

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIDAD DE GRADUACIÓN**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-**  
**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“PROGRAMA MOTIVACIONAL DIRIGIDO AL LEVANTADOR DE PESAS DE  
LA SELECCIÓN MAYOR DEL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO”**

**LISSETTE EUGENIA BAILÓN MONCRIEFF**

**GUATEMALA, AGOSTO DEL 2013**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIDAD DE GRADUACIÓN  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“PROGRAMA MOTIVACIONAL DIRIGIDO AL LEVANTADOR DE PESAS DE  
LA SELECCIÓN MAYOR DEL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO”**

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

**POR**

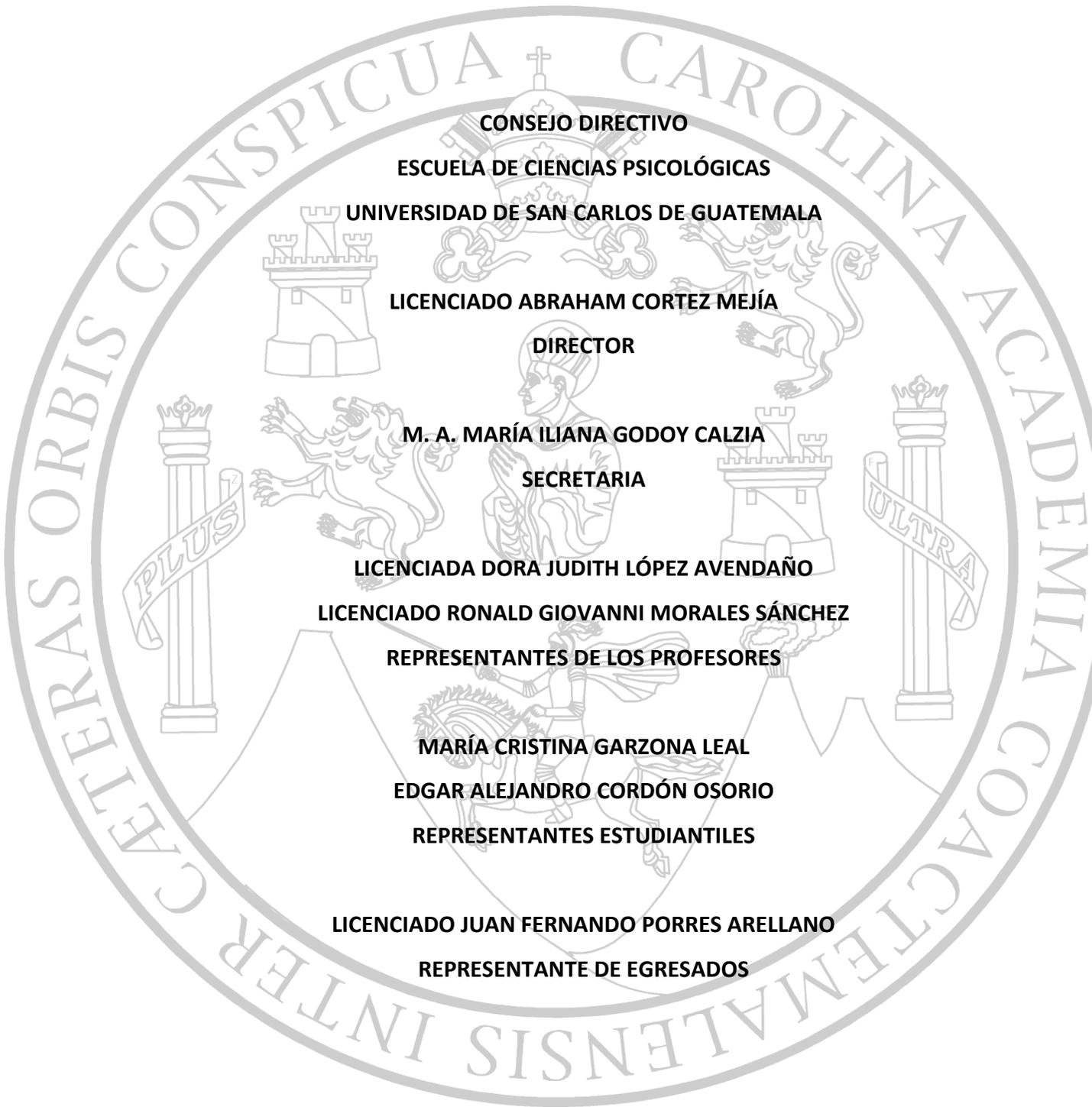
**LISSETTE EUGENIA BAILÓN MONCRIEFF**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADA**

**GUATEMALA, AGOSTO DEL 2013**

The seal of the Universidad de San Carlos de Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a woman with a halo, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a cross. The text "LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

**CONSEJO DIRECTIVO**

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA**

**DIRECTOR**

**M. A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA**

**SECRETARIA**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO**

**LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ**

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL**

**EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO**

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO**

**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



C.c. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 416-2010  
CODIPs. 1323-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

07 de agosto de de 2013

Estudiante  
Lissette Eugenia Bailón Moncrieff  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto QUINCUAGÉSIMO SEGUNDO (52º) del Acta TREINTA Y UNO GUIÓN DOS MIL TRECE (31-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 31 de julio de 2013, que copiado literalmente dice:

**“QUINCUAGÉSIMO SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“PROGRAMA MOTIVACIONAL DIRIGIDO AL LEVANTADOR DE PESAS DE LA SELECCIÓN MAYOR DEL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Lissette Eugenia Bailón Moncrieff**

**CARNÉ No.2001-20811**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Henry Giovanni Santos López y revisado por la Licenciada Elena María Soto Solares. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



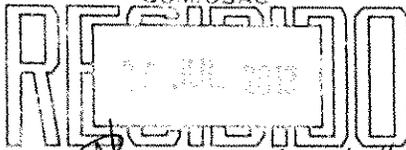
M.A. María Iliana Godoy Calzia  
SECRETARIA



Gaby



Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



FIRMA: [Signature] HORA: 16:25 Registro: 476-10

CIEPs 513-2013  
REG: 416-2010  
REG: 123-2011

INFORME FINAL

Guatemala 22 de julio de 2013

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Elena María Soto Solares, ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“PROGRAMA MOTIVACIONAL DIRIGIDO AL LEVANTADOR DE PESAS DE LA SELECCIÓN MAYOR DEL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO.”**

ESTUDIANTE:  
Lissette Eugenia Bailón Moncrieff

CARNÉ No.  
2001-20811

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 17 de julio de 2013 y se recibieron documentos originales completos el 19 de julio de 2013, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

x [Signature]  
M.A. Mayra Luna de Álvarez  
COORDINADORA  
Unidad de Graduación

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo  
Velveth S.



CIEPs. 514-2013

REG 416-2010

REG 123-2011

Guatemala, 22 de julio de 2013

M.A. Mayra Luna de Álvarez  
Centro de Investigaciones en Psicología  
Unidad de Graduación  
-CIEPs.-“Mayra Gutiérrez”  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

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

“PROGRAMA MOTIVACIONAL DIRIGIDO AL LEVANTADOR DE PESAS DE LA SELECCIÓN MAYOR DEL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO.”

ESTUDIANTE:  
Lissette Eugenia Bailón Moncrieff

CARNÉ No.  
2001-20811

**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 20 de febrero de 2013, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciada Elena Maria Soto Solares  
DOCENTE REVISORA



Arelis./archivo

Guatemala, 6 de Julio de 2012

Licenciado  
Marco Antonio García  
Coordinador Centro de Investigaciones en  
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”  
CUM

Estimado Licenciado Marco A. García:

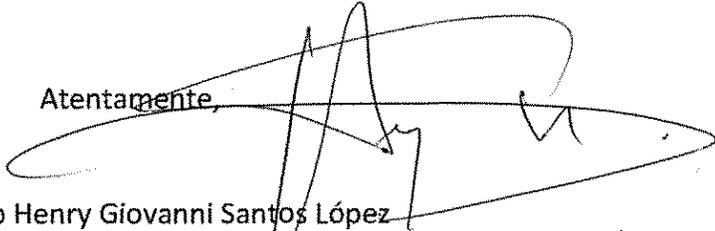
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “Programa motivacional dirigido al levantador de pesas de la selección mayor del Comité Olímpico Guatemalteco” realizado por la estudiante LISSETTE EUGENIA BAILON MONCRIEFF, CARNÉ 200120811.

El trabajo fue realizado a partir DEL 31 de Marzo del 2011, hasta el 25 Noviembre de 2011.

