

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’S-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTISTA DE TIRO EN LA ESPECIALIDAD DE RIFLE ES DETERMINANTE PARA LOGRAR RESULTADOS FAVORABLES EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS”

DIANA MARÍA VELÁSICO OVALLE

GUATEMALA, FEBRERO DE 2012

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’S- “MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTISTA DE TIRO EN LA ESPECIALIDAD DE RIFLE ES DETERMINANTE PARA LOGRAR RESULTADOS FAVORABLES EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS”

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

POR

DIANA MARÍA VELÁSICO OVALLE

PREVIO A OPTAR POR EL TÍTULO DE

PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, FEBRERO DE 2012



CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA

DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE

SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECOS PALMA

REPRESENTANTE ESTUDIANTIL

ANTE CONSEJO DIRECTIVO



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

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 87-2012
DIR. 228-2012

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

23 de febrero de 2012

Estudiante
Diana María Velásco Ovalle
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN DOSCIENTOS ONCE GUIÓN DOS MIL DOCE (211-2012), que literalmente dice:

"DOSCIENTOS ONCE": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTISTA DE TIRO EN LA ESPECIALIDAD DE RIFLES ES DETERMINANTE PARA LOGRAR RESULTADOS FAVORABLE EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS"** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Diana María Velásco Ovalle

CARNÉ No. 2003-19989

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciatura Hugo René Ovalle Rodas y revisado por el Licenciado Adolfo Estuardo de la Roca Elías. 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"

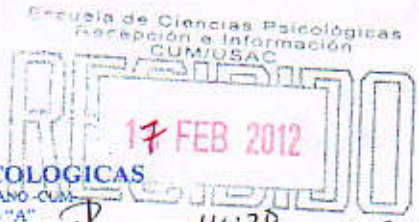
Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



Zusy G.



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



CIEPs 087-2012
REG: 139-2009
REG: 166-2009

HORA: 14:30 Registro: 139-09

INFORME FINAL

Guatemala, 16 de febrero 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado Adolfo Estuardo de la Roca Elías ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTISTA DE TIRO EN LA ESPECIALIDAD DE RIFLES ES DETERMINANTE PARA LOGRAR RESULTADOS FAVORABLES EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS.”

ESTUDIANTE:
Diana María Velásco Ovalle

CARNÉ No:
2003-19989

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 01 de febrero 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 10 de febrero 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



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

CIEPs. 088-2012
REG: 139-2009
REG: 166-2009

Guatemala, 16 de febrero 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez, Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

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

"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTISTA DE TIRO EN LA ESPECIALIDAD DE RIFLES ES DETERMINANTE PARA LOGRAR RESULTADOS FAVORABLES EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS."

ESTUDIANTE:
Diana María Velásco Ovalle

CARNE NO.
2003-19989

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 27 de enero 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Adolfo de la Roca Elías

Licenciado Adolfo Estuardo de la Roca Elías
DOCENTE REVISOR



Arellis./archivo



FEDERACION NACIONAL DE TIRO DE GUATEMALA

26 Calle 9-31 Zona 5, Palacio de los Deportes, 2do Nivel, Ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A.

Telefax (502) 233 17279 - 233 26520 - E-Mail: fenatir@mail.com - fenatir@terra.com

Web : www.fenatirguatemala.org

Oficio No. 304-2010-CE-FENATIR
Guatemala, 01 de octubre de 2010

Señora Coordinadora
Mayra Luna de Álvarez
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPS - "Mayra Gutiérrez"
Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente

Estimada Señora Coordinadora:

Por la presente hacemos constar que la señorita Diana María Velasco Ovalle, con carné universitario No. 200319989, realizó del 01 de septiembre del año 2009 al 31 de marzo del 2010 y en 4 fases, la investigación de su tesis con los atletas de rifle afiliados a esta Federación, en el Polígono de Tiro "Víctor Manuel Castellanos", instalación deportiva en la cual los atletas efectúan sus entrenamientos y preparación como tales.

La tesis en base a la cual la señorita Velasco Ovalle llevó a cabo los trabajos de investigación se titula "La preparación psicológica en el deportista de tiro en la especialidad de rifle, es determinante para lograr resultados favorables en las competencias deportivas", bajo la asesoría del Licenciado Hugo Ovalle.

Agradeciendo su atención a la presente, aprovechamos para suscribirnos de usted,

Atentamente,

Miriam Lina González
Gerente Administrativa



cc: Archivo

Guatemala, 31 de Agosto de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEP’S- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

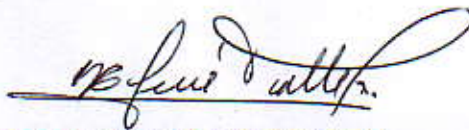
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado “La preparación psicológica en el deportista de tiro en la especialidad de rifle es determinante para lograr resultados favorables en las competencias deportivas” realizada por la estudiante DIANA MARIA VELÁSICO OVALLE, CARNÉ 200319989.

El trabajo fue realizado a partir del 23 de septiembre del 2009 hasta el 29 de agosto de 2011.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEP’S por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Hugo René Ovalle Rodas
Psicólogo Clínico y Psicólogo Deportivo
Colegiado 1274
Asesor de Contenido

DEDICATORIAS

A:

- DIOS Y A LA VIRGENCITA POR PERMITIRME REALIZARME EN OTRA ETAPA DE MI VIDA Y POR DARMELA VIDA PARA LOGRARLO.
- MIS PADRES RONNY Y PILLY QUE SIN SUS CONSEJOS, ORIENTACION, GUÍA, EJEMPLO Y SU MOTIVACION PARA LOGRAR ALCANZAR MIS PROPIAS METAS.
- AL AMOR DE MI VIDA, DANIEL POR APOYARME, ACONSEJARME, POR NO PERMITIRME CAER EN LOS MOMENTOS MAS DIFICILES, POR SER MI COMPLICE Y CONFIDENTE Y SOBRE TODO POR AMARME COMO YO A EL.
- A MI PEDACITO, ADRIANA MARIA POR SER ESA LUZ EN MI CAMINO, POR SER MI FUERZA PARA SEGUIR HACIA ADELANTE Y NO DEJARME CAER.
- MIS HERMANAS, PITU, PANCHA Y MINKA POR SU APOYO, CONSEJOS Y EJEMPLO A AMAR LA VIDA Y LUCHAR POR ELLA.
- A MI FAMILIA Y AMIGOS, POR ESTAR CONMIGO SIEMPRE, POR APOYARME Y DARMEL ANIMOS EN LOS MOMENTOS DE DESMAYO.GRACIAS!!
- A LA FENATIR Y A MIS COMPAÑEROS DE EQUIPO EN LA SELECCIÓN NACIONAL DE TIRO DE GUATEMALA, POR SER UN EJEMPLO, POR SU APOYO, POR PERMITIR QUE FUERAN MIS CONEJILLOS DE INDIAS, POR DARMEL IDEAS, POR ENSEÑARME A AMAR EL DEPORTE DEL TIRO, PERO SOBRE TODO A SER UN EQUIPO ORGULLOSAMENTE GUATEMALTECO.
- A MI ASESOR LIC. HUGO OVALLE POR GUIAR MIS PASOS, POR SER MI CONFIDENTE Y COMPLICE EN ESTE PROGRAMA QUE BENEFICIA NO SOLO AL TIRO, SINO A TODO EL DEPORTE GUATEMALTECO.
- PERO SOBRE TODO Y NO MENOS IMPORTANTE A MI GUATEMALA, POR SENTIRME ORGULLOSA DE HABER NACIDO EN ELLA, DE PERMITIRME LLEVAR SU NOMBRE EN MI ESPALDA, Y CON MI RIFLE HACER MAS 10'S EN NOMBRE DE ELLA, Y DEJARME VER ONDEAR SU BANDERA Y ESCUCHAR SU HERMOSO HIMNO, GRACIAS MI GUATE POR CONFIAR EN MI!!!!
- A MI QUERIDA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS POR PERMITIRME SER UNA PROFESIONAL, ENRIQUECER MIS CONOCIMIENTOS Y SENTIRME PARTE DE LA TRICENTENARIA, VIVA LA USAC!!!!

GRACIAS!!

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR DIANA MARÍA VELÁSICO OVALLE

HUGO RENE OVALLE RODAS
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 1274

MARIO JOAQUÍN FERRO RENDÓN
LICENCIADO EN INFORMÁTICA Y ADMINISTRACIÓN DE NEGOCIOS
COLEGIADO 6075

INDICE

Resumen	- 3 -
Prólogo	- 4 -
I. INTRODUCCIÒN	- 6 -
1.1. Planteamiento del Problema	- 6 -
1.2. Fundamentaci3n Te3rica del Programa	- 7 -
1.2.1 El deporte de Tiro.....	- 7 -
1.2.2 Los Estados Emocionales y El Clima Psicol3gico	- 9 -
1.2.3. El significado de las competencias.....	- 13 -
1.2.4. Activaciones Preparatorias y las reacciones a los entrenamientos, parte fundamental de una rutina.....	- 14 -
1.2.5. T3cnicas o herramientas b3sicas psicol3gicas	- 15 -
1.2.6. Establecimiento de metas.....	- 19 -
1.2.7. Situaciones de peligro	- 20 -
1.2.8. Entrenamiento Psicol3gico, algo que se debe tomar en cuenta por todos los involucrados	- 21 -
1.3 Delimitaci3n	- 22 -
II. TÈCNICAS E INSTRUMENTOS.....	- 23 -
2.1 T3cnicas	- 23 -
2.2 Instrumentos.....	- 25 -
III PRESENTACION, ANÀLISIS E INTERPRETACI3N DE LOLS RESULTADOS DEL PROGRAMA	- 27 -
3.1 Caracter3sticas del lugar	- 27 -
3.2 Caracter3sticas de la Poblaci3n.....	- 27 -

Ejecución del Programa, presentación, análisis e interpretación de los resultados.....	- 28 -
3.3.1 Primera Fase: Iniciación	- 28 -
3.3.2 Segunda Fase: “Ejecución y Sub fases del programa”	- 36 -
3.3.3 Tercera fase: “Comprobación y evaluación del programa”	- 44 -
3.3.4. Comparación entre los resultados de antes y después del desarrollo del programa	- 46 -
-	
IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	- 55 -
4.1 Conclusiones	- 55 -
4.2 Recomendaciones	- 55 -
Bibliografía	- 57 -
Anexos.....	- 58 -

Resumen

Titulo:

“LA PREPARACION PSICOLOGICA EN EL DEPORTISTA DE TIRO EN LA ESPECIALIDAD DE RIFLE ES DETERMINANTE PARA LOGRAR RESULTADOS FAVORABLES EN LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS”

Autor:

Diana María Velasco Ovalle.

Contenido:

El propósito del trabajo fue realizar un programa que ayudara y beneficiara a los seleccionados de tiro en la especialidad de rifle, a tener y mantener resultados favorables; que su rendimiento y técnicas de disparo fueran reforzadas con herramientas psicológicas, ya que tanto la preparación física, como la psicológica, debe estar en excelentes condiciones para satisfacer y obtener resultados favorables y de alto rendimiento para los seleccionados nacionales de tiro en la especialidad de rifle.

El programa se llevó a cabo en el polígono “Víctor Manuel Castellanos”, 4ta Av. final, Colonia Balcones, zona 8 de Mixco, en los meses de Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre del año 2009 y Enero, Febrero del año 2010. La población fueron los seleccionados de tiro en la especialidad de rifle, cinco rifleros varones y cuatro rifleras femeninas, con diversidad de personalidades y diferentes estados físicos.

Algunas de las técnicas que se utilizaron fueron la entrevista, la observación, los foros informativos, talleres de las diferentes herramientas como la concentración y técnicas como las de imaginación, visualización, establecimiento de metas, etc., que el riflero puede utilizar según su necesidad, programas de preparación física, rutinas y estrategias, conferencias de temas de interés para el riflero como para los involucrados en el deporte de tiro. Los instrumentos fueron Test CSD, Test de ansiedad IDARE.

El programa fue beneficioso no sólo para el atleta, sino también para toda persona que esté involucrada en el deporte de alto rendimiento como entrenadores, dirección técnica, dirigentes y ejecutivos del deporte nacional, entidades como el COG, CDAG, Ministerio de educación, como el Ministerio de Cultura y Deporte.

Prólogo

El programa desarrollado trata de abarcar todas aquellas herramientas psicológicas que el tirador debe tener a su disposición, para el mejoramiento de su rendimiento deportivo, tanto beneficios psicológicos como físicos. El programa está basado en las necesidades de los tiradores de rifle, llamados rifleros.

Se ejecutó un programa de beneficio tanto para el equipo como para su dirección técnica y a los federativos. Este es de suma importancia y relevancia, ya que se adapta a las necesidades del atleta y a los eventos deportivos del ciclo olímpico. Es necesario mencionar que el programa puede adaptarse a una serie de cambios no sólo para el tiro, sino también para otros deportes.

La atención psicológica en el deporte es parte fundamental de la preparación integral de los deportistas. La investigación y el programa de asistencia psicológica ejecutado alcanzaron sus propósitos, pues el grupo de rifleros, en lo que respecta a los seis varones y a las cuatro mujeres, quienes conforman la selección nacional de tiro, experimentaron un mejor rendimiento deportivo, ya que en la parte técnica y ante las exigencias de los entrenamientos, como competencias deportivas, los rifleros sufren presiones psíquicas, dadas las necesidades del rendimiento deportivo a los cuales todos los atletas están sometidos.

Sin asistencia psicológica, los deportistas van a ser objeto de frustraciones, pues la parte mental, especialmente en el deporte del tiro, es fundamental para enfrentar las exigencias del rendimiento deportivo.

El programa, desarrollado tuvo como propósito, como lo indica el título: “La preparación psicológica en el deportista de tiro en la especialidad de rifle y su relación con el rendimiento en las competencias deportivas”, entrenar mentalmente al riflero mediante la aplicación de las siguientes herramientas psicológicas, fundamentales para el logro de metas deportivas: concentración, relajación, imaginación, visualización, manejo de emociones antes y durante la competencia, trabajo en equipo, preparación pre-disparo, alcance de metas y preparación física.

Esta variedad de herramientas permitió que cada atleta identificara las herramientas que más le favorecían y se adecuara a su técnica personal, constituyéndose esto en un factor determinante en el logro de resultados deportivos. Es así, como el desarrollo y la aplicación del programa conformado por herramientas

psicológicas para la práctica del deporte es incluido como parte esencial en el entrenamiento y competencias deportivas del equipo de la selección nacional de tiro.

La dirección técnica y la Federación nacional de tiro consideran básico el programa para la asesoría y desarrollo técnico y táctico que esta dirección ejerce como una responsabilidad en la asesoría de atletas y la promoción del trabajo técnico que ejecutan los entrenadores para el alcance de propósitos de la Federación en la participación nacional de este deporte a nivel nacional e internacional.

Los propósitos y objetivos del programa fueron superados, ya que el programa, pesea que se orientó específicamente a los rifleros, su aplicación y conocimiento del mismo causó gran interés para el comité ejecutivo de la Federación, la dirección técnica y el cuerpo de entrenadores. Este programa está diseñado para ser aplicado a nivel nacional donde los monitores deportivos departamentales puedan hacer uso del mismo con la debida asesoría profesional.

El desarrollo del programa se realizó en el Polígono “Víctor Manuel Castellanos”, 4ta Av. final, Colonia Balcones, zona 8 de Mixco, en los meses de Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre del año 2009 y Enero, Febrero del año 2010.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

El estudio estuvo orientado a la práctica del deporte; ya que plateaba la importancia de la preparación psicológica del deportista de tiro deportivo en la especialidad del rifle, pues todo tirador como persona y sujeto de la actividad deportiva presenta la necesidad de ser asistido psicológicamente para potencializar su rendimiento deportivo. Los tiradores deportivos de la selección nacional guatemalteca de tiro en la especialidad del rifle, también llamados rifleros, constantemente se entrenan con altos niveles de intensidad para poder participar en eventos de alta exigencia competitiva, tanto a nivel regional y continental. Estos presentaron frecuentemente desajustes psicológicos como consecuencia de la alta exigencia competitiva. Se atendió psicológicamente con planes y programas que contribuyeron a su buen desempeño, ya que implicó una tarea importante del que hacer del psicólogo en el deporte.

La relevancia de este estudio se orientó en dos fases, la primera correspondió a la alta exigencia competitiva en que los rifleros se encontraron, pues en la actualidad el deporte es eminentemente tecnológico, ya que la ciencia y la tecnología están a la orden del día y los niveles de entrenamiento y competitividad así lo demandan, como por ejemplo, en el tiro, las maquinas electrónicas para obtener los resultados; los rifles cada año cambian de modelo con nuevas expectativas para lograr mejores resultados en beneficio del tirador.

Los rifleros de la selección de Guatemala corresponden a un programa de competición olímpica en donde la carga de preparación es integral y exige la necesidad de permanecer en un alto nivel para poder optar a la obtención de resultados deportivos satisfactorios; un ejemplo de esto es la participación del ciclo Olímpico que se inicia con Juegos Deportivos Centroamericanos, en los cuales participan siete países, Juegos Centroamericanos y del Caribe que convoca a treinta y dos países; Juegos Panamericanos con cuarenta y dos países; y, Juegos Olímpicos que convoca a más de doscientos países. Si bien es cierto que no todos los países participan en todos los deportes, situación que obliga a participar en eventos clasificatorios que permiten la asistencia de los países con mejores propuestas deportivas. Guatemala en competencias de Tiro ha tenido históricamente buenos

resultados, en Copas mundiales y en diferentes especialidades del tiro, tal es el caso de Víctor Manuel Castellanos, Octavio Sandoval, Sergio Sánchez y otros más.

