

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL ”

GABRIEL ANTONIO PORRES PALACIOS

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2012

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP´s-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE

CONSEJO DIRECTIVO

DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS


POR

GABRIEL ANTONIO PORRES PALACIOS

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGO

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2012



CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



CC. Control Académico
CIEPs
Reg. 211-2010
DIR. 1846-2012

SCUELA 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

De orden de Impresión Final de Investigación

25 de septiembre de 2012

Estudiante
Gabriel Antonio Porres Palacios
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL OCHOCIENTOS TREINTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL DOCE (1835-2012), que literalmente dice:

“UN MIL OCHOCIENTOS TREINTA Y CINCO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL,”** de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

Gabriel Antonio Porres Palacios

CARNÉ No. 2006-17616

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciado Fernando Avendaño y revisado por Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva. 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





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-43, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: uacopsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC

RECIBIDO
10 SEP 2012

FIRMA: *[Signature]* HORA: 15:20 Registro: 211 CIEPs
REG: 1439-2012
REG: 211-2010
REG: 040-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 07 de agosto 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL.”

ESTUDIANTE:
Gabriel Antonio Porres Palacios

CARNÉ No.
2006-17616

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 23 de agosto 2012 y se recibieron documentos originales completos el 06 de septiembre, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR

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



c.c archivo
Arelis



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

CIEPs. 1440-2012
REG: 211-2010
REG: 040-2011

Guatemala, 07 de agosto 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
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:

"EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL."

ESTUDIANTE:
Gabriel Antonio Porres Palacios

CARNÉ No.
2006-17616

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 22 de agosto 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Guatemala 17 de julio de 2012

Licenciado Marco Antonio García
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología –CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Marco Antonio García:

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

“EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL”

Presentado por el estudiante:

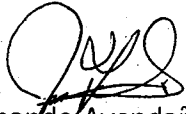
Gabriel Antonio Porres Palacios

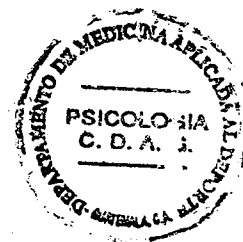
Carné No. 200617616

De la carrera de: Licenciatura en Psicología

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

Atentamente


Lic. Fernando Avendaño
Asesor
Colegiado No. 1987



CDAG

Guatemala 17 de julio de 2012

Licenciado Marco Antonio García
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología -CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado licenciado García:

Atentamente tengo el agrado de dirigirme a usted, con el objeto de manifestarle que el estudiante: Gabriel Antonio Porres Palacios con Carné No. 200617616 de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, han realizado el trabajo de campo de la investigación titulada: "EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL" dicho trabajo fue realizado en la Federación Nacional de Judo del 5 de octubre al 10 de octubre del año 2011.

Agradeciendo su atención me despido de usted.

Atentamente

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



PADRINOS DE GRADUACIÓN

LUIS ALFREDO CHACÓN

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 127

FERNANDO AVENDAÑO ANTÓN

LICENCIADO EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

COLEGIADO 1987

ACTO QUE DEDICO

- A Dios: Por darme la vida, la guía espiritual y las capacidades físicas y psíquicas para desarrollarme en este medio y en cada uno de los aspectos de mi vida
- A mi madre: Luz María Palacios por el apoyo brindado a lo largo de mi vida en especial en los momentos de la carrera, los esfuerzos, las palabras de ánimo para concluir con este logro y la dedicación de hacer de mi una persona de bien, muchas gracias, ¡Mamita!
- A mi padre: Oscar Porres por el apoyo brindado durante toda mi vida y por ser ejemplo e inspiración para mi vida
- A mi hija: A ti muy especialmente María Lucia por ser la mayor motivación e inspiración en mi vida y que este logro sirva de ejemplo para su vida
- A la madre de mi hija: Por la paciencia, la ayuda y el apoyo brindado durante toda la carrera
- A mis abuelitos: Papá Mauricio y mamá Lucy por su sabiduría compartida, las enseñanzas brindadas, los regaños, los momentos vividos ayudándome y motivándome a cumplir cada uno de mis sueños
- A mis tíos y primos: Por brindarme palabras de apoyo y aliento en los momentos difíciles, así como motivarme a seguir adelante
- A mis hermanas: Por su apoyo y solidaridad en mi vida y que este logro sirva de ejemplo en su vida
- A mis amigos: Que siempre han estado conmigo en todo momento motivándome a seguir adelante y que este logro sirva de ejemplo para todos ustedes

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias psicológicas:

Por contribuir en la formación profesional.

A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala

Por permitir tener contacto con una rama de la psicología que es distinta, que nos plantea nuevos retos, nuevas inquietudes y que nos insta a la investigación y querer la especialización dentro de la misma psicología del deporte

A la federación nacional de Judo de Guatemala

Por acceder el trabajo de investigación dentro de sus instalaciones y por la ayuda, colaboración y buena disposición a participar en la investigación

A los deportistas seleccionados

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

A Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo

Por motivar, capacitar y apoyar en todo momento por despertar el interés en esta área de trabajo

A Lic. Fernando Avendaño

Por asesorar apoyar e incentivar el proceso de esta investigación, y por ser un ejemplo en mi vida

A Licda. Ninfa Cruz

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

ÍNDICE

	Pág.
Resumen.....	1
Prólogo.....	2
Capítulo I Introducción	
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico	
1.1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.1.2 Marco Teórico	
1.1.2.1 Psicología y deporte.....	6
1.1.2.2 Antecedentes del judo.....	8
1.1.2.3 Historia del judo en Guatemala.....	10
1.1.2.4 Judo y sus características psicológicas....	11
1.1.2.5 La voluntad.....	13
1.1.2.6 Rendimiento deportivo.....	18
1.1.2.7 Competencia deportiva.....	19
Capítulo II Introducción	
2.1 Técnicas	
2.1.1 Técnicas y procedimientos de trabajo.....	21
2.2 Instrumentos	
2.2.1 Instrumentos de recolección de datos.....	22
2.2.2 Descripción de análisis estadístico.....	23
Capítulo III Presentación análisis e interpretación de resultados	
3.1 Características del lugar y población	
3.1.1 Características del lugar	
3.1.2 Características de la población	
3.2 Presentación.....	24
3.3 Análisis cualitativo.....	25
3.4 Análisis cuantitativo.....	26
Capítulo IV Conclusiones y recomendaciones	
4.1 Conclusiones.....	29
4.2 Recomendaciones.....	30
Bibliografía.....	31
Anexos.....	32

RESUMEN

“EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO MANIFIESTO EN COMPETENCIA POR PARTE DE JUDOCAS GUATEMALTECOS INTEGRANTES DE LA SELECCIÓN JUVENIL”

AUTOR: GABRIEL ANTONIO PORRES PALACIOS.

La psicología del deporte es la rama de la psicología que centra su estudio en los detalles de la actividad deportiva, la personalidad del atleta y de los aspectos psicosociales que están involucrados en aumentar la calidad de vida del deportista, no solamente depende del entrenamiento del cuerpo, sino también de manera fundamental de un adecuado entrenamiento mental para la obtención de un mejor rendimiento deportivo.

La presente investigación, se trata un estudio de suma importancia para la población deportiva, el desarrollo de las cualidades volitivas y su influencia en el rendimiento deportivo, la misma intento establecer y describir, si las personas que tienen mayor conciencia de sus cualidades volitivas obtienen un mayor rendimiento deportivo.

