

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



TEMA:

“MECANISMOS PSICOLOGICOS QUE INFLUYEN EN EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACION Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALIMPICO DE EL SALVADOR”.

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL TITULO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

Presentado por:

Anaya Alvarado, Arnold AA03139

González de Sánchez, Sandra Verónica GG97057

Docente Tutor:

Licenciado Jaime Salvador Arriola González

Coordinador del proceso de grado:

Licenciado Mauricio Evaristo Morales

Ciudad universitaria, noviembre de 2016

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES

RECTOR INTERINO:

LIC. LUIS ARGUETA ANTILLÓN

VICE-RECTOR ACÁDEMICO - INTERINO

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO – INTERINO

ING. CARLOS VILLALTA

SECRETARIA GENERAL:

DRA. LETICIA ZAVALA DE AMAYA

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES

DECANO:

LIC. JOSÉ VICENTE CUCHILLA MELARA

VICE-DECANA:

MIT. EDGAR NICOLÁS AYALA

SECRETARIO DE LA FACULTAD:

ALFONSO MEJÍA ROSALES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

AUTORIDADES

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:

LIC. WILBER ALFREDO HERNANDEZ

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO:

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

TRIBUNAL EXAMINADOR:

PRESIDENTE:

LIC. JUAN JOSE RIVAS

SECRETARIO:

LIC. FIDEL SALOMON PERALTA

DOCENTE DIRECTOR:

LIC. JAIME SALVADOR ARRIOLA GONZALEZ

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCION	xi
CAPITULO I	
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
A) Situación actual	14
B) Enunciado del problema	14
C) Objetivos de investigación	15
1) Objetivo general	15
2) Objetivos específicos	15
D) Justificación	16
2. MARCO REFERENCIAL	
2.1 CONTEXTO HISTÓRICO	18
2.1.1 Evolución histórica del deporte adaptado	18
2.1.2 Comité paralímpico internacional	20
2.1.3 Historia del deporte adaptado en El Salvador	22
2.2 PSICOLOGIA DEL DEPORTE	24
2.2.1 Que es la psicología del deporte	24
2.2.2 La psicología vinculada al deporte	25
2.2.3 Rol del/a psicólogo/a en el área del deporte	26
2.2.4 La psicología del deporte como potenciador de las habilidades mentales y emocionales del deportista.	27
2.2.5 Ámbito de aplicación de la psicología del deporte	28
2.3 DEPORTE ADAPTADO	30
2.3.1 Definición de deporte adaptado	30
2.3.2 Clasificación del deporte adaptado	30
2.3.3 Beneficios del deporte adaptado	34
2.3.4 Tipos de deporte adaptado	35

2.4	PAUTAS SOBRE EL USO DE TERMINOLOGÍA APROPIADA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	38
2.4.1	Formas de uso correcto e incorrecto para referirse a personas con una discapacidad.....	38
2.5	ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE INCIDEN EN LA MOTIVACION Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	39
2.5.1	Mecanismos psicológicos.....	39
2.5.2	La motivación y el objetivo hacia una meta.....	40
2.5.3	Teorías prácticas sobre la motivación y el rendimiento deportivo.....	43
2.5.4	Pensamientos y emociones positivas generan actuaciones positivas.....	50
2.5.5	La confianza en uno mismo.....	51
2.5.6	Control del estrés competitivo.....	53
2.5.7	La activación y su influencia en el rendimiento deportivo...	55
2.5.8	Activación óptima- Actuación óptima.....	57
CAPITULO III		
3.	METODOLOGIA	61
3.1	Tipo de investigación.....	61
3.2	Población y muestra.....	61
3.2.1	Población.....	61
3.2.2	Muestra.....	62
3.3	Método, Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	62
3.3.1	Método.....	62
3.3.2	Técnica.....	62
3.3.3	Instrumentos.....	62
3.4	Recursos	64
3.4.1	Humanos.....	64
3.4.2	Materiales.....	64
3.5	Procedimiento Metodológico.....	65

CAPITULO IV

4. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	68
4.1 Presentación de resultados de la entrevista dirigida a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte al comité paralímpico de el salvador.....	68
4.1.1 Presentación de resultados obtenidos del cuestionario de personalidad EPQ – A, aplicado a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.....	84
4.1.2 Presentación de resultados obtenidos del inventario ¿Cuánto estrés tengo? aplicado a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.	88
4.1.3 Presentación de resultados obtenidos de la escala de Autoestima de Rosenberg aplicada a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.....	90
4.1.4 Presentación de resultados de la Guía de observación aplicada a los atletas con discapacidad que forman parte del comité paralímpico de El Salvador.	91
4.2 Análisis e interpretación de resultados.....	105

CAPITULO V

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	109
A) Conclusiones.....	109
B) Recomendaciones.....	111
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	114

ANEXOS

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Este trabajo está dedicado a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que pertenecen al comité paralímpico de El Salvador; gracias por abrir sus corazones y compartir sus experiencia en la práctica de un deporte adaptado, sin ellos esta investigación no hubiese sido posible.

Agradecimientos a todo el equipo técnico que son los encargados de entrenar durante la semana a los atletas con discapacidad, los licenciado Carlos Henríquez, y Obdulio flores por permitirnos desarrollar nuestro trabajo de grado en la institución en la que ellos laboran dirigiendo la formación deportiva de los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación; por su disposición de colaborar con este proyecto desde un inicio, por su tiempo, paciencia y por compartir sus conocimientos en esta área de trabajo.

Esperamos que este aporte pueda contribuir a que más personas se interesen por conocer, identificar, dar tratamiento y dar seguimiento a esta población de atletas que día a día luchan arduamente por destacar a través de un deporte adaptado a nivel competitivo.

Con cariño.

Sandra González y Arnold Anaya

AGRADECIMIENTOS

Ansiamos tanto poder llegar a escribir nuestra dedicatoria del trabajo de graduación, que cuando por fin llega ese momento se nos vienen a la mente tantas vivencias y personas que fueron parte de nuestra formación académica, se vuelve difícil plasmar en unas letras todo el sentimiento que la culminación de este esfuerzo significa.

Primero quiero agradecer a Dios, por su amor y su fidelidad, por darme fuerzas cuando me creía vencido, por abrir puertas y ser mi proveedor, por nunca dejarme avergonzado y permitirme alcanzar esta meta tan importante en mi vida.

A mis padres y hermanos, que han sido siempre el motor que me ha impulsado a buscar la superación, gracias por su amor, su confianza y su apoyo, gracias por su paciencia, los amo y este logro es por ustedes.

A mi amigo Robert, gracias por su apoyo incondicional, por animarme siempre a continuar, por sus consejos, y apoyo en momentos difíciles, gracias por confiar y creer en mí.

A mi amiga y compañera de tesis Sandra, gracias por su apoyo, por su paciencia, no fue fácil, pero lo logramos.

Gracias a los docentes que me formaron en el profesional que hoy soy, a mis compañeras de universidad Vicky y marlin, gracias por sus palabras y sus ánimos en mis momentos difíciles, cuando veía una montaña de problemas ustedes siempre estuvieron ahí dispuestas a ayudarme.

A mis amigos que sería imposible nombrarlos a todos y a cada persona que contribuyó a que pudiera lograr culminar este proceso académico.

Arnold.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, por guiarme por el buen camino; por darme entendimiento, salud y perseverancia, para así poder lograr culminar con éxito esta meta propuesta.

A mi Madre: Aura Marina González, por su amor, cuidados, orientaciones, dedicación, por su confianza y por motivarme a la superación, por enseñarme la importancia de continuar a pesar de las dificultades y por estar conmigo en todo momento.

A mi esposo: Williams Alexander Sánchez Rivera. Por brindarme su apoyo, consejos, confianza para seguir adelante y por su aliento en momentos difíciles.

A mi hijo Miguel Alexander Rodríguez por apoyarme en todo momento y animarme a conseguir mis metas.

A mi amigo y compañero de tesis: Arnold, por su ardua labor en la consecución de este logro, por todo su empeño por un trabajo de calidad, por animarme apoyarme y comprenderme en los momentos difíciles.

A los atletas con discapacidad con los que se trabajó en el proceso de grado por permitirme conocer sus vivencias, por la confianza y calidez que refleja su humildad y sencillez.

Sandra

INTRODUCCION

La presente investigación cuyo propósito principal surge como consecuencia de una doble inquietud de adquirir conocimientos; por un lado el hecho de presenciar algunos eventos deportivos donde participaban personas con diferentes discapacidades, permitió crear conciencia sobre la implicación de las variables o mecanismo psicológicos que juegan un papel protagónico al momento de competir, y por otro lado la formación académica de la licenciatura en psicología y la realización de un trabajo de investigación denominado ***“Mecanismos psicológicos que influyen en el establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad de practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de El Salvador”*** condujo a profundizar mediante el desarrollo de esta tesis.

La evaluación de los mecanismos psicológicos en el deporte de competición es una de las claves del éxito en el rendimiento deportivo; la atención, autoconfianza, ansiedad, estrés, motivación, emociones, sin embargo los análisis e investigaciones son escasos cuando se habla de las habilidades del atletismo y la natación adaptada propias del entrenamiento y la competición con pruebas específicas del ámbito deportivo para una evaluación deportiva. Tras esta breve introducción se procede a exponer el orden del contenido del presente trabajo investigativo:

Iniciando con los objetivos y el capítulo I compuesto por el marco teórico donde se presenta la evaluación histórica del deporte adaptado, la definición de la psicología del deporte, el rol del psicólogo deportivo y el ámbito de aplicación, el deporte meramente adaptado, el usos sobre la terminología apropiada para personas con discapacidad. En el Capítulo II se plantea el desarrollo metodológico.

En el capítulo III la presentación y el análisis de resultados, finalizando con el apartado de las conclusiones y recomendaciones.

Donde se plantea la importancia de evaluar el aspecto psicológico en las personas que practican estos deportes, las dificultades personales, sociales y familiares a las que se han enfrentado para poder practicar un deporte adaptado; conocer el estrés competitivo al que se someten, cual es la fuerza motora que los motiva y como sus rasgos de personalidad individuales, les pueden o no ayudar a adquirir un mejor rendimiento deportivo a nivel competitivo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A) Situación actual.

El deporte adaptado ha evolucionado desde su concepción como actividad de ocio, hasta la conceptualización actual de deporte como actividad integradora y socioeducativa. Cada vez son más personas con discapacidad las que practican un deporte adaptado a nivel competitivo lo que hace interesante conocer que mecanismos psicológicos influyen de manera significativa en su rendimiento deportivo.

El estrés competitivo y la confianza en sí mismo, son unas de las variables que más se presentan en los deportistas a nivel competitivo, si estas son manejadas de manera adecuada, puede ser un plus importante que inyecte en los atletas las energías suficientes para dar un mejor rendimiento deportivo en los entrenamientos y competiciones, lo que les permita obtener mejores resultados en las competiciones; pero si este no es manejado adecuadamente, puede producir un bajo rendimiento deportivo que puede llevar al atleta a presentar desajustes emocionales y fisiológicas significativos que no le puedan permitir desarrollar una capacidad deportiva a nivel competitivo.

Por tanto es importante adentrarse en conocer los rasgos de personalidad del atleta lo que permita hacer un análisis de sus fortalezas y debilidades y usar estas a favor del atleta, encontrando los mecanismos psicológicos específicos que le permitan ayudarle a mejorar su rendimiento deportivo.

B) Enunciado del problema de investigación

¿Cuáles son los mecanismos psicológicos que influyen en el establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación?

C) Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Ψ Conocer cuáles son los mecanismos psicológicos que influyen en el establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de El Salvador.

Objetivos específicos:

- Ψ Analizar cómo los mecanismos psicológicos encontrados en la evaluación psicológica inciden de manera significativa en el establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de El Salvador.

D) JUSTIFICACIÓN

En El Salvador el deporte adaptado, a través de su devenir histórico ha venido abriéndose un espacio entre las demás disciplinas deportivas convencionales que se practica a nivel profesional. Siendo su principal rector, El Comité Paralímpico de El Salvador, el cual se configura como el enlace del deporte para personas con discapacidad y las asociaciones existentes encargadas de promover la práctica del deporte adaptado en sus respectivas disciplinas.

Si bien la práctica del deporte adaptado a nivel profesional en El Salvador está cada vez cobrando más auge, aún no se ha logrado darle la relevancia y promoción que tienen otras disciplinas convencionales. Sin embargo los esfuerzos que se están haciendo por promover este deporte que va desde una práctica recreativa a una práctica profesional ha permitido que sean cada vez más las personas con discapacidad las que se interesen por practicar las disciplinas deportivas que El comité Paralímpico De El Salvador (COPESA) ofrece a la población con discapacidad.