La segunda fase trató directamente con la preparación técnico-táctica, la condición física y la preparación psicológica. Para efectos de dar claridad al presente estudio se dirigió únicamente a la preparación psicológica, sin dejar de mencionar la importancia de las otras.

La psicología del deporte indica que **“la competencia deportiva genera tensiones físicas y psíquicas no habituales”**; en tal sentido, las manifestaciones psicológicas durante las competencias deportivas afectan significativamente la conducta del rifletero, lo que obliga a estos a tener una asistencia psicológica especializada, es decir, no son personas con problemas de orden psíquico, sino que atraviesan su propio sufrimiento a lo largo de su carrera deportiva. Sin asistencia psicológica no pueden darse resultados satisfactorios; el rol del psicólogo del deporte consiste en acompañar al deportista a lo largo de su travesía deportiva y asistirlo todo el tiempo, fundamentalmente en la época de preparación técnica, desarrollar programas de asistencia psicológica durante los periodos de entrenamiento y planificar la asesoría durante la competencia para lo cual tenemos que tomar en cuenta los factores propios del rifletero y los factores externos que condicionan el nivel de respuesta competitiva de cada rifletero.

1.2. Fundamentación Teórica del Programa

1.2.1 El deporte de Tiro

El tiro olímpico, es uno de los deportes de precisión incluidos en los Juegos Olímpicos, esto fue en 1896, debido a los avances tecnológicos en las armas de fuego como las de aire comprimido. El blanco característico es un cuadrado de cartulina con unos anillos concéntricos blancos y negros, hasta llegar al centro del mismo.

En las competencias de tiro, el objetivo es con series de disparos darle más al centro de la diana. Las pruebas de pistola como de rifle se realizan en varios calibres y diferentes tipos de armas, y pueden ser femeninas o masculinas. Las pruebas a realizarse en el evento, pueden ser individuales o por equipo. Las pruebas se realizan en

diferentes posiciones ; según cuál sea la modalidad, pueden ser, tendido, de pie y rodilla. Las pruebas de rifle son las siguientes:

- *Rifle tendido*, el arma es la misma que se utiliza para el 3x20, 3x40 y el tendido femenino, cañón largo, calibre 22. El tirador permanece tendido, sesenta disparos en seis series de diez, con límite de una hora quince minutos, a un blanco distante de cincuenta metros.
- *Rifle de tres posiciones*, llamado también 3x20 para mujeres y 3x40 para hombres; el arma es un rifle de cañón largo, calibre 22, con un peso de 8 kg aproximadamente. La duración de la competencia para el 3x20 es de dos horas con quince minutos de seguido, en cambio la de los hombres son cuarenta y cinco min.; para tendido, una hora y quince minutos para el pie y una hora exacta para la rodilla. Durante la competencia las mujeres disparan 20 disparos en cada posición y los hombres disparan 40 disparos en cada posición.
- *Rifle de aire*, durante una hora quince para mujeres y una hora cuarenta y cinco para los varones; los varones tiran 60 disparos y las mujeres tiran 40 disparos. A diez metros se dispara y con un rifle de aire comprimido y calibre 4.5 mm.

En el deporte del tiro, los aspectos psicológicos son de gran importancia, lo cual constituye una evidencia que se ha debido fundamentalmente al propio desarrollo de la ciencia psicológica en general.

El deporte es una actividad rica en situaciones de reto, sobrecarga física y elevado compromiso, que ofrece un amplio campo de acción a los investigadores, por lo que es necesaria la citada precisión de categorías¹. Entre ellas el pre-arranque, que es el estado emocional previo al inicio de las competencias; es la vivencia clara e intensa que han experimentado todos los atletas antes del momento crucial de la lucha deportiva². Es por eso que en el análisis psicológico del tiro deportivo, se basa fundamentalmente en las particularidades de las posiciones que adoptan los tiradores en cada una de las modalidades, la utilización de los implementos (armas de diferentes calibres), las condiciones ambientales, en general, del medio en que se desarrollan los entrenamientos y las competencias, los tiempos de ejecución y los grados elevados de exigencias del objetivo hacia el cual hay que dirigir los disparos. Exige de estas grandes capacidades de autocontrol y auto regulación que le facilite la ejecución estable y precisa de sus ejercicios en entrenamientos y competencias.

¹ Martin y Gil, Estrés de la competencia, pág. 10.

² Puni, Estrés y deporte de alto rendimiento, pág. 28.

Para explicar los signos evidentes de tensión psicológica en el deportista, es necesario buscar sus causas en factores tales como: clima psicológico desfavorable, presencia de conflictos entre los deportistas o con el entrenador; disminución de la disposición de entrenar; situaciones de conflicto o frustración en otras áreas de la actividad del deportista; cambios provocados en la motivación o en el sistema de valores del deportista.

1.2.2 Los Estados Emocionales y El Clima Psicológico

1.2.2.1 El Clima Psicológico

El clima psicológico es una característica más variable que refleja la atmosfera general del grupo y se analiza como un estado emocional dominante, relativamente constante, atendiendo normas y valores morales que dominan en él, influyendo así, en la efectividad o no del entrenamiento y en la actuación de los deportistas en las competencias³; sobre todo en el tiro, debe darse en condiciones variables que el tirador debe saber manejar y estar en condiciones para enfrentar cualquier cosa que pueda salirse del contexto en el que el tirador está acostumbrado.

Los indicadores que delatan el clima psicológico son:

- la presencia o ausencia de conflictos: en el caso de los tiradores, en muchas ocasiones, ocurren situaciones que pueden cambiar el ritmo de la tirada, como, por ejemplo, cuando ha olvidado algo del traje o equipo riflero; cuando está en óptimas condiciones, el riflero mantiene un equilibrio psicológico sabiendo que todo está para hacer un buen papel.
- la constancia o la variabilidad frecuente en la composición del equipo: el riflero se acomode a un nuevo compañero de equipo y que sea aceptado en el equipo; esa aceptación da una tranquilidad emocional del grupo y da un soporte y motivaciones para hacer una buena tirada por él mismo y para su equipo.
- la satisfacción o insatisfacción con la elección de las metas y para su logro: muchas veces, el riflero cuando no cumple las metas propuestas llega la frustración y es aquí donde el riflero debe tener madurez y aceptar el reto para otra competencia, donde pueda desempeñarse en óptimas condiciones.

1.2.2.2. Los estados emocionales

Las emociones surgen como consecuencia de las percepciones y valoraciones del rifletero que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o limitación de sus necesidades o motivaciones. Las emociones negativas germinan cuando en las apreciaciones del sujeto aparecen señales amenazadoras, conflictos o frustraciones, mientras más intensos sean estos elementos valorativos, más fuertes son regularmente las reacciones emocionales⁴.

Las emociones asumen una función de dirección del comportamiento. Toda emoción tiene por lo menos cinco aspectos que pueden ser analizados.

- El primero es la experiencia emocional personal, característica de la emoción: conscientemente siente, conoce y puede expresarlo verbalmente.
- El segundo aspecto son los cambios fisiológicos o corporales que ocurren en el momento de la emoción y la acompañan durante su curso. En este caso, los rifleteros manifiestan cambios como sudoración, falta de estabilidad con movimientos en el momento de mantener el rifle en su estado de competencia.
- El tercer aspecto es la conducta de la persona emocionada, cómo actúa y qué hace. Muchas veces, los rifleteros hacen pausas y charlas con el entrenador para poder descargar emociones y frustraciones de la tirada. Cuando el tirador está en un estado de emoción alta, debe mantener la concentración, sobre todo en el Tiro, ya que por un solo disparo la competencia puede ser negativa; es por eso que el rifletero debe mantener su concentración, con respiraciones, y trabajando con la técnica, para mantener esa estabilidad emocional controlada hasta el último disparo.
- El cuarto aspecto se relaciona con los procesos cognitivos, los cuales se alteran a partir de las reacciones emocionales.
- El quinto aspecto es la motivación, ya que un organismo emocionado es un organismo orientado hacia un fin. Cuando hay emociones negativas como positivas es de suma importancia la motivación, ya que muchas veces ésta permite que el rifletero mantenga su concentración y la técnica para lograr sus objetivos.

⁴ García, herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 10

Las emociones ejercen dos funciones básicas:

1. Orientar y controlar las acciones⁵.
2. Una función energética o de activación⁶.

En el abordamiento de las emociones es de suma importancia tomar en cuenta la ansiedad y el estrés, ya que muchos de los problemas que los rifleros refieren, son sobre la ansiedad y el estrés, ya que muchas veces no saben manejar estas situaciones. pues la ansiedad se refiere a la emoción transitoria que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo⁷.

El estrés es la movilización necesaria para enfrentar una tarea relativamente habitual. Se debe considerar como resultado de un estado de tensión; pero sólo se deberá hablar de estrés cuando el sujeto aprecie que las exigencias que tiene que vencer, exigen o exceden la expresión de todos sus recursos y habilidades, de manera que la valoración objetiva de la situación y la autovaloración de las posibilidades propias desempeñan un papel importante en la aparición de este estado. El atleta se enfrenta a tareas que exigen un desempeño sobrenormal, por lo que necesita estar preparado de manera adecuada. Existen dos tipos de expectativas:

1. La expectativa de eficacia. La posee el atleta persuadido de que la conducta apropiada es la que da lugar al éxito.⁸
2. La expectativa de éxito. La posee el atleta que siente su personalidad ligada al éxito, por lo que las acciones quedan relegadas en un segundo plano de atención.

Se ha observado que la expectativa de éxito es perjudicial al atleta que tiende a menospreciar a los contrarios, ante los cuales no se desempeñan con la fuerza necesaria. La autocomplacencia que los acompaña reduce la posibilidad de asumir una postura agresiva y enérgica, que parece proveer de cierta dosis de inseguridad. Sin embargo, la expectativa de éxito puede dar resultado frente a contrarios realmente inferiores o ante atletas que se impresionan por los atributos externos de un comportamiento ostentoso. Los que sucumben ante un atleta con expectativas de éxito parecen atender con más fuerzas aspectos de forma que los relativos al contenido de la tarea específica.

⁵ Por ejemplo, los deportistas orientados al fracaso planifican sus acciones en forma diferente a los orientados al éxito.

⁶ Por ejemplo, un deportista con motivación alta y con firmes metas, participa con más actividad en el entrenamiento que uno no motivado.

⁷ Spielberger, es la disposición mayor o menor a percibir un estímulo como peligroso o amenazante, y a responder a ellos con un estado de ansiedad. Ryska, Estrés y deporte de alto rendimiento, pág. 28.

⁸ Según, Gal-ort 1988, los campeones aprenden estrategias de enfrentamiento para utilizar la ansiedad de manera adaptativa.

La autovaloración de las posibilidades propias es de suma importancia en el equipo. La autovaloración es una estrategia que realiza el atleta hablando consigo mismo (self-talk)⁹. Es como “la fuerza de una convicción de que él o ella pueda ejecutar una conducta requerida para producir determinado éxito”¹⁰. El entrenador tiene un papel importante y puede cambiar el nivel de confianza de un atleta mediante el tipo de información que le proporcione o la estructuración que haga del medio, con lo cual puede crear expectativa de éxito.

La atención de los objetivos de participación de un atleta, debe tomar en cuenta, al menos dos características:

1. Estar establecidos de manera clara, explicativa y precisa.
2. Exigir del atleta un esfuerzo y un rendimiento ambicioso, pero posible, de modo que sienta la convicción de que pueden ser logrados con un desempeño máximo.

Es también de suma importancia el trabajo en equipo, donde debe haber factores de eficiencia grupal en los que encontramos la cooperación, ya que engendra un efecto que es el aumento del rendimiento, el cual está dado por el incremento de los esfuerzos individuales y colectivos, existiendo, entonces, un aumento de la eficacia individual y colectiva. La compatibilidad psicológica; las interrelaciones funcionales basadas en ello, son las más importantes. Estamos hablando de la correspondencia entre determinados rifleros, de acuerdo con sus facultades y las particularidades psicológicas de la atención, la percepción, la imaginación y el pensamiento, fundamentalmente.

Es aquí donde la cohesión¹¹ es el mejoramiento de las relaciones entre los miembros del grupo y la elevación de los niveles de integración grupal, así como la influencia educativa del entrenador constituyen factores de extraordinaria importancia a tener en cuenta en la preparación psicológica de los deportistas; esta se presenta como característica integral del sistema de relaciones internas del grupo, que demuestra el grado de correspondencia de los criterios, valoraciones, disposiciones, y posiciones de

⁹ Bandura Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 39.

¹⁰ Weinberg, Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 42.

¹¹ La cohesión se presenta como característica integral del sistema de relaciones internas del grupo, que demuestra el grado de correspondencia de los criterios, valoraciones, disposiciones, y posiciones de los miembros con respecto a la actividad, a los demás miembros, a las ideas y acontecimientos más significativos para el grupo en general.

los miembros con respecto a la actividad, a los demás miembros, a las ideas y acontecimientos más significativos para el grupo en general.¹²

1.2.3. El significado de las competencias

Estados emocionales que sobrepasan con amplitud en su intensidad, a las relacionadas con la vida cotidiana, y, sobre todo, en los rifleros. Las características generales de todas las competencias deportivas son:

1. Su influencia estimulante.
2. Como objetivo de la participación en la competencia está el logro de la victoria o mejorar un resultado anterior.
3. En la competencia son dos elementos irrepetibles y trascendentes; las condiciones de la competencia y la personalidad del deportista, incluyendo su estado.
4. Las competencias siempre tienen un valor social, puesto que los resultados pueden ser valorados por la sociedad, lo que repercute en el prestigio del deportista o del equipo, e influye en su estatus.
5. Los resultados de la participación en las competencias siempre tienen valores personales para el deportista.
6. Las competencias deportivas¹³ son un factor específico que crea estados emocionales-volitivos extraordinarios, los cuales pueden brindar una influencia tanto positiva como negativa en el proceso y en el resultado de la actividad.

La competencia es el momento más importante de la actividad deportiva, donde se materializa el rendimiento y los resultados de la preparación del deportista. La competencia es la puesta en práctica de la rivalidad como proceso de lucha entre los competidores, dándose en una interacción directa o indirecta para conquistar la supremacía, sucediendo en este quehacer que los rivales se ofrezcan resistencia entre sí.¹⁴ Los atletas de un mismo equipo o selección con miras al proceso de competencia que es su esencia, tienden a unirse, porque al entrenar y vivir juntos, al compartir metas por mucho tiempo promueve la formación de grupos cohesionados y climas socio psicológicos con niveles promedios y elevados de armonía.

¹² Richards, *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*, pág. 146.

¹³ En la situación deportiva se dan relaciones estrechas y peculiares entre las emociones, de carácter involuntario, y las cualidades volitivas del deportista, de nivel consciente.

¹⁴ Sánchez, *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*, pág. 176.

La composición y la conducta de los espectadores, la actuación de los jueces y árbitros, las relaciones e interacciones con los entrenadores, las condiciones medio ambientales (temperatura, altura, hospedaje, calidad del terreno, organización de la competencia), las particularidades psicológicas individuales de los deportistas, así como los imprevistos en el desafío, se convierten en variables que pueden influir positiva o negativamente en las actuaciones de los competidores.

1.2.4. Activaciones Preparatorias y las reacciones a los entrenamientos, parte fundamental de una rutina

Es otra de las estrategias mentales, la que puede ser efectiva sólo cuando el atleta ha logrado identificar su estado competitivo óptimo, conforme a las demandas de la disciplina deportiva que practica¹⁵.

Cuando se habla de reacciones de entrenamiento, hablamos de la carga de entrenamiento, donde existen diferentes clasificaciones a estas reacciones. Se dividen en tres grados diferentes:

- Nerviosidad, es la etapa de sobre “tensión psíquica”¹⁶ donde se manifiestan conductas que pueden ser descritas como: tendencias a ser caprichoso, inestabilidad del humor, irritación intensa en ocasiones y surgimiento de sensaciones desagradables, tanto musculares como internas del organismo, a veces a carácter difuso.
- Inestabilidad emocional, se manifiesta con un cambio de las emociones del deportista y de su estado de ánimo, y se expresa en reacciones emocionales inadecuadas.
- Astenia.¹⁷ Se presenta con un fondo depresivo general del estado de ánimo, inquietud, inseguridad en sus fuerzas e hipersensibilidad a los estímulos ambientales. En esta etapa, el deportista pone en duda las metas, incluso ante contrarios más débiles; las ejecuciones y los resultados se interpretan con pesimismo. Aparecen manifestaciones de miedo y de ansiedad.¹⁸

¹⁵ En muchas ocasiones los atletas logran rendimientos completamente inusuales, esto se debe a la disposición del organismo en un momento dado a expresar todas las reservas físicas e integrarlas a un patrón de movimiento. Weinberg.

¹⁶ Llamada también “nerviosismo”.

¹⁷ Menilko, El papel de las emociones en el deporte, pág. 15.

¹⁸ El estado depresivo se expresa en inhibición, pérdida de interés y de los deseos habituales del deportista, falta de ánimo y de alegría, rechazo al entrenamiento, dificultades del sueño, y en general, para la recuperación, y pérdida del apetito.

