

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ Y LA
AUTOCONFIANZA EN EL JUDOKA GUATEMALTECO”**

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

**POR
JUAN CARLOS LEMUS RÍOS
LETICIA MARÍA BERGANZA SANDOVAL**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2010

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

Licenciado Héctor Hugo Lima Conde
SECRETARIO INTERINO

Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 773-2010
DIR. 504-2010

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

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

02 de noviembre de 2010

Estudiantes

Juan Carlos Lemus Rios
Leticia María Berganza Sandoval
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN CIENTO OCHENTA Y DOS
GUIÓN DOS MIL DIEZ (182-2010), que literalmente dice:

"CIENTO OCHENTA Y DOS: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final
de Investigación, titulado: **"EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ Y LA
AUTOCONFIANZA EN EL JUDOKA GUATEMALTECO"**, de la carrera de
Licenciatura en Psicología, realizado por:

JUAN CARLOS LEMUS RIOS
LETICIA MARÍA BERGANZA SANDOVAL

CARNÉ No. 200215888
CARNÉ No. 200416390

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Fernando
Avendaño y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en
lo anterior, se **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"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

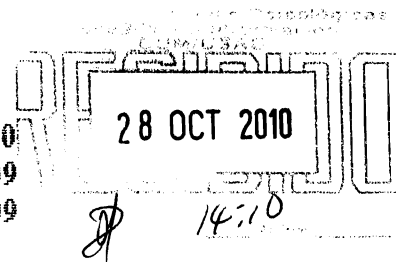


Melveth S.



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

CIEP. 773-2010
REG: 109-2009
REG: 109-2009



INFORME FINAL

Guatemala, 27 de Octubre 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:

"EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ Y LA AUTOCONFIANZA EN EL JUDOKA GUATEMALTECO."

ESTUDIANTE:
Juan Carlos Lemus Ríos
Leticia María Berganza Sandoval

CARNÉ No:
2002-15888
2004-16390

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 18 de Octubre 2010 y se recibieron documentos originales completos el 25 de Octubre 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA

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



c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

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

CIEPs **774-2010**
REG: **109-2009**
REG **109-2009**

Guatemala, 27 de Octubre 2010

Licenciada Mayra Friné 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 INVESTIGACION**, titulado:

"EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ Y LA AUTOCONFIANZA EN EL JUDOKA GUATEMALTECO."

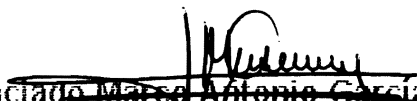
ESTUDIANTE:	CARNE
Juan Carlos Lemus Ríos	2002-15888
Leticia María Berganza Sandoval	2004-16390

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 11 de Octubre 2010 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


~~Licenciado Marsa Antonio García Enriquez~~
DOCENTE REVISOR



/Arelis.
c.c. Archivo



Guatemala, 21 de Septiembre del 2010

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- “Mayra Gutiérrez”

Licenciada de Álvarez:

Por este medio tengo el agrado de informarle que he culminado con el asesoramiento del informe final de la investigación de tesis titulada: **“EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ Y LA AUTOCONFIANZA EN EL JUDOKA GUATEMALTECO”** de los estudiantes Juan Carlos Lemus Rios con carné 200215888 y Leticia María Berganza Sandoval con carné 200416390, al cual le doy mi visto bueno y apruebo para continuar con los trámites correspondientes, ya que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigación en Psicología –CIEPs- .

Atentamente,

F. _____

Licenciado Fernando Avendaño
Asesor
Colegiado # 1987





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

CIEPs 418-10
REG 109-09

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 14 de Julio 2010

ESTUDIANTE:
Juan Carlos Lemus Rios
Leticia María Berganza Sandoval

CARNÉ No.
2002-15888
2004-16390

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


"EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ Y LA AUTOCONFIANZA EN EL JUDOKA GUATEMANTECO.

ASESORADO POR: Licenciado Juan Fernando Avendaño

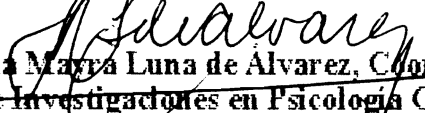
Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigación, el día 16 de Junio 2010 de Junio y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado ~~Marco Antonio García Enriquez~~
~~DOCENTE REVISOR~~



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

/Arelis
cc. archivo





FEDERACION NACIONAL DE JUDO GUATEMALA

GIMNASIO CENTRAL DE JUDO HELI CABEIRO
(Gimnasio Siete de Diciembre Zona 5).
CIUDAD DE LOS DEPORTES, ZONA 5 GUATEMALA, C.A.
Tels.: 2332-8305, 2332-8306 fequajudo@hotmail.com

Guatemala, 21 de Septiembre del 2010

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"

Licenciada de Álvarez:

Por este medio le presento la planificación del trabajo de campo de la Investigación de tesis titulada: **"EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ Y LA AUTOCONFIANZA EN EL JUDOKA GUATEMALTECO"** que realizaron los estudiantes Juan Carlos Lemus Rios con carné 200215888 y Leticia María Berganza Sandoval con carné 200416390, la cual se llevó cabo en las Instalaciones de la Federación de Judo, la cual le detallo a continuación.

Lunes 12 de Julio de 2010: Entrevista

Actividad: Presentación y aplicación de la entrevista.

Miércoles 14 de Julio de 2010: Primera Evaluación

Actividad: Aplicación del Test PAR P1.

Lunes 19 de Julio de 2010 al miércoles 11 de agosto de 2010: Implementación del Programa del Entrenamiento Autógeno de Schultz.

Actividad: Primera sesión a octava sesión divididas dos veces semanales, días lunes y miércoles durante cuatro semanas.

Lunes 16 de Agosto de 2010: Segunda Evaluación.

Actividad: Aplicación del Test PAR P1


Alan Del Cid
Director Técnico
Federación Nacional de Judo



Afiliada A:

CONFEDERACION
DEPORTIVA AUTONOMA
DE GUATEMALA

COMITE
OLIMPICO
GUATEMALTECO

CONFEDERACION NORTE
CENTROAMERICANA
DE JUDO

CONFEDERACION
PANAMERICANA
DE JUDO

FEDERACION
INTERNACIONAL
DE JUDO

DEDICATORIA

Acto que dedicamos al Licenciado Luis Alfredo Chacón y especialmente al Licenciado Fernando Avendaño por su dedicación y amor al deporte guatemalteco y por apoyarnos en la realización de la presente Tesis.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS	Por la oportunidad de realizar este trabajo.
A MIS PADRES	Por su apoyo incondicional y comprensión durante toda mi vida.
A MIS HERMANOS	Por su apoyo.
A MI NOVIA	Por su apoyo, compañía y confianza.
A MIS AMIGOS	Por compartir su amistad y confianza.
AL DOCTOR LARA	Por ser un amigo, terapeuta y un modelo durante mi formación.
A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS	Por mi formación académica y profesional.
A MI COMPAÑERA Y REVISOR DE TESIS	Por su apoyo y el compartir conocimientos durante la realización de este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS NUESTRO SEÑOR	Por darme la sabiduría necesaria para finalizar uno de mis más grandes proyectos de vida.
A MI MADRE	Por su apoyo y amor incondicional, por ser el vivo ejemplo de la perseverancia y la dedicación, por enseñarme que no existen imposibles cuando se trata de alcanzar metas.
A MIS HERMANOS	Que siempre estuvieron cuando los necesité; por ser gran parte de mi vida. Y por haber creído en mí.
A MI ESPOSO	Que caminó a mi lado durante todo este tiempo, por su amor, comprensión y apoyo incondicional.
A MIS AMIGOS	Que han estado apoyándome y dándome las fuerzas necesarias para terminar este proyecto. Por estar a mi lado en todo momento.
A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS	Por haberme abierto las puertas para mi formación académica y profesional.
A MI COMPAÑERO Y REVISOR DE TESIS	Por su guía y apoyo, ya que sin ustedes no hubiese realizado este gran sueño.

Leticia María Berganza Sandoval

PADRINOS

Por Juan Carlos Lemus Ríos

Ingeniero José Arturo Lemus Galán
Ingeniero Agrónomo
Colegiado 958
Universidad de San Carlos de Guatemala

Doctor Arturo Bernardo Lara Monserrat
Psicólogo
Colegiado 4146
Universidad de San Carlos de Guatemala

Por Leticia María Berganza Sandoval

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
Psicólogo
Colegiado 1987
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Luis Alfredo Chacón
Psicólogo
Colegiado 127
Universidad de San Carlos de Guatemala

INDICE

	Página
Prólogo _____	01
Introducción _____	03
 Capítulo I: Marco Teórico	
1.1. Antecedentes del Judo _____	04
1.2 El Judo y sus Características Psicológicas _____	05
1.3 Técnica del Entrenamiento Autógeno de Schultz y el Entrenamiento Psicológico _____	09
1.4 Autoconfianza _____	14
1.4.1 Relación entre Confianza y Rendimiento _____	15
1.4.2 Entrenamiento de la Autoconfianza _____	15
1.4.3 Modelo Conceptual Sobre la Confianza en el Deporte _____	15
1.5 Hipótesis _____	16
1.5.1 Hipótesis de Trabajo _____	16
1.5.2 Hipótesis Nula _____	17
1.5.3 Definición Conceptual de Variables _____	17
 Capítulo II: Técnicas e Instrumentos	
2.1 Caracterización de la Muestra _____	19
2.2 Técnicas e Instrumentos _____	19
2.3 Técnicas y Procedimientos de Trabajo _____	20
2.4 Técnicas de Análisis Estadísticos, Descripción e Interpretación de Datos _____	21

Capítulo III: Análisis, interpretación y presentación de resultados

3.1 Análisis Descriptivo_____	22
3.2 Análisis Estadístico_____	25
3.3 Autoinforme_____	27
3.4 Análisis Cualitativo_____	33

Capitulo IV: Conclusiones y Recomendaciones

4.1 Conclusiones_____	34
4.2 Recomendaciones_____	35

Bibliografía_____	36
--------------------------	-----------

Anexos_____	38
--------------------	-----------

Resumen

PROLOGO

En el contexto deportivo el atleta pretende desarrollar habilidades y capacidades para lograr un rendimiento óptimo. La autoconfianza es uno de los factores psicológicos de mayor incidencia en el rendimiento deportivo.