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

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Henry Giovanni Santos López

Licenciado en Psicología

Colegiado No. 8848

Asesor de contenido



Guatemala, 6 de Julio de 2012

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

Licenciado Marco A. García:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Lissette Eugenia Bailon Moncrieff, carne 200120811 realizó en esta institución una serie de talleres a los atletas practicantes de levantamiento de pesas de la Selección Mayor como parte del trabajo de Investigación titulado: "Programa motivacional dirigido al levantador de pesas de la Selección Mayor del Comité Olímpico Guatemalteco" en el periodo comprendido del 31 de Marzo del 2011, al 25 Noviembre de 2011, en horario de 14:00 a 16:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Licenciado Hugo René Ovalle

Jefe Departamento de Psicología del Deporte

Comité Olímpico Guatemalteco



## **PADRINOS DE GRADUACIÓN**

Rosario Elizabeth Pineda Mazariegos De García  
Licenciada en psicología  
Colegiado No. 638

Henry Giovanni Santos López  
Licenciado en Psicología  
Colegiado No. 8848

## **ACTO QUE DEDICO:**

**A Dios:** Por la vida que me ha brindado, la familia y las personas que ha colocado en mi camino y ser el guía para la realización de los propósitos que tiene para mi persona.

**A mis padres:** Por darme la vida, por brindarme su amor y apoyo incondicional en cada momento. Este más que mi triunfo, es el fruto de cada segundo, minuto, hora y día de su esfuerzo para que mis hermanos y yo realicemos cada proyecto que nos propongamos en nuestra vida de la mejor manera, siempre serán mi mayor ejemplo a seguir. Han sido, son y serán todo en mi vida. Los amo.

**A mi esposo:** Gracias mi vida por ser el compañero ideal, sin toda tu paciencia, apoyo, comprensión y sobretodo por la insistencia en que continuara con mis estudios y así llegar a la culminación de la carrera. Sin ello no tendría la posibilidad y bendición de estar aquí, deseo de todo corazón que seas tú quien pronto estés en este lugar. Gracias por ser parte de mi vida. Te amo.

**A mis hermanos:** Por ser parte importante en mi vida, por estar allí cuando los he necesitado, deseo de todo corazón verlos muy pronto aquí donde estoy yo. Los amo.

**A mi sobrino:** Por ser la más hermosa bendición que ha llegado a nuestras vidas, desde el momento en que nos enteramos de tu llegada, sos una gran ilusión.

**A mi abuelita, tíos, primos, sobrinos, toda mi familia y familia política:** Gracias por formar parte importante en mi vida, por el apoyo que he recibido de cada uno de ustedes en diferentes momentos y aspectos de la misma, por acompañarme en momentos felices como este y siempre estar en los difíciles y

tener una palabra de aliento. En especial a mi tía Any y los nenes que son y serán como mis hijos los adoro.

**A mis amigos y compañeros de estudio:** Lizy, Susana, Pablo, Pedro, Carlos, Julieta, Mary, Betsy. Pero muy en especial a: Rosario, María Teresa, Carolina, Marichely, Maga y Farita, a todas les agradezco todo su apoyo, compañerismo y sabiduría, me fueron gratos y de mucha ayuda.

**A mis licenciados:** Licda. Ericka Leder, Licda. Susan Yela, Licda. Alejandra Monterroso, Lic. Mynor Lemus, Dr. Vladimir López, Dr. Rolando Lemus, Licda. Suhelen Jiménez, Lic. Marco Antonio García. Los que me faltan, gracias por todo lo recibido durante estos años.

A todas las personas que mencioné, los que se me pasaron por alto y a ustedes que están presentes, gracias y bendiciones.

## **AGRADECIMIENTOS A:**

Universidad San Carlos de Guatemala,  
Centro Universitario Metropolitano –CUM-, especialmente a la  
Escuela de Ciencias Psicológicas por mi formación profesional y personal.

Comité Olímpico Guatemalteco-COG-, especialmente a la Federación Nacional  
de Levantamiento de Pesas, por darme la oportunidad y confianza de realizar  
esta investigación.

En especial al Entrenador y al Equipo de Levantamiento de Pesas de la  
Selección Mayor. Gracias por su apoyo y colaboración durante el proceso de  
investigación.

## **A LOS PROFESIONALES:**

Licenciado Henry Giovanni Santos López

Por su apoyo incondicional, su dedicación, tiempo y consejos llenos de sabiduría  
para la realización de esta investigación. Y por ser una gran persona que  
promueve profesionales para la realización de un cambio positivo por nuestra  
Guatemala.

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina

Por su apoyo en el transcurso de mis estudios y por brindarme la oportunidad de  
aprender a la par suya durante mi auxiliatura y el entusiasmo para seguir  
adelante durante todo este proceso.

Licenciada Suhelen Patricia Jiménez

Por su asesoría, apoyo y atención brindada, en el proceso de la revisión de mi trabajo de investigación. Quiero reconocerle su arduo trabajo en pro del entusiasmo hacia el interés por la investigación.

Licenciada Elena Soto.

Por su asesoría, apoyo y atención brindada, para la culminación de mi trabajo. Muchísimas gracias por toda su comprensión, vocación a lo que realiza y sobretodo su gran apoyo, es un excelente ejemplo a seguir.

## ÍNDICE

RESUMEN

PRÓLOGO

### **CAPÍTULO I**

INTRODUCCIÓN.....	4
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico.....	4
1.1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.1.2 Marco teórico.....	7
1.1.2.1 Historia del levantamiento de olímpico de pesas o “halterofilia”.....	7
1.1.2.2 Técnica del levantamiento de pesas: Arranque y envi3n.....	8
1.1.2.3 La competici3n.....	9
1.1.2.4 Historia levantamiento de pesas en Guatemala.....	10
1.1.2.5 Psicología del deporte.....	14
1.1.2.6 ¿Qué es la psicología aplicada al ejercicio y al deporte?.....	15
1.1.2.7 Entrenamiento deportivo.....	15
1.1.2.8 Competici3n deportiva.....	16
1.1.2.9 Rol del psic3logo del deporte.....	16
1.1.2.10 Los profesionales especializados en esta 3rea desempeñan su rol de distintas formas.....	17
1.1.2.11 Técnicas cognitiva-conductual.....	17
1.1.2.12 Motivaci3n.....	18
1.1.2.13 Las cuatro motivaciones del deportista.....	19

1.1.2.14	Principales motivaciones en el deporte.....	20
1.1.2.15	Programa motivacional (talleres).....	20
<b>Capítulo II</b>		
2.	Técnicas e instrumentos.....	23
2.1	Técnicas.....	23
2.1.2	Técnicas de recolección de datos (o de información).....	23
2.1.3	Observación.....	23
2.1.4	Entrevista.....	24
2.1.5	Historias deportivas.....	24
2.2.	Instrumentos.....	24
2.2.1	Test CEPS.....	25
2.2.2	Protocolo Test.....	25
<b>Capítulo III</b>		
3.	Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	26
3.1	Características del lugar y de la población.....	26
3.1.1	Características del lugar.....	26
3.3.2	Características de la población.....	26
<b>Capítulo IV</b>		
4.	Conclusiones y recomendaciones.....	34
4.1	Conclusiones.....	34
4.2	Recomendaciones.....	36
	Bibliografía.....	37
	Anexos.....	39

## **RESUMEN**

**“PROGRAMA MOTIVACIONAL, DIRIGIDO AL LEVANTADOR DE PESAS DE LA SELECCIÓN MAYOR DEL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO”.** El presente estudio se basó en la motivación como influencia en el desempeño del ejercicio. Basándome en un objetivo general, que fue; incrementar la motivación por medio de una serie de estrategias dirigidas al levantador de pesas de la Selección Mayor del Comité Olímpico Guatemalteco y mis objetivos específicos; evaluar el rol del entrenador frente al atleta, potencializar las cualidades y destrezas psicológicas del atleta y proporcionar al atleta técnicas psicológicas para mejorar su entrenamiento.

La motivación se da porque siempre encontraremos motivaciones para obtener una meta u objetivo, este muestra una relación directa mediante una necesidad. Por lo tanto esto se refleja para el deportista en un alto grado de concordancia entre sus impulsos biológicos y sus representaciones psicosociales, correspondiendo a una mejor actuación en referencia a sus marcas personales. La motivación siempre es el elemento que nos permite seguir adelante o continuar. Y teniendo una motivación adecuada predice la continuidad en la actividad y la persistencia que tenemos de la misma para lograr la consecución de nuestros objetivos o metas, trazadas previamente.

Se plantearon interrogantes sobre cómo lograr un incremento en la motivación del deportista, identificación de las motivaciones de cada atleta, que herramientas utilizar para lograr un óptimo rendimiento y que técnicas psicológicas utiliza el entrenador. Este programa se realizó en el periodo comprendido del 10 de marzo al 20 de septiembre del 2010, en las instalaciones de la Federación de Pesas del Comité Olímpico Guatemalteco. Trabajando con los atletas Seleccionados de Levantamiento de Pesas, con posibilidades de participar en los juegos Panamericanos, Guadalajara 2011.

Se trabajo en base a una investigación de tipo casual, se observo a los atletas en su desenvolvimiento en los entrenamientos y en competencia nacional, aplicando pruebas psicométricas utilizando el test CECD, historias deportivas y personales. Se trabajo desarrollando el programa en el cual se realizaron cinco sesiones en base a talleres motivacionales, tomando en cuenta una serie de estrategias en cada uno de ellos.