Se justifica el desarrollo de la presente investigación ya que hasta el momento no se han realizado con anterioridad estudios académicos donde se puedan identificar las causales intrínsecas y extrínsecas que afectan de forma directa al atleta en preparación para una competición a nivel profesional, por lo que es necesario determinar las necesidades psicológicas que puedan estar incidiendo en el rendimiento de los atletas con discapacidad, para de esta manera construir una guía psicoterapéutica que permita evaluar y dar intervención a aquellos aspectos que pudiesen estar afectando no únicamente profesional sino personalmente al desempeño deportivo del atleta.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

CAPITULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 CONTEXTO HISTÓRICO

2.1.1 Evolución histórica del deporte adaptado

La historia del deporte adaptado ha seguido una trayectoria lógica en el siglo pasado. En el presente, sigue teniendo una progresión significativa que le permite a la persona con discapacidad adaptarlo a su propia actividad física. En principio se empezó por realizar sesiones monótonas de terapia física o rehabilitación; posteriormente, para dar un carácter más lúdico o motivante, se pasó al que se llamó “deporte terapéutico”, y al mismo tiempo al “deporte recreativo”, verdadero inicio del deporte para personas con discapacidad, pasando después al “deporte competitivo” (con el nacimiento de las paralympadas), y su matiz de “deporte espectáculo”; en la actualidad ya se realiza el que llamaremos “deporte de riesgo y aventura”, por la especial dificultad que entrañan ciertas actividades al ser practicadas con una minusvalía física.

Tras la Primera Guerra Mundial, y en Alemania, se inicia el Deporte para atletas con discapacidad, organizado en pequeños grupos de personas ciegas o amputadas de guerra. Este deporte tenía un carácter recreativo para poder superar el trauma psicológico que suponía su estancia en un hospital.

Poco más tarde, en Inglaterra, se crearon los primeros clubes deportivos para minusválidos, siendo por este orden, el Club del Motor y la Sociedad del golfista de un solo brazo los pioneros, aunque su vida se extinguió prontamente.

Hacia 1918, Carl Diem y Mallwitz reavivaron la idea del deporte de las personas con discapacidad, pero hasta el término de la Segunda Guerra Mundial no se tomó una verdadera conciencia del problema y de su importancia.

En los EE.UU. se formó un grupo de exhibición que realizaba baloncesto en silla de ruedas, denominado Wheeldevils, que se paseó por todo el país, demostrando sus habilidades sobre la silla y con el balón.

Pero se puede decir que los deportes organizados en sillas de ruedas aparecen tras la Segunda Guerra Mundial, debido a la gran cantidad de veteranos mutilados y con discapacidad los cuales fueron vistos con distintos ojos al ser considerados héroes, algo que anteriormente no era así; fue una ironía que los honores de la Gran Guerra sirvieran para que la sociedad se diese cuenta del verdadero valor de las personas con alguna discapacidad.

Esta situación provocó que surgieran diferentes centros y programas encaminados a reinsertar a los discapacitados en la vida normal; algunos de estos programas tomaron al deporte como medio rehabilitador, surgiendo, así, el deporte para minusválidos.

En 1944, Sir Ludwig Guttmann fundó el primer centro monográfico de lesionados medulares en el hospital StoreMandeville (Aylesbury –Gran Bretaña-), introduciendo al año siguiente el deporte como complemento a la rehabilitación física de los parapléjicos; para más tarde, en 1.948, introducir en dicho centro el primer programa de Europa de deporte organizado para silla de ruedas, coincidiendo con los Juegos Olímpicos de Londres.

En 1952 se celebraron los primeros Juegos Internacionales de Store Mandeville, entre Holanda y el equipo británico, juegos que fueron admitiendo más países, y que se han ido celebrando, y todavía sigue realizándose con carácter anual. En 1960 se organizó la primera Olimpiada de Minusválidos en Roma, donde participaron alrededor de 400 atletas en silla de ruedas de 23 países.

En ese mismo año, se fundó la ISOD (International Sport Organization for the Disabled), que sentó las bases del Deporte para amputados y ciegos, y poco después para los paralíticos cerebrales. En 1.964 los Juegos Paralímpicos se celebraron en Tokio con 370 atletas de 23 países, y más tarde, en 1.968 se

celebraron en Tel Aviv, con 750 atletas de 29 países, siendo ésta la primera Paraolimpiada en la que participó España.

En 1972 se celebraron en Heidelberg, con 1000 participantes, todavía sólo en silla de ruedas. Los Juegos Paralímpicos de Toronto, en 1976, marcaron un hito debido a que se unieron las federaciones de ISMGF y de ISOD para organizarlos; 40 países y 1560 atletas acudieron. En ese mismo año, 1976, tuvieron lugar los primeros Juegos Paralímpicos de Invierno, en la localidad de Örnköldsvik (Suecia).

En 1980 se celebraron en Arnhem (Holanda) asistiendo 2.500 atletas de 42 países. Tanto los ciegos, como los parálíticos cerebrales se desligaron de ISOD, creando IBSA (International Blind Sports Association) y CP-ISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association) respectivamente.

En 1980 se constituyó el ICC, formado por todas las federaciones internacionales ya citadas. Este organismo se ocupó de coordinar y regir las Paraolimpiadas y los Campeonatos Internacionales conjuntos a nivel mundial, y posteriormente, en 1989 se transformó en el IPC (Comité Paralímpico Internacional).

2.1.2 Comité paralímpico internacional

Aunque el Comité Olímpico Internacional se constituyó en 1989, no fue hasta 1992, después de las Olimpiadas de Barcelona, cuando asumió plenamente la responsabilidad de liderar el movimiento Paralímpico, pasando a ser la Institución representativa del deporte de élite practicado por personas con discapacidad y teniendo como principios fundamentales:

- ✓ Formar y constituirse en la organización representante de los deportes para personas con discapacidad a nivel mundial.
- ✓ Organizar, supervisar y coordinar los Juegos Paralímpicos y Campeonatos Mundiales y Regionales de multi-discapacidad, como única organización con derecho para hacerlo.

- ✓ Coordinar el calendario de competiciones internacionales y regionales, garantizando el respeto a las necesidades técnicas y deportivas de cada grupo de discapacidad.
- ✓ Luchar por la integración de los deportes para personas con discapacidad en el movimiento internacional de deportes para no discapacitados, salvaguardando y preservando su identidad.
- ✓ Trabajar con el Comité Olímpico Internacional y demás organismos internacionales para alcanzar estos objetivos y principios.

Miembros.-

Son miembros de pleno derecho del Comité Paralímpico Internacional, y por tanto, forman parte de la Asamblea General:

a) Las Federaciones Internacionales de Deportes para Discapacitados:

CP-ISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association)

IBSA (International Blind Sports Association)

INAS-FID (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability)

ISMWSF (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation)

ISOD (International Sports Organization for the Disabled)

b) Las organizaciones representativas de las naciones del mundo entero que promocionen y organicen dichos deportes, ateniéndose a las normas internacionales.

El objetivo del IPC es que los países se estructuren fundamentalmente como Comités Paralímpicos Nacionales, aunque siguen existiendo países, como Francia sin ir más lejos en el que no existe Comité Paralímpico, sino la Federation Francaise Handisport.

Los diferentes deportes del Comité Paralímpico Internacional tienen un status especial ya que, sin ser miembros de pleno derecho, tienen voz y voto en la Asamblea General.

Sede.

La sede central del Comité Paralímpico Internacional está ubicada en Bonn (Alemania).

2.1.3 Historia del deporte adaptado en El Salvador

El Comité Paralímpico de El Salvador (COPESA) es la entidad encargada de regir el deporte en personas con discapacidad en nuestro país, es decir todas aquellas modalidades deportivas que se han adaptado o modificado para facilitar la práctica de ellos y a la vez de promover el Movimiento Paralímpico.

Acá un resumen cronológico del proceso que tomó conformar el COPESA;

1984 - Durante la gestión del Presidente de La República Ing. José Napoléon Duarte Fuertes, se participó en los Juegos Mundiales de 1984 en Stoke Mandeville. La idea era en ese entonces conocer sobre el deporte para personas con discapacidades físicas. Ese mismo año se inició el trabajo para legalizar la Federación, pero debido al desinterés de las autoridades no se logró el proceso.

1994 - Bajo la Presidencia del Lic. Alfredo Félix Cristiani Burkard y el presidente de INDES, José Antonio Guandique se tuvieron una serie de reuniones donde estuvo presente Manuel Alvarenga y Jorge Ochoa, se obtuvo el marco legal de la Asociación Salvadoreña del Deporte sobre Sillas de Ruedas (ASADESIR).

1999 - Se realizan los Primeros Juegos Panamericanos en México D.F. y El Salvador participa a través de una carta de invitación hecha a ASADESIR, como la única asociación legal ante INDES. La convocatoria también fue enviada al INDES,

pero éste no envió un representante. El Comité Paralímpico Internacional (IPC, por sus siglas en inglés), solicitó esta participación. En este evento El Salvador se agenció la primera medalla de oro y dos preseas de plata mediante la atleta Claudia Palacios, quien actualmente es parte de la selección de Estados Unidos.

En este evento y acompañado por el Doctor Pedro Banchón, se recibe el documento para integrarse al IPC, a lo cual las autoridades no le hacen caso por no haber participado una persona de INDES. Jorge Ochoa realiza una crítica constructiva al Presidente de la República Francisco Flores y al presidente de INDES Ing. Enrique Molins, lo cual es mal interpretado y no es bien visto.

2000 - En los Juegos Paralímpicos de Australia, Claudia Palacios obtiene un sexto lugar.

2001 y 2002 - Se sostienen reuniones con las Asociaciones Deportivas de Ciegos y Amputados en el Consejo Nacional de Atención Integral a la Persona con Discapacidad, (CONAIPD), para recomendarles que hagan sus gestiones de legalización.

2004 - Para los Juegos Paralímpicos de Atenas, las autoridades invitan a El Salvador y brindan dos Wild Cards para atletismo.

En la Asamblea General de la IPC, de nuevo dan la recomendación de hacer incidencia en el ente rector del deporte salvadoreño, es decir al Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES), para que adquiriera el compromiso de espaldar y legalizar a las Asociaciones Deportivas existentes.

Actualmente, hay tres asociaciones que forman parte del Comité Paralímpico de El Salvador: Asociación Salvadoreña Deportiva de Ciegos (ASADEPCI); Asociación Salvadoreña del Deporte Sobre Silla de Ruedas (ASADESIR); y Asociación Salvadoreña de Fútbol de Amputados (ASFA). Y en proceso de ser legalizadas: la

Asociación Salvadoreña de Sordos; la Asociación de Intelectuales y la Asociación de Parálisis Cerebral.

Desde su creación, el Comité Paralímpico de El Salvador, se configuró como el enlace del deporte para personas con discapacidad y las asociaciones existentes.

2.2 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

2.2.1 Que es la psicología del deporte

La psicología del deporte es la 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.

Entre otros conceptos se encontraron que la psicología del deporte es aquella ciencia dedicada a estudiar, el cómo, por qué y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal del deportista”¹ Lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término.

Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnica específicas directas e indirectas.

¹ C.Nachon y F. Nascimbene: Introducción a la Ps. del Deporte

2.2.2 La psicología vinculada al deporte

La psicología ha tomado un papel importante en el deporte como mecanismo para valorar no únicamente el desempeño de las y los atletas, sino también en cuanto a cuales son fenómenos psíquicos que ocurren antes de la realización del deporte, durante la realización del deporte y después de la realización del deporte. Se ha convertido en un método científico para mejorar constantemente los resultados deportivos en las y los atletas de competición, así como, el establecimiento de metas más ambiciosas en cuanto al deporte competitivo².

Sin embargo, no se debe encasillar en el hecho de definir la psicología del deporte únicamente como un medio para mejorar resultados en el desempeño, sino también, enfocarse en la persona o atleta como tal y todos sus aspectos. El psicólogo u psicóloga, debe actuar como un consejero u asesor del entrenador y procurando trabajar con el atleta únicamente cuando surge una crisis.

Dentro de la psicología del deporte existe la rama que se encarga de valorar los aspectos que inciden en atletas que practican deportes adaptados.

Cuando se habla de deportes adaptados, se está haciendo referencia a toda actividad físico/deportiva, que acepta modificaciones para hacer posible la participación de las personas con discapacidades físicas, psicológicas, sensoriales y educativas.

La Psicología del Deporte es una de las ciencias que se ocupa de estudiar y explicar el comportamiento humano en el ámbito de la actividad física y el deporte, sobre todo, con vistas a facilitar el desarrollo de las personas que intervienen en estos contextos, tanto en lo que concierne a su bienestar personal como a su rendimiento. Aunque es todavía una disciplina joven, la psicología deportiva ha experimentado en los últimos años un crecimiento sin precedentes, convirtiéndose en materia de referencia tanto en el ámbito teórico/académico como en el práctico/aplicado (Dosil, 2004)³. De hecho, la mayoría de las personas que de una u otra forma, están

² "Psicología del Deporte" Alexander Thomas

³ Dosil, 2004

relacionadas con actividades físicas y/o deportivas, hacen constantes alusiones a aspectos que únicamente se pueden explicar desde esta ciencia. Esta necesidad de conocimiento de las variables psicológicas que influyen en la actividad física y deportiva, ha suscitado la proliferación de estudios y, consecuentemente, de publicaciones, que intentan dar respuesta a los interrogantes que esta ciencia estudia.

