a los varones, donde el vigor se manifiesta por encima de las demás variables produciendo una forma de “iceberg”. A continuación se expondra un grafico por cada una de las variables para notar el porcentaje que se encuentra entre los rangos normales y el porcentaje que se desvia de los mismos.

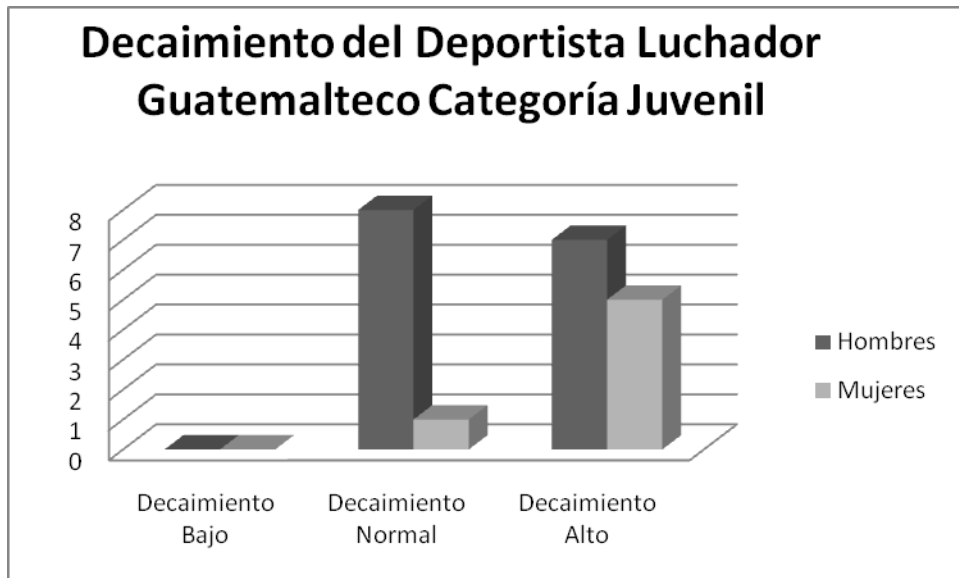
Grafica No. 3



Fuente: Resultados de la variable de Tensión del Test Perfil del Estado de animo a 21 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años .

Interpretación: De los 21 deportistas 6 hombres están en los niveles normales y 9 de los quince hombres la tienen alta así como la totalidad de las mujeres. Lo cual indica que la mayoría de deportistas manifiestan tensión musculoesquelética. Lo cual puede ser causado por un incremento de la carga en el entrenamiento físico debido a la etapa del macro-ciclo deportivo en donde se realizaron las pruebas. Si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta se desorganiza y aparece la tensión muscular, que conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración de la atención.

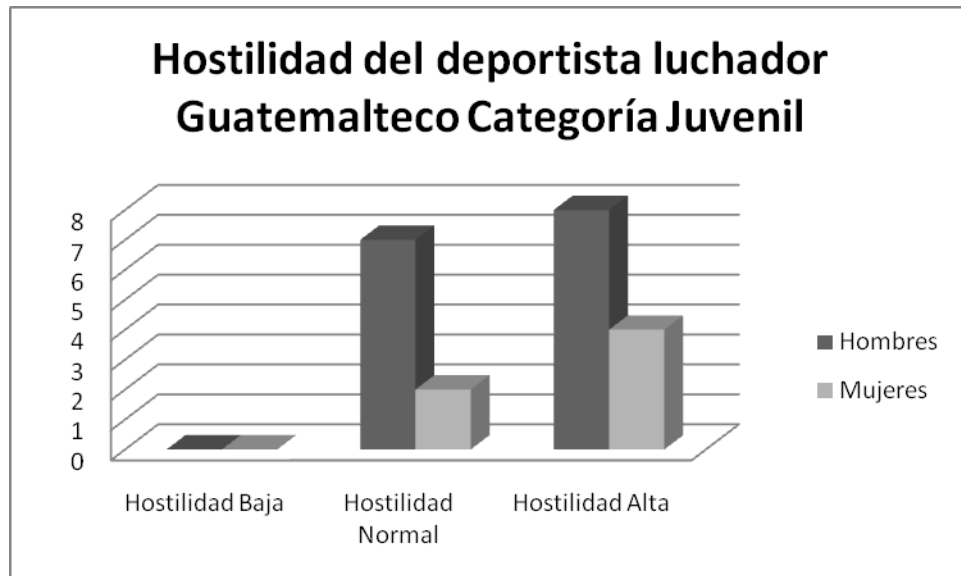
Grafica No. 4



Fuente: Resultados de la variable de Decaimiento del Test Perfil del Estado de animo a 21 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años .