De igual forma podremos entender la importancia que tienen las metas u objetivos los cuales cada uno de los atletas se propuso realizar. Estos los logran al llenar necesidades como la seguridad en sí mismo, el equilibrio emocional, su capacidad de concentración, la autosuficiencia, con ello debieron de volcar todas sus capacidades para la realización o ejecución del levantamiento de pesas tanto en sus entrenamientos para mejorar sus marcas personales en las competencias nacionales como internacionales.

## **PRÓLOGO**

Se cree en la importancia de este tipo de temas en la Psicología Deportiva o en la Investigación, pues el mismo radica en evidenciar las necesidades de asistencia psicológica que manifiestan los atletas no solo en la práctica del deporte, así como también a nivel personal. No importando la rama deportiva a desempeñar, pues se percibe que la población requiere una atención de tipo integral que se ve encaminada hacia el encuentro o búsqueda de la madurez personal y profesional, para entender los aciertos o desaciertos en el transcurso de su carrera deportiva.

Este trabajo de investigación se realizó con los atletas practicantes de levantamiento de pesas de la Selección Mayor del Comité Olímpico Guatemalteco, la cual se divide en dos ramas, femenina teniendo dos participantes y en la rama masculina teniendo ocho participantes, sus edades oscilan entre los 19 a 23 años. La tendencia en edades deportivas se encuentra entre los dos a los nueve años. Sus instalaciones se encuentran ubicadas en el polideportivo Z. 5, teniendo este una duración de seis meses.

A nivel nacional la sociedad Guatemalteca actualmente, padece de problemas psicosociales los cuales dificultan las necesidades o posibilidades de integración y desarrollo social. Iniciando en el ámbito familiar, por lo tanto, la propuesta de la influencia que tiene la motivación, contribuye dando un aporte al entendimiento de la salud mental de los atletas, quienes por medio del deporte puede encontrar satisfactores psico-bio-sociales que necesita para la formación de su personalidad.

Se logró que los atletas de la Selección Mayor de Levantamiento de Pesas, contaban con estrategias motivacionales, como parte de su entrenamiento. Las

cuales fueron reforzadas durante la elaboración de esta investigación, teniendo como uno de los principales logros el que cada atleta fortaleciera sus cualidades, destrezas y confianza en sí mismo para el desarrollo de cada meta propuesta.

Se trabajo en base a los objetivos como, incrementar la motivación por medio de una serie de estrategias dirigidas al levantador de pesas de la Selección Mayor del Comité Olímpico Guatemalteco. Evaluar el rol del entrenador frente al atleta, potencializar las cualidades y destrezas psicológicas del atleta y proporcionar al atleta técnicas psicológicas para mejorar su entrenamiento.

Entre las limitaciones encontradas durante la realización de la investigación, está el factor tiempo de los atletas, viajes por competencias internas y externas, lesiones físicas, problemas personales, deserción profesional, entre otras. Las cuales provocaron inconvenientes al momento de la aplicación de pruebas y ejecución de talleres. Más sin embargo se logró una excelente participación de los atletas involucrados.

## **CAPÍTULO I.**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **1.1. Planteamiento del problema y Marco Teórico**

##### **1.1.1 Planteamiento del problema**

La interpretación de lo que es la motivación viene de los trabajos clásicos de psicología social y psicología de la educación. Campbell y Pritchard (1971) la motivación es el factor que induce a tomar decisiones para el inicio de una actividad para realizar un determinado nivel de esfuerzo y para resistir en él durante un determinado tiempo.

En el deporte la motivación es uno de los elementos principales desde el punto de vista psicológico. Es el elemento que nos permite seguir adelante, presidiendo en un alto porcentaje la continuidad en la actividad a realizar o la persistencia en la consecución de objetivos.

El psicólogo del deporte actúa apoyando a mejorar aspectos que pueden estar afectando positiva o negativamente a la motivación. La motivación del deportista como la de cualquier persona, se puede modificar, por lo que se ve necesario conocer las estrategias adecuadas para la intervención.

El hecho de entrenar o competir, tiene un valor alto para el deportista. Hace que se sienta bien realizando la actividad, no dependiendo siempre de un refuerzo externo, sino que de refuerzos internos y todo ello se encuentra relacionado con la autosuperación mejorando sus marcas con la satisfacción personal por sus avances físicos y psicológicos.

Con el programa, se logró estimular la motivación, tomando en cuenta que es uno de los elementos que nuestros deportistas levantadores de pesas necesitan para desarrollar de buena forma su aspecto psicológico, sin este factor se sabe que no es posible brindar los resultados deseados o esperados, pues no será necesario que su aspecto o desarrollo fisiológico se encuentre en óptimas condiciones o que las técnicas brindadas por el entrenador durante las prácticas sean lo único que él necesita para su desempeño, dentro de su entrenamiento o en una competencia. La motivación logra que el deportista tenga la iniciativa, el deseo de mantenerse trabajando para alcanzar lo que se propone, o de abandonarlo todo si no se siente con la suficiente confianza de realizar lo que se le indique.

Todo ello se llevó a cabo en las instalaciones de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, en el coliseo deportivo de la zona 5 guatemalteca, en el cual trabajamos con los atletas de la Selección Mayor, contamos con dos atletas femeninas y ocho masculinos, de los cuales la mayoría son estudiantes universitarios. La mayor parte de la población vive en la Federación, ya que son del interior del País.

Se observó por medio de los entrenamientos el deseo del deportista de superarse, tanto en el ámbito profesional, como en el personal. Ya que se presentó a sus entrenamientos, mantuvo una alimentación adecuada, horas de relajación personal o recreación y tiempo dentro de los entrenamientos de apoyo psicológico. A pesar de ello, en ciertas ocasiones no se logra entender, porqué el atleta nacional, no importando la especialidad que realice, llega a tener un cierto grado de temor al presentarse en los marcos de competencia en los cuales se ha podido deducir que le impone el nombre del país con el cual debe de competir, nombre del entrenador que tiene su oponente, o un sin fin de factores que en algún momento se ha logrado escuchar.

Durante el trabajo de campo, se realizaron una serie de talleres para lograr por este medio de la motivación y así brindarle al deportista un alto grado de estimulación, logrando que el deportista comprenda, que ellos se encuentran igual o mucho mejor preparados que el oponente, los jóvenes federados de levantamiento de pesas, no se encuentran libres de tener dificultades como: manifestaciones fisiológicas y psicológicas en cuanto a las técnicas o tácticas de entrenamiento brindadas y en ocasiones en el momento de la práctica o en el momento de una competencia. Con ello se toma en cuenta que el pesista se llegaría a ver afectado por un problema de equilibrio, falta de seguridad en sí mismo, nerviosismo, poca motivación, etc. Reforzando esta área, lograremos los resultados esperados de nuestro trabajo.

Por lo cual se hizo indispensable realizar este programa psicológico de atención deportiva dedicado a los pesistas de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, iniciando con una aplicación de prueba psicológica, trabajando directo con los jóvenes en los talleres y finalizando con una reevaluación.

La presente investigación se basó en la terapia cognitiva-conductual, para crear un cambio en la manera de pensar y sentir de los atletas, así tendrán una mejor forma de plantearse sus metas u objetivos, para alcanzarlos y llegar al éxito tanto profesional como personal.

Como parte del planteamiento del problema las interrogantes con las cuales se trabajó fueron: ¿Cómo lograr el incremento en la motivación deportiva de los levantadores de pesas de la Selección Mayor?, ¿Identificar que motivaciones tiene cada atleta?, ¿Qué herramientas poder utilizar para lograr un óptimo rendimiento? Y ¿Qué técnicas psicológicas utiliza el entrenador?

## **1.1.2. Marco teórico**

### **1.1.2.1. Historia del levantamiento olímpico de pesas o “halterofilia”.**

“El nombre "Halterofilia" deriva de las palabras "halteras", unas pesas antiguas compuestas de dos bochas de metal unidas por una barra corta o larga, de determinados pesos; y "filos", afición o amor. Desde tiempos inmemoriales, aquellas personas que poseían fortaleza física trataron de demostrar a los otros su potencia compitiendo con ellos. En el intento de demostrar quién era más fuerte, levantaban pesos diversos: rocas, piedras, hierros y halteras, lo que hace patente que la exhibición y medida de la fuerza ha sido uno de los pasatiempos favoritos en el pasado”.<sup>1</sup>

De acuerdo con los récords contemporáneos, se han llegado a utilizar diferentes medios para el desarrollo de la fuerza. Durante varios siglos, el levantamiento de pesas sirvió únicamente para demostrar valor de aquellos que lo practicaban, una hazaña admirada en los hombres que se dedicaban al espectáculo y las acrobacias circenses.

En la segunda mitad del siglo XIX, cuando nacieron muchos deportes modernos, fue cuando el levantamiento de pesas empieza a surgir como deporte en sí. La primera escuela de levantamiento de pesas fue fundada en Viena por Wilhelm Türk, campeón vienés. Türk introdujo el entrenamiento organizado para los jóvenes austriacos en el año 1884. El título de campeón de Wilhelm, la labor desarrollada por su escuela, así como los kilos en dos tiempos conseguidos en 1880 Alfred Palavicini (también austriaco), son pruebas de que el levantamiento de pesas hace cien años gozaba de cierta popularidad y contaba con aficionados. Esto se ve respaldado por la organización del primer Campeonato

---

<sup>1</sup> [www.entrenarconpesas.com.ar](http://www.entrenarconpesas.com.ar) Abril del 2011.