Con esta investigación se buscó responder a la interrogante, ¿las cualidades volitivas y la percepción de las mismas incide positivamente en el rendimiento deportivo de los judocas guatemaltecos? Así mismo, la especificación que se presenta de las variables, sobre la voluntad en el Judo, entre las que se puede mencionar, la orientación hacia un fin, la perseverancia, valentía/determinación, iniciativa/autocontrol y el espíritu de lucha. Estas cualidades son determinantes para el deportista cuando tiene que sobreponer lo razonablemente conveniente ante determinadas manifestaciones psicofísicas que experimenta durante la práctica deportiva, como la fatiga física, la ejecución de ejercicios riesgosos, el sacrificar actividades cotidianas por el entrenamiento, el régimen alimentario, entre otras (Sáenz, N. 1998).

Los resultados de esta investigación ayudarán a establecer antecedentes sobre la importancia de un entrenamiento psicológico para elevar el rendimiento deportivo de los atletas guatemaltecos, así mismo, se identifico el valor de comprender y desarrollar las cualidades volitivas.

Entre las técnicas utilizadas para la realización de esta investigación se utilizo una entrevista cerrada para conocer al atleta, una cuestionario de valoración de las cualidades volitivas para poder conocer la percepción que tienen los atletas sobre las misas y el test de cualidades volitivas el cual nos indica el desarrollo que tiene el deportista sobre las estas.

PRÓLOGO

Actualmente en Guatemala el deporte adquiere un significado de alta relevancia, se observa cada vez más la tendencia de considerar al deporte como formador de personas, esta tendencia se remarca en la voluntad política de las autoridades deportivas así como en algunos profesionales del deporte y padres de familia, quienes reproducen un modelo de vida saludable. Pudiéndose visibilizar al deporte como una herramienta social que permite la formación en valores de los más jóvenes, esta formación integral se puede observar en los momentos de mayor importancia durante la práctica deportiva: La preparación para una competencia, el rigor del entrenamiento, la disciplina del equipo, el autocontrol del deportista, el aprender a reponerse ante la derrota, la búsqueda del perfeccionamiento, la perseverancia, el sacrificio individual por el bien del equipo.

Para que el individuo se forme de esta manera se requiere que realice su actividad deportiva de forma sistemática, es en el cumplimiento del régimen que esta práctica sistemática implica en que se reviste de gran importancia el desarrollo de las cualidades volitivas, sin el desarrollo de la voluntad la práctica de los deportes sería imposible.

En este estudio se busca la incidencia del desarrollo de las cualidades volitivas y el rendimiento deportivo de deportistas de Judo, así también se relaciona la valoración que el deportista hace sobre los procesos volitivos con el rendimiento que este manifieste en competencia.

Es importante considerar que éste es el primer estudio que se realiza en el contexto nacional sobre estas variables, lo que es favorable para construir una psicología del deporte con base en la realidad del deportista guatemalteco, tomando como modelo los marcos teóricos de otros países, pero contextualizados en el nuestro.

El estudio cumple con dos objetivos, el primero establecer el comportamiento de las variables de estudio en el Judoca, y el segundo establecer precedentes que permitan mejorar el deporte en nuestra sociedad.

Lic. Fernando Avendaño

Psicólogo del Deporte

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

En el deporte el rendimiento deportivo está condicionado por diferentes tipos de entrenamiento, el condicionamiento físico específico, el entrenamiento técnico-táctico-estratégico y el entrenamiento mental si uno de estos es deficiente entonces se ve menoscabado el rendimiento.

El judo es un deporte que requiere, que los atletas desarrollen un estado de salud físico integral acorde a su edad, así como un estado nutricional específico entre las características psicológicas que éstos atletas necesitan para un buen desempeño deportivo están; el desarrollo de altos niveles de concentración, dominio mental de los ejercicios que deben realizar, una buena coordinación, alto grado de compromiso y perseverancia en el trabajo cotidiano, una focalización adecuada de sus objetivos, así como el dominio de medios de psicoregulación para controlar el estrés y la ansiedad.

El psicólogo deportivo debe conseguir que el atleta focalice la atención en los estímulos relevantes de las tareas y alcanzar nivel óptimo de activación; se debe buscar también minimizar el desgaste psicológico para que el atleta construya una autoconfianza sólida.

Los deportistas guatemaltecos, no tienen conocimiento de la necesidad y la importancia que tiene el entrenamiento psicológico para, poder complementar el entrenamiento físico y técnico táctico, ayudando esto al logro de un rendimiento deportivo de óptimo nivel. Los judocas guatemaltecos no habían tenido un entrenamiento de tipo psicológico adecuado desde que se inicio este deporte, no es sino hasta hace unos años que se logra por iniciativa de la Confederación Deportiva Autónoma Guatemalteca (CDAG) una atención multidisciplinaria para el deporte guatemalteco, buscando como objetivo el desarrollo integral del atleta, brindando atención en medicina del deporte,

fisiología del deporte, nutrición deportiva, traumatología y ortopedia, psicología del deporte, fisioterapia y fisioterapia del deporte.

En la ejecución de los elementos que los judocas tienen que realizar, están comprometidas fundamentalmente las capacidades coordinativas y las cualidades volitivas, debido a que los ejercicios están dirigidos, no sólo al logro del objetivo final, sino también a la satisfacción de las exigencias técnicas, es por esta razón que los judocas requieren desarrollar sus cualidades volitivas al máximo, para poder mostrar sus habilidades durante las competencias y así obtener mejores resultados.

El poco conocimiento de la importancia de las cualidades volitivas, es un problema que afecta de forma directa a los judocas guatemaltecos, es una de las principales preocupaciones de los entrenadores deportivos, debido a que si los deportistas no desarrollan sus cualidades volitivas puede verse afectado o disminuido su rendimiento, con los atletas se buscará identificar qué significado tiene las cualidades volitivas y la importancia que las mismas tienen en su rendimiento deportivo.

En Guatemala recientemente se ha incrementado la unión entre la psicología y el deporte, se han realizado diversos estudios, los cuales se encuentran, la introducción de la técnica psicológica de auto conversación para mejorar y memorizar de mejor forma las técnicas y movimientos en distintos deportes, esta investigación presento buenos resultados, se pudo comprobar que los deportistas que han integrado la técnica psicológica de auto conversación han mejorado notablemente su rendimiento deportivo, así como el perfeccionamiento de sus técnicas. Otro estudio que demostró resultados positivos fue la integración de técnicas de relajación antes y después del entrenamiento, así como en competencias, indicó que atletas que tenían un buen rendimiento durante el entrenamiento fallaban en competencias, luego de instruir a los atletas con las técnicas de relajación obtuvieron mejores resultados.

Esta investigación va dirigida a todas las instituciones deportivas, los resultados que se establezcan, son de suma importancia para el ámbito deportivo, si los resultados son positivos muchos entrenadores, se darán cuenta del valor que tiene aumentar la percepción y la conciencia sobre las cualidades volitivas por parte de los atletas y por lo tanto del aporte de la psicología al deporte.

El estudio se inclina por la investigación, de la importancia de las cualidades volitivas, estas presuponen necesariamente una serie de actos que prevén alto grado de conciencia de los esfuerzos y el carácter de los procesos psíquicos realizados, en algunos casos la actividad volitiva se relaciona con la toma de decisiones, esto es importante en el deporte, para actuar o reaccionar de la manera más adecuada ante cualquier situación que se le presente. La preparación volitiva constituye un aspecto fundamental en la formación del judoca, por lo que se debe desarrollar correctamente, atendiendo a las características individuales; perseverancia, auto control, valor, capacidad de adaptación, capacidad de concentración, independencia y decisión, son las cualidades volitivas que se presentan en el deporte.