Interpretación: De los 21 deportistas 8 hombres y 1 mujer están en los niveles normales y 7 hombres y 5 mujeres están en el nivel alto. Lo cual indica que la mayoría de deportistas revelan disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Lo cual es producto del cambio de entrenador ya que el entrenador regresó a Cuba y les asignaron un entrenador guatemalteco con el cual no se identifican. El entrenador es un importante factor de influencia en la creación de la atmósfera psicológica dentro del grupo de entrenamiento; en la creación de valores y como importante elemento de incidencia en la motivación del atleta a través de su papel de consejero en metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida; a lo cual se suma su papel de principal encargado de conducirlo al logro de sus aspiraciones.

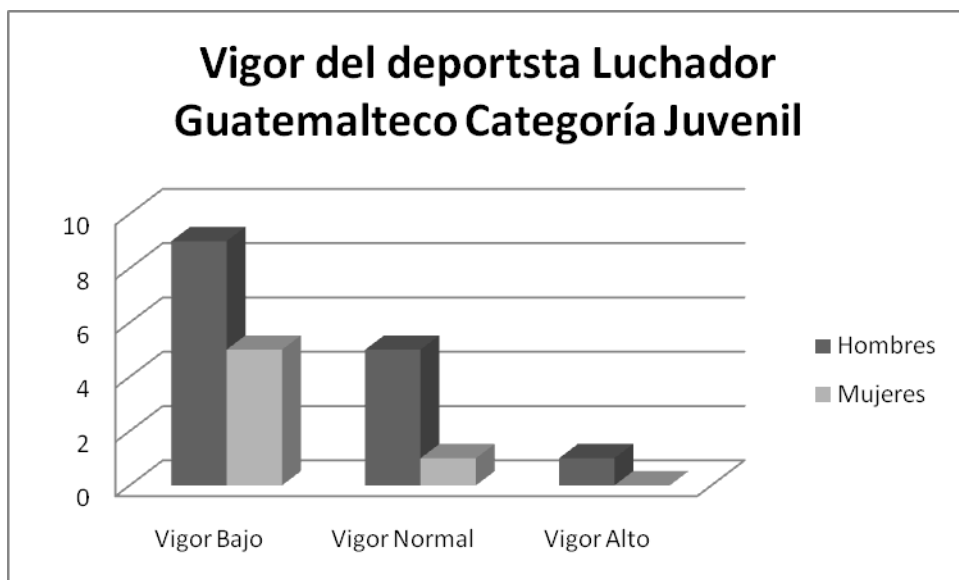
Grafica No.5



Fuente: Resultados de la variable de Hostilidad del Test Perfil del Estado de animo a 21 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años .

Interpretación: De los 21 deportistas 7 hombres y 2 mujeres están en los niveles normales y 8 hombres y 4 mujeres están en el nivel alto. Lo cual indica que la mayoría de deportistas exteriorizan colera y antipatía hacia los demás. La intervención de la Federación Nacional de Lucha les produce molestia ya que por esta situación no poseen licencias para competir en los eventos internacionales y foguearse y así desarrollarse como deportistas. Un factor que influye en los estados animicos es a significación que posee el deporte para el atleta. Su compromiso con los objetivos y metas planteadas de manera social e individual y la intervención de la Federación esta obstaculizando los objetivos que muchos tienen planteados.