Europeo celebrado en Rotterdam en marzo de 1896; en ese mismo año, la halterofilia figuró en el programa de los primeros Juegos Olímpicos modernos de Atenas.

El primer campeonato mundial se celebró en Viena en agosto de 1898. Las raíces de nuestro deporte son, por consiguiente, profundas, y la única razón por la que su progreso no haya sido más rápido a finales del XIX (aunque ya entonces se celebrasen campeonatos) fue la falta de una organización rectora, lo cual no sucedió hasta 1920, cuando fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia.

Hoy en día, la halterofilia (entrenamiento de la fuerza) es la base de la preparación de la mayoría de los deportes. No es exagerado, por lo tanto, decir que la demostración de la fuerza, que el levantamiento de pesas, es tan antiguo como la historia de la raza humana. En el Congreso de la Federación Internacional celebrado en 1984, se aprobó la incorporación de la mujer en nuestro deporte, celebrándose el primer Campeonato Femenino del Mundo en 1987.

#### **1.1.2.2. Técnica del levantamiento de pesas: Arranque y Envión**

La técnica es una de las partes fundamentales del contenido general del entrenamiento de un deportista. En la ejecución del movimiento o técnica intervienen fuerzas externas al deportista como son: la atracción de la gravedad, el propio peso corporal, la flexibilidad de la barra, etc., y otras internas como son las fuerzas desarrolladas por las propias masas musculares. Estas fuerzas están relacionadas entre sí, ayudando o no e incluso interfiriendo la culminación de la técnica según la manera de aplicarlas.

Podemos considerar un mayor nivel técnico cuando se aprovechan mejor las posibilidades físicas del deportista, y como consecuencia, establecer una relación inversamente proporcional entre el nivel técnico y el gasto energético. La técnica correcta de los movimientos olímpicos (Arranque y Envión) es la misma para todos teóricamente, pero dentro de la norma general existen variaciones de estilos que dependen de una serie de razones anatómicas y fisiológicas de cada atleta, como por ejemplo constitución somática, cualidades físicas, características psicológicas, etc.

### **1.1.2.3. La competición**

Se compite individualmente dentro de la categoría que corresponda al atleta según su peso. Cada levantador puede realizar tres intentos en cada una de las modalidades.

En todas las competiciones de halterofilia actúan tres jueces, uno central y dos laterales; el juez central en algunas competiciones, aunque «dirige» la actuación del levantador no por eso tiene voto de más calidad.

Colabora con estos tres jueces otro denominado controlador técnico.

El veredicto sobre cada movimiento se expresa con un código de luces.

Tres luces rojas: Nulo

Dos rojas y una blanca: Nulo

Dos blancas y una roja: Válido

Tres blancas: Válido

El aparato de "tierra" al pulsar los tres jueces el botón de válido o nulo, debe emitir una señal luminosa y a la vez acústica.

En la actualidad todo el sistema de control y desarrollo de competición, cronómetro, jueces, orden de llamada, sala de calentamiento, etc., se lleva con sistema electrónico e informático

#### **1.1.2.4. Historia levantamiento de pesas en Guatemala**

“ En el año 1947 se inició la práctica del Levantamiento de Pesas y el Físico Culturismo.”<sup>2</sup>

En el año 1948 se funda la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas y Físico Culturismo. Presidente señor Carlos Brener.

En los años 1948 y 1949, se entrenaba en la casa de Julio Zadick, ubicada en 9na. Calle de la zona 1. Testimonio de José Alfredo Palmieri

La Federación no contaba con sede propia. Se entrenaba en casas particulares, hasta que se asignó un pequeño local situado en la 6ª. Ave. Y 11 calle, donde hoy existe el Cine 6ª Avenida.

Posteriormente, al estar cercano los juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe en 1950, fueron trasladados a una nueva sede, en la 39 calle y Avenida Bolívar, se nos proporcionó equipos, uniformes, implementos, etc. Testimonio de: José Alfredo Palmieri.

En 1952, el Equipo fue traslado al área situada en la parte trasera del Gimnasio Nacional, esta se fracturó en dos, contándose sólo con cuatro equipos de pesas

---

<sup>2</sup> Parra-Rodríguez, Augusto R. Artículo; Historia Levantamiento de Pesas en Guatemala. Guatemala: precursores Halterofilia en Guatemala memorias Federación de Pesas (2005). Pag. 1 – 6. Abril del 2011.

(no existía el revestimiento de hule). Aquí en la inventiva y se construyeron soportes de hierro para sentadillas y bancos de maderas para jalones.

En el año 1974, gracias a la visión del Comité Ejecutivo de la CDAG, que se trasladó todo el equipo a la actual sede en el Coliseo Deportivo en la Zona 4.

Esta disciplina deportiva tuvo gran auge en los años 1949-1950, llegándose a establecer Asociaciones en Puerto Barrios, Cobán, Retalhuleu y Quetzaltenango. En el año 1949, se hizo una fuerte importación de Equipos York. Por parte del Comité Olímpico Guatemalteco, y se contrató al Entrenador estadounidense Eddy Harrison. Se hizo un llamado para quienes estuvieran interesados a realizar entrenamientos. Don Gerardo Archila, fue uno de los que atendieron al llamado.

En el año 1953 se llevó a cabo el primer Campeonato Nacional, verificado en el Auditorio del Instituto de Señoritas Belén, con la presencia de seis competidores, fungiendo cada uno como su propio entrenador.

En 1954 se participó en los Juegos Centroamericanos realizados en Ciudad de México, el joven Gustavo González Gómez, único que había mantenido el entusiasmo con un entrenamiento constante y que puede catalogarse como el primer Entrenador Nacional.

En 1955 se realizó otro Campeonato Nacional, ya con la participación de doce pesistas, haciéndose presente los Departamentos Retalhuleu, Alta Verapaz y Quetzaltenango.

En 1959, durante el mes de marzo, se llevó a cabo el Primer evento Internacional junto con la Federación Salvadoreña, en cuatro categorías,

obteniendo dos triunfos cada país. Tres meses después se visitó a San Salvador, integrando la Selección entre otros levantadores, Otto Palma y el legendario Gerardo Archila, como Entrenador fue el señor Gustavo González Gómez. Todo esto lo hicieron sin ninguna asignación oficial, comenta Julio Mejía.

En el 1960, aparece en la escena de la pesas Freddy Peccerelli, quien años más tarde llegarían a la Presidencia de la Federación logrando revolucionar la organización y desarrollo del Levantamiento de Pesas en el país.

En el año 1968, se celebran en Ciudad México los Juegos Olímpicos, participando por primera vez un levantador de pesas, el atleta Francisco Echeverría

En el año 1972, surge en la rama del Físico Culturismo Luís Francisco Rosito, el cual comienza, posteriormente, la práctica de Levantamiento de Pesas. En 1972, aparecen como entrenadores don Enrique Mizrahi, Salvador Samayoa Pereira, Marco Tulio Carrillo y Manuel de Jesús Veliz.

En 1978 se celebran en la ciudad de Medellín, Colombia, los Juegos Centroamericanos y del Caribe, participando Luís Francisco Rosito.

En 1980, por gestiones del Presidente de la Federación Freddy Peccerelli, conjuntamente con el Comité Olímpico Guatemalteco, se logra que los atletas Luís Francisco Rosito y Orlando Matías, entrenen en el Centro Deportivo Olímpico Mexicano.

Durante el año 1980 Rosito y Matías participan en el Campeonato Panamericano, celebrado en La Habana, Cuba y en el Festival Olímpico Mexicano, realizado en el CDOM, en el Distrito Federal, alcanzando Rosito,

después de una magnífica competencia, realizar la marca exigida por la Federación Internacional para participar en los Juegos Olímpicos.

Participación en Juegos Olímpicos

México 1968: Francisco Echeverría

Moscú 1980: Luís Francisco Rosito

Los Ángeles 1984: Nerys Méndez y Antulio Delgado

Barcelona 1992: Luís Coronado.

Atlanta 1996: Luís Medrano

Sídney 2000: Luís Medrano

Atenas 2004: Joel Aroldo Bran Álvarez

Beijing 2008: Cristian Alberto López Bobadilla

En el año 1996, Luís Medrano en la división de 56 kg., se coronó SUB-CAMPEÓN MUNDIAL JUVENIL, en el Campeonato celebrado en Bulgaria.

En 1997, Marvin Jiménez, durante el Campeonato Mundial Juvenil, realizado en Sudáfrica, tuvo una actuación destacada al obtener el Tercer Lugar.

En el año 2006, se celebra en el Domo capitalino el Campeonato Panamericano de Mayores y la Edición de la Copa Guatemala, eventos en la que participan los mejores atletas de Continente.

Del 25 al 30 del mes de mayo del año 2010, nuevamente Guatemala es sede del Campeonato Panamericano de Mayores y el Campeonato Centroamericano, participando atletas de 23 países y destacándose Cristian Alberto López Bobadilla, al obtener el 4º lugar en la modalidad Arranque con 165 kg. Y con un Envión de 195 kg logra un Total de 360 kg.

