

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

**“INCIDENCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
ESPERADO EN COMPETENCIA POR DEPORTISTAS DE KARATE DO DE LA
CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA”**

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

POR

**PAOLA CRISTINA RODRÍGUEZ VEGA
ANA BETSABÉ SANDOVAL CAMBARA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The text "CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEM" is visible around the top and sides of the seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 356-2014
CODIPs. 1879-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

17 de octubre de 2014

Estudiantes

Paola Cristina Rodríguez Vega
Ana Betsabé Sandoval Cambara
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO SEGUNDO (22º.) del Acta CUARENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL CATORCE (44-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 16 de octubre de 2014, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**INCIDENCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO ESPERADO EN COMPETENCIA POR DEPORTISTAS DE KARATE DO DE LA CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA**”, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Paola Cristina Rodríguez Vega
Ana Betsabé Sandoval Cambara

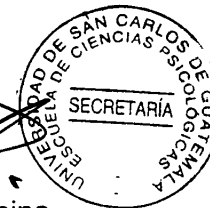
CARNÉ No. 2007-13870
CARNÉ No. 2009-16830

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón, y revisado por el Licenciado Pedro José de León. 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.

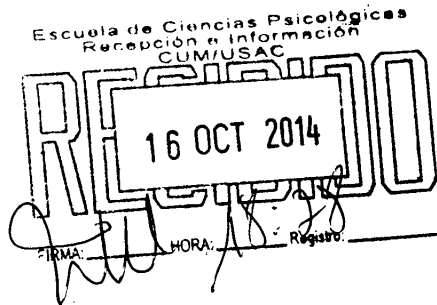
Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby



UGP 242-2014
REG: 356-2014
REG: 1008-2013

INFORME FINAL

Guatemala, 15 de Octubre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Pedro de León ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“INCIDENCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO ESPERADO EN COMPETENCIA POR DEPORTISTAS DE KARATE DO DE LA CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA”.

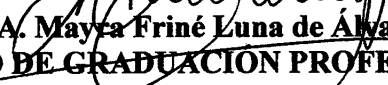
ESTUDIANTE:
Paola Cristina Rodríguez Vega
Ana Betsabé Sandoval Cambara

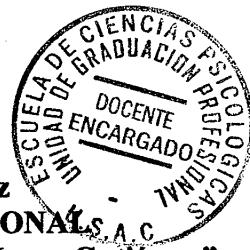
CARNE No .
2007-13870
2009-16830

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 13 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 15 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL S.A.C.
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

UGP. 242-2014
REG 356-2014
REG 1008-2013

Guatemala, 15 de Octubre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

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

“INCIDENCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO ESPERADO EN COMPETENCIA POR DEPORTISTAS DE KARATE DO DE LA CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA”.

ESTUDIANTE:
Paola Cristina Rodríguez Vega
Ana Betsabé Sandoval Cambara

CARNÉ No.
2007-13870
2009-16830

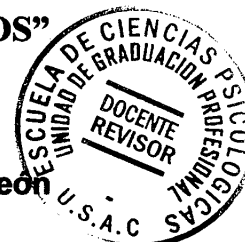
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 13 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑADA A TODOS”

Licenciado Pedro José de León
DOCENTE REVISOR



Andrea./archivo

Guatemala, 13 de agosto de 2014

Licda. Mayra Luna
Docente encargado
Unidad de graduación profesional
Escuela de ciencias psicológicas
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación *titulado "Incidencia de la motivación en el rendimiento deportivo esperado en competencia por deportistas de karate do de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala"* realizado por los estudiantes **PAOLA CRISTINA RODRÍGUEZ VEGA, CARNÉ 200713870 Y ANA BETSABÉ SANDOVAL CAMBARA, CARNÉ 200916830.**

El trabajo fue realizado a partir del 15 de abril del 2013 hasta el 18 de agosto del presente año.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón

Psicólogo

Colegiado 1987

Asesor de contenido

MG/mg

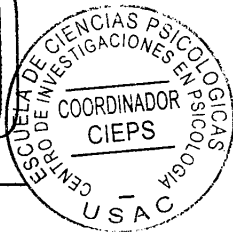
cc. Archivo



FEDERACION NACIONAL DE KARATE-DO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES
EN PSICOLOGIA CIEPS.

RECEBIDO
18 AGO 2014



Guatemala 13 de agosto de 2014

Hoy: 18/08/14 Firma: Registro

Docente Encargado
Licda. Mayra Luna
Unidad de Graduación Profesional
Escuela de Ciencia Psicológicas
USAC

Estimada Licda. Luna:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes **PAOLA CRISTINA RODRÍGUEZ VEGA, CARNÉ 200713870 Y ANA BETSABÉ SANDOVAL CAMBARA, CARNÉ 200916830** realizaron en esta institución 40 entrevistas a deportistas de Karate Do como parte del trabajo de investigación titulado *“Incidencia de la motivación en el rendimiento deportivo esperado en competencia por deportistas de karate do de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala”* en el periodo comprendido del 23 al 26 de Julio del presente año, en horario de 15:00 a 17:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,



Oscar Enrique Mejicanos Zuria
Gestor Deportivo

Federación Nacional de Karate – Do de Guatemala

cc. Archivo

PADRINOS DE GRADUACIÓN

Por Paola Cristina Rodríguez Vega

Walter Otoniel Méndez Girón

Médico y Cirujano

Colegiado 7,550

Carlos Daniel Figueroa Contreras

Licenciatura en Educación

Colegiado 11,028

Por Ana Betsabé Sandoval Cambara

César Amílcar Sandoval Cámara

Contador Público y Auditor

Colegiado 3,737

Sheyla Anushka Orantes Guzmán de Sandoval

Contador Público y Auditor

Colegiado 4,631

ACTO QUE DEDICO

- A Dios Al que siempre ha escuchado mis plegarias, por iluminar el camino cuando más oscuro se ha puesto.
- A mis abuelos Aurelio Vega (†), Arnoldo Rodríguez (†), Urbelina Flores de Vega, Teresa Vega de Rodríguez, por su apoyo y cariño, que han brindado en el transcurso de mi vida.
- A mi bisabuela Adela Ramírez, por sus consejos.
- A mis padres Arnoldo Rodríguez, Leticia Vega, por ser esas personas que me han apoyado tanto en la carrera universitaria, del mismo modo, durante toda la vida, gracias por todo.
- A mi hermana Melanie Beatriz Rodríguez Vega, por siempre estar conmigo en los buenos y malos momentos, cuando necesitaba de su ayuda sin poner excusa alguna, por muy ocupada que estuvieran con sus tareas siempre tenían tiempo disponible para mí.
- A mis tíos y primos, tías y primas Por estar pendiente de mí, darme consejos, apoyarme y compartir momentos buenos y malos, los quiero.
- A mi pareja de tesis Ana Betsabé Sandoval Cambara, Gracias por cada día de paciencia, por días buenos y malos. Hemos aprendido mucho una de la otra, por el apoyo en todo momento, sé que puedo contar contigo.
- A mis amigos En la vida te das cuenta de las personas que te rodean, si son honestas o no, gracias a Dios por haberme dado la oportunidad de escoger a cada uno de mis amigos y esas personas especiales que están conmigo.

Por Paola Cristina Rodríguez Vega

ACTO QUE DEDICO

A Jehová Dios	Por su guía que ilumina mi camino.
A mis abuelos	César Augusto Cámara Ramos y Cándida Betzaida Miguelina de Cámara, por su apoyo y cariño, que han brindado en el transcurso de mi vida.
A mis padres	Amílcar Abel Sandoval Cacheo y Ana Isabel Cámara de Sandoval, gracias por el esfuerzo que han realizado para que alcance todos mis objetivos, por su amor, apoyo y dedicación.
A mis hermanos	César Amílcar Sandoval Cámara y Sheyla Anushka de Sandoval, agradezco su cariño y apoyo, por ser un gran ejemplo a seguir para mí.
A mi novio	Alan Estiven García Durini, por ser mi apoyo y alentarme a seguir nuevas metas.
A mi pareja de tesis	Paola Cristina Rodríguez Vega, hemos compartido buenos y malos momentos, sé que puedo contar contigo siempre, por eso, agradezco tu amistad y compartir conmigo este momento importante.
A mis familiares y amigos	Especialmente a la familia Godoy y Centeno, agradezco su apoyo incondicional.

Por Ana Betsabé Sandoval Cambara

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de San Carlos de Guatemala

Por ser mi casa de estudios y centro de formación profesional y de enseñanza “ID y ENSEÑAD A TODOS”.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Espacio de aprendizaje y de gratos recuerdos, a mis compañeros y catedráticos ¡muchas gracias!

Al Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala

En especial al Licenciado Fernando Avendaño, del área de psicología, por brindarnos apoyo para desarrollar nuestra investigación

A la Federación Nacional de Karate Do

Por la colaboración e información presentada a nuestro estudio, agradecemos a los atletas que participaron en éste trabajo, por su tiempo y colaboración, en especial al Profesor (sensei) Oscar Mejicanos por su colaboración y atención hacia nosotras al momento de realizar nuestra investigación.

A los deportistas de la Federación Nacional de Karate Do

Por colaboración y brindarnos ayuda en la realización del trabajo de campo.

Al Licenciado Pedro de León

Por toda su paciencia, apoyo y transmisión de conocimientos. Su contribución como revisor de esta investigación.

A Ana Isabel Cámara de Sandoval.

Por siempre estar con nosotras, apoyarnos, llevarnos a donde tuviéramos que ir, por la paciencia y dedicación que tuvo hacia nosotras.

A Sara Noemi Gerónimo Méndez

Por guiarnos en cada paso de la tesis y ser una gran amiga.