2.2.3 Rol del psicólogo/a en el área 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 enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.
- ✓ Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- ✓ Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de 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.

2.2.4 La psicología del deporte como potenciador de las habilidades mentales y emocionales del deportista.

Entre los potenciadores de las habilidades mentales y emocionales que debe poseer todo deportista se encuentran:

- ✓ **Concentración:** Es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.
- ✓ **Atención:** Íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.
- ✓ **Motivación:** Eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.
- ✓ **Auto Confianza:** Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.
- ✓ **Comunicación:** Otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más aun en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no solo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.

Algunas de las herramientas que se utilizan, se entrenan y que se generan en el deportista para su autoconocimiento, autodomnio y autocontrol son:

- ✓ **Autoconocimiento:** El deportista debe con el tiempo conocerse en detalle para saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones, o emociones que lo asaltan. Debe poseer básicamente conocimiento de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre si, como responde su cuerpo entre otras para poder utilizar adecuadamente alguna herramienta de autocontrol.

- ✓ **Relajación:** La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia y post competencia.

- ✓ **Visualización:** Es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque “ver con los ojos de la mente” es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

- ✓ Es así entonces que trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la motivación, autoconfianza, autoestima, autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras.

2.2.5 Ámbito de aplicación de la psicología del deporte

Hoy en día los profesionales especializados en ésta área pueden desempeñar 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 y talleres psicoterapéuticos orientados a fortalecer las habilidades y destrezas cognitivas de los deportistas, entrenadores, preparadores físicos, entre otras muchas actividades.

- ✓ **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. Aquí se rompe con el mito de que los psicólogos del deporte trabajan con deportistas enfermos o con problemas, ya que como se dijo anteriormente básicamente la tarea es de colaborar en el desarrollo de programas de preparación mental en deportistas que tiendan a mejorar sus habilidades o aptitudes mentales.

Durante muchos años la Psicología deportiva ha sido resistida, pero la investigación, los progresos y logros obtenidos con su aplicación en distintos deportes nos crea la posibilidad de introducirnos en varios campos que conforman la escena deportiva.

La Psicología del deporte no funciona como una píldora mágica, la sola inclusión del psicólogo en el medio deportivo no modificará actitudes ni mejorará aptitudes, sino que de la misma manera que se entrenan las habilidades físicas y requieren práctica para lograr un nivel óptimo, las habilidades psicológicas también deben entrenarse de la misma manera.

Es por todo esto que sería oportuno ir incorporando la Psicología del deporte como una herramienta más que enriquezca tanto el desarrollo deportivo como profesional, trabajando interdisciplinariamente para beneficio del deporte en general.

2.3. DEPORTE ADAPTADO

2.3.1 Definición de deporte adaptado

Es la modalidad deportiva en la que se han modificado algunas reglas para permitir la participación de personas con discapacidad, siendo éstas, adaptaciones mínimas, evitando perder la esencia misma del deporte.

Comprende todas las actividades deportivas específicas que pueden realizar las personas con discapacidad, pedagógica y médicamente permitidos.

Su orientación va desde un aspecto terapéutico a un nivel de competición de alto rendimiento.

Entre sus características más relevantes están:

- Recreativo y también competitivo.
- Exclusivo para personas con discapacidad.
- Tiene reglamento y un sistema de clasificación por deporte.
- Se rige por una estructura orgánica de competición.
- Su máxima expresión son los Juegos Paralímpicos.

2.3.2 Clasificación del deporte adaptado

Fernando Martin Vicente⁴ habla de diferentes niveles de integración de las personas con discapacidad a través del deporte, estos son:

1. La persona con discapacidad participa en el deporte exclusivamente en su ambiente con otras personas con discapacidad. Esta es la forma menos avanzada de integración. Clubes para discapacitados.
2. Posteriormente en el progreso de la integración de los clubes deportivos para convencionales tienen una sección del deporte adaptado.
3. La forma más avanzada de integración es aquella en que personas con discapacidad realizan deportes junto a personas sin discapacidad.

⁴ Fernando Martin Vicente

Dentro de los puntos 1 y 2 se encuentran los deportes exclusivos. Dentro del punto tres se observan los deportes inclusivos, estos nunca serán de características competitivas. Estos tres niveles de integración a través del deporte no se dan como un proceso sino que se establecen de acuerdo al carácter, los objetivos y el ámbito donde se desarrolla el deporte adaptado a saber.

- Deporte adaptado escolar
- Deporte adaptado recreativo
- Deporte adaptado terapéutico
- Deporte adaptado competitivo.

Deporte adaptado escolar

Dos son los lugares donde se desarrolla: en las escuelas especiales y en las escuelas comunes. En estas últimas, los alumnos con necesidades educativas especiales (así se les denomina) se encuentran integrados a sus compañeros convencionales.

Si bien en los centros educativos, la gimnasia toma un papel predominante dentro de las expectativas de logro de la educación física, el área de educación física va siendo el medio correcto para que el alumno edifique las bases de la futura disciplina deportiva que realizara en algún club o institución.

Las áreas motrices a desarrollar son:

- Cualidades perceptivas motoras.
- Habilidades motoras
- Cualidades condicionales y coordinativas

Los medios para poder desarrollarlas son:

- Psicomotricidad
- Recreación
- Gimnasia
- Juegos, pre- deportivo e inicios del deporte.

Esta metodología de trabajo que se realiza generalmente en las escuelas, es aquella que luego permitirá incorporar las técnicas y el entrenamiento específico de cualquier disciplina deportiva. Se debe pensar que la mayoría de las personas que transitan por el deporte adaptado escolar son niños y adolescentes con una discapacidad genética y/o hereditaria, o adquirida en sus primeros años. Por eso es que estas pueden llegar a ser las únicas experiencias motrices de su vida.

Deporte adaptado recreativo

Como recreativo nació el deporte para las personas con discapacidad para luego transformarse en terapéutico. Los ámbitos en que se dan son: entes estatales, plazas, escuelas, hospitales y clínicas e instituciones. El deporte recreativo tiene que ver mucho con los deportes inclusivos. Son muchas veces juegos adaptados a todos los individuos que quieren participar del mismo. Tiene por objetivo el buen uso del ocio y del tiempo libre. Muchas personas con alguna discapacidad se sienten marginada y postergadas, a través de este tipo de deporte podrán distraerse y relacionarse con numerosas personas.

Deporte adaptado terapéutico

Se entiende al deporte como parte del proceso de rehabilitación. Entendiendo a la rehabilitación como los procedimientos médicos, psicológicos, pedagógicos y sociales que sirven para el mejor desarrollo de las capacidades de la persona con necesidades especiales.

El deporte no debe ser nunca un cumulo de movimientos, ya que el mismo tiene sus fundamentos pedagógicos a raíz de los cuales se establecen los objetivos propios de la actividad.

Es importante decir que en el deporte y a través de la motivación que el mismo desencadena se realizan esfuerzos que muchas veces superan aquellos que se

realizan durante una sesión individual de trabajo físico. Por ejemplo: una persona parapléjica comienza a practicar un deporte como el tenis de mesa de una manera recreativa y de poco a poco se va animando con esfuerzo a llegar a pelotitas sobre las líneas a las que antes no llegaba, de esta manera está trabajando de una forma más exigente los músculos abdominales y oblicuos que ayudan a mejorar su equilibrio en la silla de ruedas, sin darse cuenta del trabajo de fuerza ejecutada.

Antes que una persona con discapacidad comience a practicar deporte deberá haber completado su tratamiento educativos y de ejercicios individuales. Deberá estar sin dolores, y sin zonas inflamadas. El deporte terapéutico comenzara lo más temprano posible, pero nunca a expensas del tratamiento físico individual. Ya que como hemos visto, el deporte mejora tanto el campo psicológico como el social; también desarrolla las capacidades perceptivo- motoras, las habilidades motoras y las capacidades condicionales y coordinativas. A todos estos beneficios se le suman los beneficios terapéuticos:

- Contribuyen a mantener y mejorar las funciones corporales ya obtenidas en su etapa de tratamiento físico individual.
- Mejora las funciones motoras, sensoriales y mentales, tanto las que se encuentran en las zonas disminuidas como las zonas no disminuidas, tratando al individuo como un ser completo.
- Estimula el crecimiento armónico y previene deformaciones y vicios posturales.

Para iniciar un programa de deporte terapéutico se debe tener conocimiento de las características generales de su discapacidad, esto nos indicara si presenta alteraciones en los mecanismos de percepción (deficiencia sensorial), en la decisión (deficiencia cognitiva o alteraciones de la personalidad) o en la ejecución (deficiencias motrices o fisiológicas). Esta información deberá completarse con las particularidades de cada individuo, ya que el alumno con discapacidad o hasta con una misma deficiencia presentan necesidades educativas diferentes en función de factores como:

- Actitud ante la discapacidad
- Grado de afectación

- Estimulación recibida
- Condiciones del entorno (familia, escuela, etc.)
- Experiencias motrices anteriores.
- Momentos de aparición de la deficiencia.

En los hospitales, clínicas e instituciones de los países del primer mundo se ha extendido de gran manera el deporte como medio terapéutico.

Deporte adaptado competitivo

Para hablar de deporte de competencia para personas con discapacidad se debe tener:

- Un reglamento de juego
- Entes internacionales y nacionales que lo avalen.
- Un sistema de competición (local, nacional e internacional)
- Un sistema de clasificación.

Un reglamento de juego: Demás está decir que la competencia y el reglamento específico de juego se establecen solo en los deportes exclusivos, o sea que solo participan deportistas con un tipo de discapacidad o con similitud de patologías.

2.3.3 Beneficios del deporte adaptado

Entre los beneficios que el deporte adaptado brinda a las personas con discapacidad tenemos:

1. Beneficios físicos: Desarrollo de potencia muscular y la resistencia a la fatiga, mejor funcionamiento de las funciones vitales especialmente la respiratoria, cardiovascular, renal, contribuye a mejorar el soporte esquelético, evitando complicaciones como la descalcificación o la osteoporosis, contribuye a una mejor comprensión por parte de las personas no discapacitadas de toda la problemática que rodea la discapacidad.

2. Beneficios psicológicos: El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológica. Toda persona con

alguna disminución de sus capacidades, deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros “normales” siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán esquivar. El deporte ayudara en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrearán; además fortalecerá su psiquis (Afectividad, emotividad, control, percepción, cognición.)

Pero lo más importante es que el deporte crea un campo adecuado y sencillo para la auto- superación, ella busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego a partir de ellos proyectar otros objetivos buscando un reajuste permanente, un “feed-backs”. La auto-superación no solo acarrea beneficios de índole psicológica sino también social. << Los beneficios psicológicos del deporte se pueden dar, aceptando tácitamente someterse a las reglas, a actuar de acuerdo a lo justo y a aceptar las tradiciones del deporte>>. De la mano de los beneficios psicológicos del deporte adaptado aparecen los beneficios sociales. Entender que todas las personas pueden practicar deportes y recibir este servicio como un bien social, es el principio de la inserción social y por ende el primer paso a la integración.

2.3.4 Tipos de deporte adaptado

Las personas con discapacidad pueden practicar la mayoría de deportes convencionales dependiendo del tipo de discapacidad.

Aquí se presentan los deportes adaptados en los cuales se ha basado la investigación realizada:

La Natación

Es uno de los deportes más completos a todos los niveles, no lo iba a ser menos en el caso de la natación adaptada. Se trata de un deporte que puede ser practicado tanto por personas con discapacidad física como intelectual, y hace que se ejerciten la mayoría de músculos del cuerpo.

Personas con una autonomía bastante limitada en el medio terrestre, en el agua tienen bastante más independencia, seguridad e incluso movilidad. La natación es buena para fortalecer y relajar. Para tonificar.

Para aumentar la fuerza del individuo que lo practica. Sobre adaptaciones necesarias, en algunos casos se puede precisar de una grúa para que el usuario de la piscina pueda acceder al agua. Personas con discapacidad visual, auditiva o intelectual, no precisarán de ningún tipo de adaptación.

Atletismo

Definición de atletismo: Deporte de competición (individual o por equipos) que abarca un gran número de pruebas. Su práctica puede tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

Este deporte tiene la cualidad de desarrollar la capacidad deportiva del ser humano al máximo porque involucra tanto fuerza y capacidad como habilidad física y mental.

Atletismo adaptado

Como bien la palabra lo define, este deporte se adapta a las posibilidades de cada atleta, con las directrices de su entrenador o técnico deportivo, quien tiene la función de

Ayudarlo para que pueda cumplir sus objetivos.