Los rifleros manejan el conocido síndrome de sobrentrenamiento, que es una respuesta psicobiológica, complejo a una sobre sollicitación continuada que puede responder a la acción combinada o no de múltiples estresores relacionados no sólo con las cargas de entrenamiento, sino con la competición y el ámbito de vida del deportista.¹⁹ Los síntomas de sobrentrenamiento comprenden: bajo rendimiento, depresiones, pérdida de peso y apetito, aumento de la ansiedad y de la irritabilidad, fatiga, perturbaciones del sueño, dificultad para conciliarlo, pesadillas, despertarse durante la noche y levantarse cansado, infecciones menores frecuentes, sobre todo del tracto respiratorio superior, frecuencia cardíaca en reposo elevada y sudoración excesiva²⁰.

Es necesario reforzar los sistemas de recuperación del deportista, el horario de descanso y otros procedimientos que aceleran su recuperación; es deber del entrenador en esta etapa ser tolerante con el deportista, brindarle apoyo, reforzamiento positivo, animarlo y estimularlo, así como explicar el proceso al que está sometido. En esta situación y en todo el proceso de entrenamiento y competencias las técnicas psicológicas son de suma importancia.

1.2.5. Técnicas o herramientas básicas psicológicas

1.2.5.1 Relajación

Es una de las estrategias más utilizadas en el ámbito del deporte. Se han aplicado numerosas técnicas para reducir estados de ansiedad intensos en deportistas, mejorar el sueño durante las etapas de pre-arranque, favorecer la recuperación después de las competencias, etc. Tiene un efecto moderado sobre las funciones del sistema nervioso simpático. El atleta puede entender sus principios y convertirla en una actitud para el mantenimiento de niveles óptimos de activación. En este caso la relación se convierte en estrategia mental.

El tirador debe estar preparado para transformar toda la energía psíquica en tranquilidad, dominio físico y disciplina corporal y mental. El conocimiento de esta necesidad es la salvaguarda contra el desenfreno de la excitación y la base para que la idea de la relajación se convierta en una estrategia mental para el deportista²¹.

¹⁹ Cohen, El papel de las emociones en el deporte, pág. 26.

²⁰ Las respuestas al estrés de entrenamiento y competencia pueden, ser más tardías y dar lugar al burnout; que constituye el mayor impacto de la percepción de estrés sostenido durante años participando en el deporte.

²¹ Bauer y Classon, Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 93.

La técnica más conocida es el entrenamiento autógeno de Schultz, que tiene la finalidad de capacitar a la persona para la realización de conmutaciones físicas y psíquicas específicas mediante la formación de reflejos condicionados con la palabra como estímulo básico y ha tenido una amplia utilización en el deporte²². También está la relajación de Jacobson²³, el entrenamiento de psicotónico de Eric de Winter²⁴. La ejercitación de la respiración permite al atleta regular el mismo sus estados sobre la base de gimnasia respiratoria estimulante y sedativa²⁵.

1.2.5.2. Imaginación

Como estrategia mental, posee un gran valor. La representación ideomotora es útil para el perfeccionamiento de los estereotipos motores de la actividad, resulta fundamental para atletas principiantes y aquellos que buscan la forma deportiva que no pueden lograr sin el perfeccionamiento y la automatización de los movimientos.²⁶ La figuración del movimiento constituye en si misma un entrenamiento por el llamado efecto de Carpenter, en virtud del cual los pensamientos o las representaciones poseen un dinamismo que conduce a la realización de los movimientos correspondientes, pero a menor escala.

1.2.5.3. Concentración

Es la capacidad de dirigir la atención a un solo objeto. Es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás. El trabajo de la concentración está basado en aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y dejar a un lado los estímulos irrelevantes. Lo primero a la hora de entrenar la concentración es evaluar el nivel atencional del deportista, de manera que conozcamos sus puntos débiles y sus puntos fuertes. Asimismo, tenemos que tener muy presente la actividad física que va a realizar y las destrezas necesarias para la ejecución de dicha actividad y conocer donde debemos dirigir y focalizar la atención.

²² Se conoce que algunos entrenadores, técnicos del deporte y los mismos atletas, provoca en el atleta pérdida de rapidez, inhibiciones y disminución de la velocidad, podría decirse que esto pasa en un estado de pre-arranque. Frester modifica los efectos para modelar el entrenamiento autógeno y esto se basa en los intereses manifestados por el atleta y por el propio entrenador, y eso da como resultado la terapia "activa". Que es un programa de ejercicios "constituido por una parte de relajamiento, formula de transición a la activación, parte activadora mediante imágenes de propósitos y la gimnasia de movimientos. Frester.

²³ Se basa en el contraste entre la relajación y la tensión, de modo que el atleta pueda diferenciar los diferentes grados de tensión de los distintos grupos musculares.

²⁴ Tiene como base el entrenamiento de Schultz y lo supera al interesar la personalidad del deportista y favorecer, al igual que la terapia activa, la recuperación del nivel de activación necesario para el inicio de la actividad.

²⁵ Martínez Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 94.

²⁶ Puni, Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 94.

Técnicas, tales como trabajar la concentración en la respiración, focalizar figuras geométricas, ensayo de experiencias de competición imaginada, ensayos mentales, escuchas dicotómicas o expansión de la conciencia, son algunas de las técnicas que existen a la hora de trabajar antes de la competición los niveles atencionales e intentar, así, obtener mayores rendimientos en la realización de la actividad deportiva.

1.2.5.4. Confianza y seguridad

La confianza es algo que produce la persona por sí misma, pero ésta 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 puede mejorar mediante diversas técnicas:

- *Visualización o práctica imaginada*: es entrenar mediante una práctica imaginada situándonos en situación futura real de competición.
- *Establecer metas realistas*
- *Establecer metas de rendimiento*: cuantificables.
- *Autodisciplina*
- *Actitud positiva*
- *Control de pensamientos*
- *Buena preparación física*
- *Rutinas y estrategias*

1.2.5.5. Visualización

Se puede recurrir con el propósito de lograr estados emocionales favorables en el proceso de rehabilitación, prevención y recidiva de las lesiones,²⁷ y como sistema de entrenamiento mental ante la ausencia de la práctica de entrenamiento, lo que facilita mantener el programa mental de las ejecuciones.

La repetición mental engloba todas las formas de práctica imaginaria. Se ejecuta un gesto, un movimiento o una actividad con sus más pequeños detalles enteramente en su mente. La repetición de las imágenes acarrea una recuperación mucho más completa de una experiencia. Comprende la búsqueda de sensaciones táctiles, auditivas, visuales, emocionales, y también musculares.

²⁷ Richardson y Latuda, Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 69.

Las técnicas de visualización que se pueden emplear con los rifleros, son las siguientes:

- La imaginación emotiva²⁸: ayuda al riflero a sentirse más positivo consigo mismo y con aquello que puede sentirse más positivo consigo mismo y con aquello que puede hacer. Eleva los niveles de confianza teniendo recursos en los recuerdos de triunfos anteriores y de reconocimientos y expresiones de admiración de sus compañeros de equipo, entrenadores o amigos.
- La repetición corporal²⁹: facilita la curación, readaptación y recuperación completa por medio de imágenes positivas.
- La proyección en el tiempo³⁰, sirve para distanciar al deportista lesionado de las frustraciones inconvenientes y dolores actuales.

1.2.5.6. Técnicas de respiración

La respiración regularmente refleja nuestro nivel de relajación o excitación. Controlar la respiración podría ayudarle a tener presente su estado de ánimo y mantenerse relajada. Lineamientos para las técnicas de respiración.

Los lineamientos para las técnicas de respiración, el riflero debe enfocarse en la respiración, cuando él sienta que necesita ayuda para relajarse o cuando no pueda seguir la competencia, que sienta que sus nervios no le permiten hacer un buen disparo. La respiración deberá ser a un ritmo cómodo y no ser causa de falta de aliento o desvanecimiento. La forma de respirar será en el propio estilo del riflero. Cada respiración podrá ser llevada a cabo hacia adentro y hacia afuera por la nariz o por la boca, o hacia adentro a través de la nariz y hacia afuera a través de la boca. La clave aquí es que la respiración se sienta natural, relajada y regular. Estas técnicas de respiración tienen dos características en común: una respiración limpiadora y un punto focal.

- *Respiración limpiadora*: Ésta es una respiración exagerada y profunda, realizada generalmente inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- *Punto focal*: El uso de un punto focal le ayudará a aumentar la relajación y concentración. El riflero debe practicar diversos puntos focales que faciliten su concentración y le ayuden a eliminar distracciones.
- *Respiración de Ritmo Lento*: debe tomar una respiración “limpiadora” al comienzo el ejercicio.

²⁸ Lazarus, Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 69.

²⁹ Rotella, Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 70.

³⁰ Lazarus, Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, pág. 70.

1.2.6. Establecimiento de metas

La actividad del deportista puede ser definida como obtención de metas ya que es identificado como un procedimiento que lleva al sujeto a alcanzar determinados objetivos brindando una dirección a sus acciones. El establecimiento de metas beneficia los rendimientos mediante cuatro atributos del proceso de la motivación:

1. Un programa de metas atrae la atención del deportista. Le permite dirigir y orientar su personalidad en el curso de la actividad.
2. Cumple un papel activador, moviliza recursos para que el participante realice los esfuerzos necesarios para alcanzar sus metas.
3. Incrementa la persistencia. El deportista se siente comprometido a trabajar, esforzarse durante el tiempo necesario para alcanzar la meta, y resistir cualquier cosa que tenga que padecer en el transcurso de sus acciones por lograr los objetivos.
4. Estimula la creatividad compulsando a seleccionar las soluciones a los problemas que lleva consigo obtener la meta.

Hay que destacar algunas características que deben tener las metas para ser consideradas dentro de este procedimiento:

1. las metas deben ser difíciles, pero realistas y constituir un reto.
2. En el desarrollo de establecer metas en el deporte es necesario exponer las metas de forma específica.
3. Es valioso considerar las metas dentro de la dimensión tiempo. Las metas pueden clasificarse a corto, medio y largo plazo.
4. El establecimiento de metas, como señalamos, sólo alcanza sus objetivos si las metas son evaluadas y existe retroalimentación o información al deportista acerca de su progreso.
5. Las metas debe estar vinculadas a algún tipo de recompensa.
6. Las metas en el deporte se relacionan con el estilo de vida del deportista, por norma, el tipo de dieta que debe mantener, el régimen de descanso, hábitos de trabajo en el deporte.

La persuasión del entrenador hacia el riflero es muy importante que significa ser capaces de inducir a otra persona para que, mediante el razonamiento, crea en una idea o adopte una actitud determinada que convenga. De esto depende muchas veces el riflero, pero sobre todo el entrenador, para que el mismo riflero tenga mejores herramientas para la competencia. El fin que se pretende mediante la persuasión es cambiar la actitud ajena.

1.2.7. Situaciones de peligro

El miedo es una reacción emocional compleja con respecto a la percepción, valoración y conciencia del peligro. Se fundamenta sobre una amenaza real o, supuesta en la realización de la actividad.³¹ El miedo es, a diferencia de la frustración, un peligro esperado y no un peligro real, y se relaciona con condiciones que uno considera subjetivamente peligrosas; pero vencibles. No existe miedo como tal, sino miedo ante algo. El miedo, en cada individuo, resulta un fenómeno que está unido a los procesos de aprendizaje y, por consiguiente, está determinado socialmente; constituye una cualidad sensorial que posee la función de una señal de advertencia y motiva aminorar una situación dada, o enfrentarse con ella de una manera superior y hegemónica³².

Las manifestaciones neurovegetativas que acompañan al miedo se pueden describir de la siguiente forma: aumento de la actividad cardíaca, de la frecuencia respiratoria y de la sudoración. El aumento de la excitación conduce, habitualmente, a un aumento de la actividad, para de esa manera preparar al organismo para vencer la situación requerida. A menudo, sin embargo, se observa lo contrario. El estado de excitación origina, entonces, una pérdida del dominio propio y falsas reacciones. El deportista pierde la destreza requerida por la acción, se rebasa o adelanta. Se afecta la coordinación de los ejercicios de manera notable.³³

En dependencia del grado de intensidad, existen una serie de características externas del miedo típicas en el comportamiento del deportista que deben ser observadas por el entrenador.

³¹ García, Psicología de entrenamiento y la competencia deportiva, pág. 30).

³² El miedo, en cada individuo, resulta un fenómeno que está unido a los procesos de aprendizaje y, está determinado socialmente; ya que es una cualidad sensorial que posee la función de una señal de advertencia y motiva aminorar una situación dada o a enfrentarse a ella de una manera superior y hegemónica.

³³ García, Psicología de entrenamientos y la competencia deportiva, pág. 31.

1. El desgano es signo característico de miedo.
2. Manifiestan tendencias de oposición.
3. la vacilación prolongada antes de la ejecución de los ejercicios peligrosos.
4. Bajo la influencia del miedo se observan, trastornos de la coordinación del movimiento.

1.2.8. Entrenamiento Psicológico, algo que se debe tomar en cuenta por todos los involucrados

Podemos señalar que se trata de actividades mediante las cuales se entrena al deportista, en este caso al rifleiro, para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente y que tienen como fin, sobre todo, mejorar la capacidad de auto regulación. Existen tipos de entrenamiento que tienen por meta desarrollar, estabilizar y aplicar las habilidades que forman el soporte psicológico de la regulación del movimiento en diferentes situaciones. Otros cumplen el objetivo de preparar al deportista para la solución de diferentes problemas, que requieren, pongamos de ejemplo, el entrenamiento en relajación, visualización, asertividad, habilidades sociales, etc.

1.2.8.1. Acompañamiento psicológico o coaching:

La intención principal del Coaching psicológico es influenciar al deportista como individuo, y a sus equipos como grupos sociales, de forma tal que pueden desarrollar sus posibilidades máximas de rendimiento en la competición y entrenamiento. Las principales tareas del Coaching psicológico, son particularmente, la preparación psicológica en función del adversario, el desarrollo de la autoconfianza y de la fuerza de voluntad, así como la aplicación de técnicas de motivación y orientación táctica, antes, durante y después de la competición.

1.2.8.2. Orientación Psicológica o Counseling:

La orientación psicológica o counseling tiene como fin ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar, de la mejor forma posible, sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica del psicólogo es ayudar emocionalmente a deportistas que pasan por fases de inseguridad, a fin de que puedan encontrar con

rapidez la seguridad y autoconfianza. La psicoterapia y la orientación psicológica son dos áreas de trabajo que están muy cercanas entre sí y son tan difícilmente separables que todo lo que puede decirse de la primera se puede decir también de la segunda. En las dos están presentes situaciones de aprendizaje donde se producen cambios, se reestructuran significados, percepciones o sentimientos, se modifican actitudes, valores, conductas y concepciones del mundo, se aprenden y se refinan destrezas y habilidades. El objetivo final de esta intervención es el manejo óptimo y creativo de tales situaciones, que a la larga resulte en la detección, prevención y corrección de eventos vinculados al desarrollo emocional, educativo, vocacional y social, con el consiguiente incremento del bienestar integral.

1.3 Delimitación

Para efecto de la ejecución del programa se establecieron los siguientes límites:

- *Lugar y tiempo:* el programa se realizó en el Polígono Víctor Manuel Castellanos, en Balcones, San Cristóbal, zona 8 de Mixco. El programa se inicia en el mes de Septiembre del año 2009 y culmina en Noviembre del año 2010; este tiempo es el dedicado a los talleres, actividades, y son analizadas las competencias internacionales como nacionales. Se da así, la oportunidad de hacer competencias antes y después del programa.
- *Población:* el programa fue dirigido solamente para los rifleros y rifleras de la selección nacional de tiro de Guatemala. De la selección completa tenemos un 60% que son los rifleros. El 60% de la selección de rifle son varones y el 40% de la selección son mujeres. Varía la edad, como la edad deportiva.
- *Factores del problema contenidos en el programa:* los factores que más influenciaron en la preparación de los rifleros, como el mantenimiento y mejoras de resultados, fueron las técnicas de concentración, visualización, relajación y trabajo de equipo, estos cuatro factores favorecieron a la selección de manera óptima. Los rifleros reconocieron que con las diferentes técnicas dadas en el programa sobre todo de los cuatro factores arriba mencionados, indican mejoras y beneficios para la salud mental del equipo de tiro.

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

- 2.1.1. Entrevistas.** En el programa se utilizaron para conocer la opinión, tanto de los rifleros como de la dirección técnica, sobre el programa a realizarse. También se utilizó para conocer las necesidades psicológicas de los rifleros. Se usó para investigar qué técnica usan y cuál les gustaría conocer más, pero no sólo conocer si no satisfacer la necesidad psicológica para ser mejor riflero.
- 2.1.2. Observación.** En el programa se utilizó la técnica de observación, no sólo para observar las necesidades del riflero, sino para ver reacciones, métodos, técnicas, etc., durante el entrenamiento como en la competencia. Para ver sus actividades motoras durante el entrenamiento y sus gestos durante la competencia.
- 2.1.3. Foros informativos del programa.** Estos foros fueron para que el riflero, como toda persona interesada en el programa, entendiera, en qué consistía el programa y de qué manera se iba a desarrollar.
- 2.1.4. Talleres.**
- **Taller de relajación: técnica del entrenamiento autógeno de Schultz, la relajación de Jacobson; el entrenamiento de psicotónico Erick de Winter y la gimnasia respiratoria estimulante y sedativa.** Cada una de estas técnicas fueron dadas y adaptadas al deporte del tiro. Los rifleros hicieron cada una y ellos escogieron con la que más cómodos se sentían y más fácil se les hacía y les daba un resultado positivo en sus entrenamientos como en competencias.
 - **Taller de Concentración.** En este taller y sub-fase del programa se ayudó y sirvió a los rifleros de manera especial, ya que se contó con una serie de técnicas de concentración; y en estos talleres como con otros, se realizaron de manera grupal (en equipo), como de manera individual, fue de gran ayuda, puesto que contribuyó para que los rifleros le dieran mayor potencial a su concentración.
 - **Técnicas de imaginación: imaginación emotiva, repetición corporal y proyección en el tiempo.** Este taller se realizó anuente con el taller de visualización, ya que van de la mano. En él se utilizaron varias técnicas que permitieron al riflero darse cuenta que tienen otra opción a entrenar de una manera mental, no estando en el polígono, y realizando imaginaciones del lugar de competencia, como la trascendencia y proceso del buen disparo.