Índice

Resumen	1
Prólogo	2
CAPÍTULO I	
1. Introducción	3
1.1. Planteamiento del problema y marco teórico	3
1.1.1. Planteamiento del problema	3
1.1.2. Marco teórico	5
1.1.2.1. Antecedentes.....	5
1.1.2.2. Psicología del deporte	7
1.1.2.2.1. Historia general de la psicología del deporte	7
1.1.2.2.2. Psicología en el deporte	8
1.1.2.2.2.1. Psicólogo del deporte	9
1.1.2.2.3. Trabajo de la psicología del deporte en la motivación	10
1.1.2.3. Karate Do	11
1.1.2.3.1. Historia del Karate Do	11
1.1.2.3.2. Historia del karate Do en Guatemala	13
1.1.2.3.3. Competencia	13
1.1.2.3.3.1. Competencia de Karate Do	14

1.1.2.4. Motivación	14
1.1.2.4.1. Tipos de motivación	16
1.1.2.4.1.1. Motivación intrínseca y motivación extrínseca	16
1.1.2.4.1.2. Motivación básica y motivación cotidiana	16
1.1.2.4.1.3. Motivación orientada hacia el ego y motivación orientad hacia la tarea	17
1.1.2.4.2. Teoría de motivación intrínseca – extrínseca.....	17
1.1.2.4.3. Teoría de la motivación de logro	17
1.1.2.4.4. Teoría de la atribución	17
1.1.2.4.5. Factores psicosociales que afectan en la motivación	18
1.1.2.4.6. Factores psicosociales positivos en la motivación	21
1.1.2.4. Rendimiento del deporte	23
1.1.2.4.1. Nivel alto y bajo en el rendimiento	24
1.1.3. Delimitación	26

CAPÍTULO II

2. Técnicas e instrumentos	27
2.1. Técnicas	27
2.2. Técnicas de análisis de datos	29

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de los resultados	30
3.1. Características del lugar y de la población	30
3.1.1. Características del lugar	30
3.1.2. Características de la población	30
3.1.3. Análisis de Resultados	31

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones	39
4.1. Conclusiones	39
4.2. Recomendaciones	40
BIBLIOGRAFÍA	41
E-GRAFÍA	42
Anexos	44

Resumen

Por: Paola Cristina Rodríguez Vega y Ana Betsabé Sandoval Cámara

Incidencia de la motivación en el rendimiento deportivo esperado en competencia por deportistas de Karate Do de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala

Para la realización del presente informe, se analizó la relación entre la motivación y el rendimiento deportivo de los atletas de Karate Do ante una competencia de torneo. Se tomó una muestra de cuarenta atletas y la técnica utilizada fue el muestreo aleatorio simple (MAS). El trabajo de campo se realizó entre los meses de junio a agosto del presente año, en las instalaciones de la Federación de Karate Do así como en el gimnasio de Huehuetenango dando respuesta a las siguientes interrogantes: ¿cuáles son las causas de falta de motivación en el atleta? ¿cuáles son los factores psicosociales que influyen en el rendimiento deportivo? ¿cuáles con los factores psicológicos que repercuten en una competencia de torneo deportivo?; utilizando como apoyo las siguientes técnicas e instrumentos: entrevista, logró establecer los factores psicológicos influyentes en la motivación del deportista, qué afecta su rendimiento y las causas primordiales de la falta de motivación del atleta; la observación ayudó a conocer los factores externos que influyen al deportista, al mismo tiempo de entender su entorno y que influencia tiene en su motivación; test psicológico (Par P-1) auxilió a determinar los niveles de motivación que tiene el atleta días antes de la competencia; para así dar respuesta a nuestras interrogantes basadas en los objetivos específicos. Con el resultado del trabajo se expone el nivel motivacional del atleta y cómo esto logra influir en su rendimiento. La motivación es alterable, en forma positiva o negativa, de este se determinaron algunos de estos factores psicosociales, que aumenta o debilita el desarrollo físico, social o psicológico en los deportistas, así mismo dichos factores pueden ser externos e internos, debido a que estos entran en un contexto social y ambiental que incide en el competidor. Con esta información, el psicólogo de deporte de la institución puede reforzar los factores positivos y ayudar al atleta en el manejo apropiado de los factores negativos, para que estos no perjudique en su rendimiento, y por ende, tenga un mejor resultado cuando compite. El psicólogo debe auxiliar al deportista a mejorar su rendimiento manipulando la producción, el control y el uso de la energía; al mismo tiempo, se debe enfocar en la motivación, como ya se mencionó, es alterada por diversos factores psicosociales, los atletas ven estos factores como motivación para lograr sus objetivos, esto no afecta el rendimiento deportivo; el karateca siempre debería de llevar una buena preparación psicológica para así tener un contexto correcto para el desarrollo de su deporte y poder reflexionar sus objetivos y/o metas.

Prólogo

La práctica deportiva en Guatemala se da dentro de un marco de desarrollo, en el cual el rendimiento deportivo es relevante, esto debido a que los deportistas destacados sirven de modelos a seguir por el resto de la población contribuyendo de esta forma en la formación de una cultura deportiva del guatemalteco, el rendimiento deportivo es el resultado de tres tipos de preparación; la preparación técnica táctica, el condicionamiento físico específico y la preparación psicológica.

Este estudio se origina dentro del contexto de la preparación psicológica del karateca guatemalteco, centrándose en la motivación como un factor que determina el rendimiento, pero a la vez se establece la relación de los factores psicosociales como predisponentes para la motivación que los deportistas experimentan ante la práctica deportiva. En este sentido el estudio se reviste de importancia pues en la actualidad no existen estudios sobre estos factores psicosociales, de esta forma se establecen antecedentes que permitan la realización de otros estudios posteriores. Contribuyendo así para el desarrollo de una psicología del deporte con base en la realidad del deportista guatemalteco.

Las sustentantes han realizado su práctica psicológica extramuros en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, lo que ha permitido un acercamiento previo tanto a la a la población como a los marcos teóricos de la psicología del deporte. Esto se ve reflejado en el desarrollo de este estudio.

Fernando Avendaño
Psicólogo del deporte
Colegiado 1,987

CAPÍTULO I

1. Introducción

1.1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1. Planteamiento del problema

El trabajo de investigación se llevó a cabo en la Federación de Karate Do, con 40 atletas durante el año 2014. Disciplina que surgió en Guatemala gracias a Jorge Sosa en el año 1961. En Guatemala, no se habían realizado estudios psicosociales de los Karatecas sobre influencia del ambiente en la motivación y rendimiento del atleta.

“La motivación puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo. El cual influye tanto los factores de personalidad como variables sociales y de pensamiento, los cuales aparecen cuando una persona realiza una tarea sobre la que es evaluada, compite con otros o intenta lograr algún nivel de éxito”.¹

La investigación tuvo como objetivo analizar la relación existente entre la motivación y el rendimiento deportivo de los atletas de Karate Do. Donde se pudo identificar las principales causas que influye en la falta de motivación del atleta; así como determinar la influencia que tienen los factores psicosociales en el rendimiento deportivo y conocer los factores psicológicos que repercuten en una competencia del torneo deportivo.

Se pueden mencionar que los factores se muestran en una forma positiva o negativa, tales son la falta de motivación, optima motivación, el rendimiento deportivo que ha llevado el atleta durante su trayectoria, elección de las actividades debido a que el deportista escogerá la actividad que más lo motive y

¹ Santos, H. y Anleu, C. “La motivación en el atletismo de alto rendimiento deportivo”. Director: Riquelmi Gasparico. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2003. p. 1

ayude en su rendimiento; aspectos culturales, aspectos sociales y aspectos familiares.

“La motivación en el deporte es parte influyente en el entrenamiento del atleta, manifiesta las necesidades individuales como la satisfacción por el cumplimiento del logro obtenido, cuando el atleta no está en el nivel óptimo de motivación puede presentar obstáculo en el rendimiento. Asimismo, requiere la comprensión de los factores que influyen en ella, con las técnicas y métodos para su mejora”.²

Se debe descubrir de dónde procede la motivación, aunque este término es muy amplio, puede englobar varios aspectos de la conducta del deportista.

El rendimiento deportivo se manifiesta durante una acción deportiva, especialmente en una competencia, se expresa en categorías que valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas.

La psicología del deporte usa los marcos teóricos de la teoría Cognitivo-Conductual. La cual enfoca la vinculación del pensamiento y la conducta, que adopta técnicas de reestructuración cognitiva, de entrenamiento en relajación y otras estrategias de afrontamiento. Al mismo modo, procede de los desarrollos y coincidencias del enfoque conductual.

En esta investigación, se dio respuestas a las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son las causas de falta de motivación en el atleta? ¿Cuáles son los factores psicosociales que influyen en el rendimiento deportivo? ¿Cuáles con los factores psicológicos que repercuten en una competencia de torneo deportivo?

En la investigación se utilizaron las técnicas e instrumentos de recolección de datos siguientes: Observación, entrevista, taller y test psicológico

² Ibídem. p. 3.

PAR P-1. Con estas técnicas e instrumentos se dio respuesta asertiva a las interrogantes anteriormente expuestas.

1.1.2. Marco teórico

1.1.2.1. Antecedentes

Las tesis que se encontraron y que tienen relación con el estudio son:

El primer trabajo llamado: “La Motivación en el Alto Rendimiento Deportivo en Atletismo”. Fue realizada en el 2003, por Herny Santos y Carlos Anleu, tiene como objeto de estudio aseverar la importancia que tiene usar diferentes técnicas durante la intervención psicológica, enfatizando la motivación. Utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos: cuestionario, observación y test psicológico Par P-1. Se logró concluir que cuando mayor sea el nivel motivacional más alto será el rendimiento deportivo. Determinó que la situación actual en los programas de entrenamiento no incluye un asesoramiento psicológico constante, los entrenadores no instan de este asesoramiento y son los primeros en beneficiarse para lograr un mejor desempeño en y con los atletas. Los psicólogos deben apoyarse en actividades deportivas para poder fortalecer las cualidades y características psicológicas en el individuo. Se recomienda a los protagonistas del deporte reconozcan la importancia de un asesoramiento constante. A los entrenadores, utilizar el trabajo del psicólogo como una herramienta que les brinde un asesoramiento que permita información

y sugerencias objetivas en cuanto al trabajo con los atletas. A las autoridades deportivas que desarrollen el entrenamiento psicológico como política institucional.

La segunda investigación llamada: “La Sensibilidad Emocional en el Rendimiento Deportivo en Competencia”, realizada en el año 2011 por Jennifer Adriana Díaz Leiva y Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza, tiene como propósito conocer la incidencia de la sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia de los atletas de la federación nacional de boxeo de Guatemala; comprendiéndolo, los profesionales de la psicología del deporte, podrán diseñar actividades sobre el control de la sensibilidad emocional para así mejorar el rendimiento deportivo. Utilizaron las técnicas e instrumentos siguientes: muestreo, entrevista estructurada y test psicológico Par P-1. Este trabajo tiene como objeto evaluar los niveles de sensibilidad emocional y su incidencia en el rendimiento deportivo, a mayor nivel de sensibilidad emocional menor desempeño en el rendimiento deportivo. Existen factores internos o externos que provocan en el deportista emociones y situaciones desagradables, las cuales influyen de manera negativa en el nivel de sensibilidad emocional que el boxeador posea en competencia. La conclusión de este estudio fue que la sensibilidad emocional afecta en el rendimiento deportivo del boxeador, los factores psicológicos son los detonantes para la sensibilidad emocional. Se logra determinar que el alto nivel de sensibilidad emocional no permite que el

deportista logre un rendimiento deportivo adecuado para competir, situación que niega la oportunidad de un buen desempeño deportivo y un reconocimiento nacional e internacional del boxeo guatemalteco. Se recomienda, a la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, la intervención adecuada de psicólogos del deporte en función de la sensibilidad emocional, y así lograr un rendimiento deportivo alto en los boxeadores guatemaltecos. El entrenador y el psicólogo deben lograr, dentro de la Federación, un clima de diversión y amor al boxeo, alcanzando mejores resultados en los deportistas.

1.1.2.2. Psicología del deporte

“La psicología del deporte es una de las ramas de la psicología que se dedica al estudio empírico de los atletas y del ambiente en donde se realizan las actividades deportivas. Así mismo estudia el comportamiento del cómo, por qué y bajo qué condiciones se comportan los deportistas, entrenadores, y público en general durante la práctica deportiva”.³

Para el psicólogo deportivo es importante conocer la relación de la personalidad y motivación de los deportistas, incluso los entrenadores, para el beneficio del rendimiento deportivo como psicológico, ayudando a un ambiente saludable y positivo.