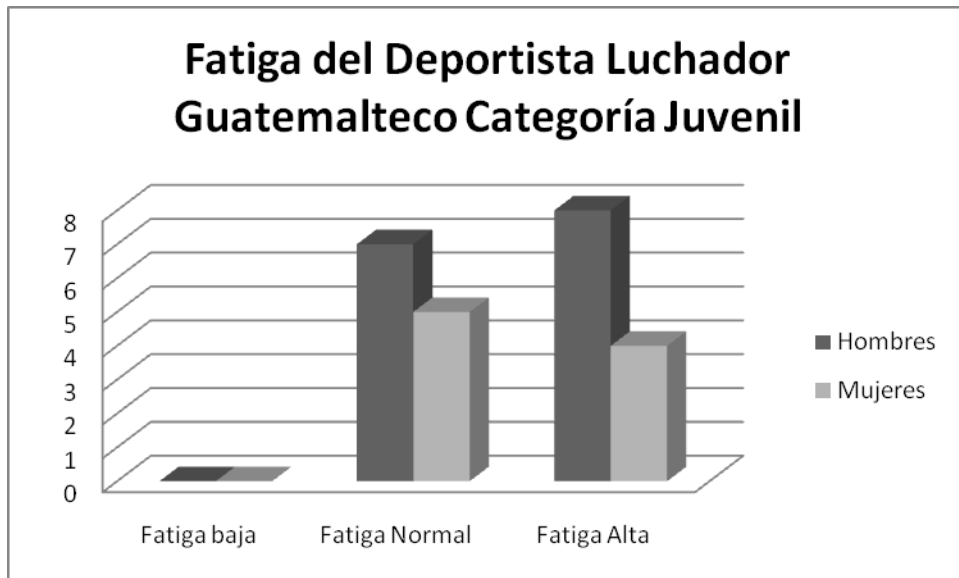
Grafica No. 6



Fuente: Resultados de la variable de Vigor del Test Perfil del Estado de ánimo a 21 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años .

Interpretación: De los 21 deportistas 5 mujeres y 9 hombres tienen el vigor debajo de lo esperado, 1 mujer y 5 hombres están dentro de los rangos normales y únicamente un hombre lo tienen por encima de lo esperado. Esto manifiesta que la mayoría de deportistas sugieren un estado de ánimo elevado pero por debajo del esperado. Esta variable se manifiesta por encima de las demás pero con un decremento significativo lo cual está relacionado con el aumento de la hostilidad y el decaimiento por lo que se debe trabajar en ellas para generar un cambio en esta.

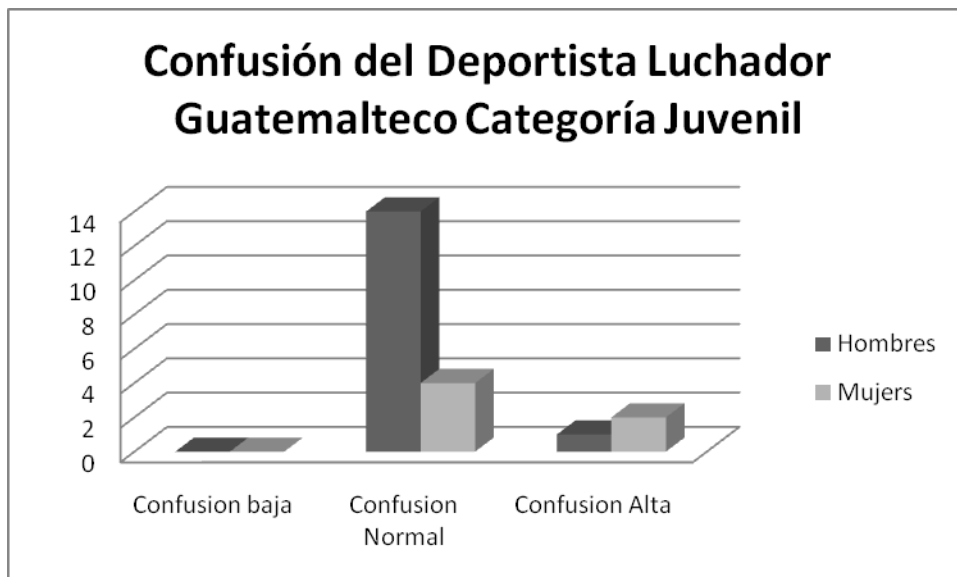
Grafica No. 7



Fuente: Resultados de la variable de Fatiga del Test Perfil del Estado de animo a 21 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años .