- **Técnicas de visualización: visualización o práctica imaginada.** Este taller se realizó anuente con el de imaginación; se le dieron opciones y técnicas visuales, auditivas y mentales, para poder obtener una buena visualización, lo más cercano a un disparo real.
 - **Técnica de establecer metas realistas y establecer metas de rendimiento.** En este taller se establecieron metas en equipo como individuales. Y se les presentó las maneras del cómo realizarlo real y objetivamente, y lo que deben lograr para obtener los resultados deseados como equipo, individual y país.
 - **Técnicas de autodisciplina y actitud positiva.** En estas técnicas a los rifleros se les otorgó información de cómo organizarse y disciplinarse de manera positiva y fácil para ellos, y que el cambio de punto de vista como de actitud, hace que se logren más rápido y de mejor manera los resultados deseados y entrenado.
 - **Técnica de control de pensamientos.** Con esta técnica se les capacitó a los rifleros como para hacer uso de las técnicas anteriores mencionadas y de esa forma hacer uso del control de pensamiento y el entrenamiento que requiere para lograr el objetivo el “control de los pensamientos”.
 - **Programa de una buena preparación física, rutinas y estrategias.** Aquí se les indicó un programa de los ejercicios específicos y de beneficio para los rifleros, así como de estrategias para recuperar o relajar los músculos empleados en el deporte del tiro.
- 2.1.5. Conferencia motivacional sobre el trabajo en equipo.** En esta conferencia se trato la importancia de trabajar en equipo y de tener un objetivo en común. El apoyo mutuo y la buena atmosfera traen resultados óptimos de forma individual. Y en el deporte del tiro las medallas también se ganan por equipo.
- 2.1.6. Conferencia sobre la preparación física y calentamiento pre y post competencia.** Se les enseñó ejercicios de pre y post calentamiento; estos benefician al relajamiento y el estiramiento de los músculos, para evitar desgarres, cansancio muscular, etc., y beneficiar una mejor circulación en el cuerpo por las posturas del deporte, y el post hace que los músculos cargados se relajen de manera adecuada.
- 2.1.7. Técnicas de persistencia.** En esta técnica se les reforzó la motivación por seguir entrenando y que con ello logran sus objetivos, que la persistencia sólo era parte del entrenamiento, de las metas y del buen deseo de ser mejor cada día.
- 2.1.8. Técnicas disociativas.** Estas incluyen atender estímulos periféricos, tales como la dirección del viento, el frescor del aire, el ruido, el sol, el mirage, etc.

En estas técnicas sólo se hizo la mención de la importancia, ya que perjudican el buen disparo y que deben entrenarse las técnicas de cada estímulo para lograr el resultado esperado, y en el momento de entrenarlos se evitan tener sorpresas en el disparo.

2.1.9. Técnicas de respiración. Respiración limpiadora, punto focal, respiración de ritmo lento. Todas estas técnicas ayudan al riflero a hacer uso correcto de la respiración y con ello regulan el ritmo cardiaco y mejoran la estabilidad del riflero.

2.1.10. Talleres y actividades de resultados

- **Taller explicativo de resultados.** Este taller se dio al terminar el programa, ya cuando los resultados los teníamos y los rifleros escogieron y adecuaron cada una de las herramientas psicológicas que más les convenía.
- **Actividad especial, Competencia.** Se realizó una competencia de rifle de aire, donde se realizó todo lo trabajado, pusieron en práctica lo aprendido y comprobaron los rifleros las técnicas que les ayudaron, como las que les funcionan mejor en su competencia y regula todas las actividades motoras, como cardio-respiratorias durante la competencia.
- **Mesa redonda y foro de conclusiones y recomendaciones.** Esta técnica se utilizó para que los rifleros y los entrenadores comentaran sobre el programa y sobre sus experiencias en el mismo.

2.2 Instrumentos

2.2.1 Batería de test psicológico-deportivo. Estos instrumentos sirvieron en el programa, para conocer los estados emocionales y psicológicos de los rifleros antes, durante y después del programa.

- **Test CSD.** Cuestionario de estrategias Cognitivas en el deporte. Con este instrumento se midió qué estrategias utilizan como las que necesitan una mejora en las competencias, como en los entrenamientos.
- **Test de Ansiedad de IDARE.** en este instrumento se midió la ansiedad que manifiestan los rifleros antes, durante y después de las competencias, con estos resultados ayudaron a comprobar que técnicas les beneficiarían a cada uno de los rifleros involucrados en el proceso.

- **Motivos deportivos.** Este instrumentos nos dio una clara visión de qué es lo que esperan los rifleros, sus aspiraciones como metas y las razones por las cuales ellos practican la disciplina del tiro deportivo olímpico.
- **Cuestionario de dirección y tipo de respuestas a las frustraciones durante la situación experimental con tiradores.** En este cuestionario se revelaron cómo y de qué manera los rifleros manejan sus frustraciones y de qué manera las superan.

III PRESENTACION, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA

3.1 Características del lugar

El programa se llevó a cabo en el polígono “Víctor Manuel Castellanos”, 4ta Av. final, Colonia Balcones, zona 8 de Mixco, en los meses de Septiembre, Octubre, Noviembre, Diciembre del año 2009 y Enero, Febrero del año 2010. Durante estos meses se estuvo impartiendo el programa con los rifleros, también se tomo en cuenta las competencias internacionales como el Campeonato Regional GUA-ESA-HON. Y el II Campeonato Iberoamericano 2010, así como las competencias nacionales realizadas durante los meses de enero a diciembre 2010. El programa se ejecutó en un tiempo de 6 meses, con la intención de cumplir con todas sus fases y sub-fases. Y darles el tiempo necesario a los rifleros de poner en práctica las diferentes herramientas dadas en los talleres, ya planificados en el programa.

3.2 Características de la Población

El deportista de rifle se le denomina “riflero” dada su especialidad deportiva; este tiene características determinadas dentro del deporte, ya que no es estandarizado, pues difiere de otras especialidades deportivas; el riflero puede ser alto, delgado, grueso, bajo, pequeño, grande, estos aspectos físicos no le ponen límites al tirador, en aspectos emocionales; este es una persona calmada, de temple, que logre la concentración de una manera objetiva para lograr su propósito, debe tener una estabilidad emocional, para que no afecte su ritmo cardiaco como su concentración, ya que el deporte del tiro, se ha comprobado, es un 90% mental y un 10% físico.

El programa fue ejecutado con la selección de tiro de rifle integrado por 5 mujeres y 7 hombres, que hacen un total de 12 rifleros, los cuales dieron su mayor interés, ya que ellos sabían la importancia y beneficios del programa para aumentar su rendimiento deportivo. Con la ayuda del entrenador de la selección y dirección técnica del la Federación Nacional de tiro FENATIR.

La población con la cual se trabajó estuvo conformada por los seleccionados nacionales de tiro, del área del rifle (rifleros); fueron seis varones, los cuales disparan las diferentes modalidades de rifle, cuatro de ellos tiran todas las modalidades del rifle, otro riflero tira solamente dos modalidades y uno de los seleccionados sólo tira una modalidad. En la rama femenina fueron cuatro mujeres seleccionadas, de las cuales sólo tres rifleras tiran todas las modalidades del rifle, aunque sólo sean dos las modalidades olímpicas; la otra riflera sólo tira dos modalidades. Las características físicas como emocionales varían, desde altos hasta bajos, delgados hasta corpulentos; en el área emocional también hay una variación, ya que los rifleros van desde introvertidos hasta extrovertidos, callados hasta bullangueros; los rifleros varían en estas características, por lo menos en la observación durante el desarrollo del programa.

3.3 Ejecución del Programa, presentación, análisis e interpretación de los resultados

3.3.1 Primera Fase: Iniciación

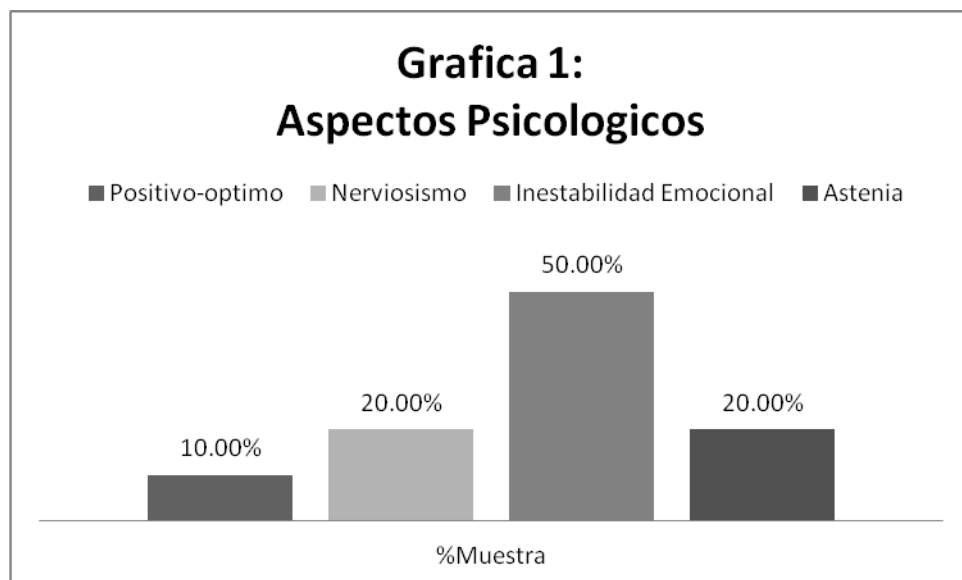
3.3.1.1 Información del Programa

- Se dio a conocer el estado emocional, cognitivo, anímico y competitivo del riflero. En esta fase del programa se utilizaron técnicas e instrumentos para la obtención e información del programa, tales como la observación, entrevistas y los resultados de las competencias previas al programa. Se trabajaron foros informativos para dar la información de cómo, de qué y a quiénes se aplicaba el programa, también se realizó para obtener los permisos correspondientes para que se realizara el programa. También se dieron a conocer el programa y los beneficios al deporte del tiro. Se obtuvo interés y apoyo de parte de los atletas, dirección técnica y comité ejecutivo de la Federación Nacional de Tiro, FENATIR. El programa obtuvo una aceptación tanto de parte de los rifleros como de la dirección técnica. Ha beneficiado a la investigadora, como a la psicología deportiva. En general, los resultados fueron positivos y de manera aceptable para todos los interesados.

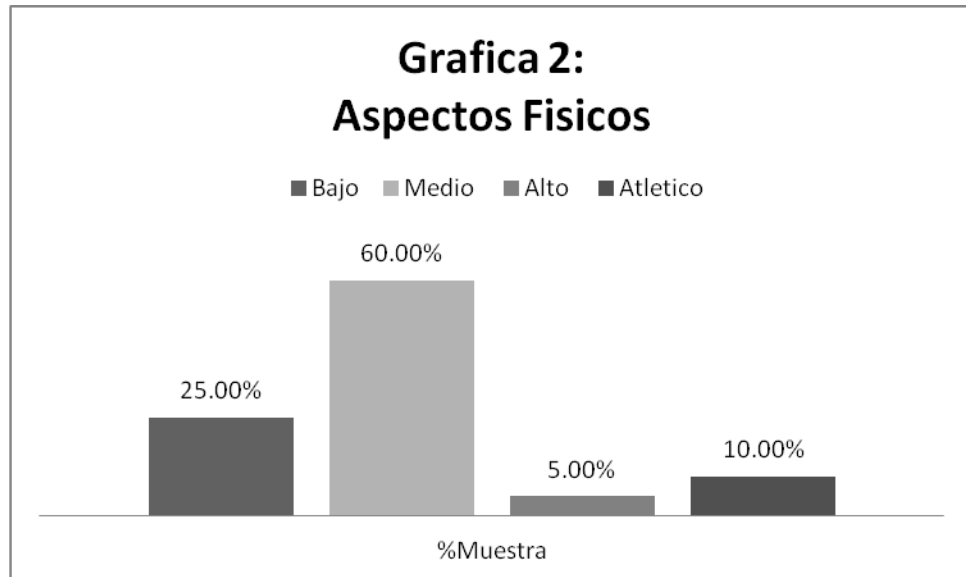
3.3.1.2 Psicodiagnóstico

- El psicodiagnóstico fue realizado con la aplicación de una batería de test. Los resultados dieron como respuesta las actitudes de los rifleros ante el programa, como también ante sus entrenamientos y competencias. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Test CSD (Cuestionario de estrategias Cognitivas en el deporte); Test de Ansiedad de IDARE; Test de Motivos Deportivos. Se conocieron los estados emocionales de los rifleros, los cuales se clasifican en tres estados emocionales-psicológicos:
 - ✓ *Positivo-óptimo*: comportamiento positivo, entusiasmo de entrenar, admite con facilidad la ejecución de las tareas, manejo de emociones, técnica y herramientas de manera adecuada, objetivos claros.
 - ✓ *Nerviosismo*: comportamiento algo irritable, se manifiesta en el riflero de forma caprichosa, no admite con facilidad la ejecución de las tareas, desciende el entusiasmo por cumplir la sesión de entrenamiento. En ocasiones, aparecen conflictos en las relaciones interpersonales.
 - ✓ *Inestabilidad emocional*: desganos, reservas acerca de alcanzar las metas de rendimiento. Inquietud, fallas en la concentración de la atención y errores en la ejecución de los ejercicios. Depresión, quejas acerca de molestias físicas, recuperación y trastornos ligeros del dormir.
 - ✓ *Astenia*: estado depresivo, pérdida del interés por el deporte. Rechazo al entrenamiento. Trastornos al dormir, ausencia de apetito. Ofuscamiento, trastornos de la atención, memoria e imagen mental de las acciones.

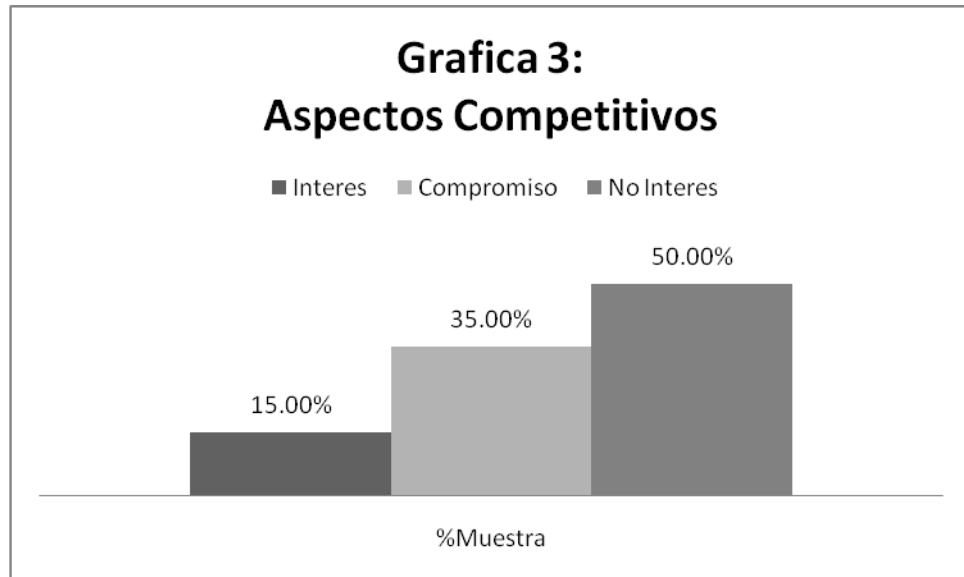
Gráfica 1.



- También se dieron a conocer los estados físicos de los rifleros. Los resultados fueron el nivel bajo, quienes no hacen ejercicio ni alguna actividad física que requiera el deporte de tiro; los de nivel medio realizan algunas actividades físicas que benefician al deporte de tiro, como caminata, natación, carrera, gimnasio, pero que no es satisfactorio; los de nivel alto realizan ejercicios o actividades físicas que beneficien la salud y el deporte; los de nivel atlético, están en excelentes condiciones deportivas, realizan diferentes actividades y practica otros deportes. Todos estos datos benefician para indicar el soporte de la técnica como para descargar físico emocional de los entrenamientos como los de la competencia. Gráfica 2



- En sus estados competitivos se nota una falta de interés de parte de los rifleros, como también una falta de objetivos claros y de equipo para mejoramiento de los resultados competitivos y con ellos alcanzar confianza y beneficio de los entrenamientos. También se observó que un porcentaje de los rifleros mantienen un compromiso, por diversos factores, pero que no manifiestan un interés alto en entrenar. Algunos rifleros si manifestaron interés como compromiso, pero no es la mayoría y esto empobrece al equipo y aumenta sus debilidades como se puede observar en la Gráfica 3.