1.1.2.2.1. Historia general de la psicología del deporte

El padre de la psicología del deporte moderna es R. Martenes, sin embargo F. Antonelli es considerado como el padre de la psicología del deporte

³ Conocimiento con todos y para todos EcuRed. “Psicología del Deporte”. Definición [en línea]. Cuba. 20 de marzo del 2014. Disponible en:

http://www.ecured.cu/index.php/Psicolog%C3%ADa_del_deporte

internacional, quien fue el organizador del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en 1965.

“En 1979 se mantiene la creación de asociaciones, la organización de congresos y publicaciones, lo cual logro un lanzamiento extraordinario de la disciplina del deporte. Desde 1994 a la actualidad se han realizado varios avances en la psicología del deporte. Se ha tratado de llegar al mayor número de contextos y personas relacionadas con la actividad física y el deporte. En el 2003, se fundó la organización African Association of Sport Psychology (AFASSP)”⁴.

Con el pasar de los años, las barreras se han ido desapareciendo y los psicólogos del deporte son vistos como figuras centrales en la búsqueda y ayuda del deportista para su excelencia. “Se estableció el rol del psicólogo del deporte por parte de una institución con un número representativo de psicólogos interesados en deporte, llamado: Asociación Para el Avance de la Psicología Aplicada al Deporte (AAASP), en el año 1991”.⁵

La psicología al deporte se centra solamente en una faceta que consiste en la “identificación y comprensión de algunas teorías junto a técnicas psicológicas que pueden ser aplicadas al deporte, con el objeto de maximizar el rendimiento, e igual forma, el desarrollo personal de los deportistas”.⁶

1.1.2.2.2. Psicología en el deporte

Las capacidades mentales, así como los mecanismos psicológicos, dependen de la medida en que nuestro cerebro lo pide y este es susceptible de control.

⁴ Dosil, Joaquín. “Acercamiento a la historia de la PAFD desde una perspectiva global”. En Mcgrall Hill. Psicología de la Actividad Física y del Deporte. España, 2004. p. 29

⁵ Ibídem p. 32.

⁶ Williams, J. y Straub, W. En “Psicología del Deporte: Pasado, Presente y Futuro”. Biblioteca Nueva. “Psicología Aplicada al Deporte”. España, 1991. p. 29.

Una de las especialidades de la psicología del deporte es “conocer el comportamiento y el interés de la motivación, personalidad de los deportistas, así como conocer las estrategias que les permiten a los deportistas usar adecuadamente sus capacidades físicas y mentales a la hora de la realización del deporte”.⁷

1.1.2.2.1. Psicólogo del deporte

El trabajo del psicólogo se refiere a la utilización de los conocimientos psicológicos en los diferentes campos de trabajo de la psicología, en este caso, “el campo de trabajo es el deporte. En el cual el psicólogo del deporte aplica las estrategias y conocimientos sobre la psicología”.⁸

Durante algún tiempo, el objetivo principal de los psicólogos del deporte ha sido el deporte de rendimiento (profesional, alto rendimiento y rendimiento), principalmente por las posibilidades económicas que ofrece y por la difusión del trabajo que se realiza. Cada vez, hay más psicólogos basándose en el deporte de base e iniciación (actividad física y deporte escolar/universitario, y deporte comunitario); asesorando a monitores y a entrenadores, equipos de base, federaciones, programas de detección de talentos, entre otros; lo que lo convierte en uno de los ámbitos principales de trabajo de psicólogo del deporte en la actualidad. La recreación se considera uno de los retos de los psicólogos del deporte de este siglo. Existe un incremento de participación en este tipo de actividades, donde el psicólogo del deporte comienza a estar presente como asesor en programas de salud y en actividades de gimnasio, asesoramiento a directivos de empresas que realizan actividades físicas.

⁷ Ibídem, p. 11.

⁸ Boletín No. 12: La Especialidad del Trabajo del Psicólogo del Deporte. FEPA. España: Federación Española, Junio 2004 [ref. 20 de marzo de 2014]. Disponible en Internet: <http://www.psicologiadeporte.org/boletin.html>

En los aspectos mencionados, el psicólogo del deporte puede realizar contribuciones ayudando al deportista y a las demás personas del contexto deportivo a mejorar su rendimiento, su papel puede centrarse en el bienestar personal y utilizar la actividad deportiva como un instrumento de valor para el aprendizaje de habilidades que se pueden extrapolar a la vida diaria.

Las funciones que toma el psicólogo del deporte son como formadores o asesores. Como formador, explica a los componentes del contexto deportivo mediante cursos, simposios, conferencias, congresos, seminarios, entre otros; y como asesor ayuda a identificar las variables psicológicas presentes en el deporte, evaluar los datos de entrenamiento y competición, enseñar estrategias psicológicas para mejorar su rendimiento y bienestar.

El psicólogo especialista en el deporte procura una intervención más educativa en algunos casos, en otras más clínicas, o bien, la intervención en conjunto. Las funciones del psicólogo del deporte las marcará el contexto y las necesidades e intereses del propio individuo.

Por último, se mencionarán algunas aplicaciones principales que el psicólogo ejecuta en el deporte: “Estrategias para incrementar la motivación, reforzamiento positivo, extinción de conductas inapropiadas, retroalimentación del rendimiento, entrenamiento para el control de la atención, entrenamiento para el control del agotamiento cognitivo y emocional, ordenación de objetivos, eliminación del pensamiento negativo, control del pensamiento positivo, Energización, Control del estrés, Autocontrol, entre otras.”⁹

1.1.2.2.3. Trabajo de la psicología del deporte en la motivación

Uno de los objetivos principales del psicólogo es la aplicación de las diferentes técnicas psicológicas en el entrenamiento, forma parte para mejorar

⁹ González, José. “Algunas Ayudas Psicológicas Aplicadas al Deporte”. Biblioteca Nueva. Psicología y Deporte, Madrid 1992. p. 36.

aspectos físicos, técnicos, psicológicos y tácticos; se debe cuidar el ambiente que rodea a los deportistas, a la misma forma crear varios factores que los motiven en la actividad y lograr dar todo el éxito.

El psicólogo deportivo debe observar todos aquellos aspectos que pueden estar afectando positiva o negativamente la motivación del deportista, en ese caso, él debe de intervenir individual o grupalmente.

El sacrificio del día a día del deportista para alcanzar sus metas y objetivos es la motivación. “La fatiga se puede demostrar tanto físico como mental, esta debe ser controlada en los entrenamientos, es importante que los deportistas aprendan a controlar la fatiga con la finalidad que en una competencia lo realicen de una forma automática”.¹⁰

1.1.2.3. Karate Do

“En esta disciplina se ejercita la concentración. Así proporciona técnicas de concentración que se pueden aplicar en la vida diaria, en los estudios, en el trabajo, en la vida privada. Enseña los secretos de la relajación y a aprovechar y optimizar la energía. Se le enseña al karateca a fortalecer el cuerpo y permite sentirse más seguro de uno mismo. Además aporta la confianza necesaria para afrontar otros retos. Utiliza técnicas de control mental que pueden ayudar a superar debilidades”.¹¹

1.1.2.3.1. Historia del Karate Do

El karate Do inicio cuando “un monje hindú viajo de la India a la China y se instaló en un templo, en el cual enseñó la meditación zen. Con el tiempo, estas enseñanzas se fueron extendiendo hasta la civilización de ese país, las técnicas fueron aplicadas al beneficio del pueblo para enfrentar al ejército del gobierno

¹⁰ Dosil, Joaquín. Op. Cit. p. 127.

¹¹ Federación Nacional de Karate Do. “Descripción”. FENAK, Guatemala. Marzo 2014. Disponible en: <http://cdag.com.gt/federacion/karate-do/>

opresor. Los campesinos lograron resistirse contra los actos de abuso realizado por los soldados y así mismo evitaron ser víctimas de muerte. El gobierno identificó de donde provenía el conocimiento de los campesinos, por eso mandaron a incendiar varias veces el templo, los monjes huían, luego de un tiempo regresaban a reconstruir el templo”¹².

Las técnicas de combate y los aspectos culturales iniciaron en el reino de Ruykyu, en ese entonces el karate do era conocido como Toudei, que se identifica como uno de los periodos de la historia china más esplendorosos.

“A inicios de 1900, el Toudei fue integrado al pensum de las escuelas primarias y fue impartido a los niños en la clase de educación física, en el cual se avanzó para los métodos de combate usados para enfrentar batallas contra los oponentes. Se demostró que también conlleva la formación moral – espiritual para los practicantes”¹³.

Es necesario definir las siguientes perspectivas: Espiritual, Mental y Físico. Espiritualmente, es la recreación del espíritu que se practica con el ánimo de encontrarse a sí mismo, para entender el propio corazón, hasta llegar al estado de paz y felicidad interior que permita vivir con armonía con los demás. Mentalmente es un estado ideológico hacia la práctica del combate y la superación de varios temores que afectan la vida de las personas. Y Físicamente es un conjunto de movimientos corporales, adecuadamente estudiados para ser aplicados en combate contra adversarios armados o desarmados.

“El karate do es una transformación que trasciende en la vida del practicante, en cada una de las etapas por las que existen formas en que influyen y afectan a la persona acuerdo con la orientación que recibe y la propia visión que ha

¹² Armas, Arturo. “La Historia del Karate Do en Guatemala”. Director: Riquelmi Gasparico. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala, 2002. p. 1

¹³ Ibídem p.2

establecido en la práctica, con un sistema de combate para resguardar su integridad física con un conjunto de movimientos corporales que se clasifican de manera que se convierten en arma efectiva de combate. La posición es importante y necesaria, es la base de apoyo o punto de equilibrio, porque en ellos se forma la estabilidad durante el combate”.¹⁴

1.1.2.3.2. Historia del Karate Do en Guatemala

“Desde 1943, en Guatemala, se inició la práctica de karate do gracias al Profesor Jorge Sosa, nació en Quetzaltenango, quien en sus inicios entrenaba Judo en su pueblo natal. En 1958, viajó a San Antonio Texas, donde adquirió un libro sobre karate do escrito por el maestro Japonés Hidetaka Nishiya de Shoto Kan, el aprendizaje fue empírico, solo fue imitando las posiciones y siguiendo cada una de las instrucciones del libro; en 1960, viajó a México, D.F en donde entrenó karate do y tuvo de Profesor a Ken Ei Mabuni Cinta Negra 3er. Dan, máxima autoridad del karate do Shito Ryu en el mundo. En 1962, Jorge Sosa se certificó como representante legal de la Escuela de Shito Ryu en Guatemala, pudo establecer en nuestro país la Asociación Guatemalteca de Karate Do, a partir del 2 de octubre de 1963, se encuentra en la Vía 3, 1-11, zona 4, bajos de la Cafetería Cafesa; fue inaugurado el Dojo de Karate Do “Yoshukai” bajo la dirección de Jorge Sosa. Yoshukai significa: educar gente fina. Actualmente, el karate do está instalado en Guatemala como deporte federado, integrado por 22 Asociaciones a Nivel Nacional”.¹⁵

1.1.2.3.3. Competencia

La palabra competencia proviene del latín “competeré” la cual significa “buscar conjuntamente y posee varias acepciones de acuerdo al contexto en la que sea utilizada.