Tener confianza en si mismo, no garantiza que se pueda llegar al máximo de las posibilidades, pero si el deportista carece de confianza será difícil que logre alcanzar los resultados propuestos. Los deportistas que tienen confianza en sí mismos normalmente se fijan objetivos más altos, actúan mejor en los momentos más difíciles y afrontan mejor las adversidades (Loehr, 1991; Weinberg, 1988).

La confianza que alguna persona tenga en sí mismo le permitirá sin duda, alcanzar resultados aceptables en muchas actividades de su vida, pero será fundamental a la hora que se desee obtener logros sobresalientes en la práctica de algún deporte.

Cuando la autoconfianza no es la adecuada es difícil que el deportista se esfuerce al máximo, debido a que todas las variables que se han indicado como características de la autoconfianza están disminuidas y ello influirá notablemente en su rendimiento (Balaguer 1994). Estos deportistas dudan de sus propias capacidades y son conscientes de que ni sus esfuerzos ni los de su entorno tienen efectos sobre los resultados, volviéndose apáticos y resignados con las circunstancias.

Es por ello que durante los últimos años se ha comprobado la importancia de la intervención de la psicología en el deporte, debido a que tiene repercusiones positivas en la práctica de este. En el deporte guatemalteco se ha insistido, que el deportista valore la importancia y la necesidad que tiene la intervención psicológica en el deporte, solo de esta manera se puede ayudar al individuo a crecer como persona y como deportista.

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) ha promovido la incorporación de la psicología al entrenamiento deportivo, incluyendo a la psicología del deporte dentro de un equipo multidisciplinario, el cual tiene como objetivo primordial el desarrollo integral del deportista, brindando atención en medicina del deporte, fisiología del deporte, nutrición deportiva, traumatología y ortopedia, fisiatría y fisioterapia del deporte.

Es importante recalcar que la psicología juega un papel relevante en la adquisición y mantenimiento de la autoconfianza en el deportista, es por ello que se debe seguir fomentando y reforzando la relación entre psicología y deporte.

INTRODUCCION

Dentro del contexto deportivo guatemalteco, el trabajo psicológico ha tomado mayor auge, dado que se ha comprobado que los resultados deportivos han sido beneficiados por la intervención psicológica.

En teoría, el Judo ha tenido diferentes habilidades psicológicas que están implicadas en la práctica de este deporte. Es por ello que se busca por medio del trabajo psicológico potencializar las mismas, recurriendo a las diversas o distintas técnicas que brinda la psicología del deporte. El Entrenamiento Autógeno de Schultz es una técnica de la cual se ha podido comprobar su eficacia para el mejoramiento del rendimiento deportivo.

Partiendo de este antecedente, en la presente investigación se elaboró un programa de implementación en el Entrenamiento Autógeno de Schultz para determinar la incidencia de éste en la autoconfianza del judoka integrante del programa Sideporte.

Por medio de esta técnica de relajación se pretendió incidir de manera positiva en el nivel de autoconfianza; la cual, los psicólogos del deporte definen como *la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada*, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder. Son unas expectativas realistas sobre un fin que se persigue, y de lo cual se está convencido de lograr (Weinberg y Gould, 1996). Proporcionando herramientas al judoka para modificar esta habilidad que se considera de relevancia dentro del deporte.

Esta investigación, pretende obtener una respuesta a la interrogante ¿incide de manera positiva la técnica de Entrenamiento Autógeno de Schultz en la autoconfianza del judoka guatemalteco que integra el programa Sideporte?

CAPITULO I

MARCO TEORICO

1.1 ANTECEDENTES DEL JUDO

Entre las antiguas artes marciales japonesas, había una disciplina llamada Jujitsu. A partir del siglo XII, los samurái (clase militar) llegaron gradualmente al poder en Japón. Para luchar era importante para ellos aprender un conjunto de técnicas como la esgrima, tiro con arco y la equitación. Artes marciales es un término general que comprende todos estos tipos de técnicas, y una de ellas se llamaba "Jujitsu".

Jujitsu es una serie de técnicas de combate pudiendo ser con uso de armas cortas, menores o sin ellas. En cuanto a la clase de técnicas, Jujitsu comprende proyecciones, inmovilizaciones, estocadas, patadas y anudamientos de cuerda. En 1868 el Tokugawa Bakufu (el gobierno militar dirigido por shogunes de la familia Tokugawa), que había existido durante 265 años colapsó. La edad feudal que había durado hasta entonces llegó a su fin, y un Estado moderno que incluía el nuevo gobierno de Meiji había nacido.

El nuevo gobierno de Meiji levantó las prohibiciones y leyes que existían contra el desarrollo y cultura occidentales. Al mismo tiempo, las tradicionales artes marciales japonesas tales como el Jujitsu perdieron respeto porque era algo "viejo", y rápidamente perdió su poder y reputación. Adicionalmente a esto, porque era considerado un arte militar, y la época de la clase militar había llegado a su fin, con gran insatisfacción pública hacia ella.

Durante estos cambios culturales y sociales, aparece el judo; fue fundado en 1882 por el profesor japonés Jigoro Kano. Su finalidad era la creación de un sistema educativo y no simplemente la de enseñar técnicas de autodefensa. Por ello eliminó de su método las técnicas peligrosas del antiguo Jiu-jitsu.

El judo es un deporte olímpico de lucha. Tiene un trasfondo ético y filosófico de considerable importancia y es esto precisamente lo que le distingue de otros deportes de lucha además de ser un deporte educativo tanto para el desarrollo físico como para el desarrollo psicológico de quienes lo practican. Se practica por parejas y consiste en que cada judoka intenta voltear hábilmente a su oponente cuando se encuentran de pie o de dominar y controlar el cuerpo del oponente cuando se lucha en el suelo.

A pesar de su gran eficacia, las técnicas de judo se pueden aplicar dentro del marco de un entrenamiento o de una competición sin representar un peligro real para el oponente. El objetivo de este deporte radica en el descubrimiento de sí mismo. La práctica del judo, en un ambiente de armonía y convivencia, permite al alumno aprender a desarrollar progresivamente sus capacidades físicas y mentales.

Una característica de todos los que practican el judo es el autocontrol personal, la autoconfianza y el respeto al contrario y el reglamento. Como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.

1.2 EL JUDO Y SUS CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS

Judo recibe este nombre pues proviene del término japonés que significa "camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible". El Judo es un deporte individual, que puede contribuir de forma notable al desarrollo físico y psicológico a lo largo del ciclo vital de una persona. De esta manera, en las etapas infantiles y juveniles el judo aparece como una actividad agradable, divertida y entretenida de practicar en la que se entrenan habilidades tan importantes para la vida como la atención, el esfuerzo continuo, la colaboración, la motivación, la autoconfianza y el respeto con los semejantes, siendo además una excelente alternativa de tiempo libre. En una época más adulta, constituye una completísima práctica para

mantenerse en forma, relajarse fuera del ambiente de trabajo, cultivar relaciones sociales y, naturalmente, un método de defensa personal.

Teniendo en cuenta el origen y la trayectoria de este deporte, no es difícil extraer la conclusión de que el judo no es un deporte “convencional”. El propio origen oriental, donde la sabiduría reside en una única figura como es la del “maestro”, contribuye a explicar la dificultad de incorporar otros métodos de trabajo y otros profesionales en la práctica de este deporte (como el preparador físico, el psicólogo deportivo) a través del análisis de la trayectoria y evolución de este deporte, se puede observar como aparece el denominador común “de fuera” que aporta las directrices en cuanto a la filosofía métodos de trabajo. Circunstancia que no podía ser de otra forma si se tiene en cuenta que este deporte es “importado”. (Dosil, 2004)

Este conjunto de circunstancias determinan que todos aquellos profesionales que pretendan aportar algo útil al judo (fundamentalmente preparador físico, médico deportivo, fisioterapeuta y psicólogo deportivo) deben hacerlo con el mayor respeto y mejor estilo posible.

Cuando una persona se inicia en este deporte deberá comenzar, acompañado de la estrecha tutela de su entrenador, como el aprendizaje de las técnicas fundamentales. Deberá llevar una progresión en el aprendizaje de movimientos así como en la forma y en las posibilidades de aplicarlos.

Es importante mencionar que el papel del psicólogo deportivo en el judo se basa en asesorar al entrenador acerca del aprovechamiento más adecuado de los recursos del entrenamiento del judo para fortalecer la motivación del judoka y favorecer su autoconfianza y el trabajo en equipo (Buceta, 1998), conducir la relación con los padres y madres en la dirección más adecuada para la formación de jóvenes judokas (Gimeno y Guedea, 2002).

Trabajar directamente con los judokas favoreciendo la adquisición y utilización de habilidades psicológicas como: la organización del tiempo; la utilización de habilidades sociales para la mejora de la comunicación y trabajo en equipo con sus compañeros y entrenador o para el manejo de situaciones de conflicto con sus padres, estrategias psicológicas para facilitar el autocontrol y la autoconfianza en situaciones críticas de su deporte. (Dasil, 2002).

En el judo es importante comprender que se necesita un plan de entrenamiento que se divide en periodo precompetitivo, competencias preparatorias y periodo competitivo. Los requerimientos del funcionamiento psicológico del judoka pueden concentrarse en los siguientes puntos: conseguir la adopción de las pautas de conductas adecuadas, en relación con la alimentación, el descanso y la recuperación física como la adecuada realización del entrenamiento de judo (técnico, táctico y preparación física). Conseguir un nivel de activación apropiado a la hora de salir a competir que le permita afrontar un altísimo gasto energético. Trabajar la concentración en los judokas también es importante ya que deben de sobreponerse cuando el árbitro interrumpe momentáneamente el combate, el judoka debe recuperar la atención inmediatamente y el aumentar la capacidad de trabajar bajo sensaciones de agobio.

Para el deportista es importante que el psicólogo le ayude a reforzar, identificar o conseguir sus cualidades volitivas, tales como: la orientación hacia una finalidad, espíritu de iniciativa, decisión, audacia, autodominio, perseverancia y firmeza, ya que estas cualidades son indispensables para un rendimiento deportivo satisfactorio. Es importante mencionar que la autoconfianza activa las emociones positivas, lo que permitirá que el sujeto se sienta más seguro de sí mismo, más tranquilo y relajado en condiciones de presión, y un estado mental que le permita ser más enérgico.

Incrementa la motivación del sujeto, el cual al suponer que si efectúa la ejecución correcta, conseguirá su objetivo. Se crea el ímpetu psicológico, lo cual crea en el deportista una actitud positiva de nunca ceder y remontar las adversidades.