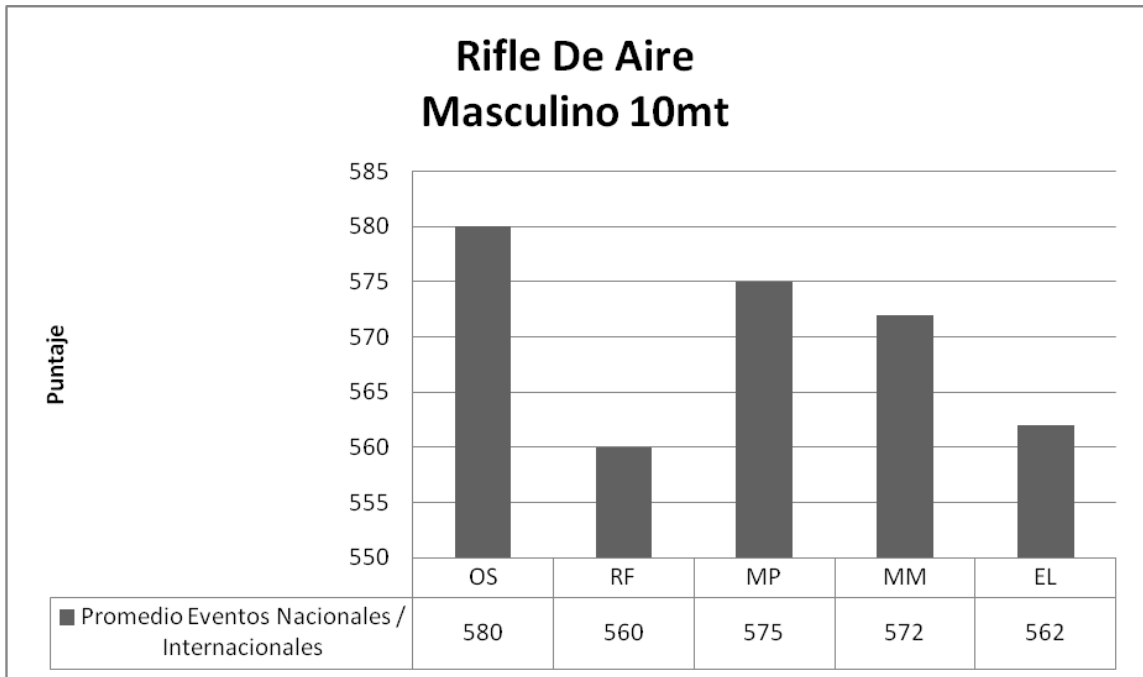


3.3.1.3 Registro Previo del rendimiento deportivo.

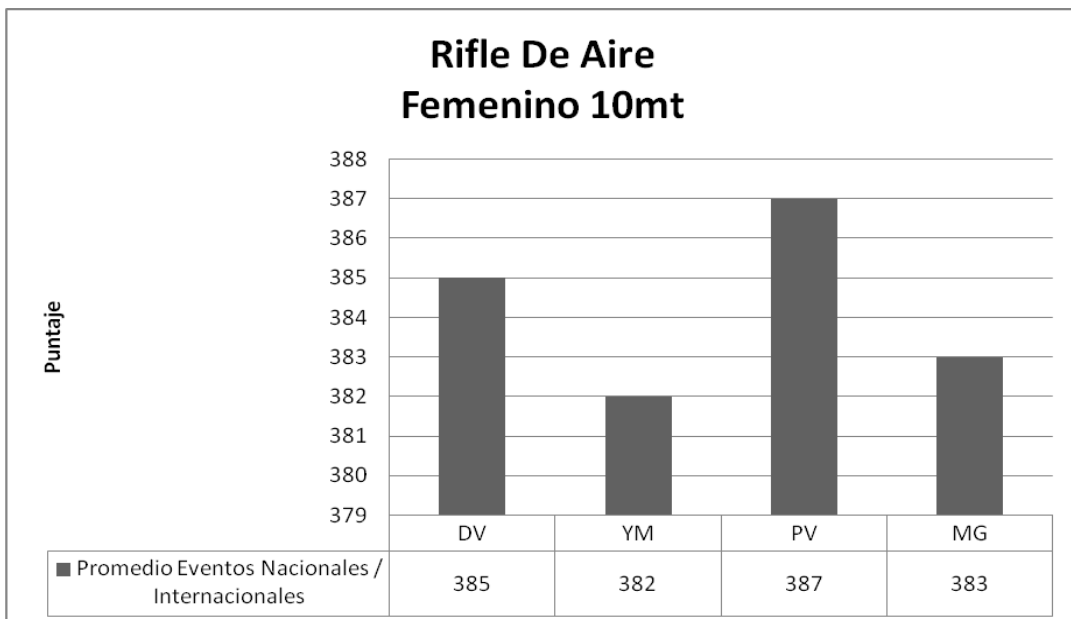
- Se obtuvo un registro deportivo previo para conocer la problemática individual de los rifleros y verificar con ellos su rendimiento antes del programa. Se utilizó el cuestionario de dirección y tipo de respuestas a las frustraciones durante la situación experimental con tiradores. Se observaron competencias internacionales como nacionales, también se tomó en cuenta entrenamientos y prácticas internas y se tomaron los promedios de estos para tener una base de datos antes del programa. Los resultados y los registros de los rifleros de competencias durante el año (2008-2009), tanto de las competencias masculinas como de las femeninas. Es importante mencionar que las competencias femeninas y masculinas no se pueden comparar entre sí, porque son clasificados y calificados de diferente manera.

✓ **Resultados Previos del programa de Aire masculino y femenino.**

Gráfica 4. Rifle de Aire Masculino

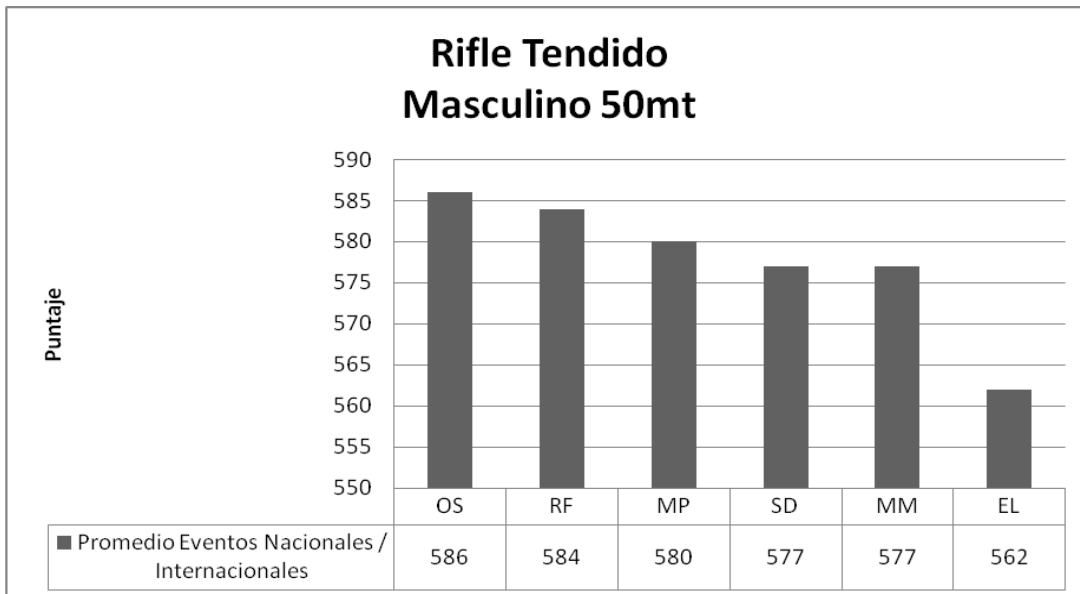


Gráfica 5. Modalidad de rifle de aire femenino.

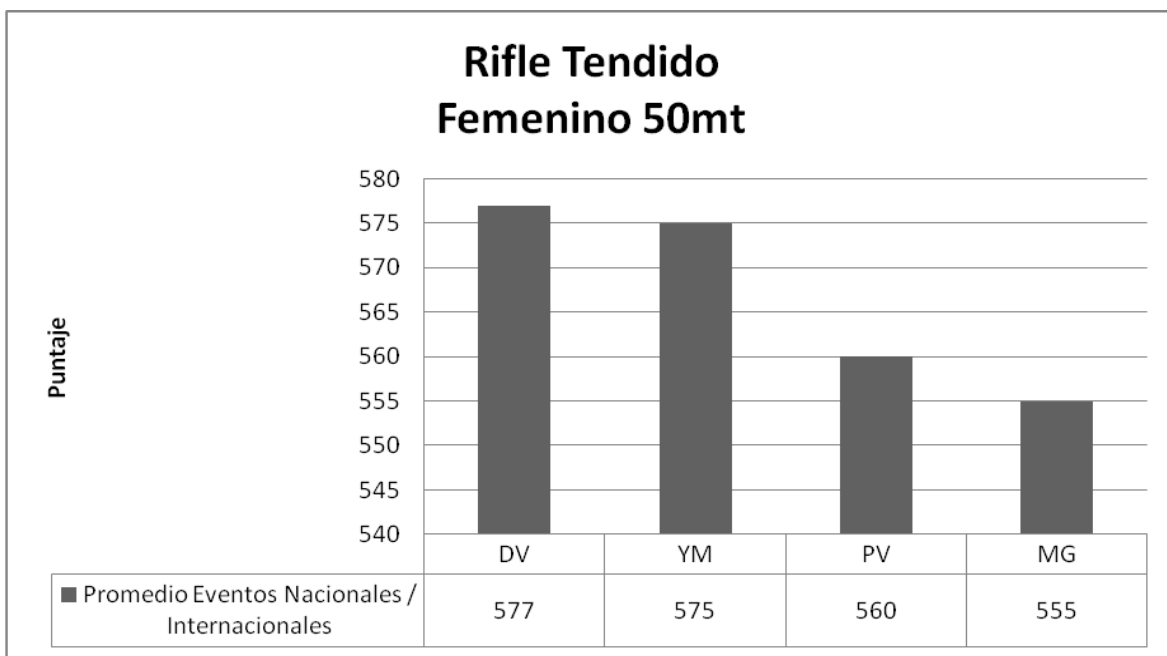


✓ **Resultados Previos del programa de tendido masculino y femenino**

Gráfica 6. Rifle de Tendido Masculino.

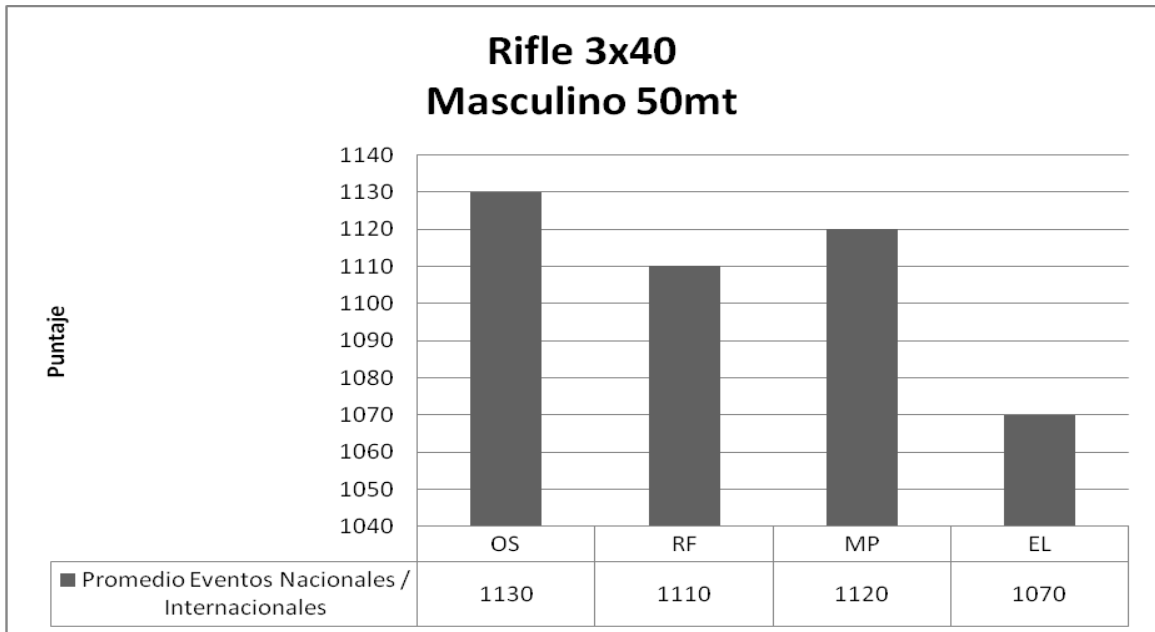


Gráfica 7. Rifle de Tendido Femenino.

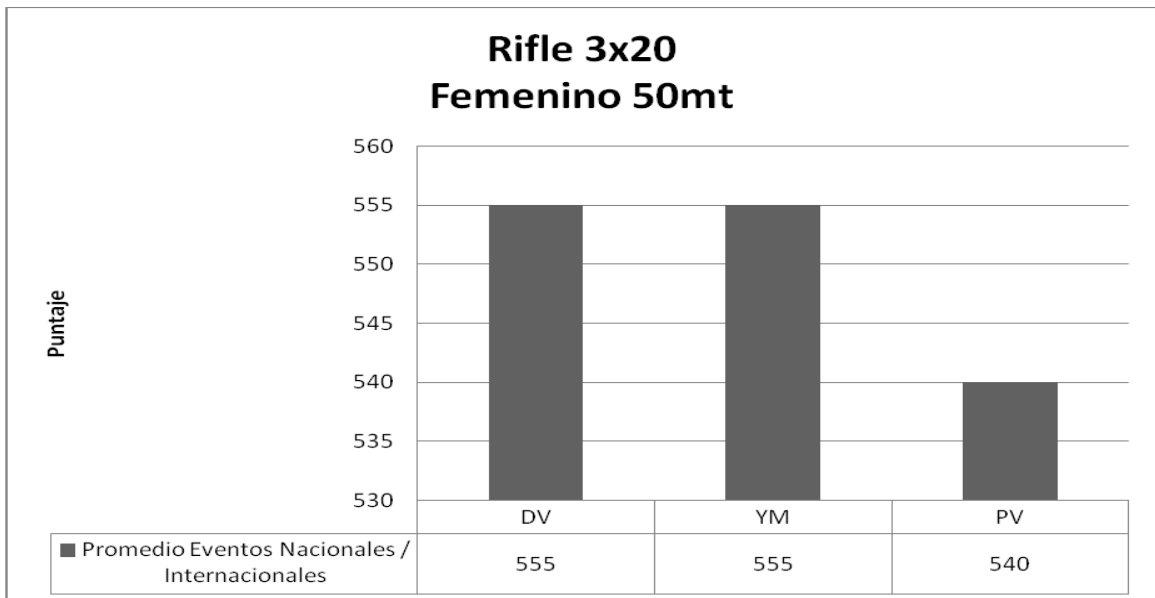


✓ *Resultados Previos del programa de 3x40 (masculino) y 3x20 Femenino.*

Gráfica 8. Rifle de 3x40 (Masculino).



Gráfica 9. Rifle de 3x20 (Femenino).



3.3.2 Segunda Fase: “Ejecución y Sub fases del programa”.

Sub-Fases:

Primera sub-fase: “Relajación, arma para ganar”

Objetivo:

- Que los rifleros puedan manejar las técnicas de relajación en los momentos de la competencia o entrenamiento se lo solicite.

Las técnicas que los rifleros utilizaron y aceptaron y notaron una mejoría o una ayuda en sus competencias como en sus entrenamientos, fueron:

- técnica del entrenamiento autógeno de Schultz
- la relajación de Jacobson
- el entrenamiento de psicotónico de Erick de Winter
- la gimnasia respiratoria estimulante y sedativa.
- Técnica “túmbate y relájate”.
- Técnica sencilla de relajación. Esta técnica fue la más usada por lo sencilla y su duración es corta, beneficiosa.
- Técnica de máxima relajación (8 fases). En esta técnica la utilizaron antes de entrenamientos para estar mejor preparados para el mismo.
- Técnica “déjate llevar”. Esta técnica no tuvo mucho éxito en la población.
- Técnica de Relajación mental. Esta técnica les funciono al 50% de los rifleros ya que es una técnica complicada y de mucho tiempo, pero beneficia al riflero a mantener una mejor preparación mental.
- Técnica “Vacía tu mente”. Esta técnica la practicaron más la población femenina y la practicaron en sus casas o momentos de recreación y preparación mental antes de las competencias.

Los logros como resultados dados por las técnicas empleadas y comentadas arriba:

- Los rifleros obtuvieron una cantidad de técnicas de relajación, con las cuales ellos deciden cuales les convienen más a sus entrenamientos como a sus técnicas individuales y sus formas de tirar.
- Los rifleros entrenaron las técnicas con una objetividad adecuada y atención a las mismas; y obtuvieron mejoras en su técnica de tirar.

- Los resultados del aprendizaje de las técnicas de relajación con el tiempo y práctica de ellas, podrán acentuarlas más, definir las y perfeccionarlas.
- Los rifleros lograron con las técnicas una serie de datos desconocidos por ellos, también el mantener una buena estabilidad física como mental dada por la relajación practicada antes, durante o después de las competencias.
- Los rifleros lograron estados de conciencia relajada y con ello una baja ansiedad provocada por las mismas competencias.

Segunda Sub-fase: "Concentración, tu arma secreta"

Objetivo:

- Que los rifleros aprendan como pueden concentrarse de una manera positiva y en beneficio a su competencia.