1.1.2 Marco teórico

1.1.2.1 Psicología y deporte

Esta rama de la psicología surge de la necesidad de estudiar y explicar el comportamiento humano en el ámbito de la actividad física y el deporte con la intención de mejorar la calidad de vida y el rendimiento tanto de los deportistas como de su entorno, esta relación con la psicología, se puede enmarcar dentro de un ámbito aplicado, pues se encarga de la mejora de la calidad de vida de las personas, y más concretamente, de los deportistas.

Fue en Grecia donde el deporte alcanzó su máxima expresión. Los griegos le asignaron diversos fines, ente los más importantes se destacan el social, el educacional, el competitivo, el lúdico y el de la salud. Formar al ciudadano, educar a la juventud, hermohear el cuerpo, impulsar por medio del

ejercicio físico el desarrollo de ciertos rasgos de carácter y de personalidad, actualmente, el fomento de una cultura del deporte implica el desarrollo de al menos cinco áreas: el deporte para mejorar la calidad de la vida y la salud de la población, el deporte infantil o de iniciación, el deporte organizado, la actividad física en discapacitados y enfermos y la actividad física en la tercera edad, sin duda la labor del psicólogo deportivo se tendría que incluir en cada uno de estos cinco elementos, pero es en el deporte organizado donde se pueden identificar cinco grandes áreas de intervención psicológica: el entrenamiento, la competencia, la dirección de entidades deportivas, el arbitraje y el público, es por esto la relación interdisciplinaria con las ciencias de la actividad física y el deporte, como la medicina deportiva, la fisiología, la biomecánica, la sociología deportiva, el derecho deportivo o la teoría del entrenamiento deportivo.

El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista. Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia (Dasil, 2002). Es importante la incursión del psicólogo, al deporte, ya que su aplicación no se limita al propio deportista, pues existen muchos factores intrínsecos y extrínsecos que pueden determinar la práctica deportiva: entrenadores, familiares, compañeros de equipo, rivales, competiciones, etc.

El interés por investigar y estudiar este tema cada día es mayor, esto permite ampliar los conocimientos sobre las variables que afectan al rendimiento deportivo, al mismo tiempo que se concretan y se delimitan los campos de intervención haciéndolos más válidos y fiables, en beneficio último de la propia ejecución deportiva.

1.1.2.2 Antecedentes del judo

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

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

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

Durante estos cambios culturales y sociales, aparece el judo; fue fundado en 1882 por el profesor japonés Jigoro Kano. Su finalidad era la creación de un sistema educativo y no simplemente la de enseñar técnicas de autodefensa. Por ello eliminó de su método las técnicas peligrosas del antiguo Jiu-jitsu, cuando Kano tenía veinte años, fundó el primer kodokan (escuela de judo) en 1882, en Shitaya. Se convirtió en un maestro distinguido y estableció la filosofía oriental del judo que sostiene que debe hacerse un entrenamiento mental y físico para conseguir que la mente y el cuerpo estén en un estado de

armonía y equilibrio, concepto fundamental en la mayoría de las artes marciales introdujo el principio de tskuri-komi, el judo recibe este nombre pues proviene del término japonés que significa "camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible". Tiene un trasfondo ético y filosófico de considerable importancia y es esto precisamente lo que le distingue de otros deportes de lucha además de ser un deporte educativo tanto para el desarrollo físico como para el desarrollo psicológico de quienes lo practican. Se practica por parejas y consiste en que cada judoca intenta voltear hábilmente a su oponente cuando se encuentran de pie o de dominar y controlar el cuerpo del oponente cuando se lucha en el suelo.

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

El judo fue evolucionando, con el transcurrir de los años, pero fue hasta 1988, en los juegos olímpicos de Seúl que se introdujeron demostraciones femeninas de combate y fue así como se convirtió en deporte oficial en 1992, en la actualidad el judo es un deporte internacional que cuenta con más de 10 millones de practicantes en todo el mundo, y mantiene en su práctica la terminología inicial japonesa. El principio del judo se centra en conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

Las categorías en judo se dividen en grados Kyu (alumno) y Dan (maestro), el grado más alto posible es el décimo segundo Dan, conseguido solamente por Jigoro Kano, su creador y el único Shihan (doctor). El más alto grado alcanzado posteriormente es el cinturón rojo, conseguido por sólo trece hombres de 10º Dan. Los colores del cinturón para los grados del Dan son: 1º

al 5º Dan, negro; 6º al 8º Dan, rojo y blanco; 9º al 11º Dan, rojo; y 12º Dan, blanco.

Las categorías masculinas están divididas en 10 niveles, por el peso del judoca, en tramos de peso desde más de 95 kg a menos de 60 kg. Las femeninas presentan 7 niveles, desde más de 72 kg a menos de 48 kg de peso. En las pruebas olímpicas y campeonatos del mundo ha existido siempre una gran superioridad japonesa en las categorías masculinas, en cambio entre las mujeres, han sobresalido las británicas, las latinoamericanas y españolas. Los judocas (2) se enfrentan sobre un tatami o área de competición, que puede medir entre 14m por 14m y 16m por 16m, se trata de una superficie blanda que amortigua notablemente los posibles golpes y caídas bruscas.

La capacidad de sufrimiento es una característica de todos los judocas; deben tener además de buena condición física, gran flexibilidad, velocidad, rapidez de movimientos, poder de anticipación, y aprovechamiento de la fuerza del contrario para desequilibrarlo, así como un entrenamiento mental, una de todas las que practican el judo es el autocontrol personal, y el respeto al contrario y el reglamento, como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.

1.1.2.3 Historia del judo en Guatemala

En 1960 arriba a Guatemala el profesor Heli Cabeiro de origen cubano, cinta negra segundo dan, quién durante ese año da forma y consolidación al primer club de Judo en Guatemala. El Judo Club Guatemala, abrió sus puertas el 7 de enero de 1961, con una de las áreas de entrenamiento más grandes de Latinoamérica en aquel tiempo. El año de 1961 marca el inicio de una constante superación del Judo en Guatemala. Los años anteriores a éste, algunas personas con escasos conocimientos de nuestro deporte, dieron inicio a la propagación del Judo, en pequeños lugares, generalmente era un pequeño grupo, los cuales era amigos de estos precursores. Entre estos se encuentran los profesores Jorge Sosa, y al cubano Saúl Herrera, por este club pasaron cientos de guatemaltecos, formando su carácter y su personalidad, muchos de

ellos actualmente son, grandes figuras de los grupos políticos, culturales, comerciales, docentes de nuestra patria Guatemala.

En 1962 el profesor Cabeiro se puso en contacto con las autoridades deportivas nacionales y es así como en el mes de junio de ese año, la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, máxima autoridad del deporte federado nacional, decreta el nacimiento de la Federación Nacional de Judo de Guatemala.

En forma constante y sistematizada, la federación de Judo se ha desarrollado y en este momento, cuentan con instalaciones de Judo en doce de las veintidós provincias de Guatemala, por estas instalaciones han pasado miles de guatemaltecos, algunos han formado parte de contingentes nacionales que han representado a Guatemala en toda diversos eventos deportivos internacionales.

Los mayores logros alcanzados recientemente a nivel internacional han sido: primeros lugares en campeonatos centroamericanos en ramas masculina y femenina; varias medallas de oro en Juegos Centroamericanos en ramas masculina y femenina, terceros lugares en Juegos Centroamericanos y del Caribe, múltiples medallas en torneos por invitación en países de la Unión Panamericana, quintos lugares en Juegos Panamericanos en rama masculina, terceros lugares en Campeonatos Panamericanos, y numerosas participaciones en Campeonatos Mundiales y en Juegos Olímpicos.