¹⁴ Armas, Arturo. “Formación deportiva y preparación competitiva de Karate Do”. Director Abraham Cortez. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2000. p. 8

¹⁵ Armas, Arturo. Op. Cit. p. 1

La competencia se puede proponer uno mismo a alcanzar sus propias metas o marcas, súbitamente o progresivamente, “puede ser individual como en el caso del auto reconocimiento o grupal y dependerá entre otros factores de la naturaleza del deporte específico. Esto se refleja en el impulso de la superación. Es importante que tenga los valores morales en un nivel alto para el beneficio al deportista y a la institución”.¹⁶

1.1.2.3.3.1. Competencia de Karate Do

“La competencia el karate se divide en 2 categorías: Kata y kumite. Kata es la parte disciplinaria de la competencia. Aquellos que compiten en kata deben ser personas dedicadas y muy disciplinadas. El kata muestra variadas técnicas de defensa. En la competencia se puede hacer de forma individual o grupal.

Kumite es la parte deportiva del karate, consiste en un combate de uno contra uno en el cual se da por vencedor a quien tenga una mayor cantidad de puntos (marcación) o por decisión arbitraria”.¹⁷

1.1.2.4. Motivación

Según Cashmore y Woolfolk: “la motivación es un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo”. A la misma forma, podemos mencionar lo que dijeron Vallerand y Thill que lo describen como un constructo hipotético, explica las fuerzas internas y/o externas que produce la iniciación, dirección, intensidad y persistencia de la conducta. La motivación es fundamental no sólo en el entorno deportivo, sino también en todos los ámbitos de la vida. Es considerada como el motor volitivo del deportista.

¹⁶ Psicología Online. “Tipos de Competencia”. Psicología del Deporte. Universidad del Salvador. Marzo 2014. Disponible en:

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/competencia.shtml>

¹⁷ Slideshare. “Tipos de Competencia”. Karate Do como Deporte. Marzo 2014. Disponible en: <http://www.slideshare.net/scorpion1712/karate-do-como-deporte>

La motivación es un estado determinado del organismo, al que responden de ejecución de una actividad en más o menos tiempo, y está determinado por factores internos y externo. “Los motivos son necesarios estudiar, dado que por ellos los deportistas comienzan la actividad física. Roberts, uno de los muchos autores que ha definido sobre la motivación, menciona que la personalidad, factores sociales y/ o cogniciones están relacionados con la evaluación a la hora de realizar la competencia”.¹⁸

En conclusión, la motivación es un motivo, el que dirige a un individuo hacia realizar y conservar, o a la misma forma, renunciar a una actividad deportiva, está asociada a una serie de factores psicosociales, las cuales pueden intervenir, haciendo que la motivación sea alta o baja, la utilizan como objeto de estudio como la base del aprendizaje para desarrollar las estrategias adecuadas y así poder lograr metas y así prevenir el fracaso.

En la motivación, se relaciona con la agonística, la cual se describe como todo el impulso psicológico de lucha, toda la agresividad competitiva inconsciente. Se define el sentido catártico, la eliminación psicológica de una tensión a través del embate con el adversario.

En la motivación, es el complemento de todos los elementos en que se puede enfatizar: La necesidad de sensaciones, o sea el placer que la actividad lúdica provoca en el ser humano; el interés por competir, es la manifestación ostensiva de la necesidad de afirmación para obtener estima y reconocimiento; la necesidad de afiliación, es la de incorporarse al medio social, mediante la demostración de fuerza o de habilidad motora; la independencia económica, posible en los deportes profesionales como el futbol, el boxeo, el béisbol, entre otros.

¹⁸ Dosil, Joaquín. Op. Cit. p. 127.

1.1.2.4.1. Tipos de motivación

La motivación puede variar, por lo que se enfatiza los diferentes tipos, “con el objetivo de administrar las estrategias apropiadas para cuando se vaya a intervenir”.¹⁹

1.1.2.4.1.1. Motivación intrínseca y motivación extrínseca

La motivación intrínseca ocurre cuando el deportista se encuentra motivado desde sí mismo. Tiene propia determinación y las actividades o pruebas que realizan son lo suficientemente para que este motivado. En el momento que el deportista pende de refuerzos que vienen del exterior y se vuelven necesarios para entrenar y competir, nos referimos a la motivación extrínseca. Estos dos tipos de motivación son polos opuestos, pero a la vez, es como la mayoría de los seres humanos se manifiestan.

Entre estos dos, existe un punto medio, también llamada motivación intermedia, que demuestra la capacidad del hombre para decidir con libertad a que fuentes de estímulo responder. Pueden ser fuentes externas, como un factor ambiental, o fuente interna, como una necesidad fisiológica o social propias del sujeto.

1.1.2.4.1.2. Motivación básica y motivación cotidiana

La motivación básica es cuando se encuentra una base estable de la motivación el cual especifica el compromiso del deportista con el deporte. Necesita los resultados y el rendimiento. La motivación cotidiana presta el interés del deportista por la actividad, con autodeterminación del logro deportivo y enlazado con el rendimiento personal y constructo desternillante deportivo, propio de la realización de la actividad.

¹⁹ Ibídem p. 130.

1.1.2.4.1.3. Motivación orientada hacia el ego y motivación orientada hacia la tarea

La motivación orientada hacia el ego, se menciona al deportista que se encuentra motivado por la competencia con otros atletas, así sea en retos como en resultados. La motivación orientada hacia la tarea depende de desafíos y resolución pero con impacto subjetivo de dominio y progreso personal.

1.1.2.4.2. Teoría de motivación intrínseca – extrínseca

Esta teoría es basada de la evaluación cognitiva, investiga el impacto que tiene las actividades que ejecuta el sujeto en la motivación intrínseca, motivación extrínseca y la desmotivación. “El atleta posee el menester de sentirse competente en la actividad que efectúa, por lo que se predice cuando no existe esta percepción, la motivación intrínseca reduce y es más posible que se produzca la desmotivación”.²⁰

1.1.2.4.3. Teoría de la motivación de logro

Esta teoría se define como un argumento en el que los colaboradores intentan destacar. La motivación de logro pende de factores personales y situacionales, que interactúan y explican la motivación. “Algunos deportistas que poseen características personales tratan de lograr el triunfo o eludir el fallo, dependiendo cómo percibe el éxito o fracaso en el entrenamiento o, bien sea, la competición”.²¹

1.1.2.4.4. Teoría de la atribución

Esta teoría es dominada por el modelo cognitivo, se basa en la motivación deportiva. Estudia la forma que tiene el atleta de analizar su conducta y la de los demás. Estudio de las atribuciones que realiza el individuo, este da entender el nivel de motivación con el que se confrontan las actividades. Los resultados de

²⁰ *Ibidem.* p. 134

²¹ *Ibidem.* p. 133

las actuaciones de los deportistas se pueden clasificar en cuatro explicaciones: habilidad o capacidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte.

Al comenzar los estudios de esta “teoría se estableció que las atribuciones son producto de factores internas y externas, pero cuando esta fue avanzando, se añadieron otras dimensiones que intervienen en la atribución de éxito o fracaso, que son: estabilidad/inestabilidad y controlables/incontrolables”.²²

1.1.2.4.5. Factores psicosociales que afectan en la motivación

Los factores psicosociales entran en un contexto social y ambiental que genera situaciones que aumenta o debilita el desarrollo físico, social o psicológico en los deportistas. Estos riesgos afectan cada vez más a un mayor número de los atletas, en gran medida por los cambios que se han producido en el entorno deportivo y sus entrenamientos durante los últimos años. Actualmente, las competencias han sido más duras, las puntuaciones son más altas y las presiones sociales acrecentadas. La preparación física es incrementada al máximo y los factores entre los competidores son prácticamente inexistentes. Estos son como la capacidad de concentración, autoconfianza, automotivación y autodirección psicológica; que son juzgadas al momento de perder o ganar.

“Según G. Villalobos, los factores psicosociales deben ser entendidos como toda condición que experimenta el hombre en cuanto se relaciona con su medio circundante y con la sociedad que le rodea, por lo tanto constituye una guía en: Condiciones del individuo, condiciones internas del entrenamiento y condiciones externas del entrenamiento”.²³

²² *Ibíd.* p. 135

²³ Biblioteca General de la Universidad Central de Ecuador. “Definición de los factores psicosociales”. La Influencia de los factores psicosociales en los entrenamientos y competencias

Para llegar ser uno de los mejores deportistas, debe utilizar de una forma adecuada su inteligencia, “aprendiendo a controlar sus miedos, terminando con las distracciones, como tal es el estrés, las faltas, afrontando los contratiempos, lograr disfrutar la experiencia competitiva y alcanzar capacidades mentales que serán utilizadas en el deporte”.²⁴

El impacto que tienen los factores psicosociales es indiscutible, a consecuencia en quien realiza una acción agonística, o en aquel que la sigue como espectador.

George Magne afirma que los efectos del deporte se verifican en el comportamiento individual, sea de los que lo practican, sea de los que lo ven.

Un factor externo que influye en el atleta es el público, este desempeña un papel importante en la preparación psicológica del deportista. La comunicación emocional entre el admirador y el atleta, la agrupación de objetivos ellos son parte de parámetros fundamentales de comportamiento. El público puede animar al deportista, cuando este es fanático, con gritos de aliento y apoyo, esto llega al alma del atleta, el deportista es un ser estimulado, engrandece su competitividad, prendiendo un espíritu agonístico; pero cuando el público es deprimido, provoca una identificación con la apatía, una actitud de perdedor desconsolado.

Se puede mencionar el optimismo como un factor interno que puede generar los siguientes dos problemas:

- “Síndrome de victoria, no permite la aparición de la tensión creadora, que inhibe la motivación para el combate y destruye la llama agonística.

de los atletas independientes que se centran en el estadio olímpico Atahualpa. Marzo 2014. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1691/1/T-UCE-0007-20.pdf>

²⁴ González, José. Op. Cit. p. 32.

- Puede exagerar en el atleta el sentimiento de responsabilidad puede crear en él la idea de que la derrota es inadmisibles, factores inhibitorios no permiten la tranquilidad necesaria para que el atleta guie sus energías la tensión invade el campo ético, sobrecargando el sujeto con factores extradeportivos, es la tensión destructora”.²⁵

El estrés es un factor psicológico que afecta a la mayoría de los atletas. Estos son algunos factores que pueden activar el estrés y se mantengan en la memoria del deportista:

- Incertidumbre: por no saber acerca de los resultados o decisiones que le pueden afectar durante la competencia.
- Amenazas de fracaso: esta se genera cuando hay situaciones donde el deportista se siente intimidado y, más, esto lo lleva al fracaso.
- Situaciones novedosas o desconocidas: cuando se encuentran en escenarios que son nuevos o totalmente desconocidos, el atleta siente no saber cómo reaccionar ante lo que viene y le genera un estado de tensión o miedo que incrementa la ansiedad.
- Experiencias frustrantes: los eventos desagradables del pasado llegan a repercutir en el momento del combate.
- Otros factores: tales pueden ser personales, familiares, profesionales, o problemas económicos.