Interpretación: De los 21 deportistas 7 hombres y 2 mujeres están en los niveles normales y 8 hombres y 4 mujeres están en el nivel alto. Lo cual indica que la mayoría de deportistas muestran cansancio y nivel de energía disminuido para desarrollar sus actividades deportivas.

Grafica No. 8



Fuente: Resultados de la variable de Confusión del Test Perfil del Estado de animo a 21 deportistas de la Selección Nacional de Lucha entre 16 y 20 años .

Interpretación: De los 21 deportistas 14 hombres y 4 mujeres están en los niveles normales y 1 hombre y 2 mujeres están en el nivel alto. Lo cual indica que la mayoría de deportistas expresan poca desorganización y confusión en pensamientos y/o estados emocionales. A pesar de la intercepción cada uno de los deportistas posee sus metas y objetivos claros y trabajan por lograrlos. Los deportistas siguen identificados con las metas que les planteo el entrenador cubano quien regreso a su país.

ANÁLISIS CUALITATIVO

En las gráficas generales en donde se muestra el perfil que muestra cada uno de los deportistas se puede observar que aunque los deportistas muestran variabilidad con el perfil ideal todos mantienen una forma de iceberg en donde el vigor está por encima de las demás variables ese se puede catalogar como un componente positivo en el momento de describir el perfil del estado de ánimo del deportista luchador guatemalteco pero indudablemente la varianza que muestran es por la situación que están viviendo dentro de la Federación Nacional de Lucha que al estar intervenida, al no propiciar la presencia de un entrenador extranjero y al tener dificultad para que los deportistas viajen cada semana a sus hogares está generando que los estados anímicos de los deportistas varíen de lo ideal.

El deportista muestra un aumento significativo en la variable de tensión la cual fue evaluada por indicadores tales como: tenso, con los nervios de punta, ansioso, etc la cual se puede deber al cambio de carga deportiva dentro de la etapa del macro ciclo en la que se encuentran lo cual puede llegar a producir descoordinación, apatía y pérdida de la concentración debida a los dolores musculares que se generan y a la misma apatía que va generando.

El decaimiento es evaluado en el test por indicadores tales como infeliz, arrepentido, triste, melancólico, sin esperanzas, desanimado solo, pesimista, desesperado, aterrorizado y culpable, cuando durante la entrevista se preguntó sobre estos indicadores a los deportistas manifestaron arrepentimiento de haber regresado a la Selección ahora que su entrenador cubano ya no estaba ya que no tenían oportunidades de crecer como deportistas porque el entrenador actual no exige y no sabe lo que sabía en anterior, manifestaron tristeza por la partida de su entrenador y por la dificultad por compartir con sus familiares, exteriorizaron desesperanza ya que si no tienen la posibilidad de competir no pueden materializar sus logros deportivos con una medalla o una condecoración y al no tener a un entrenador con experiencia no pueden crecer como atletas, la soledad

se manifiesta en la falta de identificación con el nuevo entrenador y la desvinculación que hubo en el grupo por el mismo motivo.

El alto nivel de hostilidad se debe al enojo y al malhumor que les genera el hecho de no tener un entrenador que ellos consideran capacitado y además a la impotencia y a la frustración que les da el hecho de no poder competir, y no crecer como deportistas desde el punto de vista del atleta, ya que para ellos tienen un gran peso el competir y enfrentarse con atletas de otros países.

En medio de la situación que enfrentan los deportistas manifestaron sentirse con energía con muchas ganas de competir, con ánimos de tomar nuevos retos, llenos de dinamismo para enfrentar las competencias que vengan, etc. Este modo de enfrentar la situación puede deberse a un alto nivel de adrenalina y dopamina presentes por la práctica deportiva, neurotransmisores que están generando sensación de placer y energía.

Debido a la situación los deportistas están empezando a manifestar cansancio y disminución en la energía generado por las variables que están entrando en juego como la falta de competencias, la falta de un modelo de identificación como lo es el entrenador. El sentirse solos en la Federación está generando un sentimiento de frustración y cansancio ya que trabajan, entrenan y consideran que no les sirve de nada.