Las técnicas que los rifleros utilizaron y aceptaron y notaron una mejoría o una ayuda en sus competencias como en sus entrenamientos fueron:

- Taller de concentración. (Qué es y *qué se debe hacer para mejorar la concentración*).
- Técnica de imagen, esta técnica es mantener una imagen y darle forma y vida a la misma; esta ayuda a ejercitar la mente.
- Técnica de color. La técnica del color beneficia a mantener la concentración y beneficia la vista del riflero.
- Técnica entrecejo
- Técnica de punto, esta técnica ayuda al riflero ya que beneficia la figura que ellos mantienen (referencia el blanco o diana), y el enfoque y la concentración ayudan al riflero a mantener la referencia y a acostumbrarse al ojo. Esta fue de las técnicas más usadas por la sencillez de la misma como la relación que existe entre la técnica y el blanco.
- Técnica de sonido, esta técnica es prestar atención a un sonido en especial, esta técnica beneficia al riflero ya que se utilizó como ejemplo el sonido del disparo y que su concentración se basara en el disparo realizado por él mismo eso ayudó a disolver y poner prioridad a lo que se debe escuchar y como. Esta técnica fue utilizada y creo buenos beneficios en un 40% de la población.
- Técnica de sensación corporal.
- Técnica del vaso, esta técnica es mantener sin mover el agua dentro del vaso con el brazo extendido a la altura del ojo. Esta técnica llamo mucho la

atención en muchos de los tiradores , sobre todo en los invitados de pistola, ya que ayuda a mantener la estabilidad del brazo como la concentración y trabajo mental sobre las miras de la pistola.

- Técnica hoja de papel
- Técnica de pensamientos, esta técnica fue implementada por los rifleros, ya que beneficia directamente la concentración; en momentos de competencia como en el entrenamiento invaden pensamientos negativos como pensamientos extras (pensamientos de otras cosas e índole) y esta técnica se refiere al mantenimiento de un pensamiento por un largo tiempo y la persistencia en el mismo; esto hace que se mantenga la concentración en cómo realizar un buen disparo, como mantener la secuencia y ritmo de los disparos, hacer siempre un buen disparo. Esta técnica fue de las mas exitosas y empleadas por los rifleros.
- Técnicas del libro
- Técnica del objeto, esto es concentrarse en un objeto determinado y vivir toda experiencia con el mismo, este llamó la atención de un 30% de la población ya que hicieron referencia del rifle y cómo sentirlo, alcanzar la sensación de posición con el rifle sin tenerlo. Y esto beneficia al riflero a realizar ejercicios de concentración y relación con la tirada. Esta técnica fue empleada por los rifleros en su totalidad.
- Técnicas de la meditación
- Técnica del reloj
- Ejercicio “le latido del corazón”, esta técnica fue utilizada para la competencia, se obtuvieron beneficios y resultados positivos, ya que ayuda a mantener una estabilidad y un buen ritmo cardiaco. Se empleó y se practicó antes de las competencias, se observó mejoras en las puntuaciones. Ayudó a un buen ritmo cardiaco como el ritmo respiratorio. Fue empleada por el 70% de la muestra.
- Ejercicio “la meta”. Esta técnica es utilizada para la competencia se pone un objetivo o meta y ésta se mantiene durante la competencia tratando de esquematizar las prioridades de la misma como el orden de los factores para un mejor disparo. Los rifleros comentaron que es beneficiosa, pero sólo se empleó en un 20%, ya que debe ser entrenada por mucho tiempo y debe tomarse en cuenta las circunstancias de las competencias.
- Ejercicio izquierda- derecha. Esta técnica les sirvió a los rifleros antes de las competencias, ya cuando el lugar (polígono) es conocido se observan los

detalles externos como luz, claridad, posición de los puestos, maquinas, viento, banderas, etc. Cuando el lugar es desconocido se repasan los detalles antes mencionados, pero con mayor densidad; se observan también las distancias y se recrea una competencia y una imagen de si mismo, y con ello una concentración profunda. Ya era una técnica empleada por algunos rifleros, pero beneficia no sólo para la concentración, sino para bajar la densidad de la ansiedad.

- Ejercicio “hay que vivirlas”, esta técnica ayuda a revivir buenos entrenamientos o competencias satisfactorias. Es volver a sentir, a concentrarse en este momento y absorber lo positivo del momento. Esta técnica se empleará, comentaron los rifleros, pero deben practicarla para poder disfrutar de la técnica correctamente.

Los logros como resultados dados por las técnicas empleadas y comentadas arriba:

- El riflero ejercito su concentración de muchas maneras y se observó que muchas de las técnicas le proporcionaban ayuda antes, durante y después de las competencias, de él dependía cual utilizar.
- El riflero se dio cuenta de la importancia que tiene la concentración y ejercitarla para beneficio del deporte del tiro y mejoramiento de sus resultados deportivos.
- Cada riflero logró realizar los ejercicios de concentración apoyándose en el equipo de compañeros y con base al programa.
- Los rifleros lograron mejores resultados, y con ello una mejor concentración que beneficia al deporte, ya que como se conoce la disciplina del tiro es un 90% mental y un 10% física.
- Hubo manifestaciones de agrado ante las técnicas empleadas, ya que no sólo se entrenan de manera física, sino también mental y trae con ello un buen rendimiento.

Tercera Sub-fase: “Visualízate, imagina y lo obtendrás, porque ya lo hiciste en tu mente”

Objetivo:

- Que los rifleros hagan uso del recurso de la visualización con base en la imaginación para realizar entrenamientos mentales de calidad.

Las técnicas que los rifleros utilizaron y aceptaron y notaron una mejoría o una ayuda en sus competencias como en sus entrenamientos fueron:

- Técnicas de imaginación: imaginación emotiva, repetición corporal y proyección en el tiempo. En esta técnica se logró en la mayoría de los rifleros la sensación de una buena tirada, esta técnica ayudó a sentir emociones, sensaciones y errores que realizaban los rifleros; y con ello ayudo a resolver algunos de los detalles negativos y se logro una proyección de una competencia a seguir y el resultado de la misma. La emplearon un 60% de la muestra.
- Técnicas de visualización: visualización o práctica imaginada.
- Técnica imaginación y creatividad
- Ejercicio zona o forma.
- Ejercicio “los músculos alegres”.
- Ejercicio “Construyendo una máquina”.
- Receta de control. Esta receta de control fue una de las técnicas de visualización como de imaginación más aceptada por el equipo de rifleros. Ya que ayuda a un “feed-back” y esto beneficia a mejorar la tirada, como posiciones y la realización de un buen disparo.
- Ejercicio “imágenes de palabras”.
- Ejercicio “lluvias de ideas”.
- Ejercicio realiza el disparo. Esta técnica es ensayar el disparo constantemente visualizándose en una competencia de alto rendimiento, beneficia el control de las miras y la fuerza como el buen jalar del gatillo o disparador.
- Técnica de la Fruta.
- Ejercicio “modo eficaz para visualizar”.
- Ejercicio de contemplación
- Ejercicio de “meditación de concentración centrada”
- Ejercicio de “meditación de concentración abierta”
- Técnica de control de pensamientos.

Los logros como resultados dados por las técnicas empleadas y comentadas arriba:

- los rifleros aplicaron las técnicas de visualización e imaginación en momentos en los cuales no estaban entrenando, o cuando estos no podían asistir a un entrenamiento.
- Los rifleros recibieron entrenamiento en técnicas de imaginación y visualización preparatorias para las competencias y con ello entrar mejor concentrados en la fase competitiva.
- Los rifleros observaron, en el taller, la importancia de estas herramientas, ya que con ellas pueden entrenar en casa o en un lugar que se lo permita, para estar en sintonía con el entrenamiento.
- También obtuvieron técnicas psicológicas que pueden utilizar antes de la competencia o después de ellas, también antes de una final, para entrar más estables y concentrados en la posición.

Cuarta Sub-fase: “Motívate y cuenta con tu equipo”

Objetivo:

- Que los rifleros junto con la dirección técnica maneje la motivación encausándola satisfactoriamente.
- Que el riflero comprenda que el tiro no es solo un deporte individual, sino que el beneficio del trabajo en equipo ayuda a su buen rendimiento.

Las técnicas que los rifleros utilizaron y aceptaron y notaron una mejoría o una ayuda en sus competencias como en sus entrenamientos fueron:

- Técnicas de autodisciplina y actitud positiva.
- Técnicas de persistencia.
- Técnicas de respiración: Respiración limpiadora, punto focal, respiración de ritmo lento. Estas técnicas se repasaron en esta sub-fase pero ya se habían practicado anteriormente en una sub-fase anterior.
- Conferencia motivacional sobre el trabajo en equipo. Se trabajo en especial esta área, ya que el tiro se ha visto de una manera individual, pero el soporte del equipo es de suma importancia, se tomo en cuenta que la tirada es individual pero se gana por equipo y por país.
- Actividad para trabajo en equipo. Esta actividad fue de bastante ayuda para el equipo, aunque se demostró que los rifleros son bastante unidos y comparten fuera de la línea de fuego.

Los logros como resultados dados por las técnicas empleadas y comentadas arriba:

- El equipo de tiro se integró satisfactoriamente, se abrieron vías de comunicación dentro de los integrantes del equipo.
- Se trabajó la auto motivación para beneficio del equipo y de cada riflero.
- se benefició el estado emocional de los rifleros.
- Se logró que los rifleros tuvieran claro sus objetivos individuales, así como los del equipo.
- A los rifleros se les enseñaron técnicas para experimentar un cambio de actitud, mejorando su área motivacional y consecuentemente sus resultados deportivos.

Quinta Sub-fase: “prepara, dale tiempo a tu cuerpo y obtendrás el 10”

Objetivo:

- Que el riflero le de la importancia debida a la preparación física antes y después de la competencia.
- Que el riflero aprenda a hacer uso de la respiración para vencer la ansiedad.
- Que el equipo manifieste y ejecute la importancia del calentamiento en mejora de la salud física muscular y mental.

Las técnicas que los rifleros utilizaron y aceptaron y notaron una mejoría o una ayuda en sus competencias como en sus entrenamientos fueron:

- Programa de acondicionamiento y preparación física, rutinas y estrategias.
- Conferencia sobre la preparación física y calentamiento pre y post competencia.
- Importancia de los ejercicios corporales.
- Ejercicios de Flexiones.
- Ejercicio de Respiraciones
- Ejercicio de Nervios
- Ejercicio de Relajamientos
- Ejercicios sentados
- Ejercicios de Pie
- Conferencia sobre la importancia de la fisioterapia.

Los logros como resultados dados por las técnicas empleadas y comentadas arriba:

- El riflero reconoció la importancia que tiene el funcionamiento óptimo de su cuerpo, el cual debe ser tratado con la misma importancia de su estado mental, observando un mejor resultado en su actividad deportiva.
- Al riflero se le enseñó una serie de ejercicios que benefician el estado muscular general del cuerpo, especialmente en el manejo de las diferentes posturas que los rifleros utilizan para la ejecución de su rutina, observándose una adecuada recuperación de la fatiga muscular que este deporte exige de cada riflero.
- Al equipo se le enseñó trabajos de relajación mutua y el beneficio del calentamiento pre y post competencia o entrenamiento, y con ello mantener una óptima salud física-mental.

Sexta Sub-fase: “Cumple metas, confía en ti y en tu trabajo”:

Objetivo:

- Que el riflero aprenda a imponerse metas y a confiar en su alrededor (Entrenador y compañeros e equipo).

Las técnicas que los rifleros utilizaron y aceptaron y notaron una mejoría o una ayuda en sus competencias como en sus entrenamientos fueron:

- Técnica de establecer metas alcanzables y establecer metas de rendimiento.
- Técnicas disociativas: estas incluyen atender estímulos periféricos, tales como la dirección del viento, el frescor del aire, el ruido, el sol, el mirage, etc.

Los logros como resultados dados por las técnicas empleadas y comentadas arriba:

- Se les enseñó al equipo de rifleros que imponerse metas contribuye a lograr los resultados deseados contribuyendo así a mantener altos niveles de motivación.
- Se les enseñó como debe el riflero debe proponerse metas y lograrlas.
- El riflero elaboró un listado de metas a corto, mediano y largo, para mantener una dinámica estable en el trabajo, con base a la participación deportiva nacional e internacional.

- El rifleiro aprendió y recapitó en la confianza en sí mismo y se incluyó un listado de técnicas para enfrentar las exigencias propias del deporte del tiro.

Séptima Sub-fase: “Comportamiento”:

Objetivo:

- Evaluación sistemática del comportamiento individual y grupal de los rifleiros en las etapas de entrenamiento y competencias.

Los instrumentos que los rifleiros utilizaron y aceptaron y notaron una mejoría o una ayuda en sus competencias como en sus entrenamientos fueron:

- Cuestionario de evaluación del programa.
- Mesa redonda sobre comentarios.
- Foro de conclusiones y recomendaciones.
- Observación.

Con los resultados de esta sub-fase, positivos como negativos, fueron por los beneficios dados por el programa:

- Se observó que el programa es de beneficio para el equipo nacional de tiro.
- El programa,
 - es abierto, pueden incluirse, agregarse o adaptar las sub-fases de acuerdo con las necesidades de cada rifleiro u otro deporte.
- El comportamiento del equipo de tiro fue de manera adecuada y receptiva hacia el programa, ya que éste responde a las exigencias psíquicas de cada rifleiro.
- Se observó que el equipo de tiro se benefició con la enseñanza y práctica de las herramientas dadas durante el programa, y fortaleció al equipo y al deporte de tiro.

3.3.3 Tercera fase: “Comprobación y evaluación del programa”

Objetivos:

- Dar a conocer los resultados del programa.

- Verificar cuales son las herramientas básicas psicológicas que tienen mayor efectividad,
- Verificar si se cumplieron los objetivos del programa.
- Dar a conocer el beneficio del programa y la utilidad del mismo en la selección de Guatemala, (rifleros).

Instrumentos o técnicas:

Instrumentos:

- Test CSD. Cuestionario de estrategias Cognitivas en el deporte.
- Test de Ansiedad de IDARE.
- Motivos deportivos
- Cuestionario de dirección y tipo de respuestas a las frustraciones durante la situación experimental con tiradores.

Técnicas:

- Entrevistas
- Observación
- Foros informativos del programa
- Aplicación de baterías de test
- Competencias.

Resultados:

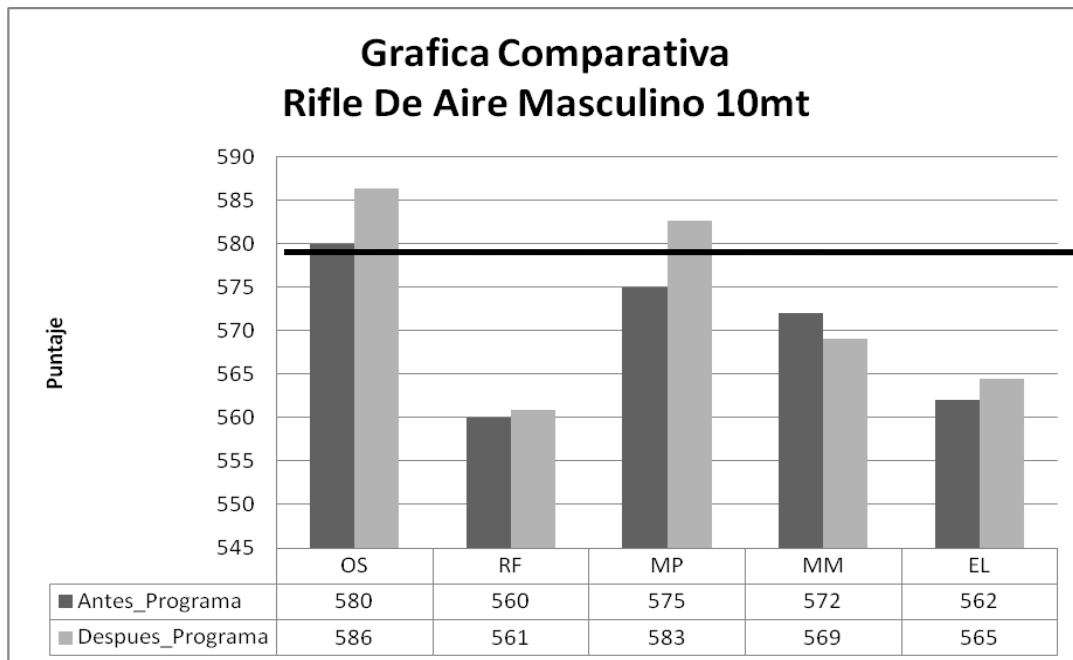
- Se conocieron cuáles son las herramientas de mayor beneficio para el equipo de tiro de Guatemala.
- Se cumplieron los objetivos generales como específicos del programa, y se confirmó que beneficia a los rifleros y podría beneficiar a otros deportes.
- Los resultados promediados de las competencias internacionales como nacionales, observadas en el programa; se observó que el 50% del equipo nacional obtuvo beneficios de los talleres de las diferentes técnicas dadas en el programa.

- Los seleccionados nacionales de tiro utilizan nuevas técnicas de apoyo para lograr y mantener punteos altos.
- En la competencia de evaluación final del programa se observó que el 60% de la selección obtuvieron medallas de oro, plata y bronce.
- Que a través del programa, la Federación Nacional de Tiro FENATIR, tomará el programa para implementarlo en las diferentes asociaciones que pertenecen a la misma.
- La Federación Nacional de Tiro FENATIR observó la importancia de tener un Psicólogo para la selección nacional de tiro y con ello mantener una buena salud mental, como mantener activas las técnicas e implementar más de ellas en beneficio del equipo y con ello obtener mejores resultados en competencias.