La autoconfianza mejora la concentración debido a que cuando una persona siente confianza, su mente se encuentra bajo menos presión y se libera para concentrarse en la tarea en cuestión, no se enfoca en si en la ejecución correcta o incorrecta, sino simplemente en hacerlo como sabe.

Influye en la medida que las personas seguras de sí mismas, tienden a establecerse objetivos estimulantes; a esforzarse y luchar por conseguirlos. Por tanto la confianza permite que el deportista se proponga objetivos cada vez más altos y lograr el máximo potencial.

La confianza influye aumentando el esfuerzo, porque la cantidad y duración del esfuerzo realizado en busca de un objetivo, depende en gran parte de la misma. Esto es, porque los deportistas que creen en si mismos, son muy persistentes y no se rinden fácilmente.

La confianza en sí mismo, minimiza los síntomas del agotamiento, tanto físico como mental, produciendo que el cuerpo este en las mejores condiciones para conseguir esas metas.

La confianza favorece las estrategias de combate, porque los deportistas seguros de sí mismos, combaten para ganar, lo cual produce que no tengan miedo de correr riesgos y asumen el control de la competición; es una habilidad que se utiliza para manejar de mejor manera la presión.

La confianza al aumentar las emociones positivas, motivación y concentración, hace que el deportista se relaje mentalmente, debido a que al confiar en sí mismo, no se crea en torno a si mismo un estado de presión sobre lo que sucede a su

alrededor, compitiendo más relajado y con menor presión. La probabilidad de lesionarse será menor porque esta se corresponde en gran medida del grado de motivación, concentración y predisposición del deportista. La autoconfianza equivale a estar convencido de que se pueden alcanzar los objetivos marcados invirtiendo un gran esfuerzo en ello, lo cual significa que el deportista siempre vaya a tener una buena ejecución, pero es esencial si quiere desplegar su potencial máximo. Los objetivos han de ser realistas y convencerse así realmente que se pueden conseguir.

Se pueden cometer errores, pérdidas de concentración u otras situaciones adversas en determinados momentos, pero si la confianza en sí mismo es la óptima, ayudara a afrontar estas adversidades manteniendo un gran esfuerzo en busca de ese objetivo.

Cada persona es diferente y presentara un grado óptimo de confianza, pero el problema deriva cuando se produce la falta de confianza. (Balaguer, 1994).

1.3 TECNICA DEL ENTRANAMIENTO AUTOGENO DE SCHULTZ Y EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

El entrenamiento psicológico se define como el conjunto de recursos que se entrenan sistemáticamente con el objetivo de adquirir habilidades psicológicas que permitan interaccionar de forma óptima en situaciones deportivas (Capdevila, 2000).

Es importante mencionar que el psicólogo deportivo debe contar con herramientas psicológicas para trabajar con los deportistas y llevar a cabo el entrenamiento psicológico; esto es de suma importancia, porque a través de ellas se pretende asesorar o intervenir en el contexto de la actividad física y del deporte. Igualmente, los deportistas, entrenadores, árbitros y directivos deben conocerlas, pues les

ayudará a comprender mejor la forma de actuar del psicólogo del deporte y les proporcionará oportunidades para practicarlas por sí mismos.

Todos los deportistas han adquirido a lo largo de su vida deportiva diferentes estrategias para enfrentarse a las dificultades que surgen en los entrenamientos y en las competiciones, por lo que la función del psicólogo, en ocasiones, será simplemente el perfeccionamiento de las mismas; sin embargo, en otras deberá ayudarle a cambiarlas (por ser inadecuadas) o enseñarles nuevas estrategias para poder modificar su comportamiento en situaciones concretas. El objetivo de la modificación de conducta de los deportistas es promover el cambio a través de las técnicas de intervención psicológica para mejorar el comportamiento de las personas, de forma que desarrollen sus potencialidades y las oportunidades disponibles en su medio, optimicen su ambiente, y adopten actitudes, valoraciones y conductas útiles para adaptarse a lo que no puede cambiarse (Cruzado, Labrador y Muñoz, 1993).

Las principales áreas del entrenamiento psicológico son: el entrenamiento psicológico, táctico, físico y técnico. Cabe mencionar que el área de entrenamiento psicológico desde hace unos años atrás ha tomado mayor auge, porque se ha demostrado la importancia y la influencia que tiene en el deportista.

Existen diferentes técnicas de intervención psicológica que un psicólogo deportivo puede emplear con los deportistas, tales como: el Entrenamiento Autógeno de Schultz, respiración, desensibilización sistemática, Control de pensamientos ansiógenos: parada de pensamiento, inoculación de estrés, ejercicios de concentración, ejercicios de visualización, reforzamiento encubierto, autoinstrucciones, establecimiento de objetivos, mapa de actuaciones deportivas. Estas técnicas se pueden emplear para el rendimiento deportivo, con el fin de prevenir y rehabilitar de posibles lesiones, incrementa la autoconfianza, entre otras.

El entrenamiento psicológico requiere de una fase de evaluación y planificación, en la evaluación se puede tomar en cuenta los datos proporcionados por el atleta y el entrenador. Además de una serie de instrumentos o técnicas entre los más utilizados se encuentran la entrevista, observación y cuestionarios. Para reconocer la importancia e incidencia de la intervención psicológica deben evaluarse los procedimientos del trabajo realizado con el fin de estimar la efectividad que tiene sobre el rendimiento de los deportistas a través de la revisión de estudios sobre los resultados de las intervenciones. De la misma forma, la preparación psicológica debe darse por medio de intervenciones de carácter ascendente y progresivo en donde en primera instancia se instruya acerca de las habilidades psicológicas específicas para cada deporte y posteriormente integrarlas en pro de alcanzar con la ayuda del trabajo psicológico los mejores resultados competitivos (Sánchez, 2002).

Los programas de entrenamiento en destrezas psicológicas establecen una base científica para el desarrollo efectivo de habilidades psicológicas, siendo el tiempo ideal para el desarrollo de estas habilidades, el inicio de la práctica deportiva. La implementación temprana de las habilidades, garantiza la consolidación de una base de destrezas psicológicas que faciliten el futuro éxito deportivo; debido a ello es importante que el entrenamiento de destrezas psicológicas deba integrarse al entrenamiento de destrezas físicas con el fin de mejorar la ejecución deportiva. Así uno de los elementos fundamentales en la intervención psicológica es, que el deportista conozca que habilidad entrenara, cual resultado va a obtener, en qué momento y como lo va a lograrlo, dado que la asimilación de cada habilidad se hace de forma independiente pero lo que lleva a que el deportista interiorice el trabajo psicológico es la integración e implementación de todas las destrezas para la buena ejecución en competencia. La preparación psicológica es considerada como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan una buena ejecución en condiciones extremas de entrenamiento y competencia (Sánchez, 2002).

En los diversos estudios realizados en la psicología del deporte, se ha demostrado la importancia de la aplicación de las técnicas de relajación, la cual es una de las técnicas clásicas en la psicología, por lo que la mayor parte de personas la conocen y la asocian con el trabajo del psicólogo del deporte. El psicólogo deberá emplearla en los momentos adecuados siempre y cuando estén solventes o cubiertas las necesidades psicológicas básicas del deportista (o cuando se considere que la utilización de la técnica es algo prioritario para solventar algún problema. Además el psicólogo debe ayudar al deportista a utilizar la técnica que sea el más apropiado para él y que se adapte a las circunstancias en las que pueda emplearlo.

A lo largo del tiempo se han desarrollado varios procedimientos para conseguir una mejor relajación. Williams (1991) dividen las técnicas de relajación en dos categorías: aquellas que van del musculo a la mente (musculares) y aquellas que van de la mente al musculo (mentales). En el ámbito del deporte se consideran tres los procedimientos más adecuados para la intervención: relajación mediante el control de la respiración, relajación progresiva o diferencial y la relajación autógena. La primera se considera la clave para poder relajarse y, junto a la segunda, conforman las técnicas que se centran en los aspectos corporales (musculo-mente); la tercera se corresponde con las que focalizan la atención en los aspectos cognitivos (mente-musculo). El control de la respiración es una habilidad que deben de adquirir y entrenar todos los deportistas. Independientemente de que sirva para relajarse, una respiración adecuada favorece el rendimiento en los entrenamientos y las competiciones.

La explicación de la importancia del control de la respiración en el ámbito del deporte se puede demostrar desde la fisiología. Un deportista que respira correctamente aumenta el nivel de oxígeno en la sangre, lo que hace que lleve mas energía a los músculos y que se facilite la expulsión de productos sobrantes. Cuando se inspira y se mantiene el aire se aumenta la tensión muscular, mientras que con la espiración esta tensión disminuye (Weinberg y Gould, 1996). Muchos

deportistas encuentran dificultades para mantener ese control en momentos específicos, en los que dadas las circunstancias, el cuerpo reacciona con respiraciones de ritmo acelerado, irregular, superficial y de escasa intensidad, lo que crea malestar, por la falta de oxigenación, provocando fatiga física. Por ello, es fundamental que se diferencien los dos tipos de respiración: la torácica y la diafragmática. La primera es la que suele aparecer en momentos de presión y se localiza en la parte superior de los pulmones, lo que provoca los efectos que se acaban de citar. La segunda es la adecuada para buscar la relajación, y se centra en la parte inferior de los pulmones. El hecho de que el deportista pase de una respiración torácica a diafragmática puede ser suficiente para que se relaje, se recupere y se encuentre mejor.

El Entrenamiento Autógeno de Schultz surge en Alemania a principios de 1930. Consiste en que el deportista autogenera, mediante la concentración continua en sensaciones de frío y calor, de peso y ligereza, de latidos de corazón y de respiración, la relajación en los miembros del cuerpo. La duración de una sesión es de 10 a 40 minutos y se necesitan varias sesiones de práctica para conseguir los efectos deseados (Williams, 1991). La finalidad será poder controlar mentalmente el cuerpo y sus funciones, induciendo sensaciones e imágenes naturales en todos los miembros.

Las fases en las que se divide el entrenamiento autógeno “básico” son mencionadas por Martínez (1986) y Williams y Harris (2001):

Fase 1: Relajación muscular: mediante la sensación de pesadez se provoca la relajación de todos los músculos del cuerpo (brazo derecho, brazo izquierdo, ambos brazos, pierna derecha, pierna izquierda, ambas piernas, ambos brazos y piernas).

Fase 2: Relajación vascular: mediante la sensación de calor se provoca la relajación de las diferentes partes del cuerpo.