Lo que es de admirar es que pese a todo lo que están afrontando cada uno de los deportistas tiene ánimo de luchar por las metas que su entrenador anterior les dejó planteadas ya que aunque él no esté no lo pueden defraudar por esta razón. Es que cada uno de ellos muestra metas claras y da puntuaciones bajas a indicadores tales como inseguro, olvidadizo, desconectado, confundido e incapaz de concentrarse.

CAPITULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Luego de realizar la presente investigación y analizar los resultados, se ha lleado a las siguients conclusiones:

4.1.1 La mayoría posee el vigor por encima de las demás variableslo que podría catalogarze como positivo sin embargo debe trabajarse por disminuir el resto de variables.

4.1.2 La carga del entrenamiento y la situación actual de la Federación Nacional de Lucha tienen una influencia directa en los estados animicos del deportista sus relaciones interpersonales con los miembros del equipo y así mismo en su rendimiento deportivo.

4.1.3 El cuerpo de cada uno de los deportistas manifiesta niveles altos de tension debido al incremento de la carga deportiva en contraposicion la intervencion de la Federación los hace sentir que no vale la pena la carga deportiva si no pueden competir en el exterior.

4.1.4 Los deportistas muestran un aumento en la variable de decaimiento durante las entrevistas manifestaron factores como la baja remuneracion que perciben por pertenecer a la Selección dificulta la posibilidad de poder viajar a sus departamentos de origen para visitar a sus padres además la dificultad para entablar amistades ya que las jornadas de entrenamiento les dejan poco tiempo libre para compartir con personas ajenas a la Federación.

4.1.5 Debido a la Intervención de la Federación Nacional de Lucha los deportistas muestran un aumento considerable de la hostilidad ya que sienten enojo y frustración porque entrenan y se esfuerzan y no se les da la oportunidad de competir y mostrar sus avances.

4.1.6 Cada uno de los deportistas tiene claro cual es el siguiente paso en su carrera deportiva y tienen sus metas establecidas y saben el trabajo que deben hacer para lograrlas y el esfuerzo que cada una requiere así como reconocen cuales son sus dificultades a nivel técnico táctico y las acciones a tomar para trabajar en ellos.

RECOMENDACIONES

4.2.1 Se debe centrar el trabajo Psicológico en la disminución de las variables catalogadas como negativas sin dejar de lado el mantenimiento del vigor por encima de las demás.

4.2.2 Se debe trabajar con los deportistas y hacer conciencia en ellos que la intervención de la Federación es una situación que esta fuera del alcance de ellos y de su entrenador y que redireccionen el enojo y la frustración a la búsqueda de alternativas sanas y que dejen de buscar culpables .

4.2.3 Se puede aplicar el entrenamiento de la relajación de Schultz para disminuir la tensión muscular.

4.2.4 Propiciar exhibiciones de Lucha en áreas abiertas donde los deportistas tengan la oportunidad de conocer personas de su misma edad, además de propiciar visitas de colegios o Instituciones para interesar a más personas en estos deportes y darles a los deportistas la oportunidad de convivir con personas de su mismo grupo etareo.

4.2.5 Promover las competencias nacionales para que los deportistas puedan ponerse retos que los ayuden a lograr sus metas e invitar a países centroamericanos a foguarse con la Selección Nacional para que los deportistas no resientan la intervención de la Federación.

4.2.6 Seguir la aplicación de los ejercicios mentales en donde el deportista debe ir concretizando sus metas a corto, mediano y largo plazo ya que se puede observar como estos se manifiestan en la claridad mental que ellos demostraron en la resolución de las pruebas y en el momento de las entrevistas.

BIBLIOGRAFIA

BARRIOS, R. La comunicación atleta- entrenador. Instituto de Medicina Deportiva, Cuba. 2006. 145-78pp.

DAVIS, C. Exercise abuse. International Journal of Sport Psychology, 2. Meyer & Meyer Sport. Septiembre 2004. 278-89pp.

DENNIES ESQUIVEL, WILFREDO. Entrenamiento del Cerebro del Atleta, Enfoque Psicopedagógico. Litografía e imprenta Apolo. Guatemala 2003. 59pp.