3.3.4. Comparación entre los resultados de antes y después del desarrollo del programa

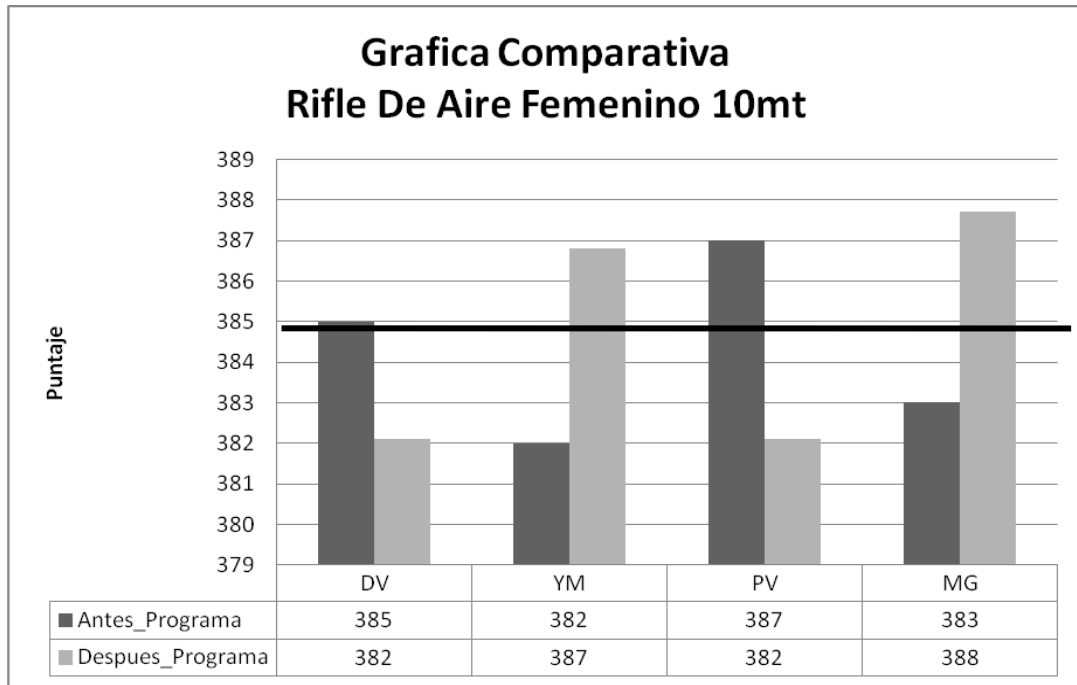
- ✓ ***Resultados comparativos de antes y después del programa del Rifle de Aire Masculino y Femenino.***

Gráfica 10. Rifle de Aire Masculino.



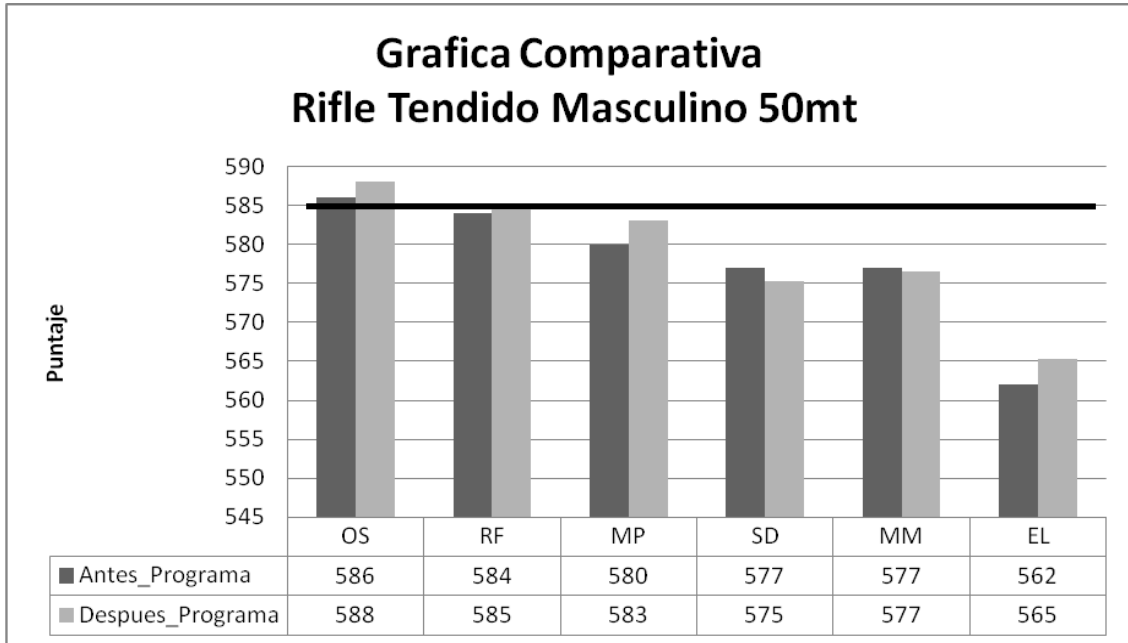
- Durante el programa se observaron diferentes competencias nacionales como internacionales, de estos se realizó un promedio de todas las competencias y ello nos sirvió para determinar que dos de los rifleros obtuvieron buenos resultados y mantuvieron sus puntajes. Tres de ellos estuvieron por debajo del promedio establecido por la evaluadora y el entrenador, que en la modalidad de rifle de aire masculino es de 580 puntos como punteo óptimo. Los rifleros utilizarán las técnicas que se enseñaron en el programa. Los tres rifleros que no están en su estado óptimo no asistieron a todas las competencias y manejaron mucha ansiedad por la falta de entrenamiento. Como una referencia de los punteos de antes y después del programa, el alcanzar o mantenerse dentro del resultado óptimo el riflero podría estar entre los 8 primeros en un campeonato Iberoamericano y en un panamericano estarían entre los primeros lugares, es por ello que se tomó de referencia este punteo óptimo de parte de la evaluadora cómo el entrenador.

Gráfica 11. Rifle de Aire Femenino.



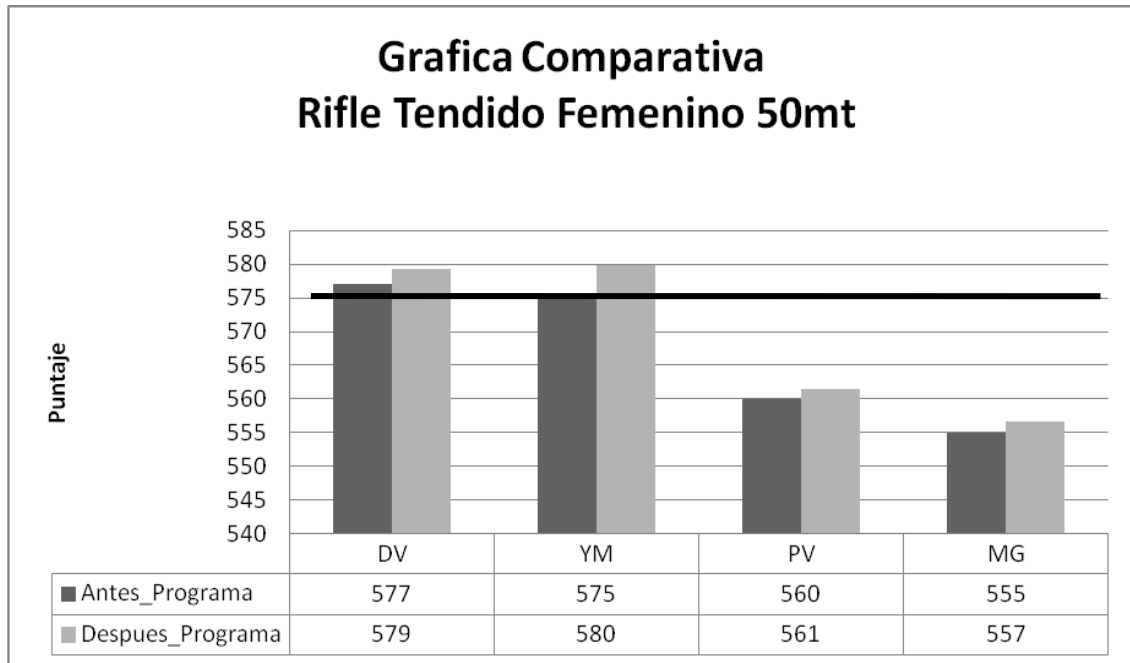
- Durante el programa se observaron diferentes competencias nacionales como internacionales, de estos se realizó un promedio de todas las competencias y ello nos sirvió para determinar que sólo dos de las rifleras en la modalidad de rifle de aire femenino habían alcanzado y mantenido sus puntajes arriba de un puntaje óptimo, que en el rifle de aire femenino es de 385 puntos, determinado por la evaluadora y el entrenador. Las otras dos rifleras se quedaron a tres puntos promedio de alcanzar el puntaje ideal. Ya que ellas no estaban entrenando constantemente y no aplicaron técnicas que se enseñaron en el programa. Se observa en los resultados que las rifleras emplearon las técnicas dadas en el programa para beneficiar sus puntajes. El puntaje óptimo de las rifleras en la modalidad de rifle de aire es considerada por el entrenador como la evaluadora, ya que con este puntaje estarían dentro de las ocho finalistas de los juegos panamericanos de esta modalidad, es por eso que se tomó en cuenta este puntaje como óptimo.

Gráfica 12. Rifle de Tendido Masculino.



- En el rifle tendido masculino, aquí en la gráfica se ve una mejor constancia de los rifleros y aquí esta completa la selección nacional de varones. El puntaje óptimo fue analizado y puesto por la evaluadora y el entrenador, que en el caso de l rifle tendido masculino es de 585 puntos. La evaluadora como el entrenador concordadaron que el punteo optimo quedo por debajo de los punteos requeridos para estar dentro de los diez primeros lugares en un panamericano, pero que con el punteo óptimo establecido, se entraría a una final en un iberoamericano, ya que es el resultado de mantenimiento y de una competencia con amigos países. Los resultados nos indican que sólo dos rifleros obtuvieron y mantuvieron un promedio por arriba de lo establecido como óptimo, uno de los rifleros estuvo a dos puntos promedio de alcanzar el puntaje óptimo. Tres de los rifleros sus puntajes estuvieron casi diez puntos promedio por debajo de lo establecido como óptimo, esto nos indicaba que cuatro de ellos no asistieron a entrenamientos como a los talleres impartidos dentro del programa. Utilizarn técnicas de respiración como de visualización y que esto habia beneficiado a los rifleros con mejores promedios.

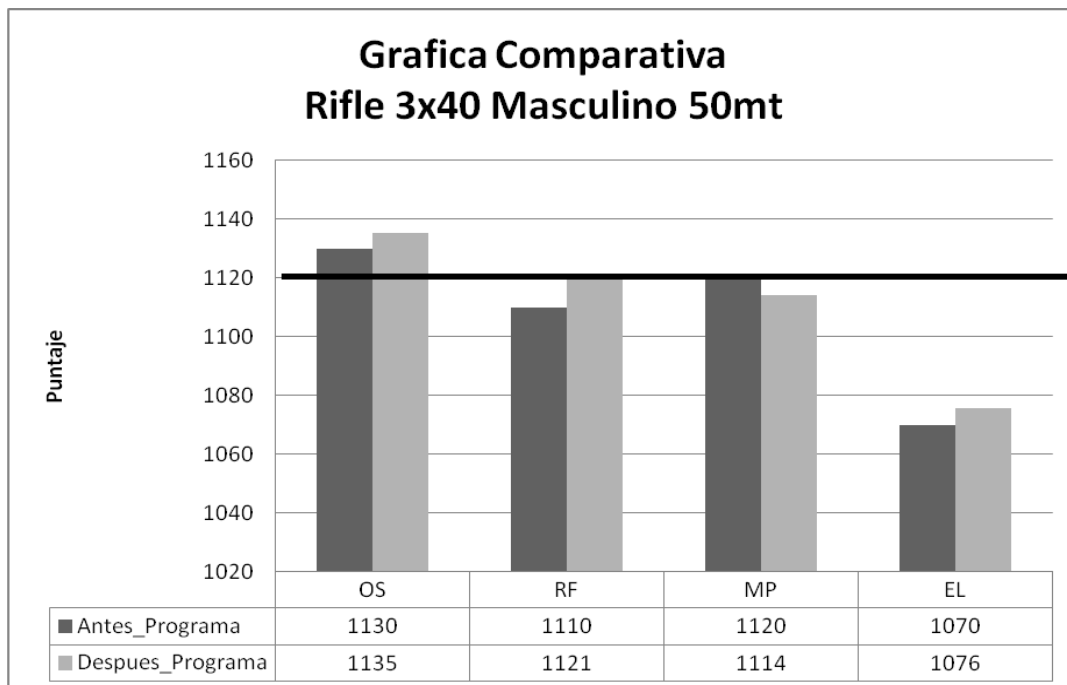
Gráfica 13. Rifle de Tendido Femenino.



- En el rifle de tendido femenino los resultados nos indicaron que sólo dos de las rifleras alcanzaron y mantuvieron sus promedios óptimos, dos de ellas por falta de asistencia a las competencias como a entrenamientos no alcanzaron el promedio óptimo que fue de 575 puntos, analizado y puesto por la evaluadora y el entrenador. En el caso del tendido femenino el punteo óptimo es más bajo, ya que en esta modalidad las mujeres del equipo de rifle de Guatemala no se han impuesto ante los varones, es por ello que se estableció más bajo. Dos de las rifleras utilizaron las técnicas de visualización como de relajación y que las beneficiaron para mantener sus puntajes por arriba de lo establecido.

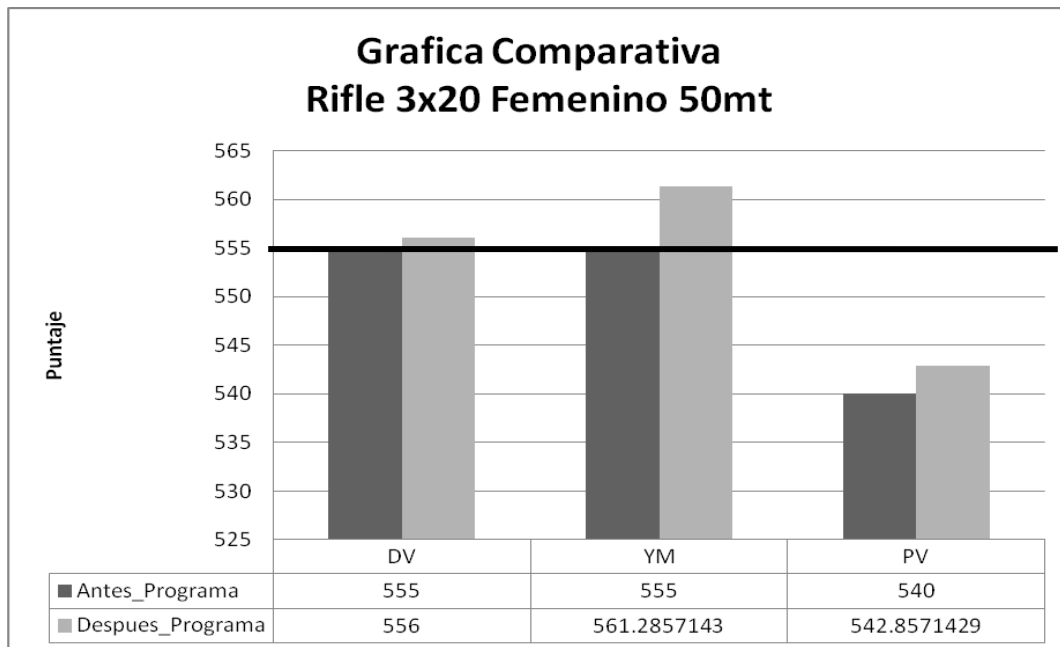
- ✓ **Resultados comparativos de antes y después del programa del Rifle de 3x40 (Masculino) y 3x20 (Femenino).**

Gráfica 14. Rifle de 3x40 (Masculino).



- En los resultados de 3x40 nos indicó que sólo dos rifleros lograrón alcanzar y mantenerse en óptimos resultados con los talleres implementados. En el 3x40 el promedio óptimo de los rifleros es de 1120 puntos, analizado y puesto por la evaluadora y el entrenador. En este caso el punteo óptimo fue analizado ya que solo dos rifleros han obtenido punteos altos, dentro del programa se analizó que en esta modalidad el resultado óptimo es bajo, por la razón que los seleccionados realmente son jóvenes en esta modalidad. Es por ello que se mantubo por promedios el punteo óptimo. Dos de los rifleros no alcanzarón el promedio óptimo ya que uno no ha entrenado lo suficiente y no ha asistido a los talleres y el segundo porque es nuevo en esta modalidad, esta iniciando en el entrenamiento de esta modalidad, comenta que le ha beneficiado mucho los talleres implementados en el programa.

Gráfica 15. Rifle de 3x20 (Femenino).



- En la tabla del 3x20, nos damos cuenta que de las tres rifleras, dos de ellas mantienen y alcanzaron el óptimo puntaje durante el programa, que es de 555 puntos, analizados y puesto por la evaluadora y el entrenador, en esta modalidad observamos que dos de las rifleras que alcanzaron el punteo óptimo, han destacado en esta modalidad alcanzando el mismo, ya que con ese punteo se mantienen dentro de las primeras diez de los iberoamericanos, aunque en un panamericano se quedaría dentro de las primeras quince, es por ello que se puso ese punteo óptimo; la tercera riflera comenta que le ha beneficiado el programa pero como una de los rifleros es nueva en esta modalidad, y la otra riflera que pertenece a la selección esta en proceso de entrar y tirar el 3x20.