Se puede enfatizar que el público es un problema deportivo, es importante examinar desde el punto de vista psicológico las siguientes fases:

- Disolución inicial del grupo habitual (al comienzo del espectáculo deportivo)

²⁵ Riveiro Da Silva, Athayde. “Asistencia Psicológica”. Psicología del Deporte y Preparación del Deportista. Kapeluz. Buenos Aires, 1970. p. 99

- Formación de otros tiempos de reagrupamiento (durante el desarrollo del espectáculo deportivo)
- Disolución de esos grupos provisorios (al final del espectáculo deportivo)
- Recomposición de los grupos sociales habituales.

Cuando se examinan estos tipos de grupos que se formaron durante la competencia se destaca las formas entre las esferas afectivas y mentales del deportista.

Otro factor interesante es el del “jefe difuso” en un grupo de simpatizantes, el papel del líder puede pasar de un individuo a otro, espontáneamente, el modelo interpretativo puede estudiarse en psicología social, a propósito de la “comunicación circular” (falta de centralización, máxima satisfacción para todos los miembros).

El deporte brinda al individuo una experiencia de tipo social que le ayuda a interactuar con la sociedad y participar en la obtención de resultados, logrando así mejorar aspectos psicológicos importantes para su convivir social, tales como la “autoestima y seguridad en sí mismo; esto es un trabajo conjunto entre profesionales de la psicología, entrenadores, compañeros de equipo; a consecuencia que el deportista es un individuo consciente que ocupa un lugar en el contexto de las relaciones sociales”.²⁶

1.1.2.4.6. Factores psicosociales positivos en la motivación

En los últimos años, los efectos positivos en los factores psicosociales están relacionados con la práctica de la actividad del deporte, centrándose en el impacto que genera la práctica o comparándola con los deportistas implica interacciones sociales que llegarían ser beneficiosas o perjudiciales. Un buen

²⁶ González, José. Op. Cit. p. 20.

ambiente deportivo puede ayudar a la formación del carácter y desarrollar valores como: cooperación, amistad o empatía.

“Algunos efectos psicosociales a mencionar:

- Facilita el contacto con el entorno social y las relaciones interpersonales.
- Favorece la aceptación de las normas sociales.
- Contribuye a la formación del carácter dentro del marco de los valores las actitudes, como son el autocontrol, la voluntad, la disciplina, la honradez, la separación personal, la práctica y la sociabilidad.
- Proporciona un recurso importante para la ocupación del tiempo de ocio.
- Genera hábitos de vida saludable que previenen el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Ayuda a la adopción de un estilo de vida acorde con las pautas de conducta propias de la sociedad de nuestro tiempo”.²⁷

“Los beneficios psicológicos que se pueden generar en la práctica del deporte:

- Autonomía
- Resistencia a la frustración
- Alta capacidad volitiva
- Planteamiento de desafíos
- Cumplir metas
- Capacidad de adaptación a distintos escenarios y cambios
- Autoestima
- Sentimiento de autoeficacia (competencia percibida)

²⁷ Dosil, Joaquín. Op. Cit. p. 426.

- Socialización (aprendizaje de normas, valores, actitudes que le permiten adaptarse a la sociedad en la que viven)”²⁸

Es necesario que el atleta se relacione con el entorno para que estos efectos sean positivos.

1.1.2.5. Rendimiento del deporte

Para comprender bien el tema hay que definir la palabra “Rendimiento”. Según la Real Academia Española es el “Producto o utilidad que rinde o da alguien o algo, o Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados”.²⁹ El concepto de rendimiento se puede vincular al de eficiencia o al de efectividad. “La eficiencia es la capacidad de lograr un resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca”.³⁰

Ahora entendiendo esta palabra se puede definir el rendimiento deportivo como: “una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que es 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.”³¹

El rendimiento deportivo se encuentra vinculado a los logros que se obtiene el deportista. Para incrementarlo, los atletas deben explotar sus recursos al

²⁸ Efdeporte.com. “Beneficios Psicológicos de la Práctica”. Beneficios Psicológicos de la Práctica de Fútbol base [en línea]. España, marzo 2014. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd161/beneficios-psicologicos-del-futbol-base.html>

²⁹ Real Academia española. “Rendimiento” [en línea]. España. Marzo 2014. Disponible en: <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?id=o5laVCqERDXX2DwE6c0V>

³⁰ Definición.de. “Definición de Rendimiento” [en línea]. Marzo 2014. Disponible en: <http://definicion.de/rendimiento/>

³¹ Editorial Paidotribu México. “Definición de Rendimiento Deportivo”. Teoría Bioenergética de Rendimiento Deportiva. México. Marzo 2014. Disponible en: <http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/621/621.0.pdf>

máximo. Los centros de alto rendimiento deportivo hallan la forma de potenciar las diferentes capacidades de los deportistas, lo cual, implica el desarrollo de rutinas de para perfeccionar la condición atlética, como sus técnicas.

El rendimiento deportivo es el resultado de una actividad deportiva que precisa en una dimensión concedida a dicha acción según pautas previamente establecidas. “Según Roblitz, el rendimiento deportivo se puede clasificar en cuatro grupos:

- Se miden según el espacio, el tiempo y el peso.
- Enfocado a una tabla de puntuación establecida.
- Superación de un contrario.
- Rendimientos de impacto o blanco”³²

1.1.2.5.1. Nivel alto y bajo en el rendimiento

El alto rendimiento se debe a la capacidad del atleta de adoptar un estilo de vida, con un sistema de entrenamiento donde todos los días se demanda lograr un rendimiento máximo, compuesto con un estado psicológico máximo, con una buena alimentación para lograrlo.

El rendimiento deportivo alto “es el nivel de cumplimiento de una disciplina deportiva alcanzado por un atleta a través de los resultados obtenidos en diferentes combates y el nivel superior mostrado en sus entrenamientos”.³³

Durante muchas décadas, la comunidad científica del atletismo y del deporte ha trabajado en la ampliación de los programas de entrenamiento físico.

³² Escuela de Judo Jigoro. “Rendimiento deportivo”. Rendimiento Deportivo y su Proceso [en línea]. Venezuela, marzo 2014. Disponible en: <http://judojigoronetjudokasdeparturo.blogspot.com/2011/06/rendimiento-deportivo-y-su-proceso.html>

³³ Williams, Jean. Op. Cit. p. 196

Cuanto mayor sean los grados de ejecución y acondicionamiento físico, más control potencial poseerá el atleta sobre sí mismo y sobre su ejecución.

“Dr. Jim Loehr explica que para incrementar el rendimiento hay que combinar las diferentes sensaciones a mencionar: alta energía, entrenamiento y diversión, ausencia de presión, optimismo y punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, vivencia muy focalizada y vivencia de control”.³⁴

Actualmente, los deportistas aprenden a perfeccionar sus capacidades deportivas con métodos que van más allá del entrenamiento habitual para conseguir ventajas sobre sus competidores. A pesar que un atleta trabaja para que su rendimiento sea bueno, encontrará barreras que evitan el cumplimiento de su objetivo, esta limitación surge dependiendo del modo de la producción y utilización de la energía, se define como un rendimiento bajo, a causa de que no se logra alcanzar el nivel predeterminado.

Estas barreras impiden que el rendimiento sea óptimo, y se han clasificado en tres tipos los cuales son:

- Fisiológicas, limitan la producción de energía.
- Biomecánicas, limitan la capacidad para usar la energía de forma más eficaz.
- Psicológicas, limitan la capacidad para controlar la energía.

Para mejorar el rendimiento deportivo deben beneficiarse la producción, el control y el uso de la energía humana. Hay que trabajar en el área psicológica, con un entrenamiento psicológico que es repetido y sistemático a lo largo del

³⁴ Benítez, Rubén y Hernández, Ricardo. “Técnicas de relajación de Jacobson como herramienta en la psicología deportiva para favorecer el rendimiento deportivo en el equipo de fútbol categoría 88 del centro de formación Pachuca”. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2007. p. 40.

tiempo. Esto trata de técnicas encaminadas a eliminar obstáculos y a potenciar el máximo rendimiento en la conducta deportiva.

La psicología del deporte es esencial en la vida deportiva del karateca, de igual forma, de las personas de su entorno (el entrenador y círculo familiar), debido que trabajando en conjunto crean un mejor ambiente para el deportista, donde el mismo puede manifestar su motivación y desarrollar un mejor rendimiento de una manera satisfactoria, al mismo tiempo, puede centrarse en sus objetivos y metas en el momento de una competencia; dando para el más autocontrol en su desempeño ambiente social y vida cotidiana.

1.1.3. Delimitación

La investigación tuvo lugar en las instalaciones de la Federación Nacional de Karate Do, ubicado en la 26 Calle 12 Av. Zona 5, Edificio Polideportivo; y de igual modo, en el Gimnasio Huehueteco CDAG, ubicado en la 1ra. Calle zona 8, instituciones donde se realizó el estudio a fin de recabar datos sobre la incidencia de la motivación y el rendimiento deportivo del atleta, y los factores psicosociales que alteran en una competencia. Este se finalizó con un taller sobre motivación, y al mismo tiempo, se expusieron resultados obtenidos en la competencia.

La realización del trabajo de campo se llevó a cabo del 23 de julio al 8 de agosto teniendo como duración 2 semanas, en la competencia llamada “Copa Fiesta”, en donde se eligieron, dentro de la población, 40 participantes de las categorías de infante – juvenil.

CAPÍTULO II

2. Técnicas e instrumentos

El trabajo se realizó con una muestra de cuarenta atletas de un nivel socioeconómico bajo, medio bajo, medio, y alto; entre las edades de 10 a 35 años de edad; pertenecientes a la Federación Nacional de Karate Do, de diferentes rangos, utilizando la técnica de muestreo aleatorio simple (MAS), se eligen las unidades de análisis, en forma fortuita, sin una caracterización específica, con accesibilidad del horario del deportista días antes de la competencia. No siendo éstos, elementos significativos para la aplicación de los instrumentos.

2.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Test Psicológico: Par P-1, autor PAR Ltda., es una prueba de papel y lápiz, de aplicación individual o colectiva, con formato de situaciones y respuesta, contiene 39 ítems que evalúan las habilidades psicológicas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia. Se utilizó para evaluar el nivel motivacional que tenía el deportista, días antes de la competencia. No sólo determina el nivel motivacional sino también el rendimiento deportivo que este lleva. Con esto, se evaluó el objetivo siguiente: “Evaluar los niveles de motivación de los 40 deportista de Karate Do previo a una competencia deportiva.” El cual comprende de los siguientes indicadores: falta de motivación, motivación alta, alto rendimiento deportivo, problemáticas en el rendimiento deportivo, falta de preparación física. Se le entrego a cada atleta una hoja con el cuestionario de 39 ítems, una hoja de respuestas y lápiz, la prueba se realiza en un ambiente de la federación, en la cual, el atleta logró concentrarse y responder cada una de las preguntas que se le indica,

marcando con una "X" o una "O", la opción que mas cree conveniente el atleta.