Muchos de sus afiliados, han tenido destacada participación en la dirigencia de entidades Internacionales de Judo como, la Confederación Centroamericana, la Unión Panamericana y la Federación Internacional.

1.1.2.4 Judo y sus características psicológicas

La disciplina del judo caracteriza porque todos los ejercicios se realizan frente a un rival, utilizando manos y pies para lograr el desequilibrio del rival teniendo como objetivo final poner la espalda del rival en el suelo, o una

rendición del rival por medio de una estrangulación se práctica en modalidad individual o por equipos en la rama masculina y femenina.

El judoca debe aprender cierta cantidad de técnicas dependiendo del grado de cinta que tenga estas técnicas se dividen en: Tachi-Waza (Proyecciones): Son técnicas en las que se busca desplazar el centro de gravedad del oponente para que este pierda el equilibrio y luego derribado. Osae-Komi-Waza (Inmovilizaciones): Este tipo de técnicas, ejerce un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente, evitando que se ponga de pie. Shime-Waza (Estrangulaciones): Estas técnicas, controlan al oponente estrangulando su cuello mediante las manos o piernas. Kansetsu-Waza (Luxaciones): Son aquellas técnicas que con ayuda y control de las manos, brazos, axila o abdomen, Atemi Waza: técnicas de golpeo a los puntos vitales, similares a las del Karate con manos, rodillas, cabeza, pies y codos Kappo waza: técnicas de reanimación aplicadas tras una estrangulación o golpe. Las técnicas que ellos deben aprender son muy complejas y es imprescindible gran número de habilidades por lo que se demandan las psicológicas como buenos niveles de motivación, auto confianza, dominio de si mismo, perseverancia entre otras.

En el judo y en todo deporte es muy importante comprender que se necesita un plan de entrenamiento que se divide en varios periodos, de preparación general, precompetitivo, competiciones preparatorias, competitivo y post competitivo.

El rol del entrenador de judo se basa en instruir o entrenar sobre los fundamentos de las diferentes técnicas del judo, así como elabora también los objetivos y plan de entrenamiento técnico, táctico, físico y psicológico. Un entrenador busca siempre dar instrucciones y aportar nuevos conocimientos que ayuden a su atleta a mejorar las técnicas. La intervención psicológica en el judo es imprescindible tanto para el entrenador como para los deportistas porque el psicólogo debe de ayudar a establecer objetivos, reforzar habilidades

y actitudes positiva, buscando la modificación de actitudes negativas para la búsqueda de un rendimiento deportivo idóneo.

El psicólogo deportivo debe buscar en los judocas una orientación a la formulación de objetivos desafiantes, progresivos y evaluables, para ayudar al desarrollo de variables como motivación, auto confianza, nivel de alerta, foco intencional entre otras.

En el judo es de gran importancia educar las cualidades volitivas de los deportistas, dado que constantemente tienen que estar enfrentándose a distintas dificultades que se les presentan. Hay varios entrenamientos psicológicos centrados en el judo como el entrenamiento en auto observación y evaluación objetiva del rendimiento, por medio de observación en un espejo; Entrenamiento basado en la imaginación que es la reproducción mental de las técnicas aprendidas. "En el judo el uso de la autohabla ayudara a centrar la atención en los detalles clave para la ejecución correcta, así como proporcionar autonomía y percepción de control sobre el proceso de entrenamiento." (En Dosil, 2002, pág.288) La utilización de palabras claves facilita la correcta ejecución de los diferentes elementos o acciones técnicas.

El judoca se ve influenciado por el público, entrenador, jueces y otros compañeros a la hora de competir por lo que se debe evaluar sus habilidades psicológicas y desarrollarlas de forma sistemática para que estas situaciones no incidan negativamente en su rendimiento durante la competencia deportiva.

1.1.2.5 La voluntad

La voluntad se entiende como, la actitud consciente del individuo motivada por exigencias biológicas y culturales, materiales y espirituales y que se orientan hacia un objetivo y se realiza en acciones diferentes por medio del cual los hombres transforman el mundo.

Es importante recalcar que las acciones pueden ser involuntarias, las que se realizan como resultado del surgimiento de motivos no conscientes o no lo suficientemente reflexionados, sus objetivos tienen carácter impulsivo y carecen

de un plan preciso. Por ejemplo de esto las acciones que se realizan repentinamente bajo un estado emocional, de perplejidad, temor o asombro.

En cambio las acciones voluntarias suponen la consciencia del fin. La previa idea de las operaciones que pueden conducir a realizarlo, un grupo especial de acciones voluntarias está compuesto por las llamadas acciones volitivas. Estas son acciones conscientes dirigidas a un fin determinado y relacionado con esfuerzos realizados para vencer obstáculos que se presenten en el camino.

La actividad volitiva consiste en el cumplimiento de los objetivos conscientes puestos ante uno y su esencia corresponde en que la persona se subordina ante los objetivos que le son de mayor importancia.

La voluntad representa una forma especial de la actividad humana, presupone que regula la conducta, frena impulsos y aspiraciones, la voluntad prevé que la persona organiza una cadena de acciones variadas en consonancia con fines que se propone conscientemente. La actividad volitiva es ejercer poder sobre uno mismo, controlar los impulsos involuntarios y en caso necesario reprimirlos. La ejecución sistemática de actos y acciones volitivas de diferente carácter representa tal tipo de actividad del individuo que está relacionada con la participación en ella de la conciencia.

La actividad volitiva presupone necesariamente una serie de actos que prevén alto grado de conciencia de los esfuerzos y el carácter de los procesos psíquicos realizados.

En algunos casos la actividad volitiva se relaciona con la toma de decisiones que determinan el camino del hombre en la vida, destacan su ser social y revelan su fisonomía moral, por esto es que en la realización de tales acciones volitivas intervienen el hombre todo como individuo que actúa conscientemente.

La actividad volitiva se caracteriza en el plano psicológico por algunas particularidades esenciales. Una de las más importantes en el transcurso de la

actividad volitiva en conjunto o de un acto volitivo aislado es la "conciencia de libertad" para realizar la acción del "puedo actuar así o de otra manera". Esto permite no tener temor a un inevitable desenvolvimiento de circunstancias, sobre las cuales ni se tiene ante uno la sensación de la libertad de decidir. Este sentimiento de libertad de elegir se relaciona con la sensación de responsabilidad por los actos y los propósitos.

En realidad todas las acciones de las personas, conscientes o no de ellas, están condicionadas objetivamente, Podemos decir de manera más o menos porqué se actúo de tal o cual forma. Esto está condicionado por el tipo de personalidad formado, el carácter de sus motivos y objetivos en la vida surgidos como resultado de las influencias en las condiciones de vida familiar, vecinal, educativa de trabajo, pero el hombre no responde servilmente ni pasivamente a estos condicionamientos externos, sino asume su responsabilidad. Esto hace que la particularidad que caracteriza la actividad volitiva consiste en que la acción volitiva se vive como acto por el cual el hombre responde completamente. En gran parte, gracias a la actividad volitiva, el hombre toma conciencia de sí como individuo, comprende que es él mismo quien determina su propio destino y su camino en la vida.

Desde el punto de vista psicológico el acto volitivo se estructura así: cualquier acción volitiva supone la "existencia de un objetivo que aparece ante el hombre". En otras palabras la persona es consciente de lo que quiere lograr por medio de una u otra acción, sea cambiar su situación o satisfacer determinadas necesidades. La acción volitiva presupone también otro eslabón que se manifiesta en la forma desmembrada o en forma compacta. La existencia del motivo de la acción explica por qué la persona tiende a ciertos fines o qué es lo que la induce a lograr tal propósito.