Fase 3: Regulación cardiaca: se pretende que el deportista perciba que su corazón late de forma regular y calmado.

Fase 4: Control de la respiración: se pretende que el deportista note como su respiración es lenta, calmada y relajada.

Fase 5: Regulación de los órganos abdominales: sensación de calor en el plexo solar (colocación de la mano en el área abdominal).

Fase 6: Frescor en la cabeza: se busca la reducción del flujo sanguíneo que llega a la cabeza mediante la frialdad en la frente y la cabeza.

Es importante mencionar que las técnicas de relajación se pueden llevar a cabo en pre – competencia (no inmediatamente antes de la salida) y post - competencia. Ya que cuando se utiliza antes de entrar a un combate, esta técnica les ayuda a bajar niveles altos de ansiedad que puedan desequilibrar el desempeño del deportista y por ende afectarles la confianza en ellos mismos; y después de la competencia les ayudará a que el cuerpo y la mente tengan se recuperen en un lapso de tiempo más corto que los normal.

1.4 AUTOCONFIANZA

Los psicólogos del deporte la definen como *la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada*, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder. Son unas expectativas realistas sobre un fin que se persigue o se desea conseguir y de lo cual se está convencido de lograr. La confianza es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista.

1.4.1 Relación entre Confianza y Rendimiento

La relación entre confianza y rendimiento puede representarse mediante una curva en forma de U invertida. El rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza, hasta el punto óptimo, a partir del cual al aumento de la confianza le corresponde una disminución en el rendimiento, o lo que es lo mismo, en sus niveles de ejecución.

1.4.2 Entrenamiento de la Autoconfianza

La confianza es algo que produce la persona por sí misma, pero esta puede entrenarse para aumentarla mediante un trabajo. Para ello es necesario que los deportistas analicen situaciones donde han tenido una confianza óptima, así como otras donde tuvieron exceso o falta de la misma.

Se analiza mediante variadas preguntas, y en diversas situaciones; a partir de estos resultados, se sabe en qué áreas se necesitaría intervenir, para que el deportista consiga su nivel óptimo de confianza, ya que cada persona es un caso diferente. Con este entrenamiento se consigue mejorar la confianza del deportista y así tener más posibilidades de obtener un buen rendimiento en su deporte. Se puede incidir en la autoconfianza mediante diversas técnicas como por ejemplo: El Entrenamiento Autógeno de Schultz, visualización o práctica imaginada, establecer metas realistas, establecer metas de rendimiento, autodisciplina, actitud positiva, control de pensamientos, buena preparación física y estrategias de combate apropiadas.

1.4.3 Modelo Conceptual Sobre la Confianza en el Deporte

Este modelo permite obtener una predicción consistente de las conductas de los diferentes deportes. Vealey definió la confianza como “la creencia o el grado de

certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte” (Vealey, 1986).

En el modelo se distinguen varios aspectos:

a) Confianza “rasgo”: es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen usualmente acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte.

b) La orientación competitiva: se refiere a un análisis sobre si el deportista se orienta preferentemente a los resultados o a la ejecución. Vealey las diferenció en dos: 1- jugar bien, y 2- ganar; como las metas sobre las que se basa la orientación del deportista.

c) Confianza “estado”: que es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen en un momento o situación particular sobre su habilidad para tener éxito en el deporte.

Tanto la autoconfianza rasgo como la orientación competitiva interactúan con la situación objetiva del deportista para producir la autoconfianza estado.

1.5 HIPOTESIS

1.5.1 Hipótesis de Trabajo

La ejecución de un programa de implementación en el Entrenamiento Autógeno de Schultz incide positivamente en la autoconfianza del judoka de la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte.

1.5.2 Hipótesis Nula

La ejecución de un programa de implementación en el Entrenamiento Autógeno de Schultz no incide positivamente en la autoconfianza del judoka de la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte.

1.5.3 Definición Conceptual de las Variables

Nominal:

Entrenamiento Autógeno de Schultz.

Definición Conceptual:

El entrenamiento autógeno es una técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva en sensaciones físicas. Constituye la base de los métodos de Psicoterapia Autógena.

Consta de seis ejercicios de concentración psicofisiológica o concentración pasiva en la sensación de peso en brazos y piernas, en la sensación de calor en brazos y piernas, en el ritmo del corazón, en la autonomía del proceso respiratorio, en el calor abdominal interno (plexo solar) y a la diferencia de temperatura entre la frente y el aire circundante.

El entrenamiento autógeno es una técnica de relajación basada en la autosugestión. Esta técnica fue desarrollada a partir de la hipnosis por el psiquiatra berlinés Johannes Heinrich Schultz en 1927.

Indicadores:

- Relajación muscular

- Relajación vascular
- Regulación cardiaca
- Control de la respiración
- Regulación de los órganos abdominales
- Frescor en la cabeza

Nominal:

La Autoconfianza

Definición Conceptual:

Es el nivel de seguridad, respecto a la habilidad para alcanzar el éxito en una determinada disciplina y en las tareas que esta implica. Todo esto basado en las experiencias pasadas del deportista.

Indicadores:

- Puntuación en la escala de auto-confianza en el test Par-p1
 - 1-3 Necesita Especial Atención
 - 4-7 Tiempo para Mejorar
 - 8-10 Posee Habilidades Excelentes

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 CARACTERIZACION DE LA MUESTRA

Se trabajó con una población de 18 judokas, 8 de sexo femenino y 10 masculinos, los cuales se encuentran en un rango de edad entre 14 a 18 años y son pertenecientes a la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte. Para formar parte de este programa los atletas están sujetos a un proceso de elección-selección, el cual consiste en haber destacado en su desempeño deportivo durante el año anterior, estos son propuestos y pasan a una selección por medio de cualidades psicológicas, médicas y físicas.

La muestra seleccionada en su mayoría provienen de hogares desintegrados, con un nivel económico bajo y todos estudian a nivel medio. En su mayoría son de religión católica y provenientes del interior del país.

2.2 TECNICAS E INSTRUMENTOS

- **Test Par P1:** Par P-1 es un inventario con formato S-R, es decir, incluye tanto situaciones como respuestas. No se miden funciones en general, ni situaciones generales; se intenta valorar aspectos muy precisos de la psicología del deportista relacionados con su rendimiento psicológico en situación de competencia. Su aplicación tuvo una duración aproximada de 20 minutos, aplicado colectivamente.

Con este se evaluaron las habilidades psicológicas del judoka ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia. Las variables psicológicas que conforman la prueba son: autoconfianza, motivación, control de atención, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto.

- **Entrevista Estructurada:** Consiste en una serie de preguntas directas, las cuales fueron elaboradas con la finalidad de obtener información personal de los deportistas. Dicha información fue utilizada para conocer a la población que participó en la investigación. Además se utilizó como herramientas para el establecimiento de rapport con los deportistas, facilitó y ayudó el proceso de la implementación del programa.
- **Hoja de Auto Informe:** Consta de una serie de preguntas que se le presentaron al deportista para que este se calificara en una escala de 1 a 10 y conocer los resultados subjetivos de la aplicación de la técnica.

2.3 TECNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO

Se inició el trabajo con la aplicación de la entrevista a los deportistas, seguido por la primera aplicación del test Par P1, para evaluar la autoconfianza antes de la aplicación del programa.

Continuó la implementación del programa del Entrenamiento Autógeno de Schultz, el cual, tuvo una duración de ocho sesiones, divididas en un mes, dos sesiones por semana; al finalizar cada sesión se presentaba a los judokas las hojas de auto informe para que fueran respondidas. En la primera sesión se inicio con una fase informativa acerca de la técnica, ya que por ser autógeno es autoaplicable y para qué conociera los beneficios de la misma.

A la implementación del programa, le siguió la segunda aplicación del test, para observar las variaciones en el nivel de autoconfianza dentro del grupo de deportistas.

2.4 TECNICAS DE ANALISIS ESTADISTICOS, DESCRIPCION E INTERPRETACION DE DATOS

El Diseño “antes y después” con un solo grupo: Se evaluó y comparó los resultados con base a los datos obtenidos con la aplicación del test Par P1, (pre y pos test). Se realizó el análisis estadístico para verificación de la hipótesis, utilizando la prueba paramétrica de t de Student.

CAPITULO III

ANALISIS, INTERPRETACION Y PRESENTACION DE RESULTADOS

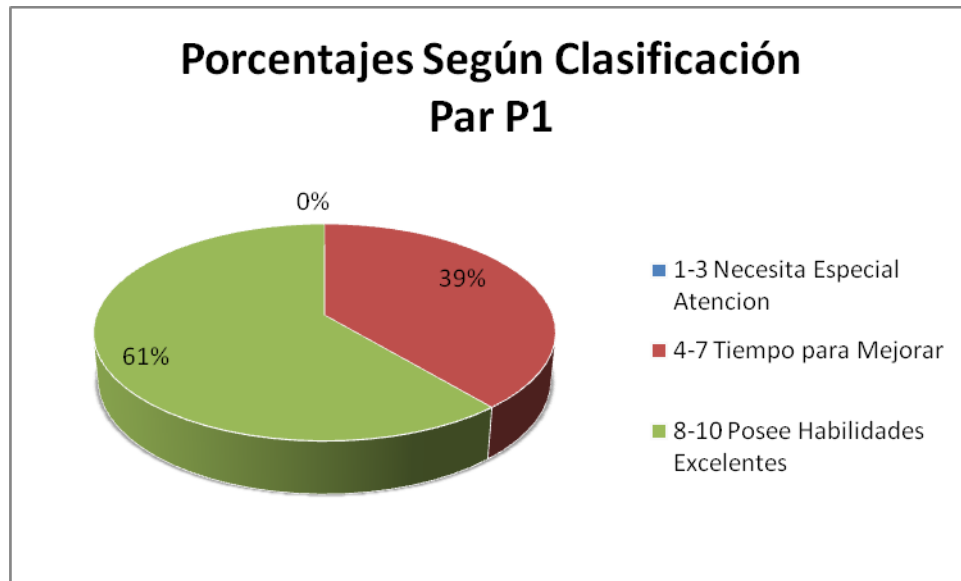
3.1 ANALISIS DESCRIPTIVO

Resultados Primera Evaluación con Test Par P1 de la autoconfianza (AU), con los atletas de Judo pertenecientes a la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte (Antes de la implementación del Programa en el Entrenamiento Autógeno de Schultz), estos se muestran en la tabla 1.