- Entrevista: con esta técnica se logró establecer los factores psicológicos influyentes en deportista ante una competencia y como afectan en su rendimiento, incluso en su motivación; conociendo al mismo tiempo las principales causas que influyen de forma positiva o negativa en el rendimiento y altera la motivación. Con esto, se evaluó los siguientes objetivos: "Determinar los factores psicológicos que influyen la motivación en el deportista de Karate Do ante una competencia de torneo deportivo." "Identificar las principales causas que influye en la falta de motivación del atleta." Estos objetivos conllevan los siguientes indicadores: problemas familiares, baja autoestima y problemas económicos. El abordaje de este instrumento fue días antes de la competencia, la institución brindó un espacio para realizarlas, que fue un ambiente semi-privado, en donde el atleta contestaba las preguntas con mayor comodidad y confianza.
- Observación: por medio de esta, se conocieron los factores externos que influyeron en el momento que se realizó la competencia, al igual, se conocieron las reacciones corporales del atleta antes que iniciará el combate. Se evaluó el siguiente objetivo: "Determinar los factores psicológicos que influyen en la motivación del deportista de Karate Do ante una competencia de torneo deportivo." Con los siguientes indicadores: ansiedad, miedo ante el público, miedo al contrincante y entrenador agresivo. Se realizaron observaciones en algunos entrenos previos a la competencia, al igual, en el momento de la realización de la entrevista, como en la prueba del Par P-1, en las cuales se ven las reacciones de los atletas a la hora de leer y realizar cada uno de los instrumentos.

- Taller: se brindó un taller sobre motivación a los atletas de la federación, donde se analizó el motivo que los llevo a practicar este deporte y crear nuevas estrategias para alcanzar nuevos logros. El karateca a nivel individual pudo experimentar sus ambiciones, fortalezas, y obstáculos cuando compite; y optimizar el rendimiento. Se evaluó el siguiente objetivo: “Implementar un taller de motivación para que el rendimiento deportivo aumente y sea eficaz”. Con los siguientes indicadores: autoconfianza, control de estrés, y alto rendimiento, conocimiento de sus fortalezas y debilidades. Este instrumento se realizó una semana después de la competencia, donde se explica qué es la motivación, cómo puede ser alterada y se les brindó algunas técnicas de relajación para obtener una mejor concentración al momento de competir.

2.2 Técnicas de análisis de datos

Por el tipo de investigación se utilizó la estadística descriptiva debido a que está referido al estudio y análisis de los datos obtenidos en la muestra, como el nombre lo indica, este análisis estadístico se dedica a describir y resume los resultados obtenidos por los instrumentos aplicados. La muestra se eligió en forma azar simple, esto surge, cuando el azar es el criterio básico de elección de las unidades de muestreo. Se utiliza el tipo de grafico circular para expresar mejor las respuestas obtenidas en la entrevista.

CAPÍTULO III

3. Presentación, análisis e interpretación de los resultados

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1. Características del lugar

El trabajo de campo de la investigación se realizó en Federación Nacional de Karate Do ubicada en la 26 Calle 12 Av. Zona 5, Edificio Polideportivo tiene unos graderíos de madera donde los padres de familia, como el público en general, pueden observar los entrenos o algunas competencias que se llevan a cabo; el ambiente tiene un piso de madera, y alfombras del foamy grueso, a un costado se encuentran las oficinas de la federación. En el Gimnasio Huehueteco CDAG de Huehuetenango ubicado en la 1ra. Calle zona 8, el día 26 de Julio del presente año, este cuenta con un graderío para el público, en el área de la cancha se colocaron dos espacios cuadrados con los foamys, para así poder realizar dos competencias a la vez, de diferentes categorías, al frente de cada cuadrado se situaba una mesa donde habían 3 jueces observando, en cada esquina del cuadrado un árbitro que tenían dos banderas, una roja y otra azul.

3.1.2. Características de la población

La población con la cual se realizó el trabajo de campo fueron Karatecas entre las edades de 10 a 33 años de edad; pertenecientes a la Federación Nacional de Karate Do, de diferentes categorías y de distintos departamentos de Guatemala.

La población se caracteriza por pertenecer a un estrato socioeconómico de clase media, la mayoría estudiantes de educación media, por lo que dedican un promedio aproximado de 3 horas diarias de entrenamiento.

3.1.3. Análisis de Resultados

Para hacer este trabajo fue necesario realizar una investigación, la cual permitió conocer la incidencia de motivación en el rendimiento de los atletas antes de competir. La población fue comprendida por cuarenta deportistas de la Federación Nacional de Karate Do de diferentes categorías, juvenil a mayor, entre las edades de diez a treinta y tres años, de los cuales 60% son hombres y 40% son mujeres, clasificados con la técnica de muestreo aleatorio simple.

Se logró demostrar que la motivación no incide en el rendimiento esperado del atleta, debido a que se pudo observar que a pesar que el atleta tuviera una motivación alta, media o baja no significa que tiende a posicionarse entre los primeros tres lugares según su categoría.

El 60% de población evaluada muestra una motivación alta, el problema que surge es en el reforzamiento del rendimiento, debido a que los atletas tienen plantado bien sus objetivos y motivos por lo cual desean participar en la competencia y ganarla.

Al momento de competir existen diversos factores que alteran la motivación del atleta, la mayoría de ellos en una forma positiva, tales como: el público, problemas escolares, problemas familiares, conducta del entrenador, nivel económico, y el apoyo que dan los familiares. Los factores negativos que se presentan son las siguientes: la reacción corporal como la conducta de la familia en el público. Los factores negativos son mínimos pero existentes antes de la competencia.

El conocimiento de sus fortalezas y debilidades es un factor positivo para el deportista, de igual forma que el entrenador, porque cuando ambos lo conocen tienen un mayor aprovechamiento en aspecto técnico, psicológico y de condicionamiento físico.

La preparación psicológica adecuada que el atleta experimente ayuda fundamentalmente a mejorar los aspectos más deficientes de cada karateca, al mismo tiempo, dejando bien potenciados los ya satisfactorios.

Cuando el atleta tiene un estado óptimo psicológico y físico manifiesta de un máximo rendimiento. El proceso de preparación del deportista debe ser físico, técnico, táctico, psicológico y teórico, al brindarle esta preparación al atleta en forma correcta crea mayores logros al momento de competir. Para realizar este proceso es necesario que se entiendan los factores mencionados con anterioridad, ya que ellos pueden incidir en el desempeño y rendimiento deportivo, y son factores claves a la hora de obtener resultados.

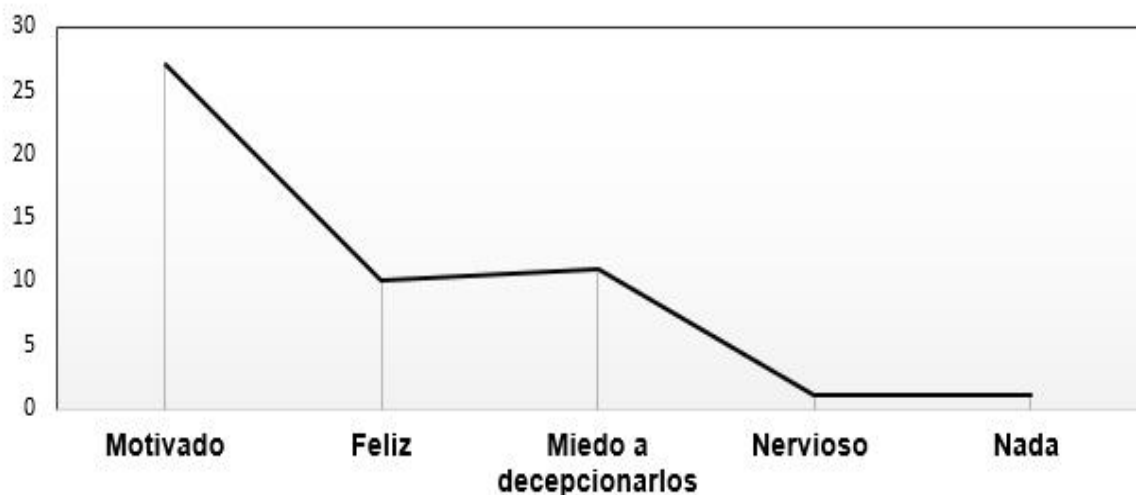
Al mismo modo, es importante que el atleta comprenda mejor el tema de motivación, que entienda que este puede ser alterado por diversos factores, los cuales ya fueron identificados, y que ellos lo conozcan. Por ese motivo, se realizó el taller de motivación, para que los atletas adquirieran un mayor conocimiento sobre los temas mencionados, y con esto, lograr aumentar su rendimiento deportivo para que sea más eficaz cuando el deportista vaya a competir.

En conclusión, se da importancia a la psicología en el Karate Do, en el modo, que el atleta no permita que los factores negativos que presenta antes de competir le afecten de una forma de fracaso y logre óptimos resultados. A igual forma, teniendo presencia de la psicología en la vida de los atletas colabora a que su motivación se mantenga en un estado adecuado creando un mejor ambiente que sea de diversión.

Con las siguientes graficas se logra determinar los factores psicológicos que influyen en la motivación del deportista de karate do ante una competencia de torneo deportivo

Pregunta No. 12: ¿Cómo se siente con la reacción que toman sus familiares con sus competencias?

Sentimientos manifestados por el apoyo de la familia

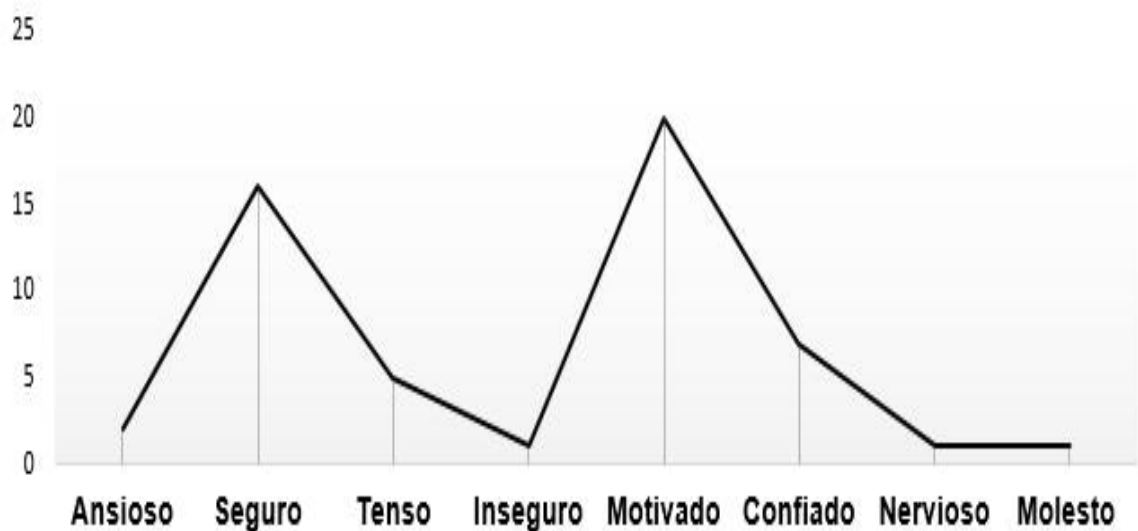


Fuente: Entrevista realizada antes de la competencia, julio 2014

El 54% de la población que reciben apoyo por parte de su familia manifiesta sentimientos positivos, debido que ese apoyo los motiva y provoca felicidad, lo cual hace que de un mayor esfuerzo a la hora de un entreno, al igual, en la competencia; también el 2% describió no sentir nada, con esto, se identifica que este factor no los altera al momento de competir. A pesar que los sentimientos positivos predominan en este ítem se logra identificar algunos sentimientos negativos, el 22% de la muestra manifestó que siente miedo a decepcionarlos en caso de que pierdan algún combate, seguido de nerviosismo.