Ante las personas aparecen diferentes objetivos que la atraen en tal o cual manera, le corresponde a él, elegir entre ellos valorar desde el punto de vista de su deseabilidad y significado para ese momento de su vida o para etapas posteriores y escoger el fin que supone más importante y necesario,

surge el deseo de lograr ese fin por ejemplo, cambiar su especialidad, ingresar a una institución o participar en una excursión.

Un rasgo característico del acto volitivo es la comprensión del fin como deseo (se puede desear algo irrealizable) pero al mismo tiempo el análisis de la factibilidad de realización de tal fin, en relación con esto aparece la etapa esencia de la acción volitiva, "la reflexión de cómo lograr el fin propuesto, de cuáles han de ser las vías para realizarlo, y que tipos de acción son los que llevan a él. Durante esta reflexión a veces se sopesa la utilidad de tal o cual vía, la elección de los medios que pueden alcanzar el fin propuesto. Todos estos procesos representan en esencia los momentos intelectuales (cognoscitivos) incluidos en el acto volitivo.

El principio realmente volitivo se manifiesta ya en la toma de decisiones, adoptar decisiones se puede, en algunos casos, sin dificultad, cuando tal acción se percibe como la única correcta y oportuna. El proceso de autoeducación en las acciones volitivas conduce a la persona a un estado de actividad volitiva y genera en ella una preparación interior para luchar por cualidades valiosas de su personalidad en pro de grandes tareas vitales.

La preparación volitiva constituye un aspecto fundamental en la formación del judoca, por lo que se debe desarrollar correctamente, atendiendo a las características individuales y a sus manifestaciones ante las diferentes situaciones que se le presentan.

El judo es un deporte que requiere coraje, que en ocasiones resulta difícil, que requiere manifestar el máximo de voluntad, perseverancia, iniciativa, tenacidad y el desarrollo de cualidades como decisión, audacia, y dominio de sí mismo, constituyen parte integrante de la preparación del judoca, esta preparación volitiva se desarrolla y manifiesta en la disposición de resolver las tareas que le son encomendadas. Las condiciones de la actividad, se divide en general y especial.

Preparación Volitiva General

Es el desarrollo de la voluntad como la cualidad de la personalidad, que aunque no está vinculada directamente con las formas elegidas de las acciones deportivas, condiciona de un modo u otro el éxito de la competencia, él atleta debe aprender a decidirse de forma adecuada ante los problemas que se le presentan en su vida diaria.

Preparación Volitiva Especial

Consiste en la formación de una capacidad de voluntad que permita superar las actividades específicas que surgen en el entrenamiento y en las competencias, es necesario desarrollarlas diariamente ya que el judoca debe tener suficiente voluntad para efectuar sus entrenamientos, para mantener su peso, controlar sus dietas, descansar lo necesario, etc.

En el proceso de la preparación volitiva, una de las tareas más importantes, es generar la posibilidad de dirección del estado psíquico del judoca para poder planificar su actuación en las competencias, controlar su arranque (reacción emocional antes de la competencia deportiva) y superar las emociones negativas en el curso de las competencias. Se logra con su auto educación y haciéndole ver sus adelantos y sus posibilidades para ayudarlo a adquirir confianza. Se puede desarrollar la preparación volitiva esencial de la siguiente forma: Haciendo escuela de combate o semi-combate con los mejores atletas del grupo, trabajando con atletas de pesos superiores, aumentando el tiempo y número de asaltos.

Entre las cualidades volitivas en el deporte encontramos las siguientes:

1. Perseverancia: Permite al deportista desarrollar esfuerzos prolongados a pesar que el objetivo se encuentre a corto, mediano o largo plazo.
2. Auto control: Se requiere para dominar internamente sus estados de fatiga, excitación, nerviosismo, etc.

3. Valor: Para dominar el temor frente a ejercicios que impliquen riesgos o para enfrentar adversarios superiores.
4. Capacidad de adaptación: Para movilizar sus esfuerzos en cualquier circunstancia (frío, calor, espacios, ruidos, etc.), para enfrentar nuevas tareas (ejercicios nuevos, nuevas cargas físicas, etc.), o para amoldarse a nuevos caracteres y estilos de comunicación de profesores y compañeros de equipo.
5. Capacidad de concentración: Todos los deportistas poseen un determinado desarrollo de las cualidades de atención, pero no todos son capaces de movilizarlas en el momento preciso y por el tiempo requerido.
6. Decisión: Adoptar en el menor tiempo posible la solución que se considere más acertada.
7. Independencia: El exceso de preocupación del entrenador conduce a crear deportistas que responden mecánicamente a la orden exterior y no a las personas creativas e independientes que se necesitan. Los protagonistas son los deportistas y no los entrenadores

1.1.2.6 Rendimiento deportivo

Definición de rendimiento deportivo:

El rendimiento deportivo se puede definir como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales, por lo tanto, el rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

La manifestación de un máximo rendimiento por parte del deportista depende de:

- La presencia de un óptimo estado de salud física - funcional, motriz y psicológico.
- Una balanceada nutrición en función de las exigencias energéticas del deporte que se práctica.
- El óptimo desarrollo de las capacidades físicas condicionales y las específicas.
- El óptimo y homogéneo desarrollo de los diferentes componentes del proceso de preparación deportiva (físico, técnico, táctico, psicológico y teórico).
- La correcta dosificación por parte del entrenador de la carga de entrenamiento y del cumplimiento de la misma lo más fiel posible por parte del deportista.

En el deporte cuando se habla de intervención psicológica, a menudo se relaciona directamente con la competición, pero para realizar adecuadamente el proceso de preparación psicológica del deportista se debe empezar conjuntamente con la preparación físico-técnica, dicha preparación psicológica debe formar parte del plan de entrenamiento, ayudando al deportista a tolerar las cargas que se presentan en cada una de las etapas. El deportista debe idealmente tener conciencia de que la intervención psicológica es una de los factores que lo ayuda a obtener un rendimiento deportivo óptimo.

1.1.2.7 Competencia deportiva

La competencia constituye el elemento agonístico de la práctica deportiva, en si es el elemento que caracteriza y distingue el deporte del juego. Las competencias deportivas se realizan tanto en el deporte profesional como en las competencias escolares pasando por aficionados y semiprofesionales.

En la competencia deportiva se da un enfrentamiento de fuerzas en la lucha por la conquista del título o por la consecución de un elevado resultado deportivo. (Matveyev). Las competencias deportivas tienen una gran importancia para la construcción y expresión del rendimiento de competencia y

para el perfeccionamiento de capacidades, destrezas y cualidades psíquicas determinantes del rendimiento deportivo. La competencia sirve también para evaluar el rendimiento de los deportistas y equipos en las distintas disciplinas del deporte, proporcionando una idea consistente de la fuerza y densidad del rendimiento de los deportistas. Las competencias nacionales e internacionales generalmente son el fin último o el objetivo final de un ciclo periódico o de varios años de entrenamiento.

El judo proviene del término japonés, que significa, camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible, fue creado a finales del siglo XIX con una combinación de varias técnicas, en 1960 arriba a Guatemala el profesor Heli Cabeiro de origen cubano, el introduce la primera escuela de judo en el país, en 1962 se decreta por medio de la confederación deportiva autónoma guatemalteca CDAG, el nacimiento de la federación nacional de judo.