Se entiende por atletismo adaptado aquel conjunto de actividades y normas físico deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento, susceptibles de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.

Características específicas del deporte

Los reglamentos están adaptados y permiten todos los cambios necesarios, para que los atletas encajen en una categoría determinada, con sus reglas particulares.

Reglamento del atletismo adaptado

Para la competición existen dos reglamentos, uno que se refiere a los atletas en silla de ruedas y el otro para los atletas de pie:

Reglamento Internacional I.S.O.D. que abarca tanta reglamentación para los atletas de pie como de sillas de ruedas. Reglamento Internacional Store Mandeville para deportes en silla de ruedas, que sólo abarca la reglamentación para atletas en sillas de ruedas.

La International Blind Sports Association (IBSA) ha adaptado el reglamento de la International Athletic Association Federation (IAAF) de forma que permita a los atletas ciegos practicar las diferentes especialidades.

Dos son las adaptaciones más importantes realizadas en las carreras:

- La primera, que el atleta corre junto a un guía.
- La segunda, que en el caso de las pruebas en que es obligatorio correr por calles en toda o en parte de la carrera, les son asignadas dos calles a cada pareja de atleta y guía.

Tipos de discapacidad que pueden practicarlo

- Ciegos y deficientes visuales.
- Discapacitados Intelectuales.
- Paralíticos Cerebrales.
- Discapacitados físicos: amputados y otras discapacidades (“les autres”).
- Lesionados Medulares.
- Sordos.

2.4 PAUTAS SOBRE EL USO DE TERMINOLOGÍA APROPIADA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

2.4.1 Formas de uso correcto e incorrecto para referirse a personas con una discapacidad.

USO CORRECTO	INAPORPIADO
Persona con discapacidad	Discapacitado, anormal, incapacitado, deficiente, minusválido, diferente
Persona sin discapacidad	Persona normal
Dice que tiene una discapacidad	Admite que tiene una discapacidad
Personas mayores	Ancianos, viejos, mayores
Persona con habilidades diferentes	Persona que sufre una discapacidad
Persona exitosa, productiva	Ha superado su discapacidad
Presenta, posee, tiene ... discapacidad	Padece, sufre, aquejada de, víctima de ... discapacidad
Prevenir la discapacidad	Evitar la discapacidad
Reducir los índices de discapacidad	Eliminar la discapacidad
Persona ciega	Ciego, invidente
Persona con discapacidad visual Persona con baja visión	Cieguito, cegato, corto de vista, tuerto
Persona sin habla. Persona que utiliza comunicación aumentativa.	Mudo
Persona sorda. Persona con discapacidad auditiva. Persona con hipoacusia.	Sordo, Sordomudo. Sufre una pérdida
Persona con discapacidad física Persona con movilidad reducida	Mutilado, inválido, parálítico, cojo, tullido, lisiado
Persona con esclerosis múltiple.	Afectada por esclerosis múltiple
Persona de talla baja	Enano, pitufo

Persona usuaria de silla de ruedas	Confinado en una silla de ruedas. Postrado en silla de ruedas
Persona con distrofia muscular	Afectada por distrofia muscular
Persona con parálisis cerebral	Víctima de la parálisis cerebral
Persona con discapacidad congénita	Defecto de nacimiento
Persona con epilepsia	Epiléptico
Persona con esquizofrenia	Esquizofrénico
Persona con discapacidad psicosocial Persona con autismo	Loco, demente, trastornado
Persona con discapacidad intelectual	Mongólico, retardado, retrasado mental, trastornado
Persona con síndrome de Down	Retrasado, deficiente mental. Imbécil, tonto, subnormal.
Persona con enfermedad mental. Persona con discapacidad psíquica	Demente, enfermo mental

2.5 ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE INCIDEN EN LA MOTIVACION Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

2.5.1 Mecanismos psicológicos

Son aquellos mecanismos, principalmente inconscientes, que los individuos emplean para defenderse de emociones o pensamientos que producirían ansiedad, estrés, sentimientos depresivos o una herida en la auto-estima si llegasen a la consciencia.

Los mecanismos de defensa son una parte íntegra del funcionamiento psíquico de todo individuo y sólo se les considera patológicos cuando se abusa de ellos o

cuando son demasiado rígidos. Existen muchas clasificaciones de los mecanismos de defensa, aquí nos basaremos en el libro de diagnóstico psicoanalítico de Mc Williams (2011)⁵.

Mecanismos de Defensa Primarios

Retraimiento

Negación

Control Omnipotente

Idealización y Desvalorización

Proyección, Introyección e Identificación Proyectiva

Disociación

Mecanismos de Defensa Secundarios

Represión

Regresión

Aislamiento

Intelectualización

Racionalización

Anulación

Volver contra sí mismo

2.5.2 La motivación y el objetivo hacia una meta

Haciendo referencia al concepto de motivación, el entrenador lo que se pregunta es ¿Cómo hacer para que mis deportistas deseen hacer algo? ¿Qué es lo que les impulsaría a hacerlo? En las preguntas van implícitos dos “**qué**” el primero hace

⁵ Mc Williams (2011)

referencia al motor o fuerza que dirige una acción, mientras que el segundo equivale a un objetivo, algo que el deportista quiere alcanzar.

Así pues, la motivación muestra dos caras:

1. De impulso referido a los componentes energéticos de la motivación: ¿Como esta de activado un deportista?, ¿Cuánto esfuerzo emplea para conseguir un objetivo?, ¿Como la actuación se ve afectada si el nivel de activación es superior al adecuado para una práctica deportiva en concreto?

2. De necesidad, relacionada con componentes direccionales de la motivación, con los objetivos de los deportistas. Para entender estos, el entrenador tiene que conocer las necesidades individuales de cada deportista, base de los objetivos y metas de cada persona. Según la teoría de Maslow, cada persona, cada deportista en este caso, satisface sus necesidades según su sistema de prioridades.

Una vez que se han satisfecho las necesidades fisiológicas, se pasa a satisfacer las de seguridad, amor y afecto, de estima propia y ajena y finalmente de auto-realización. El orden establecido por Maslow no es irreversible, de forma que se puede avanzar y retroceder en las necesidades según sean las circunstancias.

Al considerar ambos aspectos de la motivación, esta se entiende mejor y ayuda al entrenador a regular la motivación de sus deportistas, activando adecuadamente su conducta (valor energético, de impulso) y orientándola (valor direccional, de necesidad).

Para el entrenador, el proceso motivacional se convierte en un campo de investigación de las motivaciones (impulso y necesidad) de cada uno de sus deportistas. No solo tiene que haber analizado previamente su propia motivación sobre el trabajo de entrenador que lleva a cabo, sino que también debe analizar cada componente motivacional en cada deportista, porque si los objetivos de ambos no coinciden, el rendimiento en entrenamientos y en competiciones no será el

óptimo. De ahí la importancia de que el entrenador averigüe en cada deportista, su nivel de impulso y dirección para adecuar, en lo posible, los entrenamientos.

Un deportista con bajo nivel de impulso o activación para su práctica deportiva, tendrá que trabajar para incrementarlo cuando entrene y compita. Y es el entrenador el que le tiene que guiar en ese entrenamiento específico para aumentar la activación. Pero previamente, el entrenador ha tenido que detectarlo.

Un atleta con un objetivo deportivo poco realista, difícilmente lo lograra y será más probable que se frustre que no que reaccione constructivamente ante una derrota. El entrenador tendrá que replantear con él, el objetivo inadecuado, pero, para ello, habrá sido necesario que lo haya detectado antes.

Estos casos hipotéticos, en el papel son frecuentes en la práctica deportiva. De ahí la importancia del entrenador en torno a la motivación; no solo es conveniente conocerla conceptualmente, sino pasar a la acción, aplicando los principios básicos que veremos en este tema.

Esquemáticamente, la motivación influencia el rendimiento deportivo en función a dos factores antes señalados, de impulso y de necesidad.

Así pues, la MOTIVACION se convierte en una respuesta dirigida hacia la satisfacción de una necesidad, ya sea de objetivo y/o de control energético.

En los practicantes jóvenes las dos necesidades más importantes que tratan de satisfacer, y por lo que están motivados hacia el deporte se reduce a dos ideas: Divertirse (pasarle bien siendo estimulados y experimentando situaciones excitantes) y sentirse importantes jugando, lo que implica la necesidad de realizarse mediante el deporte y verse competente en esta área. Como se puede observar se unen ambos aspectos, energéticos y de necesidades, en la motivación que sienten los más jóvenes al practicar deporte.

Incluso entre los motivos por los que ocurre la situación contraria, el abandono de la actividad deportiva, también aparecen los dos factores que definen la motivación:

Ausencia de disfrute, inadecuación tanto en la estimulación energética (bien por exceso, frustración, miedos..., o bien por defecto aburrimiento) como en la dirección propuesta (objetivos incorrectos, falta de apoyo de familiares, entrenadores...)

Veamos ahora las teorías sobre las que se apoya la motivación y los tipos y formas de motivar más eficaces en deporte.

2.5.3 Teorías prácticas sobre la motivación y el rendimiento deportivo.

A continuación se presentara distintos modelos teóricos, muy prácticos en el trabajo directo del entrenador con sus deportistas.

El primer bloque de teorías son de carácter cognitivo, pero visibles en la conducta y respuesta del deportista.

La teoría de la profecía que se cumple tiene su origen en las expectativas que se elaboran internamente, pero con grandes repercusiones externas en el comportamiento del deportista y del entrenador.

Las tres teorías que se presentaron, elaboradas en el ambiente empresarial tienen tanta vigencia e importancia en el desarrollo deportivo como en el área laboral que las origino.

Y por último, se relaciona brevemente la motivación con el resto de los procesos mentales que intervienen en el rendimiento óptimo deportivo.

Percepciones personales

Relacionando la motivación y el logro de objetivos deportivos, existen varias aproximaciones teóricas que se reflejan ampliamente en el desarrollo deportivo.

- ❖ Una de las dimensiones conductuales es el ESTILO DE AFRONTAMIENTO del deportista, y se refiere a las razones que el deportista da y se da a sí mismo para explicar el resultado que ha obtenido.

Hay dos estilos básicos:

1. **Orientación al dominio deportivo:** El deportista atribuye su éxito o derrota a la falta de esfuerzo, por lo que considera que con mayor o menor entrenamiento podrá alcanzar resultados mejores al actual. *Une el esfuerzo al resultado positivo.*
2. **Orientación de <<indefensión>>:** El deportista atribuye su derrota a su incapacidad para mostrar mejores habilidades deportivas. Percibe que por más que lo intente, no lo hará mejor. Sus éxitos los atribuye a la facilidad de la tarea, no a la capacidad para resolverla. Une su incapacidad para mejorar sus habilidades deportivas al resultado deportivo, lo que se conoce como <<indefensión aprendida>>

El trabajo conjunto del psicólogo deportivo y el entrenador (orientado al deportista) va dirigido a tres puntos principales:

1. Conocer los estilos de afrontamiento ante los propios resultados que manifiestan los deportistas.
 2. Reforzar el estilo de dominio en los deportistas que lo manifiesten
 3. Modificar las atribuciones de <<indefensión>> que demuestren los deportistas:
 - ✓ Evaluando objetivamente los logros.
 - ✓ Valorando el esfuerzo, reforzándolo.
 - ✓ Haciendo unir el esfuerzo al resultado a través de una planificación deportiva gradual, según se vayan obteniendo éxitos unidos al esfuerzo.
- ❖ Otra dimensión conceptual relacionada con las percepciones personales y la motivación es el LOCUS OF CONTROL, la creencia que cada deportista tiene de las conexiones entre los éxitos y los fracasos y su propio comportamiento o conducta deportiva.

Tiene una doble naturaleza:

- A. locus of control interno: el deportista cree que hay una relación directa entre lo que ha hecho (su situación deportiva) y el resultado que ha conseguido.
- B. Locus de control externo: el deportista cree que NO hay una relación directa entre lo que ha hecho (su situación deportiva) y el resultado que ha conseguido.

En general, el deportista con un locus de control interno es más productivo porque tiene la sensación de control sobre su situación deportiva y sobre la posibilidad de modificarla en competición para obtener mejores resultados.

Si se relaciona el tipo de locus of control y la dimensión de estabilidad, las atribuciones que puede hacer el deportista y sus resultados deportivos son las siguientes:

LOCUS DE CONTROL

ESTABLE

INTERNO

CAPACIDAD
(DOMINIO)

EXTERNO

DIFICULTAD
DE LA TAREA

INESTABLE

ESFUERZO

SUERTE

La capacidad y es esfuerzo están bajo el control del deportista, mientras que la suerte y la dificultad de la tarea tienen un control externo del deportista. A su vez, la capacidad del deportista y el nivel de dificultad del reto son factores bastante

estables, que no cambian mucho. Por el contrario, son más inestables, la suerte y el esfuerzo.

El deportista que se conoce puede predecir incluso sus respuestas emocionales dependiendo de anteriores éxitos o fracasos en una situación dada que se le presenta.