Tabla 1

Rango en puntos	1 a 3 Necesita Especial Atención	4 a 7 Tiempo para Mejorar	8 a 10 Posee Habilidades Excelentes
Número de casos	0	7	11
Porcentaje	0%	39%	61%

Gráfica 1



Fuente: datos obtenidos de la primera aplicación del test Par P1 en el año 2010.

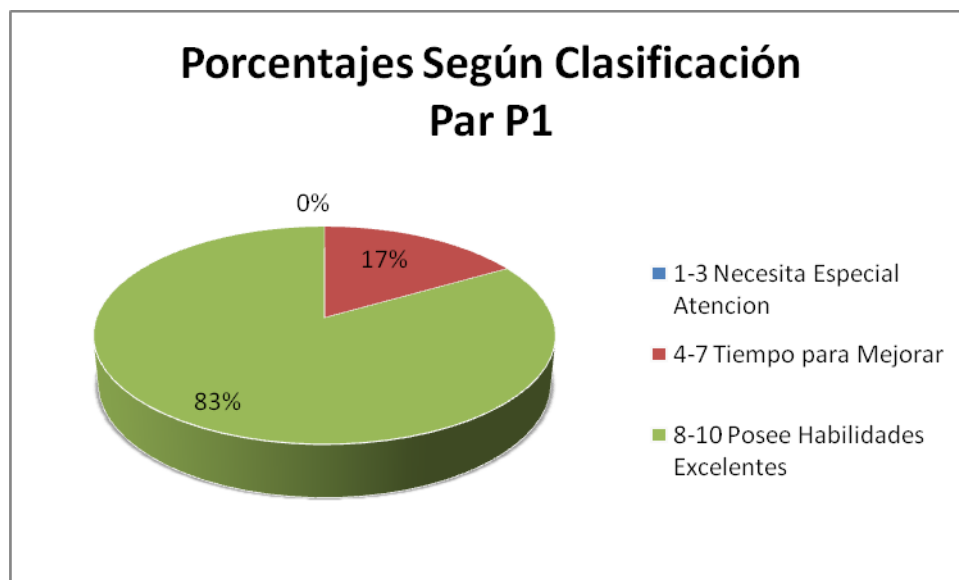
Según la gráfica número 1 el 61% de los judokas posee habilidades excelentes en autoconfianza, el 39% necesita tiempo para mejorar y ninguno necesita atención especial.

Resultados Segunda Evaluación con Test Par P1 de la autoconfianza (AU), con los atletas de Judo pertenecientes a la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte (Antes de la implementación del Programa en el Entrenamiento Autógeno de Schultz).

Tabla 2

Rango en puntos	1 a 3 Necesita Especial Atención	4 a 7 Tiempo para Mejorar	8 a 10 Posee Habilidades Excelentes
Número de casos	0	3	15
Porcentaje	0%	17%	83%

Gráfica 2



Fuente: datos obtenidos de la segunda aplicación del test Par P1 en el año 2010.

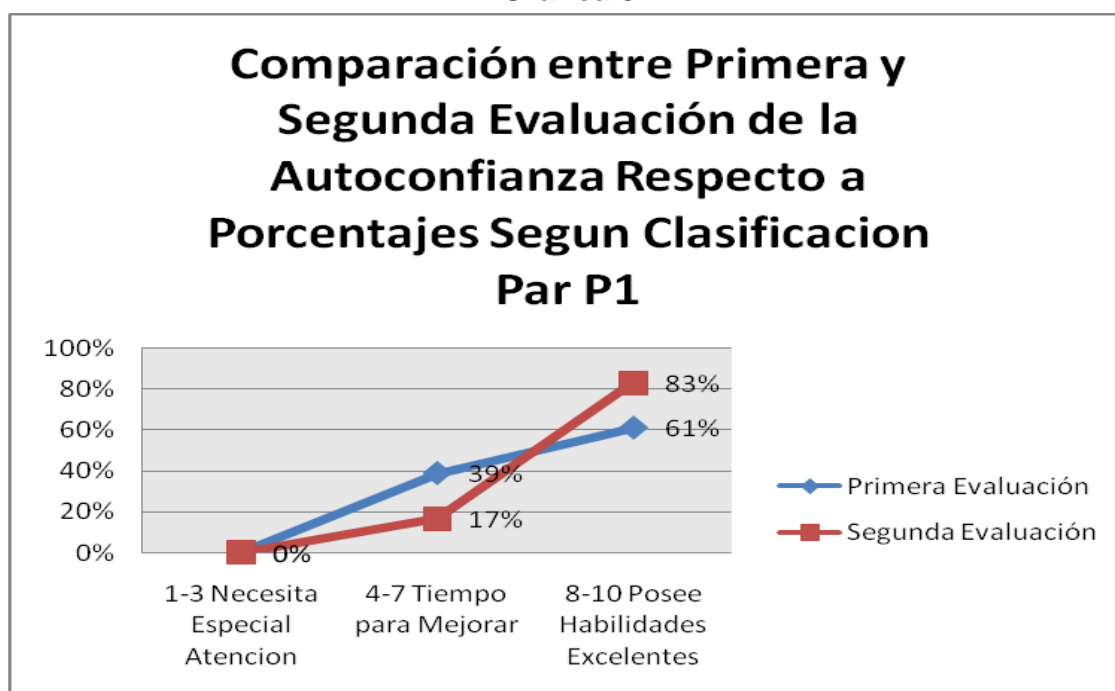
Según la gráfica número 2 el 83% de los judokas posee habilidades excelentes en autoconfianza, el 17% necesita tiempo para mejorar y ninguno necesita atención especial.

Comparación de resultados primera y segunda evaluación con Test PAR P1 del nivel de autoconfianza (AU), con los atletas de Judo pertenecientes a la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte (Antes y después de la implementación del Programa en el Entrenamiento Autógeno de Schultz).

Tabla 3

Rango en puntos	1 a 3 Necesita Especial Atención	4 a 7 Tiempo para Mejorar	8 a 10 Posee Habilidades Excelentes
Número de casos	0%	39%	61%
Porcentaje	0%	17%	83%

Grafica 3



Fuente: datos obtenidos de la primera y segunda aplicación del test Par P1 en el año 2010.

Según la gráfica número 3, se encontró un aumento del 22% dentro de la clasificación de los judokas que poseen habilidades excelentes de autoconfianza posterior a la aplicación del programa en el Entrenamiento Autógeno de Schultz.

3.2 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

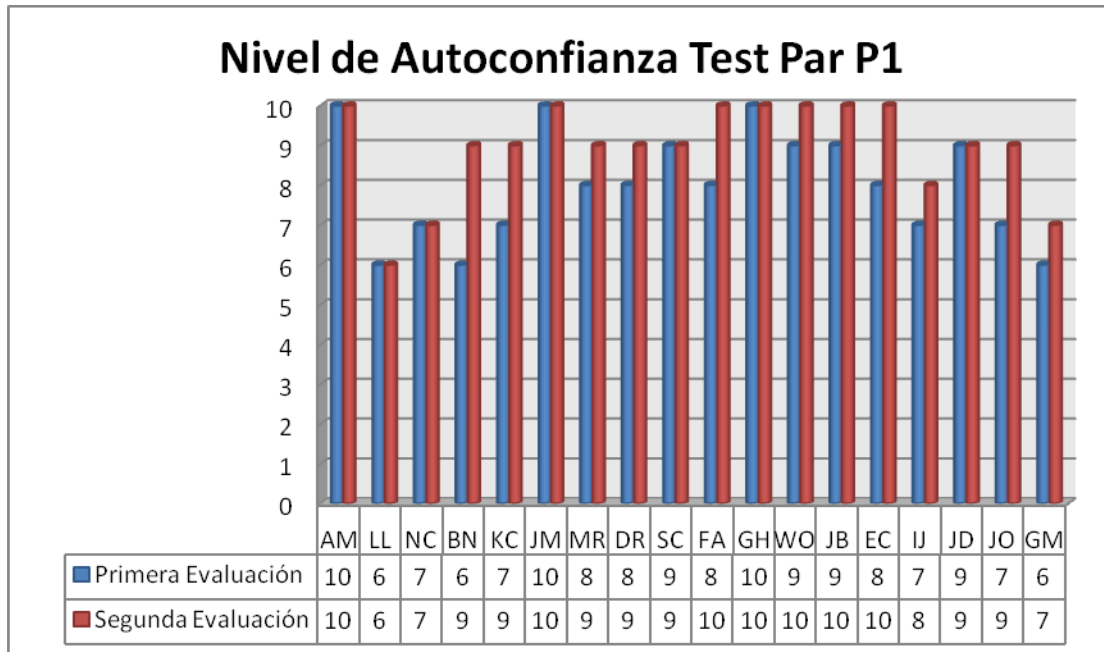
Después de realizado el pre test y el pos test, se analizaron los datos estadísticamente por medio de la prueba paramétrica de t de Student.

Tabla 4

Nivel de autoconfianza (AU), de los atletas de Judo pertenecientes a la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte (Antes y después de la implementación del Programa en el Entrenamiento Autógeno de Schultz).

No.	Nombre	AU 1	AU 2	D	D ²
1	AM	10	10	0	0
2	LL	6	6	0	0
3	NC	7	7	0	0
4	BN	6	9	3	9
5	KC	7	9	2	4
6	JM	10	10	0	0
7	MR	8	9	1	1
8	DR	8	9	1	1
9	SC	9	9	0	0
10	FA	8	10	2	4
11	GH	10	10	0	0
12	WO	9	10	1	1
13	JB	9	10	1	1
14	EC	8	10	2	4
15	IJ	7	8	1	1
16	JD	9	9	0	0
17	JO	7	9	2	4
18	GM	6	7	1	1
Medias	8,0	8,9	∑D 17	∑D² 31	

Gráfica 4



Fuente: datos obtenidos de la primera y segunda aplicación del test Par P1 en el año 2010.

De la misma forma que en la tabla 4, observamos en el gráfico numero 4, un aumento en el nivel de autoconfianza en los judokas presentes en el programa de implementación del instrumento autógeno de Schultz.

Análisis estadístico con la prueba paramétrica de t de Student.