3.3.5. Análisis e interpretación:

El deporte y en especial el que nos ocupó en esta ocasión es el tiro deportivo en la especialidad del rifle, que permitió establecer un contacto por medio de la federación nacional de tiro, con el equipo de riflero integrantes de la selección nacional, 6 varones y 4 mujeres, con un promedio 26% de edad cronológica y un promedio de 12% edad deportiva (tiempo de practicar el deporte). Así mismo, con

un fogueo competitivo a nivel nacional como a nivel internacional. Destacándose el Campeonato Nacional de tiro que se realiza una vez al año, como el más importante dentro del ámbito guatemalteco, también se encuentran las competencias a nivel Asociación de Guatemala , ciudad, que se realizan cada fin de semana, una tirada de las diferentes modalidades del rifle, ya que éstos sirven a los rifleros a mantenerse en fases preparatorias y eliminatorias para integrar la selección nacional; así mismo eventos a nivel internacional, tales como los eventos del ciclo olímpico, los cuales se inician con Juegos Centroamericanos, Juegos Centroamericanos y del Caribe, Juegos Panamericanos y Juegos Olímpicos; y por parte de la ISSF los siguientes eventos: Campeonato de las Américas (CAT), Centro americanos, Centro americanos y del Caribe, Iberoamericanos sólo de Tiro, como también las Copas del Mundo realizadas en diferentes países de los diferentes continentes, El Mundial de Tiro, que exigen al riflero una preparación previa a cada evento y selectiva de los resultados obtenidos a nivel local y regional para optar a una participación a nivel mundial. Todos estos eventos hacen que el riflero se involucre de una manera más a conciencia y busque las herramientas para ser mejor cada día y lograr sus objetivos personales.

Esta exigencia de nivel competitivo exige del tirador una preparación especializada en los componentes siguientes: condición física, preparación técnica-táctica y la preparación psicológica la cual no sólo se orienta al estado emocional del atleta, sino que también le ayuda en la interacción a nivel de las exigencias competitivas en el orden internacional.

Esta circunstancia exige del entrenador deportivo, del propio riflero y de la participación profesional del psicólogo deportivo, y es para la investigadora del presente programa relevante haber explicado toda esta investigación, con la cual se pretende establecer el siguiente análisis de trabajo realizado.

La enseñanza y aplicación de las herramientas constituidas en el programa que se realizó, ha permitido preparar psicológicamente a cada uno de los rifleros que participaron en este proceso de investigación para que enfrenten con éxito personal y deportivo las exigencias internas de este deporte como también las exigencias externas. Es importante aclarar que los niveles de estrés que sufre el riflero no sólo pertenecen al orden interno, es decir, a la fase de entrenamiento y competencia deportiva, sino también que el deportista o el riflero debe soportar una presión psicológica de tipo externa, demandado por los diferentes eventos en los cuales interviene tanto a nivel nacional como internacional. Cada riflero de forma individual

asimilara constantemente la presión que cada evento en particular exige, pues casi siempre emocionalmente el riflero esta con la expectativa si va a tener la oportunidad de participar en cada evento, tomando en cuenta que cada participación competitiva marca en el riflero un nivel de experiencia y crecimiento deportiva, y el riflero también se involucra de tal forma que vive su deporte al máximo, en tal virtud la asistencia psicológica pasa a hacer la instancia de mayor relevancia e importancia para todo deportista especialmente del riflero.

El camino del puesto de tiro hacia el pódium con lleva todo un proceso de asimilación y aplicación de herramientas psicológicas que le permiten al riflero experimentar el verdadero sabor de la experiencia deportiva anhelada profundamente en el deseo de escuchar la melodiosas notas de el himno nacional y su consecuente enarbola miento del pabellón nacional, es aquí donde la practica del deporte cobra un sentido motivacional en el orden social, el riflero ha trascendido de esta manera en el orden individual, constituyéndose en un valor nacional importante y relevante en la promoción de la salud social y mental.

El programa “La Preparación Psicológica en el deportista de tiro en la especialidad de rifle, y su relación con el rendimiento en las competencias deportivas”, fundamental mente se estableció en la atención psicológica a las necesidades presentadas por los rifleros durante la fase de entrenamiento la cual absorbe un 60% durante un año de calendario de la practica deportiva, quedando un 40% restante para asistir a los eventos internacionales.

La aplicación de herramientas psicológicas logró su objetivo pues permitieron lograr los objetivos del programa, lo cual se puede observar en los cuadros correspondientes a la aplicación de cada fase programada.

IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.1 Conclusiones

- El programa es de beneficio no sólo para el rifletero, sino para todo deportista, si se toman en cuenta las técnicas que en el presente documento se encuentran.
- Se observó estabilidad emocional en el equipo femenino de rifle, el cual mantuvo sus promedios y resultados durante la aplicación del programa, haciendo uso de las herramientas psicológicas que más les beneficiaron en el momento del entrenamiento como en el de la competencia.
- El programa está a la disponibilidad de la FENATIR para ser utilizado por parte de la Dirección Técnica, entrenadores, visores y atletas del deporte del tiro, independientemente del momento deportivo en el que se encuentre el “tirador”.
- Se observó un incremento progresivo ascendente de los resultados en competencias deportivas, con la aplicación del programa de psicología al tirador..
- Se observó que los tiradores no tienen un patrón emocional, físico y mental, que cualquier persona con talento para ser rifletero y disciplina deportiva, podrá lograr pertenecer a la selección nacional de tiro.
- El programa fue tomado en cuenta por la Federación Nacional de Tiro, ya que empezó a implementarlo en la selección nacional. Y se han observado mejoras en el equipo.

4.2 Recomendaciones

- Se sugiere que todo tirador debe tener una ayuda profesional psicológica y utilizar el presente programa aquí planteado, para obtener una mejor psique deportiva y herramientas psicológicas para lograr lo que se desea en el resultado.
- Se recomienda a los entrenadores de tiro deportivo, consultar la presente investigación y solicitar más información a la investigadora para adaptar este programa a futuros planes de preparación técnico- táctico- psicológico.
- A la FENATIR para que aproveche, dentro de su metodología de trabajo, la inclusión sistemática del presente programa y atención psicológica al tirador.

- A las instituciones relacionadas con el deporte COG; CDAG, DIGEF, Ministerio de Cultura y Deportes, interesarse por el estudio y conocimiento de la presente investigación, para incluirla en sus planes de trabajo, en beneficio de la promoción de salud mental de la población guatemalteca.
- A los estudiantes de Psicología de todas las universidades, para que conozcan otra área más de la aplicación de la Psicología del Deporte en Guatemala.
- A las universidades del país que cuentan con la carrera de Psicología para que se interesen por el estudio, conocimiento e investigación de la psicología aplicada al deporte, como recurso importante en la atención psicológica del guatemalteco, especialmente de los que practican el deporte.

Bibliografía

- **Estatutos De la Federación de Tiro Nacional de Guatemala.**
- García Ucha, Francisco Enrique; **El Papel de las Emociones en el Deporte.** Primera Edición. Lima, Perú. Escuela Profesional de Psicología Universidad San Martín de Porres, 1997
- García Ucha, Francisco Enrique. **Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas.** S.E. La Habana, Cuba. Editorial Deportes INDER. 2004
- Gonzales Carballido, Luis Gustavo. **Estrés y deporte de alto rendimiento.** S.E. Jalisco México. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). S.E. 2000
- **“La Relajación y técnicas.Documento.** S.A., S.F., S.L., S.E.
- **Ley Nacional del Deporte, Constitución Política de la Republica.** Leyes que rigen el deporte nacional guatemalteco.
- Ozolin N.G., **“Sistema Contemporáneo de entrenamiento deportivo.”**, S.E., Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Científico-Técnica. 1989.
- Pérez, Alberto. S.E, Cuba, **“Algunos patrones psicológicos en el tiro deportivo”.** Documento; Departamento de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba, S.F.
- **Reglamento de la ISSF** (International Sport Shooting Federation).
- Sánchez Acosta, María Elisa. **Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva.** S.E Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Deportes 2005 Cerro, 2005.
- Sutton Stephen, Hagger Martin and Chatzisarantes Niko, **“The Social Psychology of exercise and Sport”.** First Published USA , S.E. 2005
- **“Tiro Deportivo”. El razonamiento positivo. Documento (1ra y 2da Parte).** S.A., S.E., S.L., S.E., S.F.

Anexos.

TEST DE LOS 10 DESEOS

Nombre y Apellidos: _____

Edad: _____ Deporte: _____ Edad Deportiva: _____

Instrucciones: Escriba en los espacios correspondientes 10 deseos que quisiera alcanzar en su vida.

01 yo deseo	
02 yo deseo	
03 yo deseo	
04 yo deseo	
05 yo deseo	
06 yo deseo	
07 yo deseo	
08 yo deseo	
09 yo deseo	
10 yo deseo	



TEST DE LOS MOTIVOS DEPORTIVOS

D.S. Butt

Nombre y Apellidos: _____
Edad: _____ Deporte: _____ Edad Deportiva: _____

Instrucciones: Conteste todas las preguntas marcando SI ó NO. Si la pregunta no se le puede aplicar a su deporte responda NO, ya que usted no ha tenido la sensación. Se cree que la mejor respuesta es ALGUNA VECES marque SI. Recuerde marcar todas las preguntas.

Durante los últimos meses, mientras participas (entrenas ó compites) en _____
Te has sentido?.....

No.	Preguntas	SI	NO
1	Indiferente y cansado.		
2	Decidido a ser el primero.		
3	Emocionado.		
4	Como queriendo ayudar a otro a mejorar.		
5	Lleno de energía.		
6	Irritable sin razón alguna.		
7	Como si ganar fuese muy importante para usted.		
8	Como muy amigable hacia el grupo (compañeros, equipo ó club)		
9	Impulsivo.		
10	Irritado porque alguien lo hizo mejor que usted.		
11	Más feliz que nunca.		
12	Culpable por no hacerlo mejor.		
13	Poderoso.		
14	Muy nervioso.		
15	Complacido porque alguien lo hizo bien.		
16	Que estabas haciendo más de lo que podías.		
17	Que querías llorar.		
18	Con deseos de botar a alguien.		
19	Más interesado en su deporte que en otra cosa.		
20	Disgustado porque no ganaste.		
21	Con ganas de hacer algo por el equipo ó grupo.		
22	Como si se quisiera fajar con el que se interponga en su camino (empujando golpeando)		
23	Usted ha logrado algo bastante nuevo (una destreza).		
24	Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más que la parte justa de atención ó recompensa).		
25	Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien.		

PREPARACION PSICOLÓGICA

Código: _____

Fecha _____

I Historial deportivo.

Nombre: _____ Sx _____ edad _____ e, d _____ f, n: _____ procedencia _____
 Residencia: _____ tel: _____ deporte: _____ especialidad: _____

1. ¿Por qué y para qué practica deporte?	2. ¿Que es lo que mas le gusta de su deporte?	3. ¿Qué es lo que menos le gusta de su deporte?
4. ¿Cómo se encuentra en la preparación física-técnica-táctica?	5. ¿Cómo considera el entrenamiento?	6. ¿Qué aspectos del entrenamiento prefiere?
7. ¿Qué aspectos del entrenamiento le desagradan?	8. ¿Cómo prefiere entrenar? Solo _____ en grupo pequeño _____ en grupo grande _____ de cualquier forma _____	9. ¿Cuántos entrenadores ha tenido? Entrenador actual _____
10. ¿Conversa con su entrenador acerca de su entrenamiento?	11. ¿Hasta el momento cuales han sido sus logros mas importantes?	12. ¿A que aspira en la actualidad?
13. ¿Duerme adecuadamente la noche antes de la competición? si no _____ porque?	14. ¿Tiene a emocionarse antes de las competencias? si no _____ porque?	15. ¿Cuál es el motivo principal que lo impulsa a competir?
16. Observaciones:		

<p>II. HISTORIA PERSONAL.</p> <p>CRECIMIENTO Y DESARROLLO.....</p> <p>ESCOLARIDAD.....</p> <p>SOCIO LABORAL.....</p>	<p>III. DINÁMICA FAMILIAR</p>
--	-------------------------------

Nombre: _____ deporte: _____ edad: _____ ed. dpt: _____
 Fecha: _____ teléfono: _____ correo electrónico: _____

Instrucciones: MARQUE CON UNA "X" LA SOLUCIÓN QUE CONSIDERE MÁS EFICAZ EN CADA SITUACIÓN PLANTEADA

1. ANSIEDAD PRECOMPETITIVA		8. PROBLEMAS PERSONALES		15. EXIGENCIAS INADECUADAS	
Hablar con los compañeros	Utilizar el deporte como evasión de mis problemas personales	Ser consciente de mi propia realidad y de mi propia preparación			
Aislarme o concentrarme	Buscar soluciones al margen del ambiente deportivo	Atender en lo posible a las instrucciones del entrenador			
Relajarme	Introducirme en la dinámica del juego	Considerar que mi responsabilidad es la misma que la de los demás			
Hacer ejercicio físico	Considero mis cualidades deportivas, responsablemente como más importantes en ese momento	Valorar mi actuación globalmente y por encima de acciones aisladas			
2. TEMOR AL FRACASO		9. EXCESO DE CONFIANZA		16. FALTA DE CONCENTRACIÓN	
Intentar convencirme de mis posibilidades de éxito	No desvalorizar al contrario	Obligarme a estar atento al juego en todo momento			
Buscar apoyo en los demás	Intentar asegurar siempre la acción	Eliminar pensamientos que nada tienen que ver con el momento de juego			
Assumir el fracaso como una realidad más dentro de la práctica deportiva	Ser consciente de mis capacidades reales siempre	Participar activamente en el juego			
Centrarme en la tarea presente sin pensar en el futuro	Tener presente el riesgo que conlleva tal apreciación	Centrarme en la tarea presente			
3. AGRESIONES DE CONTRARIOS		10. ERRORES SIN IMPORTANCIA (QUE NO AFECTAN LOS RESULTADOS DEPORTIVOS)		17. IMPACIENCIA	
Responder de forma agresiva en el momento o esperar la ocasión	Considerar el error como algo humano	Relajarme (pararme y respirar)			
Justificarlo con una acción	Restarle importancia	Centrarme en el momento presente			
Restarle importancia	Intentar sacar beneficio del error (aprender de él)	Anteponer la seguridad a la rapidez			
Provocarle para que le sancionen los árbitros	Pensar que mis actuaciones se valorarán globalmente	Considerar que lo más importante es la estrategia de juego			
4. ERRORES ARBITRALES		11. ERRORES DE GRAN IMPORTANCIA (DECISIVOS EN EL RESULTADO DEPORTIVO)		18. RESULTADO DESFAVORABLE	
Comprender que el error es algo humano	Considerar que el error como algo humano	Considerar el tiempo real de juego y la adecuación táctica			
Considerar que una situación aislada no es determinante	Considerarlo como una posibilidad real de la práctica deportiva	No considerar ese resultado como un fracaso personal			
Protestar ese error	No considerarme el único responsable del resultado final	Pensar que es algo propio de toda práctica deportiva			
Restarle importancia	Ver lo positivo de haber asumido ese riesgo, esa responsabilidad	No precipitar mi acción para modificar el resultado			
5. DESACUERDO CON LOS COMPAÑEROS DE EQUIPO		12. CRÍTICA DEL PÚBLICO		19. TERRENO DEPORTIVO CONTRARIO A LO ESPERADO	
Intentar aclarar las cosas hablando con los compañeros	Ser consciente de las opiniones del público	Confiar en mi capacidad de adaptación a las condiciones reales			
Solicitar una reunión para tratar exclusivamente lo relacionado con la práctica deportiva	Atender en lo posible a las instrucciones del entrenador	Pensar que las condiciones son las mismas para mí y para el contrario			
Aislarme o refugiarme en mí mismo	Buscar apoyo en los compañeros y entrenadores	Buscar los aspectos positivos que pueden beneficiar mi actuación			
Trasladar a otro la responsabilidad de la situación	Pensar que el único contrario está en el terreno de juego	Centrar la importancia del éxito en la estrategia deportiva			
6. DESACUERDOS CON EL ENTRENADOR		13. INCOMPRESIÓN DE LOS DEMÁS HACIA USTED		20. TEMOR ANTE LA POSIBILIDAD DE LESIÓN	
No tener en cuenta sus consideraciones	Pensar que no soy responsable de los deseos de los demás	Evitar las situaciones de riesgo			
Utilizar criterios de rendimiento distintos a los del entrenador	Intentar cumplirlas en lo posible	Assumir la lesión como una realidad más de la práctica deportiva			
Refugiarme en el equipo	Sujetarme a la táctica (esquema de juego) deportiva	Confiar en mis facultades y en mi preparación			
Intentar aclarar las cosas comentando el tema específico	Anteponer mis posibilidades a las de los demás	Introducirme progresivamente en situaciones de mayor riesgo			
7. DESACUERDOS CON LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA		14. CRÍTICAS NEGATIVAS DE PARTE DE LA PRENSA DEPORTIVA		21. DESCONFIAR DE MI CAPACIDAD FÍSICA	
No tener en cuenta sus consideraciones	Analizar la situación en su totalidad	Medir el esfuerzo			
Intentar aclarar las cosas hablando sobre el tema	No considerarla como un ataque personal	Assumir la confianza que el entrenador deposita en mí			
Demstrar mi valentía en el terreno de juego	Evitar conocer esas críticas	Valorar objetivamente mi capacidad física			
Refugiarme en el equipo	Compartir con otros los problemas				