Las técnicas en el judo son muy complejas y es imprescindible un gran número de habilidades por lo que se demandan las psicológicas como una de las más importantes para la práctica de este deporte, por esta razón el psicólogo deportivo debe buscar en los judocas una orientación a la formulación de objetivos desafiantes, progresivos y evaluables, para ayudar al desarrollo de variables como las cualidades volitivas, ya que éstas consisten en el cumplimiento de objetivos consientes puestos ante uno y su esencia corresponde en que la persona se somete ante los objetivos que le son de mayor importancia, es decir que la actividad volitiva es ejercer poder sobre uno mismo, controlar los impulsos involuntarios y en caso necesario reprimirlos. El deporte del judo requiere de un desarrollo superior de las cualidades volitivas, por lo que hay que manifestar al máximo, la voluntad, la perseverancia, la iniciativa, tenacidad, decisión audacia y dominio de sí mismo, esto se puede ver reflejado en su rendimiento deportivo, porque de esta, forma el sujeto puede expresar sus potencialidades físicas y mentales durante las competencias deportivas para obtener mejores resultados deportivos.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

2.1.1 Técnicas y procedimientos de trabajo:

A) Se aplicó el test de cualidades volitivas y el cuestionario, antes de la competencia, serán evaluados los participantes seleccionados nacionales de la categoría juvenil en su totalidad, con la finalidad de conocer el desarrollo de las cualidades volitivas, y la comprensión que tienen los atletas de las mismas. La aplicación del test y el cuestionario se realizarán un día antes de la competencia, en las instalaciones del gimnasio de judo.

B) La ficha psicológica del deportista, contiene la información personal del deportista, esta ficha tipo entrevista, se le realizó a cada uno de los deportistas que ingresan a la federación de judo, sirve de referencia para saber cuál ha sido la situación, social, deportiva, económica y familiar del atleta. Se analizó el historial deportivo para tener una referencia sobre el rendimiento deportivo del atleta.

C) El test de cualidades volitivas determina el desarrollo volitivo del deportista, el test fue realizado a todos los deportistas que estuvieron el día de la competencia, con la finalidad de determinar, el desarrollo que ellos tienen de las mismas, se analizaron los resultados obtenidos sobre los parámetros ya establecidos del test, para saber el desarrollo de las cualidades.

D) El cuestionario de valoración de las cualidades volitivas, indica el conocimiento que el atleta tiene sobre la importancia del desarrollo volitivo, para poder obtener, mejores resultados deportivos. El cuestionario fue realizado tanto a los deportistas, como a los entrenadores, para poder establecer si consideran o no importante el desarrollo de las cualidades

volitivas, los resultados obtenidos se estudiaron sobre la escala de valores de la importancia y sobre la conciencia de las cualidades volitivas.

La hoja de registro de resultados de la competencia, presenta definidos que personas se van a enfrentar, entre si, durante cada combate y cómo van ir avanzando dependiendo de los resultados de sus combates, en esta se registrarán los resultados obtenidos de cada uno de los atletas, servirá para, analizar el rendimiento deportivo de los atletas.

2.2 Instrumentos

2.2.1 Instrumentos de recolección de datos:

- *Ficha psicológica del deportista.* Esta ficha es tipo cuestionario, se registran los datos generales de los atletas, historia de vida, familiar, escolar, económica, social, psicológico, historial deportivo, lesiones, logros y metas, esta ficha no tiene límite de tiempo. (Ver anexo 1)
- *Test de Cualidades volitivas.* Es un una prueba escrita que consta de dos partes una de datos generales y otra de ítems, son 15 interrogantes que mide seis cualidades: orientación hacia un fin (Preguntas 1, 2,3) perseverancia (Preguntas 4, 5,6) valentía (Preguntas 7, 8, 9) iniciativa auto control (Preguntas 10, 11, 12) y espíritu de lucha (Preguntas 13, 14, 15). El atleta deberá responder el test, dándole una valoración de uno a cinco a cada ítem dependiendo de su experiencia durante la práctica deportiva, el test es sin límite de tiempo. (Ver anexo 2)
- *Cuestionario de valoración de las cualidades volitivas;* consta de dos partes la primera es de datos generales y otra de preguntas en este el atleta y el entrenador responderán sobre su conocimiento acerca de las cualidades volitivas y la importancia que atribuyen a las mismas en relación al rendimiento deportivo durante la competencia.

Deberán responder la prueba dándole una valoración de uno a cinco, en relación, sobre su conocimiento, de la importancia de las cualidades volitivas, este test no tiene establecido límite de tiempo. (Ver anexo 3)

- *Hoja de registro de resultados de la competencia.* En esta se anotaran como están definidas las llaves de combates y los resultados de cada combate, la duración de esta hoja de registros es en tiempo real durante la competencia.

2.2.2 Descripción de análisis estadístico:

Se utilizo estadística descriptiva, que se dedica a representar y analizar los datos por medio de tablas, gráficas y medidas de resumen, se presentarán las gráficas del test de cualidades volitivas y el cuestionario de valoración de cualidades volitivas.

Para poder comparar los resultados obtenidos del test de Cualidades Volitivas con el rendimiento deportivo y para la comparación de los resultados del cuestionario de valoración de las cualidades volitivas con los resultados del rendimiento, se utilizo la técnica estadística χ^2 (chi cuadrado), se usa para hacer comparaciones entre dos o más muestras, es el contraste típico que se utiliza en las tablas de contingencia (situación bivariable), sirve también para ver si las frecuencias de las categorías de una sola variable son diferentes a una hipotética distribución de frecuencias (situación univariable).

Su fórmula es:
$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

Esta investigación se realizó en las instalaciones del gimnasio de judo Jigoro Canó ubicado en la Ciudad Olímpica, en la zona cinco de la ciudad capital de Guatemala, en dichas instalaciones residen la mayoría de los seleccionados, estas instalaciones son únicamente utilizadas por la federación de judo.

3.1.2 Características de la población

El grupo de atletas pertenecen a la Federación Nacional de Judo y son integrantes de la selección; por medio de un proceso sistemático de elección llegaron a conformar la selección nacional juvenil de judo, la disciplina del judo es realizada por personas tanto del género masculino como femenino, se utilizó el total de la muestra, todos los atletas que estuvieron presentes en la competencia de ranquin nacional fueron tomados en cuenta para la investigación. La muestra está comprendida entre las edades de 14 a 17 años de edad ya que son las edades que integran la etapa juvenil.

3.2 Presentación

Para realizar la investigación fue necesario realizar un estudio bibliográfico el cual permitió conocer los distintos factores que pueden tener repercusión en el rendimiento deportivo del atleta. El trabajo de campo se dividió en tres fases, en la primera fase la finalidad fue la observación del atleta dentro de su entorno y su desenvolvimiento en la competencia, en esta fase se obtuvieron los resultados de la competencia. En la segunda fase se tuvo la oportunidad de entrevistar a los deportistas para recabar la información de la entrevista inicial. Por último la tercera fase consistió en la aplicación del test de

cualidades volitivas el cual permite medir el desarrollo de las mismas, y el cuestionario de valoración de cualidades volitivas que brinda la apreciación que tiene el sujeto de las mismas y su incidencia de estas en el rendimiento deportivo.

En esta investigación se utilizó el total de la muestra debido a que la selección nacional juvenil, es un grupo reducido de atletas por ello se trabajó con todos los integrantes, los cuales son deportistas comprendidos entre los 14 y 17 años de edad, durante toda la competencia se les dio seguimiento y se fue entrevistando a cada uno de los deportistas, por último se realizó el test y el cuestionario anteriormente mencionados, lo cual permitió establecer cifras y explicar los resultados obtenidos.