Cristian Alberto López Bobadilla, en los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, en Mayagüez 2010, levanta en Arranque 168 kg, obteniendo la medalla de oro, convirtiéndose en el Primer Pesita, en la historia de estos de Juegos Deportivos; en coronarse Campeón, además ganó la medalla de bronce en el Total con 358 kg.

### 1.1.2.5. Psicología del deporte

Rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

“La psicología del deporte no obtuvo su reconocimiento oficial hasta la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en el año 1965. Aunque la psicología del deporte sea una disciplina con un reconocimiento académico e institucional reciente”.<sup>3</sup>

Psicología de		Psicología del	
La actividad deportiva		deportista	
Análisis	Análisis	Cualidades	Rasgos
Psicológico	psicológico	específicas	generales
General	de los	del	de la
De la	diversos	deportista	personalidad
Actividad	deportes		del deportista
Deportiva			
Bases psicológicas del aprendizaje y el entrenamiento.		Bases psicológicas de la educación del deportista.	

<sup>3</sup> Benno, Becker Jr. Manual de psicología del deporte y del ejercicio. Editorial Feevale. Brasil, pág. 26. Mayo del 2011.

### **1.1.2.6. ¿Qué es la psicología aplicada al ejercicio y al deporte?**

“Disciplina que investiga las causas y los efectos de los acontecimientos psíquicos que presenta el ser humano antes, durante y después del ejercicio o del deporte, sean estos de tipo educativo, recreativo o rehabilitador, investiga también, el modo de cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento de las personas”.<sup>4</sup>

### **1.1.2.7. Entrenamiento deportivo**

“Objetivar la eficacia de los programas de entrenamiento.  
Ayudar a identificar en los entrenadores y deportistas los factores que influyen en el comportamiento”.<sup>5</sup>

Asesorar al entrenador sobre sus propias relaciones con los deportistas y de ellos entre sí.

Preparar psicológicamente al/los deportista(s) mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las peculiaridades de cada deportista.

---

<sup>4</sup> Benno, Becker Jr. Manual de psicología del deporte y del ejercicio. Editorial Feevale. Brasil, pág. 19. Mayo del 2011

<sup>5</sup> Gorbunor, G.D. Psicopedagogía del deporte. Traducido del Ruso (Postoev, A.V.), URSS, 1998 pág. 95 a la 100. Junio del 2011

#### **1.1.2.8. Competición deportiva**

Mejorar los sistemas de observación y registro de lo que acontece durante la competición.

Evaluar los criterios con los que el entrenador introduce cambios técnicos y tácticos.

Identificar los factores específicos que influyen en el rendimiento de cada deportista.

Asesorar al entrenador sobre el comportamiento del deportista durante la competición.

#### **1.1.2.9. Rol del psicólogo del deporte**

Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.

El asesoramiento y asistencia se encuentra en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.

Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potencializar.

Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales concentración, manejo del estrés, control de ansiedad, miedos, confianza entre otras variables a entrenar.

El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club, etc.

El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.

#### **1.1.2.10. Los profesionales especializados en esta área desempeñan su rol de distintas formas**

Investigando: estudiando formas de mejorar el rendimiento en los distintos deportes, la influencia de distintas presiones dentro del contexto deportivo, las consecuencias del estrés sobre el rendimiento y la ejecución deportiva, etc.

Enseñando: intentando dar difusión de los avances de la disciplina, mediante cursos, especializaciones, jornadas, etc.

Asesorando: a deportistas en forma individual y/o grupos, a entrenadores, preparadores físicos a fin de lograr un aumento en el rendimiento deportivo y entrenamiento.

#### **1.1.2.11. Técnica cognitiva-conductual**

Desde el enfoque cognitivo-conductual, la explicación de la conducta sólo puede sustentarse en el medio y no en conceptos intrapsíquicos. Dentro de la misma se adopta un nivel de análisis y tratamiento donde se analiza la conducta observable, pensamientos verbales y respuestas fisiológicas, así como las relaciones entre sí y la “conducta problema”.

Esto tendrá como objetivo, ayudar a un individuo a vencer dificultades que serán el resultado de su propio comportamiento, ya sea modificando las circunstancias que hacen que ese comportamiento se manifieste y así de esta manera actuando indirectamente sobre él o aprendiendo a modificar ese comportamiento.

Esto tendrá una acción terapéutica, en la medida en que permita al individuo integrarse de mejor manera al medio en que vive o se relaciona. Ya que se considera que algunos de los comportamientos son aprendidos por los procesos de condicionamiento.

Esto tendrá una acción terapéutica, en la medida en que permite al individuo integrarse de mejor manera al medio en que vive o se relaciona. Ya que se considera que algunos de los comportamientos son aprendidos por los procesos de condicionamiento o se logran mantener por medio de ello, por lo cual deberá de ser posible clamarlos y en ocasiones aprender a remplazarlos por otros comportamientos, usando un proceso de reacondicionamiento.

#### **1.1.2.12. Motivación**

“El concepto motivación proviene del verbo latino “moveré”, que significa mover”, por lo que un estado de alta motivación se relaciona con términos como: excitación, energía, intensidad o activación. La interpretación de lo que es la motivación viene de los trabajos clásicos de psicología social y de psicología de la educación”.<sup>6</sup>

Con ello pretendemos trabajar modificando el interés que pueda llegar a tener el atleta, trabajando en base a sus necesidades tales como; sus deseos, las

---

<sup>6</sup> Dosil, Joaquín. El psicólogo del deporte. Editorial sistesis, pág. 125. Junio del 2011

aspiraciones, lo que los apasiona, etc. Tratando de fomentar deseos concientizados, completándolos con la comprensión de lo que ellos mismos se planteen con sus metas u objetivos. Trabajar sobre sus factores concretos, nos llevará a realizar acciones concretas.

Para ello recalcamos en lo necesario que es el planteamiento de objetivos, pues ellos los llevarán orientados a lograr el éxito.

El atleta para ser el mejor en su rama y/o en lo que hace, necesita utilizar de mejor forma su inteligencia, aprender a manejar o dominar todos los temores que lo aquejan, terminar con las distracciones (dentro del entrenamiento, como en la competencia), mejor manejo de su estrés o sus errores, manejar de forma positiva los contratiempos, aprender a disfrutar de la experiencia de cada competencia y adquirir habilidades mentales que puedan ser utilizadas dentro del deporte o en todas las actividades que realiza en su vida cotidiana.

#### **1.1.2.13. Las cuatro motivaciones del deportista**

“Ganar: con ello obtiene satisfacción porque se sabe mejor que los demás. Una de las razones de que continúe en la competencia.

Obtiene reconocimiento social: las personas que son importantes para él (padres, profesor-entrenador, sus compañeros) valoran su rendimiento.

Aprende: día a día va aprendiendo pequeñas cosas que le hacen sentir que mejora, y va viendo como sus marcas decrecen. Por lo tanto la mejora personal es una razón por la cual sigue siendo motivado”.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Pérez, Guillermo. Psicología y deporte. Alianza editorial, S.A. Madrid 1995 pág. 124. Julio del 2011

Dinero: obtendrá recompensas de tipo económico que probablemente ayudan a que persista entrenando.

#### **1.1.2.14. "Principales motivaciones en el deporte**

Competitiva (Ganar)	Mejora personal (Aprender)
Apoyo social (Los demás me valoran)	Recompensas (Dinero, premios)" <sup>8</sup>

#### **1.1.2.15. Programa motivacional (talleres)**

Vemos necesario el trabajo psicológico con los atletas de la Federación Nacional de Pesas, pues el atleta se encuentra trabajando en un ambiente de constante estrés, por ello se desarrolla un programa motivacional; este factor debe ser utilizado con gran interés, debido a una buena motivación el individuo puede llegar a poseer mayores posibilidades de alcanzar los objetivos o metas que se propone.

La motivación será el factor detonante y/o fundamental no solo en el ámbito deportivo, sino que a su vez en el personal. Ella le permitirá un mejor desarrollo psicológico, físico e intelectual. Se favorecerá el manejo al éxito o al fracaso, el atleta con ello podrá optimizar su rendimiento.

Para llegar a ello, desarrollaremos una serie de estrategias dirigidas al atleta por medio del programa, los temas a tratar serán:

---

<sup>8</sup> Pérez, Guillermo. Psicología y deporte. Alianza editorial, S.A. Madrid 1995 pág. 125. Julio del 2011

1er. Taller:

- Establecimiento de objetivos o metas
- Programación neurolingüística
- Cohesión de grupos

2do. Taller

- Concentración de la atención
- Visualización
- Relajación

3er. Taller

- Motivación
- Establecimiento de anclajes positivos
- Activación

4to. Taller

- Motivación previa a la competencia
- Simulación
- Manejo del estrés

5to. Taller

- Enfrentamiento de pensamientos negativos
- Actitud positiva ante la competencia
- Manejo resultados positivos

La motivación sirve como un factor fundamental, no sólo en la nuestra vida cotidiana, sino también en todos los ámbitos del deporte. Esto se utilizará en nuestras acciones más profundas para lograr una orientación y así lograr avanzar y alcanzar los objetivos planeados o trazados en nuestra vida, logrando

así tomar iniciativas y ser efectivo a los contratiempos que se presenten a futuro, como también perseverar a la hora de encontrarnos con los contratiempos en el camino.