Tabla 5

Grados de Libertad	Nivel de Confianza	Valor Calculado	Valor Observado
17	95%	3.84	> 1.74
		3.84	> 2.11

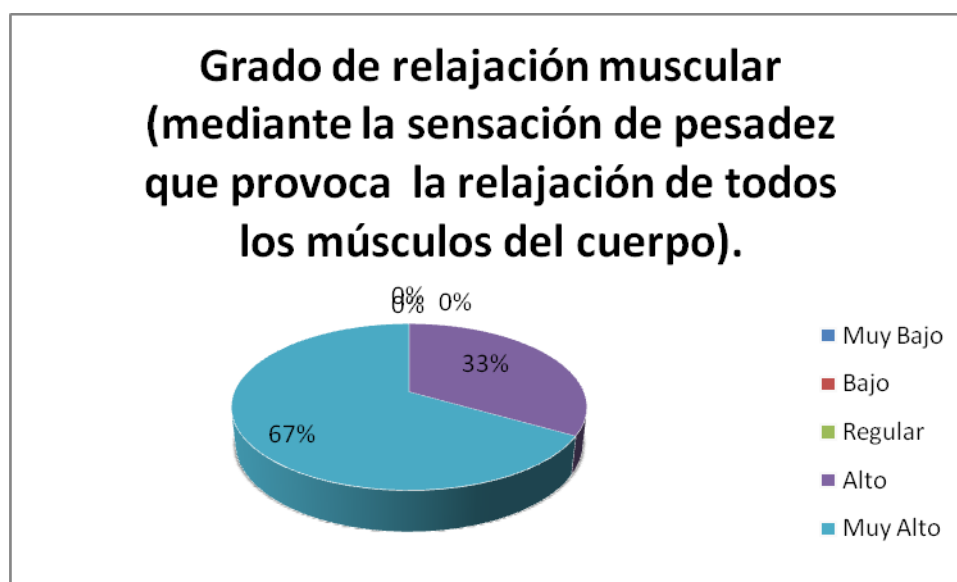
Después de realizado el pre test y el post test, se analizaron los datos en base al método estadístico comparación de medias por medio del cual se alcanzaron los siguientes resultados: en cuanto a la autoconfianza se obtuvo un puntaje de 3.84 y midiendo este resultados en la tabla T de confiabilidad, la media es de 2.11, lo que demostró que hubo un cambio significativo en la auto confianza, con esto se acepta la hipótesis de trabajo y se rechaza la hipótesis nula.

3.3 AUTOINFORME

Autoinforme realizado con los atletas de Judo pertenecientes a la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte (aplicado durante la implementación del Programa en el Entrenamiento Autógeno de Schultz).

Pregunta 1

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	0	6	12
0%	0%	0%	33%	67%



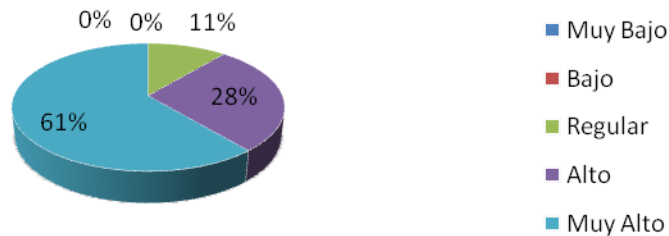
Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 33% de los judokas presentaron un grado alto de relajación muscular y el 67% un grado muy alto.

Pregunta 2

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	2	5	11
0%	0%	11%	28%	61%

**Grado de relajación vascular
(mediante la sensación de calor que
provoca la relajación de las
diferentes partes del cuerpo).**



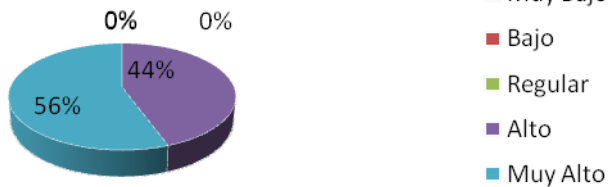
Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 28% de los judokas presentaron un grado alto de relajación vascular y el 61% un grado muy alto, mientras que el 11% refirieron un grado regular.

Pregunta 3

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	0	8	10
0%	0%	0%	44%	56%

**Grado de regulación cardiaca
(mediante la percepción del
latido del corazón de forma
regular y calmado).**



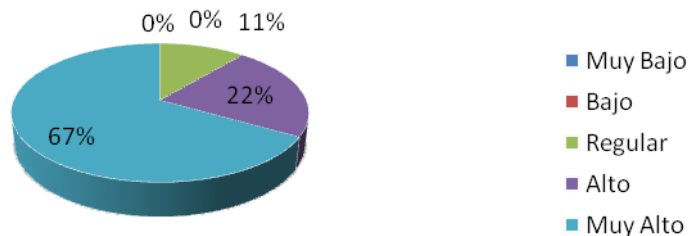
Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 44% de los judokas presentaron un grado alto de regulación cardiaca y el 56% un grado muy alto.

Pregunta 4

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	2	4	12
0%	0%	11%	22%	67%

**Nivel de control de la respiración
(mediante la sensación de la
respiración lenta, calmada y relajada).**



Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 22% de los judokas presentaron un grado alto de control de la respiración y el 67% un grado muy alto, mientras que el 11% refirieron un grado regular.

Pregunta 5

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	1	7	10
0%	0%	5%	39%	56%

**Grado de regulación de los órganos
abdominales (por medio de la sensación
de calor en el plexo solar y la colocación
de la mano en el área abdominal).**



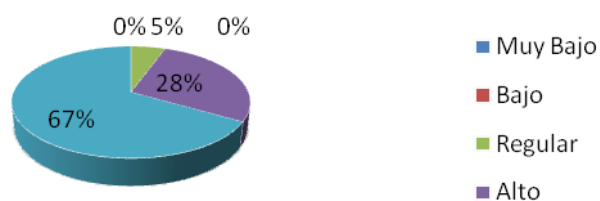
Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 39% de los judokas presentaron un grado alto de regulación de los órganos abdominales y el 56% un grado muy alto, mientras que el 5% refirieron un grado regular.

Pregunta 6

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	1	5	12
0%	0%	5%	28%	67%

Nivel de frescura en la cabeza (mediante la frialdad en la frente y la cabeza).



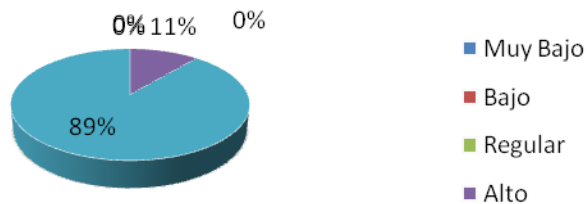
Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 28% de los judokas presentaron un grado alto de frescura en la cabeza y el 67% un grado muy alto, mientras que el 5% refirieron un grado regular.

Pregunta 7

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	0	2	16
0%	0%	0%	11%	89%

Grado de relajación alcanzado durante la aplicación de la técnica.

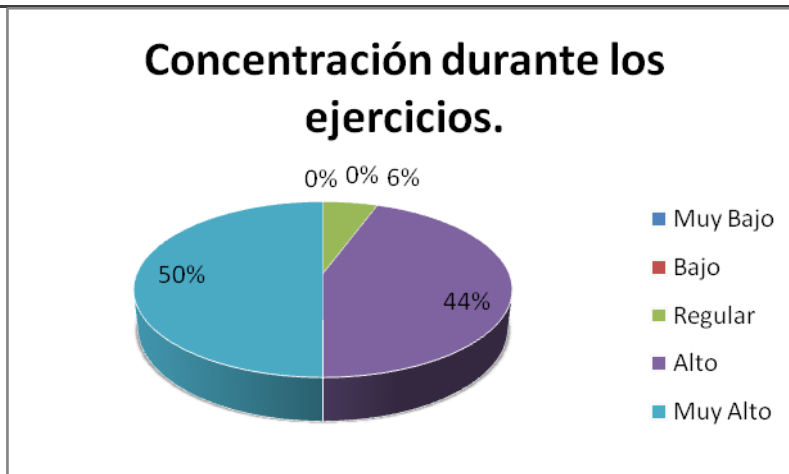


Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 11% de los judokas presentaron un grado alto relajación en general y el 89% un grado muy alto.

Pregunta 8

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	1	8	9
0%	0%	6%	44%	50%

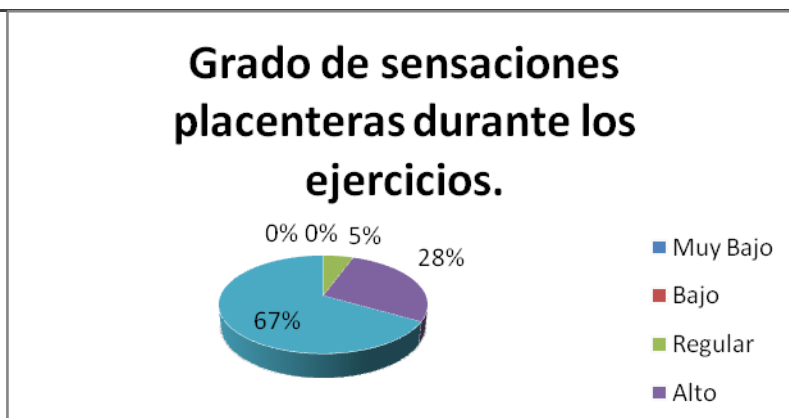


Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 44% de los judokas presentaron un grado alto de concentración durante los ejercicios y el 50% un grado muy alto, mientras que el 6% refirieron un grado regular.

Pregunta 9

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	1	5	12
0%	0%	5%	28%	67%

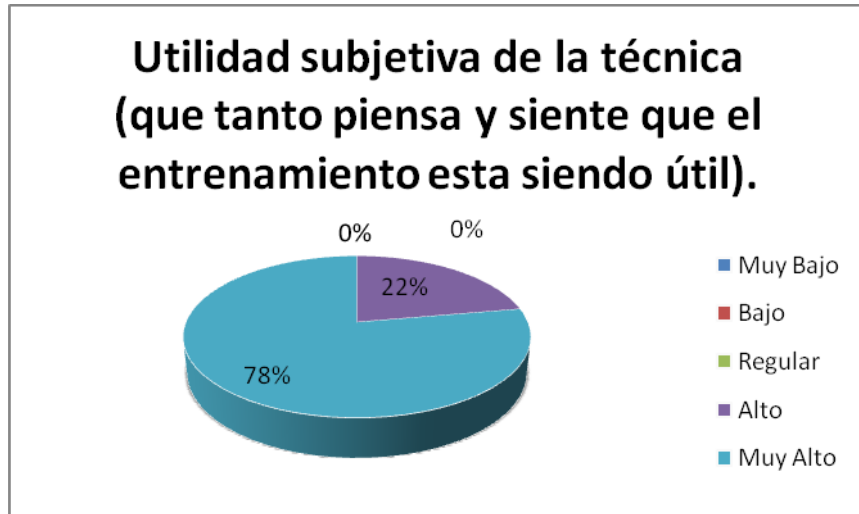


Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 28% de los judokas presentaron un grado alto sensaciones placenteras durante los ejercicios y el 67% un grado muy alto, mientras que el 5% refirieron un grado regular.