También hay entrenadores que conocen la atribución (autoevaluación perceptiva) que cada deportista va a hacer después de experimentar un éxito o fracaso en una determinada competición.

El deportista medio, cuando tiene éxito, suele atribuírselo a su capacidad y esfuerzo (factores internos). Sin embargo, si lo que experimentan es el fracaso, va a atribuirlo probablemente a factores externos, es decir a la suerte o a la dificultad del reto.

El deportista con pocos logros deportivos no atribuye sus éxitos a ningún factor en particular, pero su fracaso siempre lo atribuye a una falta o defecto en su propia capacidad deportiva.

Por último, el deportista que alcanza grandes logros, atribuye su éxito tanto a su capacidad como al esfuerzo realizado, mientras que el fracaso o la derrota piensa que se debe a la falta de esfuerzo. En cualquier caso, no se encuentra en la dimensión externa del <<*locus of control*>>. El fracaso es relativo para este tipo de deportista. Supone más un paso a su carrera y algo a mejorar que un castigo o mala suerte.

Dentro de las percepciones personales sobre el rendimiento y la motivación encontramos la AUTOEFICACIA, muy relacionada con la autoconfianza del deportista. Este concepto se le refiere a la creencia del deportista de que todo lo que necesita para actuar de forma óptima lo puede lograr, es decir, la convicción interna de poder producir un resultado positivo.

La autoeficacia de Albert Bandura⁶

La autoeficacia, o las creencias en las habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan, juegan un rol importante no solamente en la manera de sentirse respecto a un objetivo o tarea, sino que será determinante para conseguir o no las metas en la vida. El concepto de autoeficacia es un aspecto central en la psicología, ya que enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona.

En la teoría de Albert Bandura, se defiende que la autoeficacia es un constructo principal para realizar una conducta, ya que la relación entre el conocimiento y la acción estarán significativamente mediados por el pensamiento de autoeficacia. Las creencias de autoeficacia, es decir, los pensamientos que tiene una persona sobre su capacidad y autorregulación para poner en marcha dicha conducta serán decisivos.

De esta manera, las personas estarán más motivadas si perciben que sus acciones pueden ser eficaces, esto es si hay la convicción de que tienen habilidades personales que les permitan regular sus acciones. Bandura considera que influye a nivel cognitivo, afectivo y motivacional. Así, una alta autoeficacia percibida se relaciona con pensamientos y aspiraciones positivas acerca de realizar la conducta con éxito, menor estrés, ansiedad y percepción de amenaza, junto con una adecuada planificación del curso de acción y anticipación de buenos resultados.

El entrenador cuenta con cuatro estrategias para reforzar esta percepción en los deportistas:

- A. Favorecer las experiencias de dominio y la capacidad deportiva, adecuando al máximo el nivel de habilidades y el del objetivo. Aumenta la sensación de autoeficacia, autoconfianza y activación interna en el deportista.

⁶ Teoría de la Autoeficacia de Albert Bandura

- B. Adecuar el nivel de activación y enseñarles la forma de controlarlo en situaciones difíciles (competiciones, cuando se sienta miedo...) para ello no perjudique su autoeficacia.
- C. Utilizar la persuasión verbal de forma que el deportista vea al entrenador como un amigo y como un recordatorio externo de la necesidad del esfuerzo y el trabajo para obtener resultados.
- D. Fomentar el “aprendizaje vicario” propugnado por A. Bandura. Se basa en el modelado, aprendizaje a través de la observación, donde el deportista se ve influenciado por el modelo de actuación deportiva que representa el entrenador. El deportista observa tanto las instrucciones verbales como las no verbales que le aporta el entrenador sobre las habilidades deportivas. Y las produce, yendo más allá de la simple imitación, ya que no solo repite las conductas externas, sino también asocia a estas todas las implicaciones emocionales que modele el entrenador.

Beneficios de una adecuada profecía auto cumplida

Los conceptos teóricos presentados hasta ahora tienen tal repercusión en el potencial del rendimiento deportivo como la teoría que ahora se comentara, si se acaba de analizar las razones que los deportistas buscan para justificar sus resultados y la repercusión que esto tiene en su posterior rendimiento, la profecía autocumplida se basa principalmente en las razones que el entrenador busca para explicar los éxitos y fracasos de sus deportista, y como estas atribuciones afectan directamente en el rendimiento de los deportistas por la vía motivacional y de autoconfianza básicas.

Traducido al ámbito deportivo, el “efecto Pigmalión” descrito por el profesor R. Rosenthal⁷ consiste en que un entrenador tiene una idea determinada de un deportista, a partir de la cual le entrena. El poder de las expectativas que el entrenador tiene acerca de su deportista es tan grande que puede condicionar su

⁷ La teoría Rosenthal “Profecía Autocumplida”

forma de entrenarle. Y a este hecho se le denomina la profecía de que se autorrealiza, porque lo que el entrenador espera de su deportista, en ocasiones Según la teoría de Rosenthal, los entrenadores que tienen más expectativas positivas frente a sus deportistas.

- a) Crean un clima emocional más cálido y comunicativo.
- b) Los ofrecen más feedback sobre los resultados alcanzados.
- c) Dan más información sobre su desarrollo deportivo.
- d) Les ofrecen unas mayores oportunidades a todos los niveles.

Según este encuadre teórico, los deportistas sobre los que recaen unas expectativas positivas por parte de su entrenador salen bastante beneficiados. Sin embargo, el problema que surge en la práctica de esta teoría es doble:

1. ¿Qué sucede con los deportistas sobre los que no recae las expectativas positivas?, ¿deben abandonar el deporte o sentirse frustrados por no merecer la atención del entrenador?

Cuando el deportista tiene una fuerte autoconfianza, rechaza la postura que mantiene el entrenador con el de ignorarle, a la vez que le sirve como estímulo para demostrarse a sí mismo y demostrar al resto que se equivocan. Pero cuando el deportista tiene una autoconfianza muy endeble y percibe <<pocas esperanzas de éxitos>> por parte del entrenador, suele <<tirar la toalla>> más tarde o más temprano, rechazando incluso los éxitos que pueda tener, porque ni el mismo acaba de creerlos.

2. ¿Qué sucede si las expectativas que se crea el entrenador no están basadas en hechos reales, sino en percepciones inadecuadas del propio entrenador?

Tanto en esta situación como en el anterior, conviene que el propio entrenador analice sus puntos débiles y fuertes, a que obedecen sus preferencias para tratar

de neutralizarlas al máximo y poder ofrecer los beneficios que se derivan de la “profecía auto cumplida” a todos los deportistas a su cargo, independientemente de su nivel, y sin prestar mucho caso de las expectativas que se pueda crear.

2.5.4 Pensamientos y emociones positivas generan actuaciones positivas.

En deporte, lo que mantiene diversas situaciones a un nivel alto es la disciplina, no solo a los entrenamientos sino también en el pensamiento. La disciplina mental produce continuidad en el trabajo y en la forma de afrontarlo, hace que se perciba la actuación deportiva desde puntos de vista muy reales y positivos. Se puede decir que la disciplina física y mental lleva al deportista a actuar dentro de sus parámetros máximos.

Observar que tipo de pensamientos, emociones y respuestas en el deporte reflejan el mantenimiento de la disciplina mental que desemboca en el estado máximo de actuación⁸ Para ello se utilizan dos factores polares: La forma en que el deportista utiliza su energía emocional (positiva o negativamente) y el grado de intensidad que emplea en ello (alta o baja).

Tener una actitud positiva no significa ignorar las situaciones externas negativas o hacer oídos sordos a los propios problemas y mentirse diciéndose que todo está bien. Afrontar una situación con una actitud positiva implica conocerla, analizarla y responder a ella de la forma más adaptada posible.

Cuando una situación crea al deportista una actitud no adaptada (no adecuada, no positiva) conviene que analice los pensamientos y las sensaciones que tiene y los compare con otros pensamientos y sensaciones que le permitirían, en esa misma situación, tener una actitud positiva. Si este sencillo análisis no produce el cambio de actitud, el deportista deberá contar con la ayuda extra del entrenador y el psicólogo deportivo para ello.

⁸ (Loehr, 1986)

2.5.5 La confianza en uno mismo

Quizás sea la mayor y mejor manifestación de lo que es rendir con una actitud positiva. Deportistas y entrenadores coinciden en que la confianza es vital para competir en deporte. Los entrenadores reconocen que es necesaria para ganar, pero que es difícil conseguir afianzarla en sus deportistas.

Por otro lado, algunos deportistas opinan que la confianza consiste en pensar que pueden ganar, pero con esto no basta en ocasiones.

La clave de la autoconfianza está en las expectativas realistas que el deportista tiene, en el conocimiento de sus capacidades y sus limitaciones reales. Así pues, la autoconfianza se define como la creencia interna de que uno es capaz de hacer algo, basándose en la idoneidad de las propias capacidades para lograrlo con éxito.

De forma similar al proceso de activación, la autoconfianza se relaciona con el nivel de rendimiento de la siguiente forma:

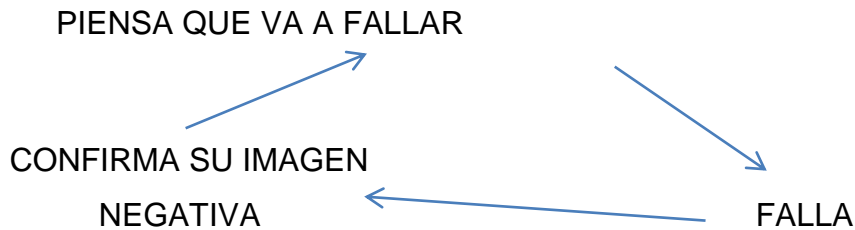
El aumento de confianza y rendimiento se produce paralelamente hasta llegar a un punto o periodo a partir del cual el exceso de autoconfianza provoca un descenso en el rendimiento deportivo. Respecto a este último caso, es un ejemplo de lo que suele suceder cuando un equipo o jugador número uno se enfrenta a un equipo o jugador bastante inferior. La confianza es de tal magnitud que, debido a ello, ni se centra en el partido, ni se interesa por prepararlo, ni emplea al máximo todas sus capacidades con lo que su rendimiento generalmente suele bajar, e incluso, puede llegar a afectar negativamente el resultado final.

El caso contrario también sucede, cuando el oponente es tan superior, el jugador "inferior" siente que le cuesta tanto conectar con la confianza en sus posibilidades que, generalmente, acaba rindiendo a un nivel muy bajo, incluso más bajo del que podría esperarse de él. En ambos casos, la propuesta de objetivos adecuados es lo mantendría el nivel de confianza en su estado óptimo.

Las características de los tres tipos de autoconfianza encontrados en el deportista y el entrenador son:

Sin confianza

- Teme tanto al fracaso que rehúye a participar o actúa sin convicción
- Se ve a sí mismo como perdedor.
- Cadena deficiente:



Gráfica: 1.0 cadena deficiente: relación entre pensamientos, conductas y autoimagen negativa.

- Tiene la firme creencia de que, independientemente de lo mucho que entrene, va a seguir haciéndolo mal.
- Muestra altos niveles de ansiedad y pierde rápidamente la concentración.
- Suele abandonar la práctica deportiva (Si se trata de deportistas jóvenes.)

Nivel óptimo de autoconfianza

- Juega en base a sus posibilidades y se propone objetivos basados en estas.
- Sabe que tiene que desarrollar conjuntamente su autoconfianza y el entrenamiento sistemático de sus habilidades físico-técnicas.
- Toma los errores y las derrotas positivamente, como parte del deporte, como información para mejorar en el futuro.
- No se limita así mismo por el miedo a ganar o perder.

Demasiada confianza

- El nivel de autoconfianza es mayor que lo que le garantizan realmente sus capacidades.
- Esta creencia inadecuada del deportista puede venir reforzada por comentarios del exterior, de los padres, el entrenador.
- Esta creencia inadecuada del deportista también puede ser reflejo externo de muy poca confianza externa. El deportista puede mostrarse agresivo y cínico externamente, aunque en su interior mantenga una lucha para soportar sus miedos y dudas.
- Confunde lo que es ahora con lo que le gustaría ser.
- Elude situaciones que puedan dañar su imagen de gran confianza (que puede ser una falsa confianza) con lesiones ficticias, discusiones con el árbitro...
- Difícilmente admite errores.

2.5.6 Control del estrés competitivo

Al hablar de este tema el primer problema que surge es diferenciar los distintos nombres que se utilizan para ello: Ansiedad, activación, arousal,

Energía psíquica, estrés... ¿Qué relación existe entre estos términos y en qué se diferencian?

Quizás convenga empezar por el concepto de arousal, un término en inglés que significa alerta, incremento de la atención, siendo traducido normalmente como activación. Aunque activación en realidad es el proceso que desemboca en alerta o arousal.