## **CAPÍTULO II**

### **2. Técnicas e instrumentos**

#### **2.1. Técnicas**

Se trabajo en base a una investigación de tipo causal, este tipo de trabajo se realiza en forma concluyente y tiene como una de sus principales prioridades el obtener evidencia de la relación “causa y efecto” de el fenómeno a estudiar. Trabajamos con una población de 10 atletas Seleccionados Nacionales, contando con (8 hombres y 2 mujeres), sus edades se encuentran entre (15 a 25 años), la escolaridad de la mayoría de los atletas se encuentra entre el (diversificado y universitario). Para realizar el trabajo con ellos utilizamos la técnica de muestreo intencional, se trata de un muestreo que se caracteriza por brindarnos u obtener una serie de muestras significativas, que mediante la inclusión del investigador en la muestra o grupo, utiliza esta técnica que es muy frecuente para que el seleccionador indague directa o indirectamente a los individuos que darán la muestra de la población.

##### **2.1.2. Técnica de recolección de datos (o de información):**

##### **2.1.3. Observación**

Al observar se tuvo una mejor idea de los hechos que buscábamos potenciar (rol del entrenador, potenciar sus cualidades o destrezas psicológicas y brindar técnicas para la realización de las mismas), tal y como se presentó en la realidad. La observación propició una mejor idea de los sucesos, de cada uno de los atletas. Además consiste en el registro de comportamientos o conductas que se manifiestan. La observación se realizó en las instalaciones de la Federación

Nacional de Levantamiento de Pesas en el Coliseo Deportivo de la Z. 5, durante cuatro horas, a la semana, por un periodo de dos meses.

#### **2.1.4. Entrevista**

Las entrevistas se realizaron en dos sesiones de dos horas cada una en un lapso de una semana, utilizamos una oficina de la Federación para la realización de las mismas, ellas nos brindaron la oportunidad de interactuar con los atletas, conociendo qué es lo que piensan, sienten, desean o sueñan. Con las mismas nos percatamos sobre las técnicas psicológicas que debíamos reforzar, así mejoramos sus fortalezas y temores.

#### **2.1.5. Historias deportivas**

Con la historia deportiva, se obtuvo una mejor noción de lo que cada uno de los atletas ha vivido previo a ser parte de la Federación de Pesas. Como se desarrolló su vida desde su infancia hasta la actualidad.

#### **2.2. Instrumentos:**

Se utilizó el test, CECD, (cuestionario de estrategias cognitivas en deportistas). Este cuestionario permitió conocer cuáles son las estrategias utilizadas por los deportistas en orden a solucionar los diferentes problemas que se producen en el transcurso de la competición, por ello se trabajó en base a reforzamiento de sus cualidades y destrezas tanto en el entrenamiento como en la competición. Con el CECD, se enmarca en una línea de investigación centrada en los procesos y estrategias cognitivas para la resolución de problemas.

### **2.2.1. Test CECD**

Se trata de un instrumento cuya finalidad es la valoración cualitativa de las estrategias de afrontamiento ante diversas situaciones del ámbito deportivo, especialmente en la competición. Esta valoración inicial permite encauzar las sesiones de intervención posteriores, destinadas a instaurar en los deportistas estrategias cognitivas eficaces de cara a solucionar cada situación problemática planteada en el cuestionario.

### **2.2.2. Protocolo Test**

Se utilizó como base principal el protocolo del test para ver los resultados obtenidos y así poder realizar el análisis de los mismos y brindar las gráficas de la evaluación y reevaluación.

## **CAPÍTULO III**

### **3. Presentación, análisis e interpretación de resultados**

#### **3.1 Características del lugar y de la población**

##### **3.1.1 Características del lugar**

Las instalaciones de la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas, ubicada en el polideportivo de la Z.5, No solamente es el espacio para realizar la práctica de levantamiento de pesas, sino que es un espacio en el cual los jóvenes atletas que vienen del interior del país, se les brinde alimentación y hospedaje mientras realiza sus entrenamientos y estudios a la vez.

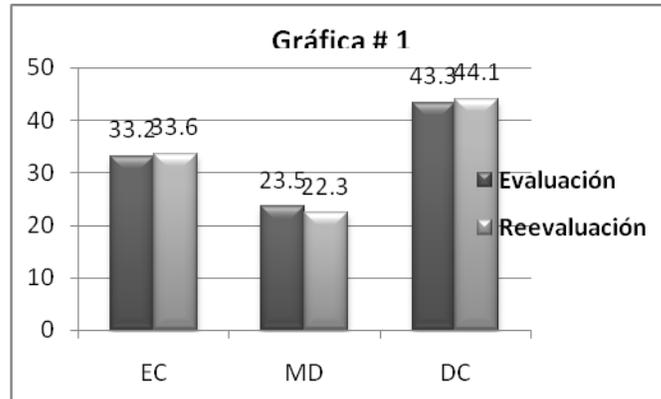
Se les fomenta el deseo de superación en el ámbito profesional como deportista y en el ámbito personal. Se les brinda un tiempo de recreación así como una serie de torneos dentro del espacio en el polideportivo, en el interior del país y fuera del país.

##### **3.1.2 Características de la población**

Los atletas que colaboraron con ésta investigación, son 10 en total, 8 de sexo masculino y 2 de sexo femenino, se encuentran entre las edades de 17 y 25 años. Todos saben leer y escribir ya que la mayoría tiene estudios universitarios, gozan de una excelente salud.

**Gráfica # 1**

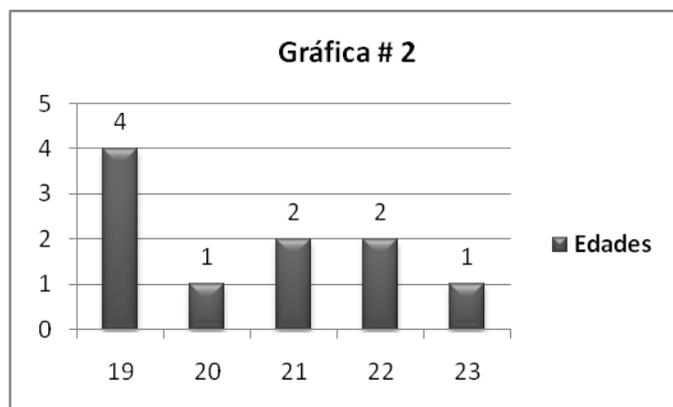
Evaluación y Reevaluación Test CECD



Resultados obtenidos de la aplicación del Test CECD, realizado a los jóvenes Atletas practicantes de Levantamiento de Pesas del Comité Olímpico Guatemalteco. Midiendo con el mismo la valoración cualitativa de las estrategias de los afrontamientos que deben de tomarse ante la variedad de situaciones que se pueden presentar en el ámbito deportivo.

**Gráfica # 2**

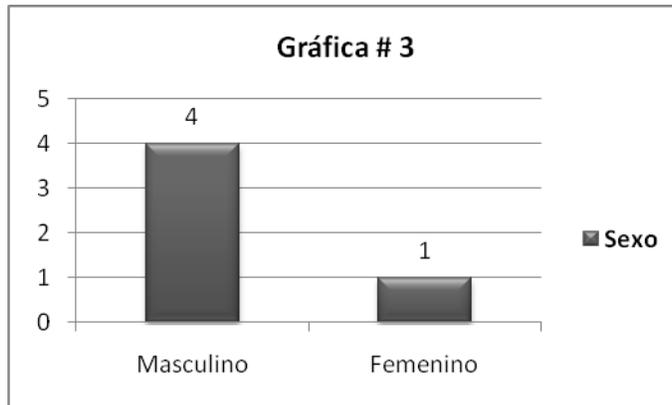
Edades de jóvenes practicantes



Resultados obtenidos de la aplicación de historias deportivas, aplicadas a los jóvenes Atletas practicantes de Levantamiento de Pesas del Comité Olímpico Guatemalteco.

**Gráfica # 3**

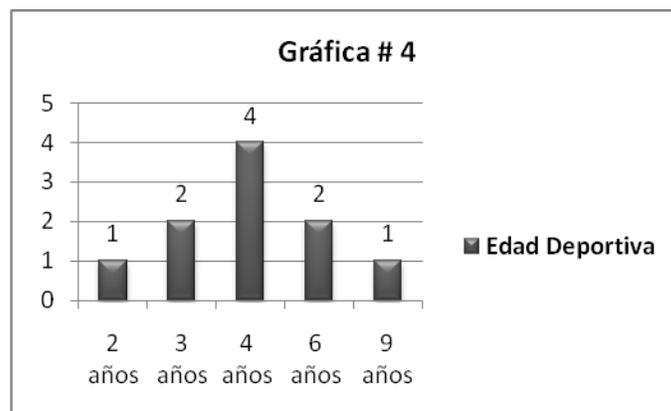
Sexo de jóvenes practicantes



Resultados obtenidos de la aplicación de historias deportivas, aplicadas a los jóvenes Atletas practicantes de Levantamiento de Pesas del Comité Olímpico Guatemalteco.