Pregunta 10

Muy Bajo	Bajo	Regular	Alto	Muy Alto
0	0	0	4	14
0%	0%	0%	22%	78%



Fuente: datos obtenidos de la aplicación del autoinforme en el año 2010.

Interpretación: El 22% de los judokas presentaron un grado alto de utilidad subjetiva de la técnica y el 78% un grado muy alto.

3.4 ANALISIS CUALITATIVO

Partiendo de los resultados obtenidos del diseño pre y pos del presente estudio, se pueden deducir distintas inferencias. Principiando con la afirmación de la influencia positiva de la ejecución de un programa de implementación en el entrenamiento autógeno de Schultz en la autoconfianza del judoka. Esto se basa en la diferencia del nivel de autoconfianza en la muestra antes y después de la implementación del programa.

Se presentó un aumento significativo en el nivel de autoconfianza de los judokas de la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte.

Los atletas que asistieron a las ocho sesiones del programa presentaron un aumento en el nivel de autoconfianza, mientras que los que asistieron a un número menor de sesiones presentaron resultados variables, algunos aumentaron mientras que algunos mantuvieron su nivel de autoconfianza.

A través del autoinforme se corroboró una alta utilidad de la técnica en los deportistas, con esto se respalda también la influencia no solo de las sensaciones logradas y el grado de relajación, sino que la utilidad del programa en conjunto.

Un grupo de judokas que participaron en el programa luego del realizado el trabajo partieron a una competencia internacional, la cual al finalizar y volver a Guatemala, los directores técnicos informaron que el rendimiento deportivo aumento durante los entrenamientos y las competencias, ganando varias medallas y con esto demostrando la influencia de la autoconfianza en el rendimiento deportivo.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- La ejecución de un programa de implementación en el Entrenamiento Autógeno de Schultz incide positivamente en la autoconfianza del judoka de la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte.
- Todos los deportistas que asistieron a las ocho sesiones completas del programa lograron un aumento en el nivel de autoconfianza.
- Se establecieron los parámetros y se evaluó la autoconfianza de los deportistas por medio de protocolos técnicos, pre y post de la implementación del programa en el Entrenamiento Autógeno de Schultz.
- A partir de los resultados del autoinforme, el entrenamiento presentó una alta significación y se logró que los judokas aplicaran de manera correcta la técnica del entrenamiento autógeno de Schultz, obteniendo las sensaciones deseadas.
- Según el análisis general, se encontró un aumento del 22% dentro de la clasificación de los judokas que poseen habilidades excelentes de autoestima.

4.2 RECOMENDACIONES

- A la Universidad de San Carlos de Guatemala y la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala se recomienda ampliar la investigación acerca del Entrenamiento Autógeno de Schultz y la autoconfianza en el deporte.
- A la escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala ampliar el campo de investigación en Psicología del deporte, para el desarrollo del mismo como de la psicología en el Guatemala.
- A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, proporcionar la importancia debida a las ciencias psicológicas dentro del deporte.
- A los judokas de la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte, continuar con la aplicación de la técnica de Schultz e instruirse acerca de técnicas psicológicas para un mejor desenvolvimiento en el ámbito deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Balaguer, I.: *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia. Albatros. 1994.
2. Buceta, J.M.: *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid. Dykinson. 1998.
3. Capdevila, L.: *Actividad física y estilo de vida saludable*. Segunda edición. Sant Feliu de Llobregat, Barcelona. 2000.
4. Cruzado, J.A., Labrador, F.J. y Muñoz, M.: *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid. Editorial Pirámide. 1993.
5. Dosil, J.: *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Editorial Síntesis, S.A. Madrid, España, 2002.
6. Dosil, J.: *Psicología de la actividad física y del deporte*. Editorial Mc. Graw Hill, Madrid, España; 2004.
7. Gimeno, F. y Guedea, J.A.: *Evaluación e intervención psicológica en judo*. Editorial Síntesis, S.A. Madrid, España, 2002.
8. Hernández Sampieri, R., Fernández C. C., Baptista L. P.: *Metodología de la Investigación*. Tercera Edición. Mc Graw Hill, México. 2003.
9. Loehr, J. *Mental Thoghness Training*. Volumen III. Hilton Gead Island. United States Professional Tennis Registry. 1991.
10. Martínez, J. E.: *Técnicas mentales para los deportes de competición*. Madrid: Editorial Alas. 1986.

11. Sánchez, A. M.: *La preparación psicológica del deportista*. Habana. Editorial Kinesis. 2002.
12. Schultz, J. H.: *El entrenamiento autógeno*. Barcelona. Editorial Científico Médica. 1959.
13. Soto R., Felipe A.: *Introducción a la estadística paramétrica para la psicología*. Guatemala. Primera Edición. 2004.
14. Vealey, R.S.: *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development*. Journal of Sport Psychology. 1986.
15. Weinberg, R., Gould, D., *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Editorial Ariel España 1996.
16. Weinberg, R.S. *The mental advantage*. Human Kinetics. Illinois. 1988.
17. Williams, M. J.: *Psicología aplicada al deporte*. Madrid Biblioteca Nueva. 1991.

Anexos

Planificación de Trabajo de Campo

Lunes 12 de Julio de 2010: Entrevista

Actividad: presentación y aplicación de la entrevista.

Miércoles 14 de Julio de 2010: Primera Evaluación

Actividad: Aplicación del Test PAR P1

Lunes 19 de Julio de 2010 a Miércoles 11 de Agosto de 2010: Implementación del Programa del Entrenamiento Autógeno de Schultz

Actividad: Primera sesión a octava sesión divididas dos veces semanales días lunes y miércoles durante cuatro semanas.

Lunes 16 de Agosto de 2010: Segunda Evaluación

Actividad: Aplicación del Test PAR P1

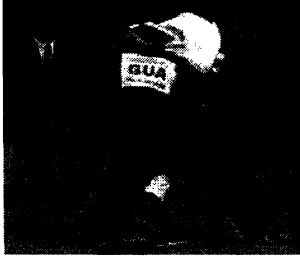


Allan Del Cid
Director Técnico

Federación Nacional de Judo



JUDO



Juan Carlos Lemus Ríos, 2002-15888
Leticia María Berganza Sandoval, 2004-16390

¿Que es el judo?

- © Judo recibe este nombre pues proviene del término japonés que significa "camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible". El judo es un deporte individual, que puede contribuir de forma notable al desarrollo físico y psicológico a lo largo del ciclo vital de una persona. De esta manera, en las etapas infantiles y juveniles el judo aparece como una actividad agradable, divertida y entretenida de practicar en la que se entrenan habilidades tan importantes para la vida como la atención, el esfuerzo continuo, la colaboración, la motivación, la autoconfianza y el respeto con los semejantes, siendo además una excelente alternativa de tiempo libre.

El Entrenamiento Autógeno de Schultz



Definición

- © El Entrenamiento Autógeno de Schultz es una técnica por medio de la cual el deportista autogenera, mediante la concentración continua en sensaciones de frío y calor, de peso y ligereza, de latidos de corazón y de respiración, la relajación en los miembros del cuerpo. La duración de una sesión es de 10 a 40 minutos y se necesitan varias sesiones de práctica para conseguir los efectos deseados (Williams, 1991). La finalidad será poder controlar mentalmente el cuerpo y sus funciones, induciendo sensaciones e imágenes naturales en todos los miembros.

Objetivo Principal

- © Incidir en la Autoconfianza del Judoka, por medio del Entrenamiento Autógeno de Schultz, para mejorar el rendimiento deportivo.

¿Que es la Autoconfianza?

- © Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder. Son unas expectativas realistas sobre un fin que se persigue o se desea conseguir y de lo cual se está convencido de lograr. La confianza es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista.

Aplicación de la técnica

⊙ Se requiere que los judokas estén acostados sobre el Tatami, y se les induce a los estados de relajación por medio de la palabra y que generen estas sensaciones:

- ❑ Relajación muscular
- ❑ Relajación vascular
- ❑ Regulación cardíaca
- ❑ Control de la respiración
- ❑ Regulación de los órganos abdominales
- ❑ Frescor en la cabeza

Ventajas de la Técnica

⊙ Mejorar el control de las habilidades psicológicas.

⊙ Mejorar el rendimiento deportivo.

⊙ Es Autoaplicable .

Conclusiones

⊙ El Entrenamiento Autógeno de Schutiz es una herramienta muy valiosa para el deportista, ya que por medio de esta pueden reforzar una habilidad o bien aumentarla.

⊙ Es necesario que el deportista haga los ejercicios correctamente para poder experimentar la relajación deseada.

Gracias!!!

Entrevista

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Escolaridad: _____ Religión: _____

Deporte: _____ Edad Deportiva: _____

1. ¿Quiénes conforman tu núcleo familiar?
2. ¿Cuántos hermanos (a) tienes?
3. ¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos?
4. ¿Con quienes vives?
5. ¿Cómo es la relación con tus padres o encargados?
6. ¿A que se dedican tus papas?
7. ¿Escolaridad de tus papas?