A su vez, la activación física y psíquica, a lo que es lo mismo, la intensidad fisiológica del esfuerzo y una disposición mental para rendir implica “estar listo para”, en el caso del deporte “estar listo para entrenar o competir”. Así pues, en el término de activación o arousal se cuenta con las dos dimensiones, mental y física.

Hay expertos psicólogos deportivos que diferencian la activación exclusivamente psíquica de la activación física definiendo la primera como energía psíquica. El motivo de esta distinción radica en la necesidad del desarrollo del entrenamiento de la activación de la mente de forma separada de la activación física, aunque ambos procesos se relacionen estrechamente.

El nivel adecuado de energía se corresponde, entonces, con las características específicas del deportista y la situación deportiva concreta.

El concepto de estrés también se suele confundir con los hasta ahora presentados. Sin embargo, el estrés psicológico y la energía psíquica constituyen dos dimensiones diferentes. El estrés psicológico tiene lugar cuando existe un desequilibrio entre lo que el deportista percibe que el ambiente le demanda y lo que percibe que son sus propias capacidades; sobre todo cuando percibe que el resultado es importante. Por tanto al hablar de estrés psicológico, están en juego tres componentes: el medio externo, las propias preocupaciones y las respuestas a estas preocupaciones.

Además el estrés merece dos categorías, como propuso Selye, estrés positivo “eustress” y estrés negativo “distress”, dependiendo de la forma adecuada o no de adaptación de cada persona ante una situación dada. Si la activación sirve al deportista como estímulo y fuerza motivante para dar una respuesta adaptada a la situación, entonces es que se ha desarrollado el tipo de estrés adaptativo y constructivo (eustress). Si por el contrario, el deportista responde de forma descontrolada y con excesiva activación, entonces es que ha desarrollado el tipo de estrés no- adaptativo y negativo (distress).

Por último la ansiedad supone una adaptación inadecuada a una situación dada, que incrementa el nivel de activación y con ello altera el funcionamiento emocional y nervioso. Las consecuencias suelen ser una ejecución eficaz, una toma de decisión fallida y/o percepciones inapropiadas. La ansiedad se estudia desde el rasgo y el estado. La ansiedad- rasgo significa que el deportista o entrenador poseen una predisposición a percibir determinados estímulos o situaciones como

amenazantes. Por el contrario la ansiedad- estado se refiere a la ansiedad más circunstancial, a la que existe en un determinado momento. Es una respuesta del organismo a una situación particular de peligro, temor, preocupación.

De todo ello se hablara detenidamente. Primero de como el nivel de activación (o arousal coloquialmente llamado) influye en el rendimiento deportivo, y más tarde de la dinámica del estrés, sus <<fórmulas de aparición>>, su funcionamiento y el control que se puede operar sobre el estrés negativo (que impide el rendimiento eficaz) a través de estrategias situacionales, corporales y de pensamientos adecuados

2.5.7 La activación y su influencia en el rendimiento deportivo.

Activación y atención son dos procesos que se hayan ligados en un continuo que va del sueño más profundo a la excitación más alta. Los cinco tipos más representativos de ritmos bioeléctricos corticales que definen la relación entre la activación y la atención son los siguientes:

- Estado de alerta o vigilancia
- Estado de relax
- Estado de somnolencia
- Estado de sueño ligero
- Estado de sueño profundo

Se centrara en aquellos estados de alerta o vigilancia principalmente, donde se desarrollan los procesos que intervienen en el desarrollo y rendimiento deportivo.

El concepto de flujo

M. Csikszentmihalyi⁹ en su libro *más allá del hecho y la ansiedad* estableció el concepto de “flujo” para definir el equilibrio entre la percepción de conocimiento o capacidades y la percepción de una demanda o reto.

Como antes se vio, el estrés (concepto bastante similar a la ansiedad en cuanto a respuesta polar, con carga positiva o negativa dependiendo de la adaptación de la misma a la situación que le ha provocado) surge junto a la preocupación y el aburrimiento si el reto excede a los conocimientos o si estos exceden al reto.

El mismo autor explica que cuando se habla de flujo, de <<estar energizados>>, surge la sensación de fluidez, de las cosas hechas sin sensación de esfuerzo (aunque en realidad si haya existido este), si no con diversión, con disfrute mientras se rinde en deporte. Cuando las propias capacidades se equilibran con el reto deportivo (sobre todo según lo percibe el deportista, el deportista):

- Rinde, actúa sin tener una noción clara de ello.
- Está muy concentrado en su actividad
- No evalúa el resultado que va obteniendo ni positiva ni negativamente. No identifica pensamientos concretos.
- Se siente en control de sus acciones y sabe aprovechar toda la influencia conveniente para futuras competiciones.

Por el contrario cuando el deportista percibe un desequilibrio entre sus capacidades y el reto que se propone, ya sea por exceso o defecto de una u otra autopercepción, no tiene control sobre su propia activación y manifiesta estrés, aburrimiento o preocupación. Marten (1987)¹⁰ propone que la actuación correcta del entrenador en estos casos se concreta en las siguientes acciones:

⁹ M. Csikszentmihalyi << Más allá del hecho y la ansiedad>>

¹⁰ Marten (1987)

- Establecer objetivos, retos, individualmente, según las capacidades reales de cada deportista.
- Focalizar al deportista en aquellos aspectos que pueda controlar realmente, no en los que quisiera alcanzar;
- Evaluar el rendimiento una vez terminada la actuación, no durante la misma y siempre de forma constructiva.

En definitiva, el anterior gráfico también se puede proponer desde las intersecciones de dos dimensiones relacionadas: el estrés y el nivel energético o de la activación empleada.

Una percepción de desigualdad entre un objetivo propuesto alto y el bajo nivel de capacidades produce una alta activación, preocupación, enfado.

La percepción contraria, de objetivos bajos que no llega a provocar una activación por percibir que las capacidades exceden el reto, provoca aburrimiento y cansancio de la actividad.

La relajación surge cuando, si bien ambos aspectos, retos y capacidad se perciben equilibrados, el deportista no se siente en ese momento suficientemente motivado para activarse y disfrutar, que sería el mismo proceso con un motivo por el que luchar para conseguir el objetivo propuesto.

2.5.8 Activación óptima- actuación óptima

Hay quien cree que la forma más adecuada de afrontar una competición es en un estado muy elevado de excitación y activación. El problema surge cuando esta idea se trata de generalizar a todas las disciplinas deportivas y, sobre todo, a todos los deportistas por igual. Si bien es cierto que algunos deportistas necesitan estar muy activados para competir, lo importante no es la intensidad de excitación que logran, sino la percepción de su propia activación ante la competición.

Es decir, cuando un deportista trata de animarse antes de competir porque se ve un poco “apagado”, pero la competición en sí misma no le crea ansiedad, es perfectamente lógico que se active por medio de ejercicios de calentamiento, respiración rápida o auto verbalización para tal efecto. Sin embargo, cuando el deportista manifiesta pensamientos hacia la competición que le provocan preocupación, miedo, inseguridad... provocarle una activación suplementaria acabaría por adelantado sus esperanzas de éxito.

Captar como cada deportista percibe la próxima competición, de qué forma esta percepción varia su nivel energético y como canalizar la activación que se va generando progresivamente es la clave para la comprensión del fenómeno de la activación y su influencia en el rendimiento deportivo.

Tan importante es conocer el nivel adecuado de alerta para rendir al máximo como en qué grado controla el deportista esa activación. Si el deportista puede mantener su energía de forma controlada entre unos parámetros previamente estudiados, la actuación será la correcta. Pero si el deportista no sabe controlar la activación necesaria para rendir y se queda “corto” o se “pasa”, su rendimiento se verá afectado negativamente. También sucederá este caso si el deportista afronta la competición con una ansiedad incontrolada por temores o inseguridad propia hacia la misma.

En cuanto a las teorías que relacionan el nivel de activación y el rendimiento deportivo hay que decir que la teoría del impulso que defiende una relación lineal entre ambos aspectos (a mayor activación, mayor rendimiento) no encuentra mucho apoyo experimental, ni siquiera en los estudios de deportes que implican actividades motoras gruesas, es decir, aquellos que requieren fuerza, resistencia y velocidad, como la halterofilia, o las carreras de largas distancias, donde en un principio parecía encontrar una base sobre la que formularse.

Como confirma Marten (1987)¹¹, en la zona de flujo, el deportista:

- Se propone objetivos realistas aunque desafiantes
- Focaliza su actuación en el presente (pensamientos)
- Disfruta
- Se muestra confiado en sus capacidades
- Se siente en control de su juego sin esfuerzo suplementario para ello

En la zona de sobre activación el deportista:

- Se propone objetivos excesivamente altos para su capacidad real.
- Focaliza su actuación en el pasado o el futuro (pensamientos)
- Se da excesiva importancia
- Se centra en el resultado excesivamente
- Mantiene auto verbalizaciones negativas

En la zona de poca activación, el deportista

- Se propone objetivos excesivamente bajos para su capacidad real
- No se concentra en la competición

¹¹ Marten (1987)

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Ψ La metodología aplicada en la presente investigación es de tipo cuantitativa, con una modalidad descriptiva ya que se basa en el objetivo de describir un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes, y en base a este tipo de estudio, se pretende conocer los mecanismos psicológicos que influyen en el establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad de natación y atletismo que forman parte del comité paralímpico de El Salvador.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.2.1 Población

Ψ **Sujetos:**

✓ 15 atletas con discapacidad pertenecientes al comité paralímpico de El Salvador. *(ver anexo #1)* 7 sujetos pertenecientes a la disciplina deportiva del atletismo de los cuales 2 practican el atletismo en silla de ruedas, 2 presentan ceguera parcial, y 3 presentan déficit intelectual. 8 sujetos pertenecientes a la disciplina deportiva de la natación de los cuales 2 tienen ceguera parcial, 4 con discapacidad intelectual, 1 con displacia (Anomalía en el desarrollo de un tejido, de un órgano o de una parte anatómica del organismo), y 1 con acondroplasia (afecta al crecimiento óseo y causa el tipo más común de enanismo o talla pequeña). *(Glosario de discapacidades. ver anexo #2)*

Ψ **Género:** Femenino y masculino.

Ψ **Universo:** Atletas a nivel competitivo que practican las disciplinas deportivas del atletismo y la natación.

3.2.2 Muestra

Tipo de muestra:

No probabilística, dirigido o intencional.

Ψ **Contexto:** Estadio Jorge Mágico González y Villa Centroamericana de Desarrollo Deportivo(Villa Cari)

3.3 MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para conocer las características de la población, se utilizaron las siguientes técnicas:

3.3.1 Método:

- ✓ La Entrevista

3.3.2 Técnica:

- ✓ Entrevista dirigida a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador. (*Instrumento validado por profesionales de la salud mental y profesionales en educación física*)
(ver anexo #3)

3.3.3 Instrumentos:

- ✓ **Cuestionario de personalidad EPQ – A** (ver anexo #4)

Descripción del test: Este cuestionario es el resultado del desarrollo de otros anteriores de los mismos autores. Se presenta en dos versiones, una para niños y adolescentes (EPQ – J) y otras para adultos (EPQ – A). Su uso se ha extendido rápidamente para el diagnóstico y estudios de casos clínicos, identificando los rasgos de personalidad de un sujeto y como estos pueden incidir significativamente en su conducta.

Aspecto que evalúa el cuestionario: Rasgos de personalidad, por medio de cuadro variables. (NEUROTICISMO) (EXTROVERSION – INTROVERSION) (PSICOTICISMO) Y (SINCERIDAD).

✓ **Inventario ¿cuánto estrés tengo?** (ver anexo #5)

Variables a evaluar: Escala de apreciación o estimación, utilizada cuando se pretende la cuantificación, calificación o clasificación de las actividades de un sujeto, según conductas específicas, dimensiones o atributos previamente establecidos, que pueden producir estrés en diferentes niveles en las personas identificándolos en diferentes áreas: ESTILO DE VIDA – SINTOMAS – EMPLEO-OCUPACION – RELACIONES – PERSONALIDAD.

Material de prueba: Contiene un cuadernillo de 96 ítems, con una escala apreciativa del 0 al 3. Incluye la descripción para la localización del nivel de estrés según la puntuación elaborada a partir de la sumatoria de los puntajes otorgados a los ítems y su valoración final.

✓ **Escala de autoestima de Rosenberg** (ver anexo #6)

Variables a evaluar: Este test es una escala profesional utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de autoestima.

Material de prueba: Contiene un cuadernillo de 10 ítems, con una escala apreciativa de 1 a 4. Donde 1 es MUY DE ACUERDO, 2 es DE ACUERDO; 3 EN DESACUERDO y 4 MUY EN DESACUERDO Incluye una hoja de resultados donde se deberán ubicar el número de las respuestas dadas por los usuarios que realizaron la prueba según lo pida el cuadro de resultados. Al final se hará una sumatoria total de los resultados y posteriormente se medirá en qué nivel de autoestima se encuentra la persona.