Pregunta No. 18: ¿Cómo se siente que le afecta la conducta del entrenador durante la competencia?

Sentimientos generados por la conducta del entrenador



Fuente: Entrevista realizada antes de la competencia, julio 2014

Esta gráfica señala que la conducta del entrenador genera motivación en el 38% de la población, al mismo modo, manifiesta seguridad en el 30% de los atletas. El 2% de la población expresó sentirse molesto, inseguro, ansioso y tensión en el deportista. La conducta del entrenador es un factor positivo que transmite confianza, para el buen desempeño del atleta. La intervención del entrenador hacia el deportista le da mucho apoyo al atleta, lo ayuda a la buena realización del entreno y/o la competencias.

Pregunta No. 20: ¿Cómo se siente cuando el entrenador genera mucha presión cerca de su competencia?

Sentimientos que transmite el entrenador antes de la competencia



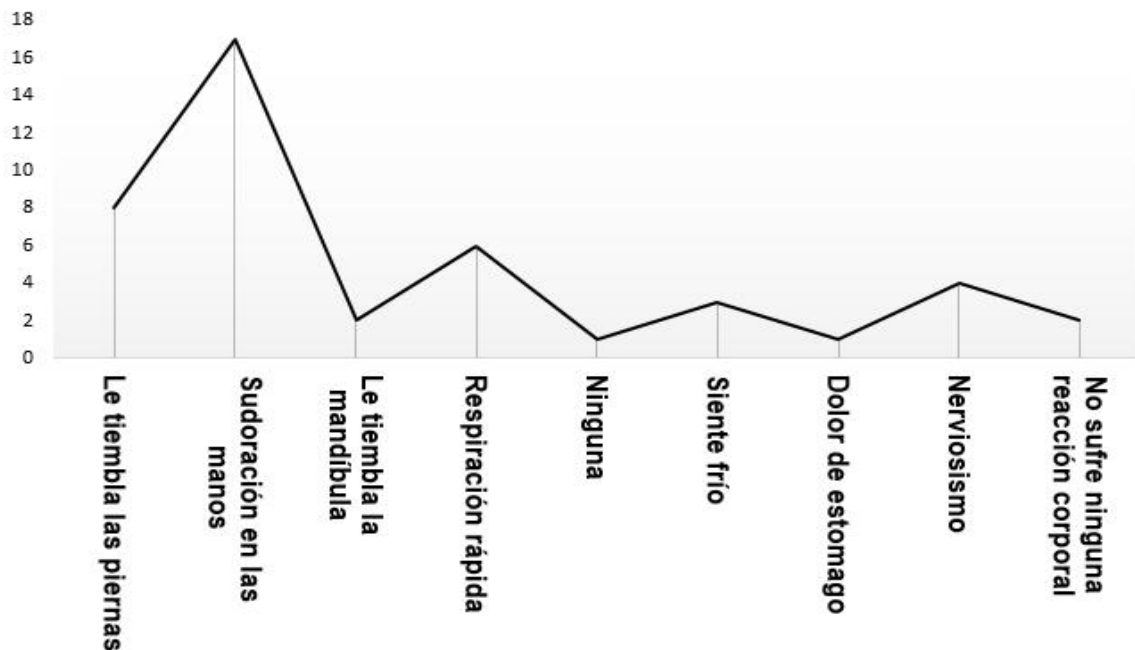
Fuente: Entrevista realizada antes de la competencia, julio 2014

Se refleja que el entrenador trasmite al 29% de los karatecas tranquilidad antes de la competencia, al mismo tiempo, al otro 29% manifestó sentirse motivado por el comportamiento que toma el entrenador hacia ellos en la competencia, el 9% expresó sentirse entusiasmado por la actitud del entrenador. El 15% de la población expuso que este factor puede generar sentimientos negativos como angustia o les genera mucha presión. El resto de la población, que es formado por un 18% no quiso responder o mostraron que no les genera mucha presión. Con esto, se puede determinar que este factor es positivo en la motivación del karateca debido que lo altera de forma favorable en el momento de competir.

En las gráficas siguientes se obtuvo las principales causas que afectan a la falta de motivación del atleta de de karate Do.

Pregunta No. 5: Antes de competir, ¿sufre de alguna reacción corporal?

Reacciones corporales sufridas antes de competir

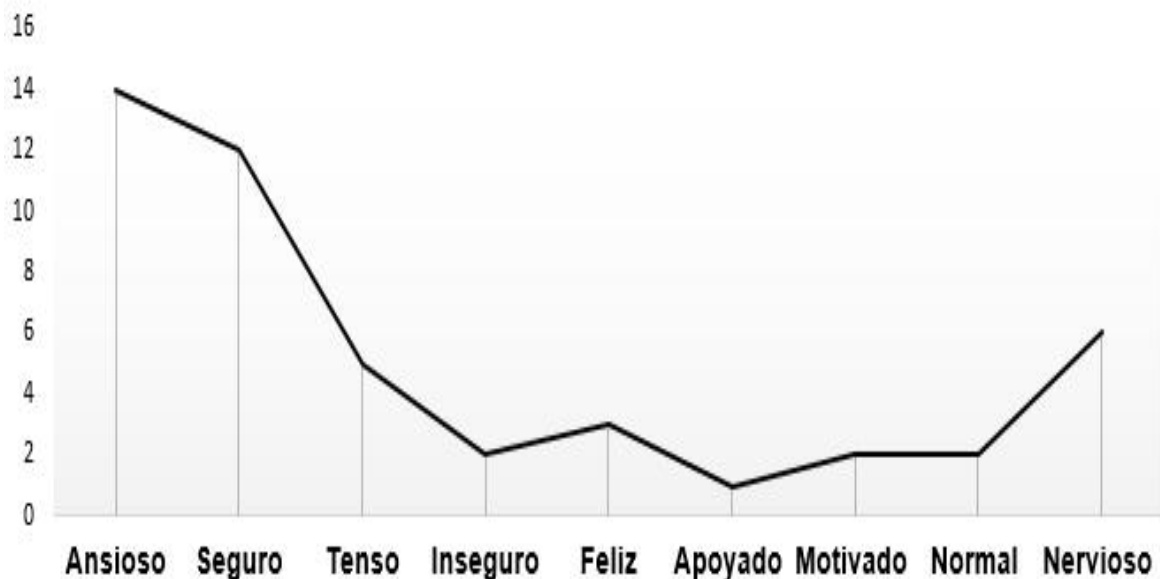


Fuente: Entrevista realizada antes de la competencia, julio 2014

El 2% de la población de los deportistas de Karate Do presentan dolor de estómago o ninguna reacciones antes de competir, el 39% presenta sudoración como reacción a la hora de prepararse para empezar el combate, el 18% expreso sentir que las piernas les tiemblan y el 14% manifiesta que su respiración se torna más rápida. Se identifica este punto como factor que influye al atleta de modo negativo, debido que a pesar que son síntomas físicos se logran observar que son de un proceso de origen psíquico que tiene influencia en lo somático, estos síntomas aparecen al momento que el atleta va a competir y por eso se manifiesta que altera la motivación debido que distorsiona el foco principal.

Pregunta No. 16: ¿Cómo se siente cuando su familia está en el público?

Sentimientos experimentados al ver a la familia en el público



Fuente: Entrevista realizada antes de la competencia, julio 2014

Esta gráfica demuestra que algunos atletas logran experimentar un aumento de ansiedad cuando ven a su familia en el público, al mismo tiempo, otros se sienten seguros teniendo a sus familiares, como el 13% se sienten nerviosos. Otros sentimientos experimentados por los deportistas fueron felicidad, apoyo, tensión, inseguridad, motivación y un estado normal. El atleta experimenta diferentes emociones que afectan en el momento de la competencia, cuando experimentan un sentimiento negativo, podría perjudicar la competencia, pero si fuese positivo podría volverse de gran beneficio para el atleta.

En las siguientes graficas se pueden identificar los niveles de motivación de los atletas de Karate Do previo a la competencia, por medio de la prueba PARP-1

Niveles de motivación



Fuente: Resultados de la Prueba Par P-1 antes de la competencia, julio 2014

Un 60% de los atletas presentaron una motivación alta, así como, el 35% una motivación media, las cuales quiere decir que el éxito en el combate provoca una sensación de orgullo a la hora de ejecución de sus técnicas. La motivación es lo que mueve al atleta a actuar en cada momento y está relacionada con él, está en lo que se hace, en lo que determina cada medida y está presente el éxito o fracaso, lleva a utilizar en mayor medida las capacidades de cada uno de los karatecas.

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

- La incidencia entre motivación de los atletas no afecta el rendimiento deportivo, por lo cual, la motivación no es un factor para determinar la posición que obtenga el atleta en la competencia.
- La motivación es alterada por diversos factores psicosociales, los karatecas ven estos factores como motivación para lograr sus objetivos, y son mínimos los factores que perturban como las reacciones corporales, ver a sus familiares en el público, observar al público en general, influencia del entrenador, y sus debilidades.
- Se logró observar en la investigación que los factores negativos son las principales causas de la falta de motivación, a pesar que el deportista al inicio tenía definido sus objetivos en la competencia, estos factores lo alteran creando pensamientos perturbadores.
- Al realizar la evaluación se determinó que el 60% de la población tienen una motivación alta, eso quiere decir que tienen establecidas sus metas en la competencia, y que no ha sido alterada por algún factor negativo.
- El taller sobre motivación ayudó a reflexionar, a los atletas y entrenadores presentes; acerca de sus objetivos, al mismo tiempo, a identificar sus fortalezas y debilidades, al igual que conocer más a fondo los condicionantes de las acciones.

4.2. Recomendación

- El entrenador y el mismo atleta deben reforzar los aspectos físicos y técnicos semanas antes de la competencia para lograr calificar en las primeras posiciones de su categoría.
- El atleta debe buscar asesoría con un psicólogo deportivo para potenciar sus habilidades y conseguir mayor control sobre las situaciones, al mismo modo, el entrenador puede referir al deportista que observe que tiene la necesidad de esa asesoría.
- Llevar un entrenamiento psicológico con el objetivo de aprender a crear un ambiente psicológico ideal permanente, para que lo asesore y brinde todas las herramientas adecuadas para lidiar con los obstáculos que presenta el deportista.
- Tanto como el entrenador y el psicólogo de CDAG deben enfocarse en trabajar la motivación con el 40% de la población, ya sean atletas con motivación media o baja, hay necesidad de evaluar detenidamente el problema que presenta y el proceso que lo ha generado.
- Se le recomienda a la institución, con la ayuda del psicólogo, identificar las necesidades del atleta para poder realizar talleres de motivación con otros temas por lo menos una vez por mes.