CUESTIONARIO PAR -PI

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">01. Durante la competencia me veo mas como un perdedor que como un ganador.02. Estoy motivado para competir lo mejor que pueda.03. Pierdo la concentración durante la competencia.04. Durante la competencia me enojo con facilidad.05. Antes de competir me veo en mi imaginación rindiendo perfectamente.06. Pienso positivamente durante la competencia.07. Puedo mantener sensaciones positivas durante la competencia.08. Confío en mis habilidades deportivas.09. Las metas que me he impuesto como deportista me exigen un trabajo duro.10. Los nervios durante la competencia me hacen sentir miedo de perder.11. Practico mentalmente mis habilidades deportivas para aplicarlas en las competencias.12. Me digo cosas negativas durante la competencia.13. Cuando las cosas se vuelven en mi contra, tiendo a sentirme debilitado emocionalmente.14. En los momentos claves de la competencia pierdo confianza en mi desempeño.15. Después de las emociones negativas puedo volver a concentrarme.16. Las equivocaciones me llevan a pensar negativamente.17. Se me facilita imaginar la ejecución de mis habilidades deportivas.18. Me esfuerzo al 100% durante la competencia sin importarme nada más.19. Entreno con alta intensidad positiva.20. Cuando compito, confío rendir hasta el punto máximo de mis capacidades.21. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como deportista. | <ol style="list-style-type: none">22. Mi mente se aleja con facilidad durante la competencia.23. Antes de una competencia me imagino saliendo de situaciones difíciles.24. Puedo cambiar con facilidad los estados emocionales negativos a estados emocionales positivos.25. En situaciones difíciles de la competencia, las sensaciones de desafío me llevan a elevar mi nivel de rendimiento.26. Soy un competidor con alta fortaleza mental.27. Me aburre la alta exigencia de los entrenamientos.28. Mientras compito pienso en oportunidades que he perdido en otras competencias.29. Situaciones incontrolables, como oponentes tramposos, logran molestarme.30. Durante los momentos libres de la competición (descansos o pausas), utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.31. Mis entrenadores pueden afirmar que soy un deportista interesado en mi deporte.32. Practicar mi deporte me hace sentirme alegre.33. Procuo demostrar la confianza que tengo como deportista.34. Al despertar en las mañanas, me siento con deseos de entrenar.35. Pierdo la concentración con facilidad durante los momentos críticos de la competencia.36. A pesar de la confusión que me cran mis problemas personales, puedo mantener la calma durante las competencias.37. Cuando me imagino a mi mismo compitiendo, puedo ver las cosas de forma muy real.38. Los momentos críticos de la competencia los he convertido en situaciones favorables.39. Aunque me enfrente a muchas dificultades, disfruto la competencia. |
|--|---|

8PAR P1

Nombre: _____ edad: _____ edad dept.: _____ escolaridad: _____
 Deporte: _____ especialidad _____ fecha: _____ evento: _____

Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque con una (X) de acuerdo a las instrucciones, la frecuencia con que se ha dado en los últimos seis (6) meses a la fecha. Para que sus respuestas sean objetivas no tome como referencia lo que usted u otras personas creen que debería ser, sino lo que es o ha sido. **RECUERDE, LA INFORMACIÓN QUE USTED SUMINISTRA, ES ESTRUCTAMENTE CONFIDENCIAL.**

<p>INSTRUCCIONES: De acuerdo a las opciones A, B, C, D, E, señale con Que frecuencia en los últimos seis (6) meses, la situación descrita en cada Afirmación, usualmente ha sucedido</p> <p>A. CASI SIEMPRE Si ha sucedido el 80% o mas veces B. A MENUDO Si ha sucedido entre el 60% - 79% de las veces C. ALGUNAS VECES Si ha sucesivo entre el 40% - 59% de las veces D. RARA VEZ Si ha sucedido entre el 20% - 39% de las veces E. CASI NUNCA Si ha sucedido menos del 20% de las veces</p>	<p>EJEMPLO:</p> <p>0. Ante de iniciar una competencia deportiva estoy seguro (a) de ganar.</p> <p>Si usted considera que esta situación ha sucedido A MENUDO o entre el 60% y 79% durante los últimos seis (6) meses, marque con una (x) la letra B, así 0. A B C D E</p> <p>Asegúrese de marcar una letra por afirmación, responda las 39 afirmaciones. En lo posible evite señalar la opción C</p>
--	---

1. A B C D E 8. A B C D E 14. A B C D E 20. A B C D E 26. A B C D E 33. A B C D E _____
2. A B C D E 9. A B C D E PAR P1 21. A B C D E 27. A B C D E 34. A B C D E _____
3. A B C D E PAR P1 15. A B C D E 22. A B C D E 28. A B C D E 35. A B C D E _____
4. A B C D E 10. A B C D E 16. A B C D E PAR P1 29. A B C D E 36. A B C D E _____
5. A B C D E 11. A B C D E 17. A B C D E 23. A B C D E 30. A B C D E 37. A B C D E _____
6. A B C D E 12. A B C D E 18. A B C D E 24. A B C D E 31. A B C D E 38. A B C D E _____
7. A B C D E 13. A B C D E 19. A B C D E 25. A B C D E 32. A B C D E 39. A B C D E _____

AUTO INFORME

Instrucciones: A continuación se presentaran una serie de preguntas, las cuales deberá responder en una escala de 1 a 10 marcando con una X a la par del numero el cual considere correcto, siendo 1 lo mas bajo y 10 lo mas alto respecto a cada interrogante.

1. Grado de relajación muscular (mediante la sensación de pesadez que provoca la relajación de todos los músculos del cuerpo).

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

2. Grado de relajación vascular (mediante la sensación de calor que provoca la relajación de las diferentes partes del cuerpo).

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

3. Grado de regulación cardiaca (mediante la percepción del latido del corazón de forma regular y calmado).

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

4. Nivel de control de la respiración (mediante la sensación de la respiración lenta, calmada y relajada).

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

5. Grado de regulación de los órganos abdominales (por medio de la sensación de calor en el plexo solar y la colocación de la mano en el área abdominal).

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

6. Nivel de frescura en la cabeza (mediante la frialdad en la frente y la cabeza).

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

7. Grado de relajación alcanzado durante la aplicación de la técnica:

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

8. Concentración durante los ejercicios:

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

9. Grado de sensaciones placenteras durante los ejercicios:

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

10. Utilidad subjetiva de la técnica (que tanto piensa y siente que el entrenamiento esta siendo útil).

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____

11. Sensaciones encontradas y/o problemas surgidos durante el entrenamiento.

GLOSARIO

1. **Activación:** Es una respuesta fisiológica y cognitiva, determinada por la motivación y el estrés. Es un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso central y del sistema nervioso vegetativo y cuyos mecanismos neurofisiológicos están bien especificados.
2. **Agobio:** Desasosiego debido al trabajo excesivo, o a algo a lo que hay que enfrentarse o que se tiene que soportar.
3. **Artes Marciales:** Denominadas también sistemas de lucha, consisten en prácticas y tradiciones codificadas cuyo objetivo es someter o defenderse mediante la técnica. Son estilos de combate, con frecuencia orientados a la defensa personal. En el uso común, el término se refiere a los sistemas de combate desarrollados en todo el mundo.
4. **Autonomía:** Condición y estado del individuo, con independencia y capacidad de autogobierno.
5. **Capacidades Físicas:** Son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes: Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.
6. **Competencia:** Se denomina competencia a la oposición entre individuos que disputan por la obtención de algún beneficio, premio, cargo o liderazgo.
7. **Constancia:** Es una actitud o ánimo respecto a un propósito.

8. **Cualidades Volitivas:** Componentes del mecanismo motivacional que permite conscientemente, la superación de obstáculos y dificultades que se encuentran en el camino del objetivo trazado.
9. **Defensa Personal:** Es cualquier actividad (física y/o intelectual) que tenga como finalidad, preservar la integridad física de mi persona, de un tercero o de un bien material.
10. **Deporte Competitivo:** Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo.
11. **Deportes de Combate:** Es un deporte competitivo de contacto donde dos combatientes luchan en contra del otro usando las ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular partes del combate cuerpo a cuerpo verdadero.
12. **Entrenamiento Físico y Técnico:** Es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de los deportistas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no se tiene deportistas físicamente bien desarrollados y sanos. También la capacidad de trabajo de los sistemas funcionales cardial y pulmonar son muy importantes en las etapas de ejecución de gran cantidad de combinaciones en forma completa.
13. **Entrenamiento Psicológico:** Es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar al deportista en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación del deportista.

14. **Entrenamiento Táctico:** La táctica la utiliza generalmente el entrenador, pero es importante que el deportista esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales el deportista demuestra sus rasgos positivos.
15. **Equilibrio:** El equilibrio es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad. Es la cualidad coordinativa que depende del sistema nervioso central.
16. **Fuerza:** Es la capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular.
17. **Fuerza Explosiva:** Es la capacidad que tiene el sistema nervio muscular para superar una resistencia con la mayor velocidad de contracción posible velocidad.
18. **Fuerza Rápida:** Es aquella que intenta vencer una resistencia no límite pero a una velocidad máxima. Este tipo de fuerza es una de las más utilizada en los deportes, ya que implica el veloz desplazamiento y/o lanzamientos, es sin lugar a dudas una de las fuerzas más complicadas de entrenar ya que es una óptima combinación entre la fuerza máxima y la velocidad.
19. **Herramientas Psicológicas:** Son armas a las que deben acudir todos los directores técnicos; ya que esta ciencia ofrece la posibilidad de profundizar en las interioridades de los atletas, ayuda a corregir caprichos y situaciones de estrés por las que pasan nuestros jugadores, ante una actividad tan compleja y llena de matices como el deporte.
20. **Independencia:** Libertad, Autonomía.

21. **Motivación:** Es el grado de interés de un deportista por su actividad.
22. **Psicología del deporte:** Rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre, durante la actividad deportiva.
23. **Resistencia General:** Capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor tiempo posible.
24. **Rendimiento Deportivo:** Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.
25. **Velocidad de Reacción:** Capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

RESUMEN

En Guatemala al igual que el resto del mundo, el deporte competitivo exige altos niveles de desarrollo físico y psíquico en las personas que los practican. El Judo está clasificado entre los deportes de combate, y exige de los que lo practican habilidades o características psicológicas específicas, entre las que se pueden citar: la velocidad de reacción, el desarrollo del pensamiento táctico, la constancia, el valor, la autoconfianza, la autonomía o independencia; también se requieren capacidades físicas como la fuerza, la fuerza rápida, la resistencia a la fuerza, la fuerza explosiva, la resistencia general y el equilibrio.

Para mejorar las habilidades psicológicas, existen diferentes técnicas entre estas se encuentra el Entrenamiento Autógeno de Schultz, el cual consiste en conseguir estados profundos de relajación.

Se trabajó con una población total de 18 judokas pertenecientes a la Federación Nacional de Judo de Guatemala integrante del programa Sideporte, con un rango de edad entre 12 y 18 años. Se evaluó la autoconfianza con el test Par P1, para luego aplicar el programa de implementación en el Entrenamiento Autógeno de Schultz y reevaluar con el mismo test a los deportistas. Además de aplicar un autoinforme el cual se utilizó para conocer la implicación subjetiva de la técnica en el deportista.

Con respecto a los resultados se pudo comprobar que la implementación en el programa de Entrenamiento Autógeno de Schultz, incide de manera positiva en la autoconfianza de los deportistas mostrando niveles más altos luego de la aplicación de la misma.