3.3 Análisis Cualitativo

En las tablas generales se puede observar una mayor relevancia en cuanto al desarrollo y conocimiento de las cualidades volitivas por parte de la mujer, ya que en el hombre no se muestra una variable que indique un mejor rendimiento deportivo, por el conocimiento o el desarrollo de las mismas, el resultado de la percepción o conocimiento que las mujeres tienen sobre las cualidades volitivas no es significativo. Esto se debe a que los estereotipos y patrones culturales marcan ya una condicionante respecto a las niñas desde la infancia. Por esto, se espera de las mujeres una diferencia en cuanto a rendimiento, expectativas de éxitos, menor aptitud para la agonística, la competencia, el entrenamiento, mayor aptitud para la creatividad e intelectualidad, la sensibilidad. Estos patrones hacen que la identidad de la niña se desarrolle bajo esas pautas, y aunque con la modernidad han ido perdiendo poder, aún hoy influyen en la elección, predisposición, interés, actitud frente al deporte.

El rendimiento deportivo está marcado no sólo por las diferencias biológicas, sino que se incrementan con las diferencias psicológicas, sociológicas y culturales vividas por las mujeres, marcadas y reglamentadas por la sociedad con pautas diferenciadas para hombres y mujeres, más aun en

los deportes de combate como lo es el judo que está catalogado como un deporte para hombres, es por ello que la mujer le da mayor significancia a los aspectos volitivos.

La psicología asegura que se debe a la diferencia que tienen las mujeres respecto al significado de la búsqueda del éxito y del rendimiento. Las mujeres tienden a lograr el éxito sobre la base del dominio y mejoramiento personal (Gill, 1998). En tanto los hombres buscan el resultado frente al oponente. Por estos motivos, la mujer necesita un esfuerzo, conocimiento y desarrollo mayor de las cualidades volitivas que el hombre, para poder obtener buenos resultados en competencia por esta razón valora más las cualidades volitivas.

3.4 Análisis cualitativo

Tabla No 1.

TABLA FEMENINA DEL TEST DE CUALIDADES VOLITIVAS

NIVEL OBTENIDO EN TEST	NIVEL ALTO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL MEDIO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL BAJO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	
PUESTO EN LA COMPETENCIA				
	<i>fo</i>	<i>fo</i>	<i>fo</i>	
1 LUGAR	4	3	0	7
2 Y 3 LUGAR	3	2	0	5
4 EN ADELANTE	1	1	0	2
	8	6	0	N=14

X² obtenido = 16.655
 X² en la tabla = 9.488
 gl = 4
 P= 0.5

Fuente: resultados obtenidos del test de cualidades volitivas contra los resultados obtenidos en competencia de 14 deportistas de sexo femenino integrantes de la selección nacional juvenil de judo entre 14 y 17 años de edad.

Interpretación: La tabla refleja que en las atletas femeninas ocurre una incidencia en que a mayor desarrollo de las cualidades volitivas se obtienen mejores resultados deportivos en competencia.

Tabla No 2.

TABLA MASCULINA DEL TEST DE CUALIDADES VOLITIVAS

NIVEL OBTENIDO EN TEST	NIVEL ALTO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL MEDIO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL BAJO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS
PUESTO			
	<i>fo</i>	<i>fo</i>	<i>fo</i>
1 LUGAR	3	3	0
2 Y 3 LUGAR	3	1	0
4 EN ADELANTE	4	2	0
	10	6	0

X^2 obtenido = 0.8609
 X^2 en la tabla = 9.488
 $gl = 4$
 $P = 0.5$

6
4
6

N=14

Fuente: Resultados obtenidos del test de cualidades volitivas contra los resultados obtenidos en competencia de 14 deportistas de sexo masculino integrantes de la selección nacional juvenil de judo entre 14 y 17 años de edad.

Interpretación: Como podemos observar al contrario de la tabla anterior en los hombres no se produce una incidencia que revele que, a mayor grado de desarrollo de las cualidades volitivas se obtengan mejores resultados deportivos.

Tabla No 3.

TABLA FEMENINA DEL CUESTIONARIO DE VALORACION DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS

NIVEL OBTENIDO EN TEST	NIVEL ALTO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL MEDIO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL BAJO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS
PUESTO			
	<i>Fo</i>	<i>fo</i>	<i>fo</i>
1 LUGAR	6	1	0
2 Y 3 LUGAR	4	1	0
4 EN ADELANTE	1	1	0
	11	3	0

X^2 obtenido = 7.2412
 X^2 en la tabla = 9.488
 $gl = 4$
 $P = 0.5$

7
5
2

N=14

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de valoración de las cualidades volitivas contra los resultados obtenidos en competencia de 14 deportistas de sexo femenino integrantes de la selección nacional juvenil de judo entre 14 y 17 años de edad.

Interpretación: Similar a lo mostrado en la tabla No 1 las mujeres muestran un nivel más alto de valoración sobre la importancia que tiene la subjetividad de las cualidades volitivas en su rendimiento, sin embargo este resultado no es significativo ya que no se obtiene un resultado mayor que

indique que la comprensión del significado de las cualidades volitivas incida en obtener mejores resultados deportivos.

Tabla No 4.

TABLA MASCULINA DEL CUESTIONARIO DE VALORACION DE LAS CUALIDADES VOLITIVAS

NIVEL OBTENIDO EN TEST	NIVEL ALTO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL MEDIO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	NIVEL BAJO DE DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS	
PUESTO	<i>F_o</i>	<i>f_o</i>	<i>F_o</i>	
1 LUGAR	3	3	0	6
2 Y 3 LUGAR	2	2	0	4
4 EN ADELANTE	4	2	0	6

χ^2 obtenido = 0.423
 χ^2 en la tabla = 9.488
 gl = 4
 P= 0.5

9 7 0 N=16

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de valoración de las cualidades volitivas contra los resultados obtenidos en competencia de 14 deportistas de sexo masculino integrantes de la selección nacional juvenil de judo entre 14 y 17 años de edad.

Interpretación: Al igual que la tabla No. 3 podemos observar que, en los hombres no se produce una incidencia que revele que, a mayor grado de valoración de las cualidades volitivas se obtengan mejores resultados deportivos.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Luego de realizar la presente investigación y analizar los resultados se ha llegado a las siguientes conclusiones:

4.1.1 En las mujeres se manifiesta una mayor importancia subjetiva de las cualidades volitivas para obtener mejores resultados durante la competencia.

4.1.2 En las mujeres se establece incidencia, en cuanto a que a mayor grado de desarrollo de las cualidades volitivas obtengan mejores resultados deportivos.

4.1.3 En los hombres no ocurre una incidencia, en cuanto a que a mayor grado de desarrollo de las cualidades volitivas obtengan mejores resultados deportivos.

4.1.4 En el transcurso de la competencia se pudo observar la diferencia que tiene la importancia de las cualidades volitivas entre hombres y mujeres debido a que las mujeres eran más persistentes, se veían más concentradas y decididas al momento de realizar algún ataque, por el contrario los hombres se les veía despreocupados.

4.1.5 En su mayoría los seleccionados poseen un alto nivel de desarrollo las cualidades volitivas, destacándose la orientación hacia un fin, la valentía y determinación, el espíritu de lucha y la perseverancia.

4.1.6 En su mayoría todos los deportistas tienen un nivel alto de desarrollo de las cualidades volitivas debido a que la preparación de los entrenamientos a sido adecuada.

4.2 Recomendaciones

4.2.1 A los entrenadores, continuar fomentando el desarrollo de las cualidades volitivas en el entrenamiento para poder obtener resultados satisfactorios en las competencias.

4.2.2 A los entrenadores y psicólogos integrantes de los equipos multidisciplinarios de la CDAG, elaborar estrategias psicopedagógicas personalizadas y a nivel de equipo en función de potenciar las cualidades volitivas de cada uno de los atletas.