Bibliografía

- Armas, Arturo. **“Formación deportiva y preparación competitiva de Karate Do”**. Director Abraham Cortez. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2000. p. 46.
- Armas, Arturo. **“La Historia del Karate Do en Guatemala”**. Director: Riquelmi Gasparico. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala, 2002. p. 25.
- Benítez, Rubén y Hernández, Ricardo. **“Técnicas de relajación de Jacobson como herramienta en la psicología deportiva para favorecer el rendimiento deportivo en el equipo de futbol categoría 88 del centro de formación Pachuca”**. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2007. p. 140.
- Dosil, Joaquín. **“Psicología de la Actividad Física y del Deporte”**. En Mcgrall Hill. España, 2004. p. 544.
- González, José. **“Psicología y Deporte”**. Biblioteca Nueva. Madrid 1992. p. 220.
- Riveiro Da Silva, Athayde. **“Psicología del Deporte y Preparación del Deportista”**. Kapeluz. Buenos Aires, 1970. p. 128.
- Santos, H. y Anleu, C. **“La motivación en el atletismo de alto rendimiento deportivo”**. Director: Riquelmi Gasparico. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2003. p. 43.
- Williams, J. **“Psicología Aplicada al Deporte”**. Biblioteca Nueva. España, 1991. p. 548.

E-grafía

Biblioteca General de la Universidad Central de Ecuador. **La Influencia de los factores psicosociales en los entrenamientos y competencias de los atletas independientes que se centran en el estadio olímpico Atahualpa.** Marzo 2014. Disponible en:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1691/1/T-UCE-0007-20.pdf>

Boletín No. 12: **La Especialidad del Trabajo del Psicólogo del Deporte.** FEPD. España: Federación Española, Junio 2004 [ref. 20 de marzo de 2014]. Disponible en Internet: <http://www.psicologiadeporte.org/boletin.html>

Conocimiento con todos y para todos EcuRed. **Psicología del Deporte** [en línea]. Cuba. 20 de marzo del 2014. Disponible en:

http://www.ecured.cu/index.php/Psicolog%C3%ADa_del_deporte

Definición.de. **“Definición de Rendimiento”** [en línea]. Marzo 2014. Disponible en: <http://definicion.de/rendimiento/>

Editorial Paidotribu México. **Teoría Bioenergética de Rendimiento Deportiva.** México. Marzo 2014. Disponible en:

<http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/621/621.0.pdf>

Efdeporte.com. **Beneficios Psicológicos de la Práctica de Fútbol base** [en línea]. España, marzo 2014. Disponible en:

<http://www.efdeportes.com/efd161/beneficios-psicologicos-del-futbol-base.htm>

Escuela de Judo Jigoro. **Rendimiento Deportivo y su Proceso** [en línea].

Venezuela, marzo 2014. Disponible en:

<http://judojigoronetjudokasdep-arturo.blogspot.com/2011/06/rendimiento-deportivo-y-su-proceso.html>

Federación Nacional de Karate Do. **Karate**. FENAK. Guatemala, Marzo 2014.

Disponible en: <http://cdag.com.gt/federacion/karate-do/>

Psicología Online. **Psicología del Deporte**. Universidad del Salvador. Marzo

2014. Disponible en:

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/competencia.shtml>

Real Academia española. **“Rendimiento”** [en línea]. España. Marzo 2014.

Disponible en:

<http://buscon.rae.es/drae/srv/search?id=o5laVCqERDXX2DwE6c0V>

Slideshare. **Karate Do como Deporte**. Marzo 2014. Disponible en:

<http://www.slideshare.net/scorpion1712/karate-do-como-deporte>

Anexos

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Trabajo de Campo



Entrevista

Nombre: _____ **Edad:** _____

Sexo: _____ **Procedencia:** _____

1. ¿Ha sufrido lesiones en competencias pasadas?
2. ¿Cómo sufrió la lesión y hace cuánto ocurrió?
3. Al haber sufrido esa lesión, ¿Le ha causado miedo o inseguridad en esta competencia?
4. ¿Qué hace antes de competir?
5. Antes de competir, ¿sufre de alguna reacción corporal?
6. ¿Qué tipo de problemas le vienen a la mente antes de competir?
7. ¿Ha perdido alguna competencia a causa de eso?
8. ¿Cómo le afecta pensar en sus problemas en el combate?
9. ¿Alguien de su familia se opone a que practique este deporte?
10. ¿Le ha afectado eso en sus competencias?
11. ¿Su familia lo apoya en esta competencia?
12. ¿Cómo se siente con la reacción que toman sus familiares con sus competencias?
13. ¿Cómo se lleva con su círculo familiar?

14. ¿Cómo es su situación económica familiar?
15. ¿Considera que el aspecto económico de su grupo familiar le afecta en los resultados obtenidos en competencias?
16. ¿Cómo se siente cuando su familia está en el público?
17. ¿Cómo le afecta cuando ve el público en general?
18. ¿Cómo se siente que le afecta la conducta del entrenador durante la competencia?
19. ¿El trato que le brinda el entrenador influye en su rendimiento?
20. ¿Cómo se siente cuando el entrenador genera mucha presión cerca de su competencia?
21. ¿Cómo logra mantener su motivación cuando está bajo presión de la competencia?
22. ¿Cómo maneja sus emociones durante el combate?
23. ¿Cuáles son sus fortalezas y debilidades?
24. Conociendo sus fortalezas y debilidades, ¿Cómo lo aprovecha en su rendimiento?

CUESTIONARIO Par-p 1

1. Durante la competición me veo más como un perdedor que como un ganador.
2. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda
3. Pierdo la concentración durante la competencia.
4. Durante la competición me enojo con facilidad.
5. Antes de competir me veo en mi imaginación rindiendo perfectamente
6. Pienso positivamente durante la competencia.
7. Puedo mantener sensaciones positivas durante la competición.
8. Confío en mis habilidades deportivas.
9. Las metas que me he impuesto como deportista me exigen un trabajo duro.
10. Los nervios durante la competición me hacen sentir miedo de perder
11. Práctico mentalmente mis habilidades deportivas.
12. Me digo cosas negativas durante la competencia.
13. Cuando las cosas se vuelven en mi contra, tiendo a sentirme aplastado emocionalmente.
14. En los momentos claves de la competencia pierdo confianza en mí desempeño.
15. Después de las emociones negativas puedo volver a concentrarme.
16. Las equivocaciones me llevan a pensar negativamente.
17. Se me facilita imaginar la ejecución de mis habilidades deportivas.
18. Me esfuerzo 100% durante la competencia sin importarme nada más.
19. Entreno con alta intensidad positiva.
20. Cuando compito confío rendir hasta el punto máximo de mis capacidades.
21. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como deportista.
22. Mi mente se aleja con facilidad durante la competencia.
23. Antes de una competencia me imagino saliendo de situaciones difíciles.
24. Puedo cambiar con facilidad de estados emocionales negativos a estados positivos.
25. En situaciones difíciles de la competencia, las sensaciones de desafío me llevan a elevar mi nivel de rendimiento.
26. Soy un competidor con alta fortaleza.
27. Me aburre la alta exigencia de los entrenamientos.
28. Mientras juego me encuentro pensando en oportunidades que he perdido durante la competencia.
29. Situaciones incontrolables, como oponentes tramposos, logran molestarme.
30. Durante los momentos libres de la competición (descansos o pausas), utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.
31. Mis entrenadores pueden afirmar que soy un deportista con buena actitud.
32. Practicar mi deporte me hace sentir alegre.
33. Procuo demostrar la confianza que tengo como deportista.
34. Al despertar en las mañanas, me siento con deseos de entrenar.
35. Pierdo la concentración con facilidad durante los momentos críticos de la competencia.
36. A pesar de la confusión que me crean mis problemas personales, puedo mantener la calma durante los partidos.
37. Cuando me imagino a mí mismo compitiendo, puedo ver las cosas de forma muy real.
38. Los momentos críticos de la competición los he convertido en situaciones favorables.
39. Aunque me enfrente a muchas dificultades, disfruto la competencia.

Nombre: _____ edad: _____ edad dept.: _____ escolaridad: _____

Deporte: _____ especialidad _____ fecha: _____ evento: _____

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

INSTRUCCIONES: De acuerdo a las opciones A, B, C, D, E, señale con que frecuencia en los últimos seis (6) meses, la situación descrita en cada Afirmación, usualmente ha sucedido

A. CASI SIEMPRE Si ha sucedido el 80% o mas veces
 B. A MENUDO Si ha sucedido entre el 60% - 79% de las veces
 C. ALGUNAS VECES Si ha sucedido entre el 40% - 59% de las veces
 D. RARA VEZ Si ha sucedido entre el 20% - 39% de las veces
 E. CASI NUNCA Si ha sucedido menos del 20% de las veces

EJEMPLO:

0. Ante de iniciar una competencia deportiva estoy seguro (a) de ganar.
 Si usted considera que esta situación ha sucedido **A MENUDO** o entre el 60% y 79% durante los últimos seis (6) meses, marque con una (x) la letra B, así 0. A B C D E
Asegúrese de marcar una letra por afirmación, responde las 39 afirmaciones. En lo posible evite señalar la opción C

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

Resultados de los instrumentos:

Ranking de los atletas de Karate Do

No.	Atleta	Sexo	Edad	Niveles de Motivación	Kata			Kumite		
					1	2	3	1	2	3
1	A.I.R.P.	M	15	Alta	X			X		
2	A.M.Á.G.	M	14	Alta						
3	A.M.H.	F	13	Alta		X			X	
4	Á.M.A.R.R.	M	13	Alta			X	X		
5	A.B.C.	M	17	Alta		X			X	
6	B.B.	F	13	Alta			X			X
7	C.A.J.V.	M	15	Alta						X
8	C.A.R.R.	M	16	Baja			X			X
9	C. del V.	M	12	Alta	X					
10	C.J.C.M.	M	13	Media	X					X
11	C.R.G.C.	M	14	Alta			X			
12	C.E.L.H.	M	14	Media		X				
13	C.R.R.R.	F	14	Media			X			
14	C.L.G.S.	M	19	Alta			X	X		
15	C.J.F.G.B.	M	15	Baja		X				
16	D.B.G. de L.	F	14	Media	X			X		
17	D.A.M.G.	F	16	Alta			X			
18	D.C.R.	F	14	Alta	X			X		
19	D.N.H.	F	11	Alta			X			X
20	E.L.T.H.	M	17	Media						
21	E.H.	M	12	Media			X		X	
22	F.C.	M	10	Alta	X					X
23	G.J.V.	F	14	Media		X			X	
24	G.A.	F	17	Alta	X			X		

25	I.H.A.P.	M	15	Alta			X		X
26	I.H.L.	M	17	Media					
27	J.L.	M	17	Alta	X			X	
28	K.C.	F	16	Alta					
29	K.K.D.	F	13	Media	X			X	
30	K.M.C.	F	14	Media					X
31	M.L.	M	15	Alta					
32	M.L.R.C.	F	15	Alta		X			X
33	M.S.	F	16	Alta					X
34	M.R.R.	F	15	Media				X	
35	N.R.	F	14	Media					X
36	P.P. de la R.	M	12	Media					X
37	R.L.L.	M	17	Media					X
38	S.E.H.C.	M	33	Alta		X			X
39	W.A.P.G.	M	16	Alta					
40	W.O.G.Z.	M	14	Alta		X			X

*Los que están resaltados de color verde, son los atletas que no llegaron a obtener algún puesto de los tres primeros de las diversas categorías.