**Gráfica # 4**

Edad deportiva de jóvenes practicantes



Resultados obtenidos de la aplicación de historias deportivas, aplicadas a los jóvenes Atletas practicantes de Levantamiento de Pesas del Comité Olímpico Guatemalteco.

## **Análisis Global**

Se tomo la decisión de trabajar el Programa Motivacional, cuando se platico con el asesor Licenciado Henry Santos pues él iba a iniciar con el trabajo de preparación a los atletas, para mejorara sus marcas y buscar un espacio en el grupo que viajaría a las Olimpiadas que se realizaron en Inglaterra.

Cuando se llego a la Federación en el proceso de observación, platicamos sobre el tema de mejorar el nivel de autoestima, concentración, etc. Nos percatamos del trabajo realizando una serie de talleres con temas motivacionales que nos permitirían generar en ellos un sentido de confianza y concentración, tanto en el momento de los entrenamiento y a la hora de encontrarse en una competencia.

Ya realizado el Programa, se le presento a el entrenador de los Atletas. Para acordar con el las fechas, horarios y espacios a utilizar en la Federación. Luego se les informo a los jóvenes de la participación de mi persona al lado del psicólogo del comité y del trabajo que se iba a impartir durante ese tiempo.

A través del test CECD, se logró establecer una relación directa y cualitativa del mismo con el rendimiento adecuado o no del Atleta practicante de Levantamiento de Pesas. También se refiere a la atención y concentración como un mecanismo de respuesta a los problemas que se presenten dentro del entrenamiento y/o en las competencias.

En los atletas el esfuerzo percibido y la resistencia al dolor, son aspectos físicos relacionados con las estrategias cognitivas y el nivel deportivo, lo cual es una mezcla entre aspecto físico y psicológico.

La psicología del Deporte y el CECD buscan la integración del atleta, lo cual da como resultado un máximo rendimiento deportivo por parte del mismo, brindándole posibilidades físicas y técnicas, por más tensas o adversas que puedan ser las circunstancias ambientales.

El tema motivacional trabajado con los atletas nos brinda beneficios psicológicos dando resultados positivos en la práctica de la actividad física en el Levantamiento de Pesas, reduciendo aspectos como ansiedad, estrés, baja autoestima, etc.

El CECD permite conocer cuáles son las estrategias utilizadas por los deportistas en orden a solucionar los diferentes problemas que se producen en el transcurso de la competición.

El CECD pretende alcanzar tres objetivos básicos:

Constatar si el deportista considera como problemática cada una de las situaciones que se le presentan.

Conocer el tipo de estrategia de solución aplicada a cada una de las situaciones.

Comprobar si las estrategias utilizadas por los deportistas coinciden con las propuestas por las técnicas psicológicas utilizadas en la resolución de problemas, según el modelo cognitivo-conductual que nos sirve de referente principal.

En la primer gráfica se puede observar que en el área (EC) o eficacia cognitiva, la cual se refiere a la capacidad del deportista para adoptar la estrategia adecuada, desde el punto de vista psicológico, para la solución de un determinado problema, se obtuvo como resultado 33.2%. En la reevaluación del CECD se realizó 6 meses después de la primera evaluación, la cual dio como respuesta el 33.6%, ello muestra un leve crecimiento en esta estrategia o área.

En cuanto a (MD) madurez deportiva, hace referencia a la capacidad de los sujetos para asumir las diferentes situaciones que pueden generar problemas en los deportistas, como circunstancias propias de la competición y por lo tanto exentas de valor positivo o negativo para influir en el rendimiento individual y colectivo, en este rubro se obtuvo el 23.5%. En la reevaluación se consiguió el 22.3%. En esta área vemos que existió una leve disminución de lo evaluado en primera instancia.

En cuanto a (DC) desorientación cognitiva, el deportista muestra una falta de capacidad para abordar el problema de una manera eficaz, manifestando una actitud encaminada a la evitación o al aplazamiento de la resolución del mismo, obteniéndose como resultado el 43.3%. En la segunda evaluación se obtuvo el 44.1%. En este rubro de la evaluación notamos que existió un incremento del mismo de la primera aplicación.

Según los datos obtenidos en el grupo, nos brinda una relación entre la edad y el nivel motivacional en cuanto al rendimiento mostrado, mientras más joven mayor apoyo se necesita.

La gráfica indica una mayor tendencia al género masculino, siendo estos 8 atletas y la minoría la conforma el género femenino con 2 atletas. Esto se podría dar por ser una práctica deportiva con mayor afluencia masculina o enfocada al género masculino.

Con los datos obtenidos, mediante las observaciones, talleres, aplicaciones de pruebas, etc. Se obtuvo que la edad deportiva promedio de los atletas es de cuatro años.

Al inicio de este trabajo me propuse un objetivo general “Incrementar la motivación por medio de una serie de estrategias dirigidas al Levantador de Pesas del Comité Olímpico Guatemalteco”, y objetivos específicos “Evaluar el rol del entrenador frente al atleta, Potencializar las cualidades y destrezas psicológicas del Atleta y Proporcionar al Atleta técnicas psicológicas para mejorar su rendimiento”.

El porcentaje alcanzado de los objetivos plateados, se encuentran en un 75% a 80%, pues el trabajo realizado nos permitió brindar una serie de herramientas que ellos pusieron en práctica desde el primer momento en que se inicio con el trabajo.

No se alcanzo al 100% los objetivos planteados, por factores diversos como; el tiempo, horarios de entrenamientos, lugares y horas de competencias, abandono de sus entrenamientos, lesiones, problemas de salud, problemas personales, etc.

El término “Motivación” era nuestro concepto o categoría principal. Trabajamos de igual forma con la orientación de metas o propósitos mediante “Objetivos” y con ellos planificar cada actividad así obtener los mejores resultados por medio de la “Optimización” de los mismos.

La respuesta que se obtuvo de todo lo que se planteo desde el principio, se resume en; la motivación es una variable psicológica que todo ser humano tiene y lo mueve hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de cualquier actividad a realizar. Este proceso interno, se activa dirigiendo y manteniendo una misma conducta que va hacia un mismo objetivo.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. Conclusiones y recomendaciones**

#### **4.1. Conclusiones**

Se observó un mejor rendimiento en la población debido al trabajo psicológico efectuado en las áreas de: Motivación, Concentración, Activación y preparación para la competición.

En cualquier deporte tanto la mente como lo que en ella se genera, juega un papel fundamental. Esta combinación se da en base a estrategias de las destrezas físicas, técnicas y psicológicas. Con ello se puede convertir a un atleta en un campeón.

Se fortaleció, las cualidades y destrezas del atleta de forma general para enfrentar próximas competencias, obteniendo resultados altos en indicadores tales como; Certeza de la Fuerza, Orientación de las opiniones de sus entrenadores, Significación de la Competencia no así en la Valoración de la Fuerza de los Contrarios.

La preparación del deportista se basa en un proceso multifacético con el apoyo de medios, métodos, formas y condiciones que permitirán influir de forma directa sobre el desenvolvimiento y evolución del deportista. Con estos factores aseguraremos el grado necesario de su disposición para alcanzar elevadas marcas deportivas.

Se proporcionó al atleta técnicas psicológicas para mejorar su entrenamiento y motivación deportiva, reflejándose en elevados niveles de autosuficiencia, cooperación y competitividad, a nivel personal y deportivo.

Los psicólogos deportivos y la psicología del deporte, representan una orientación para el establecimiento y puesta en práctica de estrategias necesarias para el desarrollo del atleta.

## **4.2. Recomendaciones**

Utilizar técnicas psicológicas, psicodinámicas, no solo con los atletas de alto rendimiento sino que con todos los levantadores de pesas.

Para que el rendimiento del atleta se encuentre en óptimas condiciones, es necesario preparar horas de trabajos de concentración, manejo de ansiedad o pérdida de autoconfianza. Para obtener mejores resultados en base a su esfuerzo, sacrificio e ilusiones.

Realizar eventualmente autoevaluaciones de su rendimiento y capacidad de control para mantener la atención en el entrenamiento y/o a la hora de una competencia.

Trabajar en los aspectos como estabilidad emocional, reconocimiento social, perspectivas de futuro, apoyo tecnológico, infraestructura, etc. Para la consecución de alto rendimiento.

Tratar de mantener un nivel alto de motivación ya que juega un papel importante en el trabajo de los entrenadores, para obtener una mejor preparación a nivel profesional de la disciplina deportiva que se realiza.

Se encuentra necesario que se trabaje a nivel psicológico la orientación, la elaboración correcta de planes lógicos y adecuados a las metas y necesidades de los deportistas. Esto brindará una contribución a cada uno, para que puedan optar desde la base propia de la preparación específica de sus cualidades.

## **BIBLIOGRAFIA**

Achaerandio Zuaso, Luis. INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN. Universidad Rafael Landívar, Sexta Edición, Guatemala, 1995, 192 páginas.