- ✓ Guía de observación (*Instrumento validado por profesionales de la salud mental y profesionales en educación física*) (ver anexo #7)

Objetivo:

Identificar aquellas conductas que se presentan en el atleta, antes, durante y después de un entrenamiento o competición.

3.4 RECURSOS

3.4.1 Humanos

- ✓ Equipo investigador: conformado por dos estudiantes egresados de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.
- ✓ Un asesor de Tesis, Licenciado en Psicología de la Universidad de El Salvador, y docente en el departamento de Psicología.
- ✓ Población, atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.
- ✓ Personal administrativo y técnico que entrena a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de El Salvador.

3.4.2 Materiales

- ✓ Instrumentos aplicados
- ✓ Papelería.

3.5 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

El procedimiento que se llevó a cabo en la investigación efectuada fue el siguiente:

1. Conformación del equipo de investigación, compuesto por dos estudiantes egresados de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.
2. Inscripción legal del Proceso de Grado en la Administración académica de Ciencias y Humanidades.
3. Acercamiento al Docente Asesor que orientara el proceso de investigación para posteriormente presentarle el tema de investigación, llamado: “Mecanismos psicológicos que influyen en el establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador”, al coordinador general del proceso de tesis, y a junta directiva, para la debida aprobación.
4. Elaboración y presentación del perfil del proyecto, sobre la base de la normativa legal, el cual estuvo compuesto de los siguientes elementos, portada, introducción, justificación, objetivos general y específicos, marco teórico, metodología, perspectiva de análisis, cronograma de actividades, bibliografía y anexos.
5. Selección de las escalas de evaluación psicológicas entre las cuales se eligieron: El cuestionario de personalidad EPQ – A; Inventario ¿cuánto estrés tengo?; La Escala de autoestima de Rosenberg y la elaboración de una Entrevista y guía de observación dirigida a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.
6. Revisión de los instrumento de investigación por el docente asesor, y sometido a criterio de validación por tres profesionales de la salud mental y tres profesionales de educación física.

7. Aprobación y corrección del instrumento de investigación por parte de los profesionales anteriormente mencionados.
8. Aplicación de instrumentos investigativos a la muestra elegida para la investigación, la cual tuvo lugar desde el día lunes 20 de junio al viernes 22 de julio de 2016, aplicados en las instalaciones del estadio Mágico González y la Villa centroamericana (Villa CARI).
9. Elaboración de análisis e interpretación de resultados, a partir de los enfoques metodológicos Cuantitativo y Cualitativo, en un primer momento se realizó el cuadro de vaciado de la entrevista aplicada a los atletas con discapacidad (*Ver anexo # 8*) así mismo se realizó un vaciado por cada una de las pruebas psicológicas aplicadas (*Cuestionario de personalidad EPQ – A; (Ver anexos # 9), Inventario ¿cuánto estrés tengo? (Ver anexos # 10), Escala de autoestima de Rosenberg (Ver anexos # 11), y la guía de observación (Ver anexos # 12)*) para posterior a dichos procedimientos, se sintetizaron los datos obtenidos y se realizaron los gráficos correspondientes. Y sobre la base de estos se realizó el análisis cuantitativo y cualitativo de la investigación.
10. Luego de este paso se procedió a elaborar las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos de los objetivos de investigación planteados.
11. Elaboración del informe final de la investigación.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN Y
ANÁLISIS DE
RESULTADOS

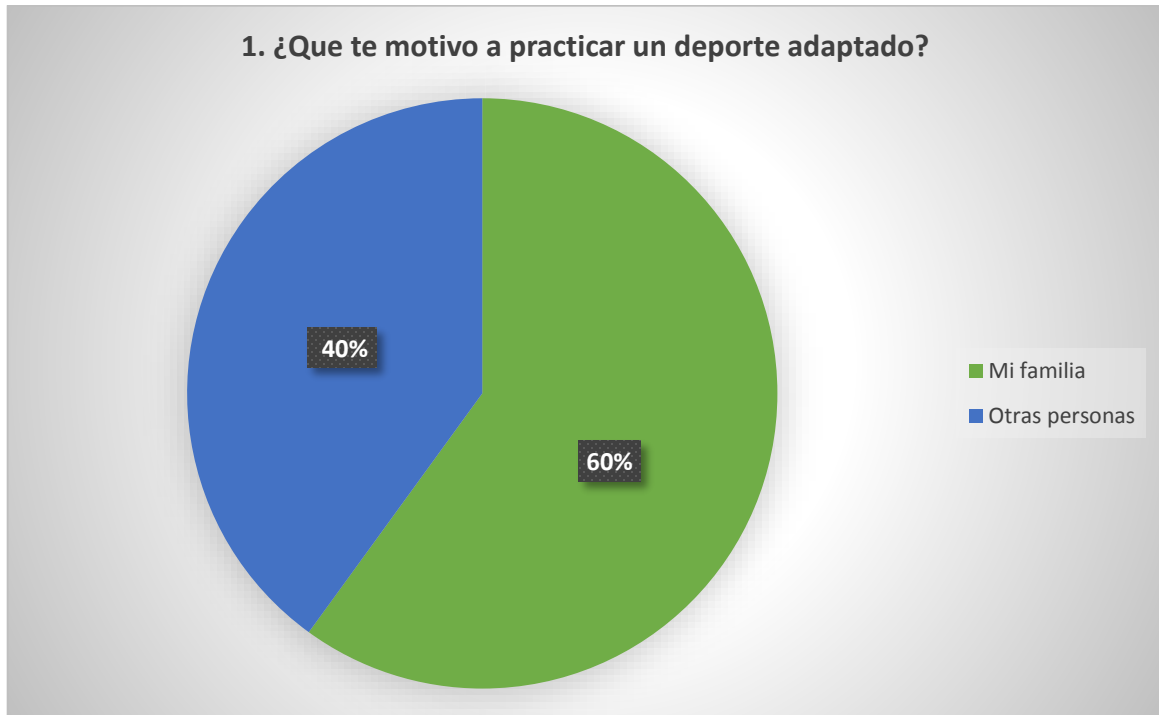
CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de la entrevista dirigida a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.

1. Qué te motivo a practicar un deporte adaptado	
Mi familia	9= 60%
Otras personas (Amigos, profesores, otros atletas.)	6= 40%

Grafica # 1

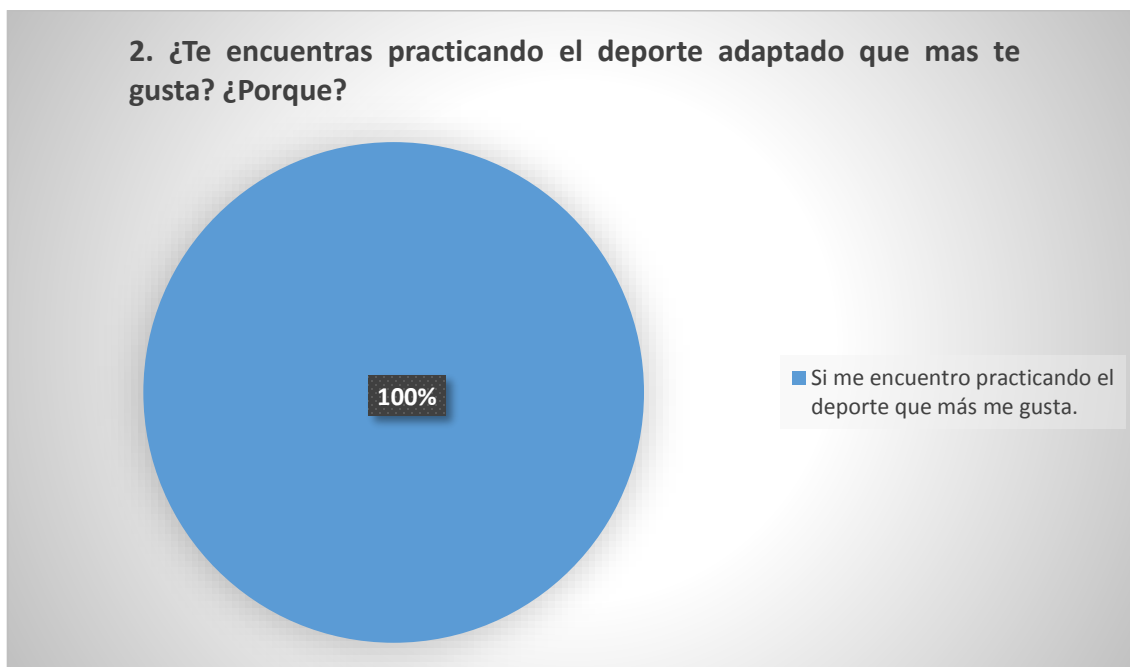


El 60% de la muestra manifestó que lo que les motivo a practicar un deporte adaptado fue el apoyo y la ayuda brindada por su familia, mientras que el otro 40% de la población entrevistada menciona que fue gracias a amigos, profesores y el ejemplo de otros atletas con discapacidad los que los motivaron a practicar un deporte adaptado. A partir de estos resultados podemos inferir que la familia y amigos se convierten en un factor extrínseco que motiva a estas personas a querer destacar en una disciplina deportiva y de esa forma querer desempeñar un rendimiento deportivo que les permita sentirse bien consigo mismos logrando alcanzar sus objetivos como atletas profesionales.

2. ¿Te encuentras practicando el deporte adaptado que más te gusta? ¿Por qué?

Si me encuentro practicando el deporte que más me gusta.	15 = 100%
--	-----------

Grafica # 2



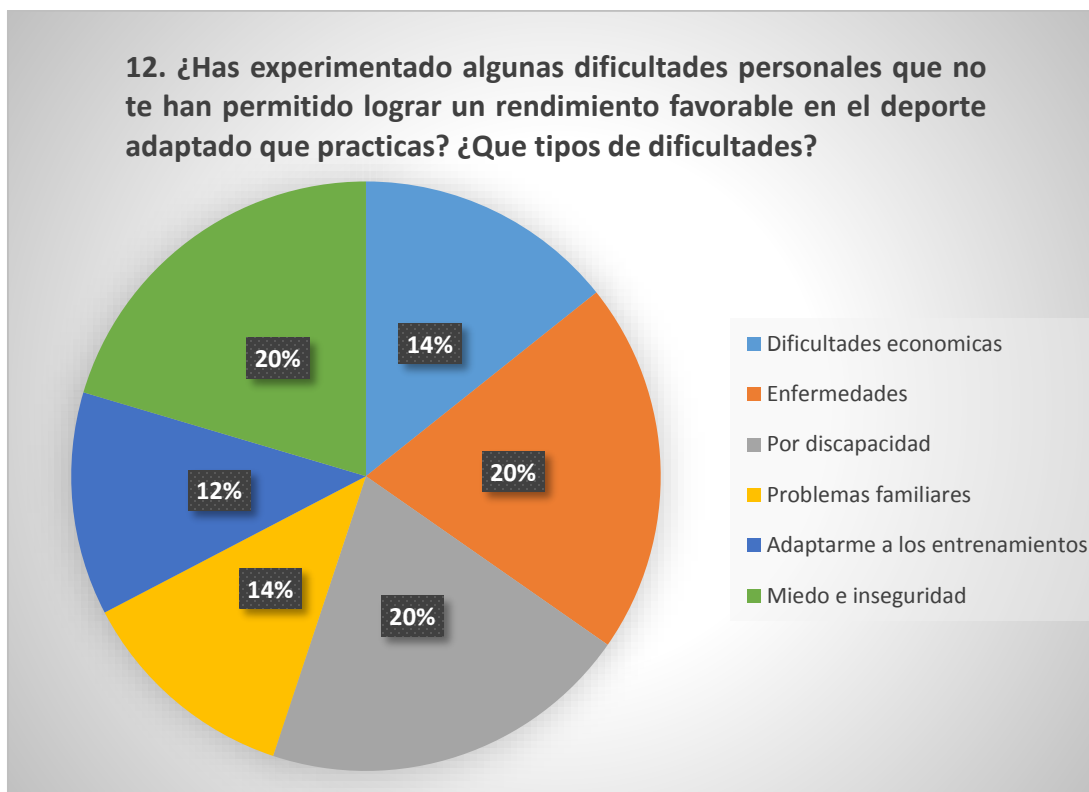
El 100% de la muestra manifestó que se encuentran practicando el deporte adaptado que más les gusta. De los cuales un 46% de la población equivalente a 7 sujetos entrevistados practican el atletismo, y con un 54% equivalente al 8% practican la natación, aunque algunos atletas practicaron otras disciplinas deportivas, es en el atletismo y en la natación donde se han sentido más cómodos y confiados para lograr desempeñar un adecuado rendimiento deportivo que les permita practicar dichas disciplinas deportivas.

3. ¿Has experimentado algunas dificultades personales que no te han permitido lograr un rendimiento favorable en el deporte adaptado que practicas? ¿Qué tipo de dificultades?