4.2.3 A los entrenadores y directivos, dividir en el entreno, entre hombres y mujeres debido a que las necesidades en el entreno de ambos son distintas.

4.2.4 A los entrenadores, durante los entrenos colocar obstáculos imprevistos que puedan surgir durante la competencia, para el desarrollo adecuado de las cualidades volitivas.

4.2.5 A los entrenadores y psicólogos continuar con el entrenamiento psicológico debido a que en los modelos científicos propuestos en estudios dentro y fuera del país, se demuestra empíricamente la incidencia de este en el rendimiento del deportista.

4.2.6 Al departamento de psicología de la CDAG y a la escuela de ciencias psicológicas de la USAC, continuar con esta línea investigativa en las demás categorías del judo a fin de buscar las habilidades psicológicas y un alto nivel competitivo en este deporte.

Bibliografía

BERNAL, Cesar: *Metodología de la investigación*. 2da Edición, Editorial Pearson, México, 2006. Páginas 304.

DOSIL, Joaquín: *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención*. Editorial Síntesis, S.A. Madrid, España, 2002. Páginas 475.

DOSIL, Joaquín: *Psicología de la actividad física y del deporte*. Editorial Mc. Graw Hill, Madrid, España; 2004. Páginas 544.

DOSIL, Joaquín: *Psicología y rendimiento deportivo*. Editorial Gersam, Madrid, España, 2002. Páginas 225.

GONZÁLEZ, Lorenzon J. *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Editorial Biblioteca Nueva S.L. Madrid, España, 1996. Páginas 225.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto: *Metodología de la investigación*. 5ta. Edición, Editorial Mc. Graw Hill, Mexico, 2010. Páginas 411.

LEVIN Jack: *Fundamentos de estadística en la investigación social*. Editorial Harla, Mexico, 1986. Páginas 305.

SHU, Taira: *La Esencia del Judo*. Satori Ediciones, 2010. Tomo 1. *Historia del judo. Nage Waza. Katame waza*. Páginas 480.

THOMAS, Alexander: *Psicología del Deporte*. Editorial Gerder, Barcelona, España, 1982. Páginas 454.

VARGAS, René: *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. Segunda edición Editorial Universidad Nacional Autónoma de México, México, 2007. Páginas 232.

WILLIAMS, Jean: *psicología aplicada al deporte*. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, España, 1991. Páginas 550.

<http://www.efdeportes.com> (Pruebas de terreno en psicología del deporte, acciones para el desarrollo de las cualidades volitivas en los deportistas).

<http://www.mailxmail.com> (Entrenamiento deportivo de Karate Do y Tae kwon Do, capítulo 21: Cualidades volitivas).

Anexos

CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA

ÁREA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

ENTREVISTA INICIAL

Datos generales:

fecha: _____

Nombre: _____ Procedencia: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha de nacimiento: _____

Escolaridad: _____ Religión: _____

Ocupación del tiempo libre: _____

Datos deportivos:

Deporte: _____ Especialidad: _____ Categoría: ____ edad deportiva: ____

Hora de entreno: _____ Días por semana: _____ Entrenador: _____

Logros alcanzados: _____

Quien fue la persona que le motivo a practicar el deporte:

Mamá: ____ Papá: ____ Ambos: ____ Otros: ____ Especifique: _____

La persona que más te apoya en la práctica deportiva:

Padres: ____ Hermanos: ____ Amigos: ____ Entrenador: ____ Otros: _____

¿Cambiaría este deporte (que practica) por otro? _____

¿Por qué? _____

Objetivo o aspiración para su deporte: _____

Datos familiares:

Con quien vive:

Solo mamá: ____ Solo papá: ____ Ambos: ____ Otros: ____ Especifique: _____

Numero de hermanos: Masculino: ____ Femenino: ____ No. que usted representa ____

Datos escolares:

Como es su rendimiento académico:

Excelente: ____ Muy bueno: ____ Bueno: ____ Regular: ____ Malo: ____ Muy malo: ____

Ha perdido grados: ____ Cuantos: ____ Cuales ha perdido: _____

Nombre y firma del psicólogo (a) _____

TEST DE LOS RASGOS VOLITIVOS

Nombre: _____ **Edad:** _____
Deporte: _____ **Sexo:** _____ **Fecha:** _____

INSTRUCCIONES: Lea atentamente las siguientes oraciones e indique con qué frecuencia se dan las mismas durante sus entrenamientos y competencias deportivas escribiendo el número correspondiente a su respuesta según la siguiente puntuación:

1 = **Siempre** 4= **casi siempre** 3= **A veces** 2= **Casi nunca** 1= **Nunca**

1. Me dispongo rápidamente a repetir los movimientos que no me han salido.	
2. Estoy siempre dispuesto a superar las dificultades para alcanzar el objetivo.	
3. Me manifiesto disciplinado a pesar de que yo o mi equipo estemos perdiendo.	
4. Realizo adecuadamente la tarea planteada a pesar de existir situaciones que afecte el entrenamiento.	
5. Acepto los regaños o sanciones después del entrenamiento o competencia, sin dar respuestas indeseables.	
6. Me esfuerzo por realizar técnicas complejas.	
7. Recuerdo perfectamente las tareas de los entrenamientos anteriores.	
8. Siempre estoy dispuesto a realiza nuevas técnicas de mayor dificultad	
9. Me manifiesto alegre cuando recibo una tarea difícil en el entrenamiento.	
10. Me dedico rápidamente a la realización de técnicas difíciles y peligrosas.	
11. Permanezco controlado en una competencia a pesar de que mis compañeros estén nerviosos.	
12. Alcanzo buen resultado con público, con familiares y con compañeros presentes.	
13. Realizo de forma resuelta los movimientos sabiendo que han a aumentado su grado de dificultad.	
14. Cuando cometo un error trato de continuar bien con otra técnica o movimiento	
15. Me lastimo en la competencia y trato de continuar haciendo mi mejor trabajo.	

Orientación hacia un fin	
Perseverancia	
Valentía determinación	
Iniciativa autocontrol	
Espíritu de lucha	
TOTAL	

Confederación deportiva autónoma de Guatemala

Área de psicología del deporte

Cuestionario de valoración de las cualidades volitivas

Nombre: _____ **Edad:** _____

Deporte: _____ **Sexo:** _____ **Fecha:** _____

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas e indique que valoración le da según la importancia que usted considere de las mismas, escribiendo el número correspondiente según la siguiente escala:

Nunca=1 Casi nunca=2 A veces =3 Casi siempre=4 Siempre =5

1. Es importante tener establecidas metas para obtener buenos resultados deportivos.	
2. Es necesario entrenar a diario para mejorar, el rendimiento deportivo.	
3. Consideras vital entrenar con personas de mayor capacidad técnica para mejorar tu rendimiento deportivo.	
4. Tomo la decisión de realizar sesiones de entrenamiento individuales sin el entrenador o me quedo perfeccionado mis técnicas.	
5. Me beneficia en mi práctica deportiva, el cumplimiento riguroso del horario de vida y régimen deportivo que este implica.	
6. Tengo una elevada disposición de realizar sesiones de entrenamiento más prolongadas persistiendo hasta que la perfección de mis técnicas se exitosa.	
7. Repito el mayor número de veces posible las técnicas aprendidas para su perfeccionamiento.	
8. Me siento intimidado al enfrentar a un rival con mayor capacidad técnica.	
9. Me exijo constantemente a tomar decisiones rápidas que me ayuden a la obtención de mejores resultados deportivos.	
10. Considero importante el desarrollo de las cualidades volitivas para mejorar el rendimiento deportivo.	