Alekseev, A.V. ¡A SUPERARSE!. Traducido E. González F., URSS, 1991. 179 páginas.

Becker Júnior, Benno. MANUAL DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO. Traducido Marcela Herrera. FEEVALE, Primera Edición, URSS, 2001, 375 páginas.

Dosil, Joaquín. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE. Editorial Síntesis, España, 2002, 494 páginas.

Eberspacher, Hans. ENTRENAMIENTO MENTAL UN MANUAL PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS. INDE Publicaciones, Primera Edición, España, 1995. 117 páginas.

González, José Lorenzo. PSICOLOGÍA Y DEPORTE. Biblioteca Nueva, Madrid, 1992, 262 páginas.

Gorbunov, G.D. PSICOPEDAGOGÍA Y DEPORTE. Traducido A. V. Postóev, Vneshtorgizdat, URSS, 1988, 220 páginas.

Hetzell, A. R. MOTIVACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS. Paidós, Argentina, 1993, 220 páginas.

Pérez Recio, Guillermo. Cruz Feliú, Jaume y Roca Balasch, Josep. PSICOLOGÍA Y DEPORTE. Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1995, 223 páginas.

Rosito Lemus, Luis Francisco. LA AGRESIVIDAD Y EL DEPORTE DE LEVANTAMIENTO DE PESAS. Tesis USAC (Psicología), Guatemala, 1990, 52 páginas.

# **ANEXOS**

## **GLOSARIO**

**Activación:** Incremento de la ansiedad, energía o rapidez de algo. Puesta en marcha de un mecanismo.

**Actividad física:** Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.

**Arranque:** Es lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos, y fuerzas similares.

**Competición:** Lucha o rivalidad entre quienes se disputan una misma cosa o la pretenden. Rivalidad por conseguir un triunfo deportivo.

**Concentración:** proceso en el que se inhibe las tomas de información irrelevante y se focaliza en las tomas de información hacia lo relevante.

**Deportista:** Persona que tiene afición o practica algún deporte.

**Entrenamiento:** Es la acción y efecto que trata de un proceso para la adquisición de conocimientos, habilidades y capacidades.

**Entrenamiento deportivo:** es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

**Entrenamiento físico:** Es casi mecánico, ya que consiste en la realización de series planeadas de ejercicios para desarrollar habilidades específicas.

**Estrategia deportiva:** Es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

**Estrés:** Sensación de *tensión* tanto física como emocional, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes.

**Halterofilia:** Deporte de fuerza, consiste en levantar el mayor peso posible en tres ejercicios diferentes.

**Potenciar:** Es la capacidad de la musculatura de contraerse venciendo una resistencia que se opone al acercamiento de sus puntos de inserción.

**Programación neurolingüística:** Estudio de los procesos mentales con el fin de obtener un modelo formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana.

**Psicología del deporte:** Es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva.

**Táctica deportiva:** Es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

**Técnica deportiva:** La ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

**Relajación:** Disminución de la rigurosidad o severidad en el cumplimiento de leyes, reglas, etc. Estado de reposo físico y mental.

**Rendimiento deportivo:** Cumple un rol fundamental en el camino de desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y de responsabilidad personal y social del individuo deportista ya que sus planteamientos y objetivos son el logro de la más alta performance del atleta.

**Visualización:** Representación mediante imágenes ópticas, fenómenos de otro carácter. Imagen con rasgos visibles algo que no está a la vista.

COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO  
 UNIDAD DE ASISTENCIA MÉDICA Y SALUD  
 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

PREPARACION PSICOLÓGICA

Código: \_\_\_\_\_  
 Fecha: \_\_\_\_\_

I Historial deportivo.

Nombre \_\_\_\_\_ Sx \_\_\_\_\_ edad \_\_\_\_\_ e, d \_\_\_\_\_ f, m \_\_\_\_\_ procedencia \_\_\_\_\_  
 Residencia \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_ deporte \_\_\_\_\_ especialidad: \_\_\_\_\_

1. ¿Por qué y para que practica deporte?	2. ¿Qué es lo que más 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 aspecto 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. ¿Conviene con su entrenador acerca de su entrenamiento?	11. ¿Hasta el momento cuáles han sido sus logros más importantes?	12. ¿A que atleta en la actualidad?
13. ¿Duerme adecuadamente la noche antes de la competición? si, no _____ por qué?	14. ¿Tiende a emocionarse antes de las competencias? si, no _____ por qué?	13. ¿Cuál es el motivo principal que lo impulsa a competir?
15. Observaciones:		

II. HISTORIA PERSONAL

CRECIMIENTO Y DESARROLLO.....

ESCOLARIDAD.....

SOCIO LABORAL.....

III. DINÁMICA FAMILIAR



nombre: \_\_\_\_\_ teléfono: \_\_\_\_\_ correo electrónico: \_\_\_\_\_ edad: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

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

<b>1. ANSIEDAD PRECOMPETIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hablar con los compañeros.</li> <li>Aislarme o concentrarme</li> <li>Relajarme</li> <li>Hacer ejercicio físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar el deporte como evasión de mis problemas personales</li> <li>Buscar soluciones en el margen del ambiente deportivo</li> <li>Introducirme en la dinámica del juego</li> <li>Considero mis cualidades deportivas, responsablemente, como más importantes en este momento</li> </ul>	<b>15. EXIGENCIAS INADECUADAS</b>
<b>2. TEMOR AL FRACASO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intentar convencerme de mis posibilidades de éxito</li> <li>Buscar apoyo en los demás</li> <li>Asumir el fracaso como una realidad más dentro de la práctica deportiva</li> <li>Centrarme en la tarea presente sin pensar en el futuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No desvalorizar al contrario</li> <li>Intentar asegurar siempre la acción</li> <li>Ser consciente de mis capacidades reales siempre</li> <li>Tener presente el riesgo que conlleva tal apreciación</li> </ul>	<b>16. FALTA DE CONCENTRACIÓN</b>
<b>3. AGRESIONES DE CONTRARIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responder de forma agresiva en el momento o esperar la ocasión</li> <li>Justificarlo con una acción</li> <li>Restarle importancia</li> <li>Provocarle para que le sancionen los árbitros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Considerar el error como algo humano</li> <li>Restarle importancia</li> <li>Intentar sacar beneficio del error (aprender de él)</li> <li>Pensar que mis actuaciones se valorarán globalmente</li> </ul>	<b>17. IMPACIENCIA</b>
<b>4. ERRORES ARBITRALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender que el error es algo humano</li> <li>Considerar que una situación aislada no es determinante</li> <li>Protestar este error</li> <li>Restarle importancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Considerar que el error como algo humano</li> <li>Considerarlo como una posibilidad real de la práctica deportiva</li> <li>No considerarme el único responsable del resultado final</li> <li>Ver lo positivo de haber asumido ese riesgo, esa responsabilidad</li> </ul>	<b>18. RESULTADO DESFAVORABLE</b>
<b>5. DESACUERDO CON LOS COMPAÑEROS DE EQUIPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intentar aclarar las cosas hablando con los compañeros</li> <li>Solicitar una reunión para tratar exclusivamente lo relacionado con la práctica deportiva</li> <li>Aislarme o refugiarme en mí mismo</li> <li>Trasladar a otro la responsabilidad de la situación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ser consciente de las opiniones del público</li> <li>Atender en lo posible a las instrucciones del entrenador</li> <li>Buscar apoyo en los compañeros y entrenadores</li> </ul>	<b>19. TERRENO DEPORTIVO CONTRARIO A LO ESPERADO</b>
<b>6. DESACUERDOS CON EL ENTRENADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tener en cuenta sus consideraciones</li> <li>Utilizar criterios de rendimiento distintos a los del entrenador</li> <li>Refugiarme en el equipo</li> <li>Intentar aclarar las cosas comentando el tema específico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensar que el único contrario está en el terreno de juego</li> <li>Pensar que no soy responsable de los demás de los demás</li> <li>Intentar cumplirlos en lo posible</li> <li>Sujétarme a la táctica (resumen de juego) deportiva</li> <li>Antesconar mis posibilidades a las de los demás</li> </ul>	<b>20. TEMOR ANTE LA POSIBILIDAD DE LESIÓN</b>
<b>7. DESACUERDOS CON LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tener en cuenta sus consideraciones</li> <li>Intentar aclarar las cosas hablando sobre el tema</li> <li>Mostrar mi valentía en el terreno de juego</li> <li>Refugiarme en el equipo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introducirme progresivamente en situaciones de mayor riesgo</li> </ul>	<b>21. DESCONFIAR DE MI CAPACIDAD FÍSICA</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizar la situación en su totalidad</li> <li>Intentar aclarar las cosas hablando sobre el tema</li> <li>Evitar conocer esos críticos</li> <li>Comprobar con otras fuentes de opinión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medir el esfuerzo</li> <li>Asumir la confianza que el entrenador deposita en mí</li> <li>Valorar objetivamente mi capacidad física</li> <li>Buscar situaciones que sometan a prueba mi capacidad física real</li> </ul>	