DORSCH, FRIEDRICH. Diccionario de Psicología. Herder. 7ma. Edición. España. 1985. 335pp

EKMAN, P., DAVISON, R. The nature of emotion. Oxford, Oxford University Press. England:1994. 190-200pp.

GORBUNOV, G.D. Psicología del Deporte. Moscú, Rusia. 1988. 132 -156 pp

MONEDERO, CARMELO. Psicopatología General. Biblioteca Nueva. Madrid España. Segunda Edición. 1978. 228-236pp

MORGAN, W. Test of Champions: the iceberg profile. Psychology Today, 1880. 14, 92-99pp.

PETROVSKI, A.V. Psicología General. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1977. 174-87pp

RUBINSTEIN, J.L. Principios de Psicología General. La Habana: Edición Revolucionaria. 1981. 18-45pp

ANEXOS



PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN ENTRENAMIENTO DE LUCHA

Fecha de Observación _____ Temperatura _____
Etapa del entrenamiento _____

Aparatos para entrenamiento



¿Cuántos atletas asistieron al entrenamiento? _____

Faltó alguien _____

Por qué faltó? _____

¿Quién llegó primero al entrenamiento? _____

¿Quién llegó de último al entrenamiento? _____

Disposición al entrenamiento ¿Quién lo hizo mejor? _____

¿Quién no participó? _____

¿Quién realizó las cosas más rápido? _____

¿Quién lo hizo más despacio? _____

¿Quién se recupera + rápido? _____

¿Quién se tarda en recuperarse? _____

¿Quién trabaja con mayor intensidad? _____

¿Quién trabaja con menor intensidad? _____

¿Cuál es la relación de los deportistas con el entrenador? _____

¿Cuál es la postura del entrenador? _____

No.	Nombre del atleta	ACTITUD				
		Cooperativo	Absorto	Evasivo	Apático	Arrogante

No	Nombre del atleta	Expresión Facial										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

- | | | | |
|---------------|-----------------|--------------|--------------|
| 1. alerta | 2. triste | 3. adolorida | 4. sonriente |
| 5. tensa | 6. feliz | 7. soñadora | 8. suspicaz |
| 9. preocupada | 10. atemorizado | 11. enojado | |

No.	ACTITUD													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

- 1. Indiferente 2. Avergonzada 3. temerosa 4. furiosa
- 5. evasiva 6. resentida 7. irritable 8. amistosa
- 9. implorante 10. distante 11. belicosa 12. impulsiva
- 13. pesimista 14. exhibicionista.

Rasgos de personalidad manifiestos

Observaciones



PROTOCOLO ENTREVISTA DESPUÉS DE LESION

Nombre _____ Fecha Actual _____

Deporte _____ Categoría en Kg. _____

1. ¿Cómo se siente siendo deportista?

2. ¿Qué es lo que más disfrutas de la práctica deportiva?

3. ¿Qué situaciones te enfadan en el ámbito deportivo?

4. Hay algo que te desagrade, o te disguste.

5. Te has sentido triste últimamente

6. Sientes que tienes muchas cosas que hacer y no te da tiempo

7. ¿Cómo es tu relación con tu entrenador?

8. Consideras que tu entrenador es muy exigente, pide cosas que no puedes hacer.

9. Consideras que el entrenamiento deportivo es muy fuerte, te cansas mucho.

10. ¿Cómo es tu relación con los miembros de tu familia?

PERFIL DEL ESTADO DE ANIMO

DEPORTISTA:

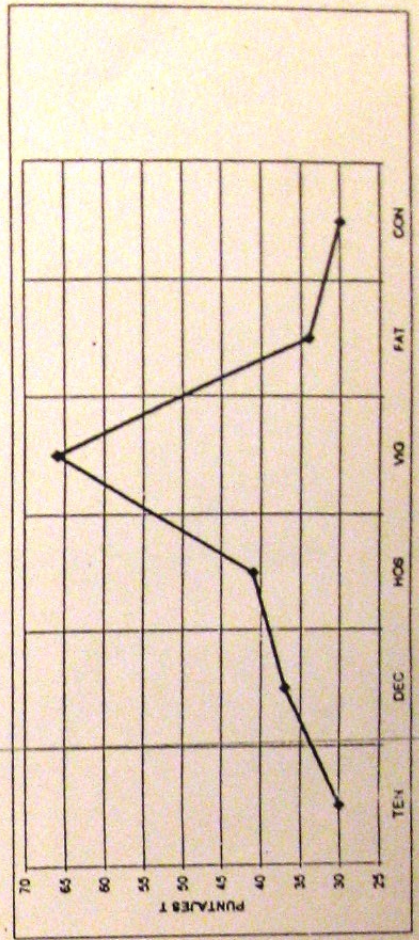
DEPORTE:

FECHA:

Lea atentamente la lista de palabras que se relacionan a continuación. Estas palabras describen sentimientos que tienen las personas. Después de leer cada palabra fíjese en las cinco opciones que tiene arriba y elija entre ellas la que mejor describa como se siente en este momento. Coloque el número de la opción elegida a la derecha de cada palabra en el cuadro correspondiente. Por favor asegúrese de responder todas las descripciones y escriba los números claramente.

0: Nada		1: Poco		2: Moderadamente		3: Bastante		4: Mucho	
No.	ESTADO	No.	ESTADO	No.	ESTADO	No.	ESTADO	No.	ESTADO
1	Cordial	16	Con los nervios de punta	31	Irritado	1	Perezoso	61	Aterrorizado
2	Tenso	17	Malhumorado	32	Desanimado	47	Rebelde	62	Culpable
3	Enfadado	18	Melancólico	33	Resentido	48	Desamparado	63	Vigoroso
4	"Muerto del cansancio"	19	Con energía	34	Nervioso	49	Abatido	64	Inseguro
5	Infeliz	20	Asustado	35	Solo	50	Desconcertado	65	Muy cansado
6	Astuto	21	Sin esperanzas	36	Desdichado	51	Alerta		
7	Animado	22	Relajado	37	Atontado	52	Decepcionado		
8	Confundido	23	Indigno	38	De muy buen humor	53	Furioso		
9	Arrepentido	24	Rencoroso	39	Amargado	54	Eficiente		
10	Inestable	25	Benévolo	40	Exhausto	55	Confiado		
11	Apático	26	Intranquilo	41	Ansioso	56	Lleno de dinamismo		
12	Enojado	27	Inquieto	42	Irascible	57	De mal genio		
13	Considerado	28	Incapaz de concentrarse	43	Amable	58	Inútil		
14	Triste	29	Fatigado	44	Pesimista	59	Olvidadizo		
15	Activo	30	Servicial	45	Desesperado	60	Despreocupado		

Puntajes esp.	30	37	41	66	34	30
Puntajes T						
Puntaje directo						



RESUMEN

El presente trabajo EL PERFIL DEL ESTADO DE ANIMO DEL DEPORTISTA SELECCIONAD GUATEMALTECO CATEGORIA JUVENIL (16-20 AÑOS) DE LUCHA LIBRE Y GRECORROMANA tiene por objetivos evaluar las características que poseen los luchadores para identificar y describir su estado anímico y analizar que situaciones del medio los están afectando

Para llevar a cabo el presente trabajo de investigación no se selecciono muestra de la población ya que se trabajo con la totalidad de sujetos que pertenecen a esta categoría de la lucha, fue necesario observar las actividades diarias de entrenamiento de la Lucha Libre y Grecorromana, después se procedió a entrevistar a cada uno de los deportistas con el fin de identificar que factores mencionaban ellos que consideraban podían estar influyendo en su desempeño deportivo y por se precedió a la aplicación del test POMS (perfil del estado de ánimo, por sus siglas en ingles), el resultado de los test se analizo por medio de estadística descriptiva en donde se hizo un análisis de varianza y después se relaciono los datos obtenidos durante la entrevista con lo manifestado por los deportistas en el momento de realiza el test.

Entre los hallazgos obtenidos es de mencionar que la mayoría posee el vigor por encima de las demás variableslo que podría catalogarze como positivo sin embargo debe trabajarse por disminuir el resto de variables debido a que la situación actual de la Federación esta teniendo repercusiones en los deportistas ya que ellos refieren enojo, descontento y frutración ante la intervencion, la falta de competencias y falta de oportunidad de tener un entrenador extranjero que esta genera.