Dificultades económicas	2= 14%
Enfermedades	3 = 20%
Por discapacidad	3= 20%
Problemas familiares	2= 14%

Adaptarme a los entrenamientos	2= 12%
Miedo e inseguridad	3= 20%

Grafica # 3



El 14% por ciento de la población entrevistada manifestó que una de las dificultades que no le permiten lograr un mejor rendimiento deportivo son los problemas económicos, ya que no siempre cuentan con los recursos económicos para trasladarse de sus lugares de vivienda a los lugares de entrenamiento y en algunas ocasiones eso les ha imposibilitado asistir a los entrenamientos lo que afecta en su desempeño deportivo.

Mientras que un 20% menciona que en varias ocasiones se han enfermado lo que ha ocasionado que pierdan entrenos por estar incapacitados para entrenar.

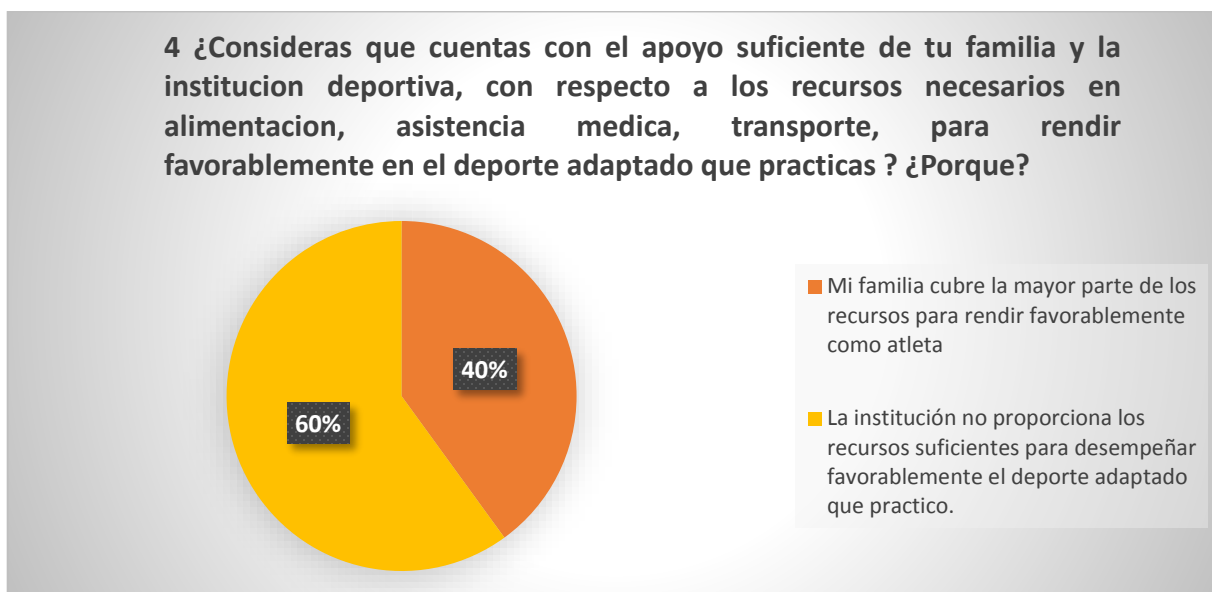
Otro 20% manifestó que su incapacidad ha sido un obstáculo para un mejor rendimiento deportivo, ya que algunos de ellos vienen del interior del departamento de san salvador y necesitan de la ayuda de otras personas para que los lleven a los entrenos y cuando no hay quien los pueda llevar se les dificultad ir a los entrenos, sobre todo a los atletas con ceguera profunda.

Por otro lado un 14% de la población menciona que los problemas familiares son un obstáculo para rendir en los entrenos, así como otro 12% manifestó que en un inicio uno de los mayores obstáculos fue el adaptarse a los entrenamiento y estar al nivel deportivos de sus compañeros.

Por ultimo un 20% menciona que el miedo y la inseguridad fueron las variables que más obstaculizaron su rendimiento deportivo. Infiriendo que estas variables podrían convertirse en un obstáculo mental que podría incidir de forma negativa en el rendimiento deportivo de un atleta ante un entrenamiento o una competencia, por lo que se deberá buscar los mecanismos psicológicos adecuados que les permitan controlar estas emociones.

4. ¿Consideras que cuentas con el apoyo suficiente de tu familia y la institución deportiva con respecto a los recursos necesarios en alimentación, asistencia médica, transporte, así como otros que consideres importantes para rendir favorablemente en el deporte adaptado que practicas? ¿Por qué?	
Mi familia cubre la mayor parte de los recursos para rendir favorablemente como atleta.	6= 40%
La institución no proporciona los recursos suficientes para desempeñar favorablemente el deporte adaptado que practico.	9= 60%

Grafica # 4



El 40% de la población entrevistada manifestó que la familia cubre la mayor parte de los recursos para rendir favorablemente en el deporte adaptado que practican.

El 60% de la muestra considera que la institución si bien cubre algunos gastos sobre todo de los atletas que viven en la vía centroamericana, no proporcionan los suficientes recursos en alimentación, asistencia médica, transporte, así como otros y por esa razón muchos deciden dejar de residir o pertenecer a la institución.

5. ¿Consideras que los horarios de entrenamiento asignados son los más adecuados para tu mejor rendimiento como atleta? ¿Por qué?

Si ya que eso me permite estudiar y/o trabajar por las mañanas y entrenar por las tarde.	15 = 100%
--	-----------

Grafica # 5

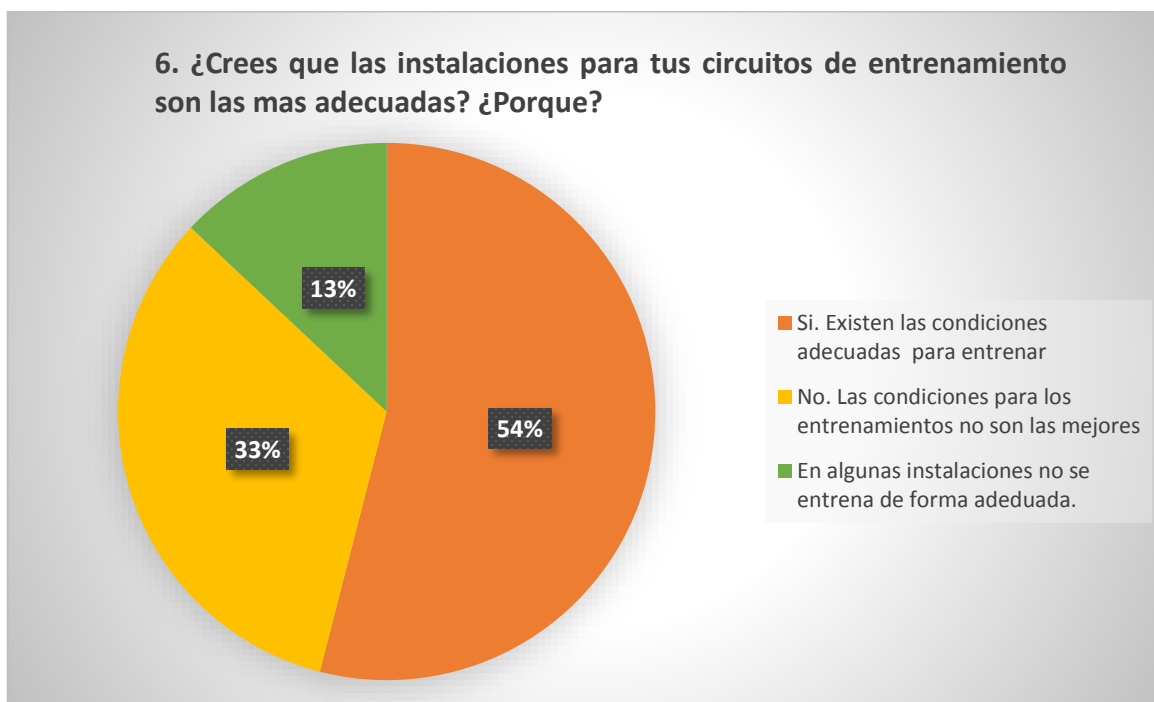


El 100% de la muestra manifestó sentirse bien con los horarios de entrenamientos siendo estos de 1:30 a 4:00 de la tarde de lunes a viernes, si bien mencionan que existen las variables como el sol fuerte o el calor de la tarde, o en su defecto la lluvia es una hora adecuada para realizar los entrenos ya que les permite estudiar por las mañanas y poder desplazarse a horas tempranas a sus lugares de residencia después de los entrenos.

6. ¿Crees que las instalaciones para tus circuitos de entrenamiento son las adecuadas? ¿Por qué?

Si existen las condiciones adecuadas para entrenar.	8= 54%
No. Las condiciones para los entrenamientos no son las mejores.	5= 33%
En algunas instalaciones no se entrena de forma adecuada.	2= 13%

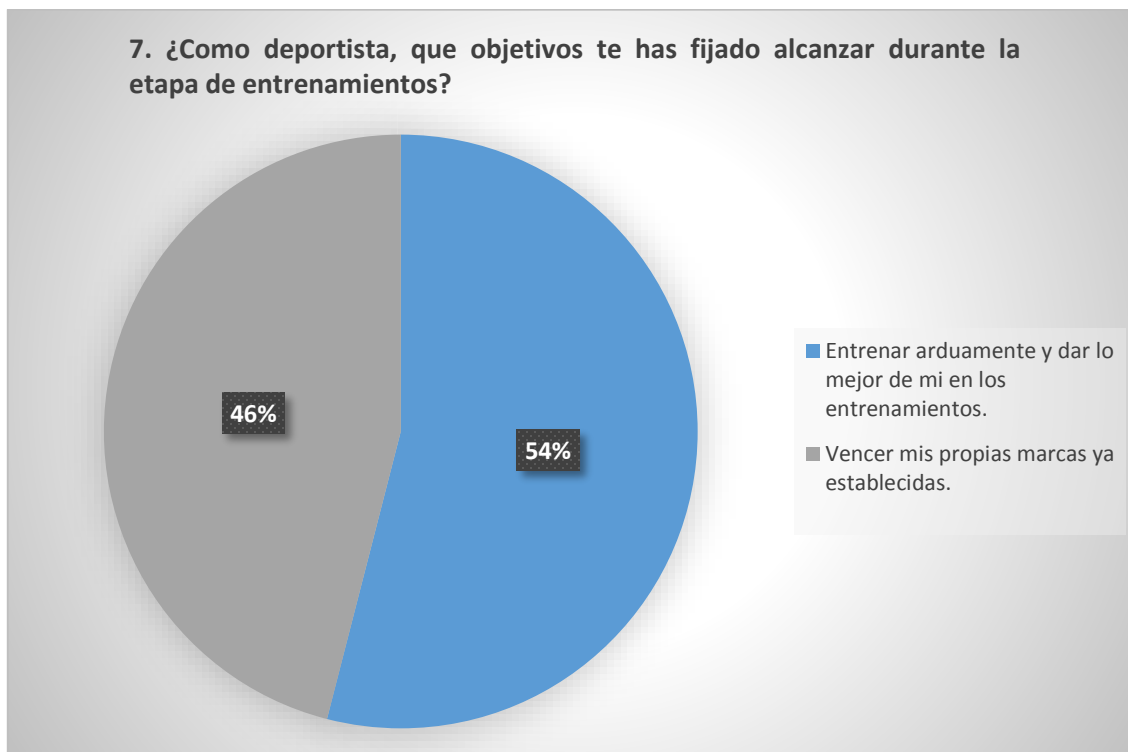
Grafica # 6



El 54% de la muestra manifiestan tener las condiciones adecuadas para los entrenamientos, mientras que un 33% menciona que las condiciones de entrenamiento no son las adecuadas, expresando que muchas veces los atletas convencionales invaden sus carriles de entrenamiento, así como también el mal estado de los mesetas y las vallas que dividen los carriles de la piscina olímpica hace que se lastimen. Un 13% menciona que en algunas instalaciones de entrenamiento se trabaja mejor que en otras.

7. ¿Cómo deportista, que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de entrenamientos?	
Entrenar arduamente y dar lo mejor de mí en los entrenamientos.	8 = 54%
Vencer mis propias marcas ya establecidas.	7 = 46%

Grafica # 7



El 54% de la muestra menciona que entre los objetivos a alcanzar durante la etapa de entrenamientos está el de entrenar arduamente y dar lo mejor de sí mismo en cada entrenamiento. Mientras que el otro 46% manifestó que su objetivo durante esta etapa es vencer sus propias marcas ya establecidas. Con estos resultados podemos inferir que los atletas tienen objetivos claros a perseguir; el entrenamiento arduo permitirá no solo el adquirir destrezas motoras en sino a su vez estimular y fortalecer la confianza en sí mismos y en sus capacidades como atletas.

8. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	
Entrenar con disciplina y buena actitud.	11 = 73%
Seguir las indicaciones del entrenador.	4 = 27%

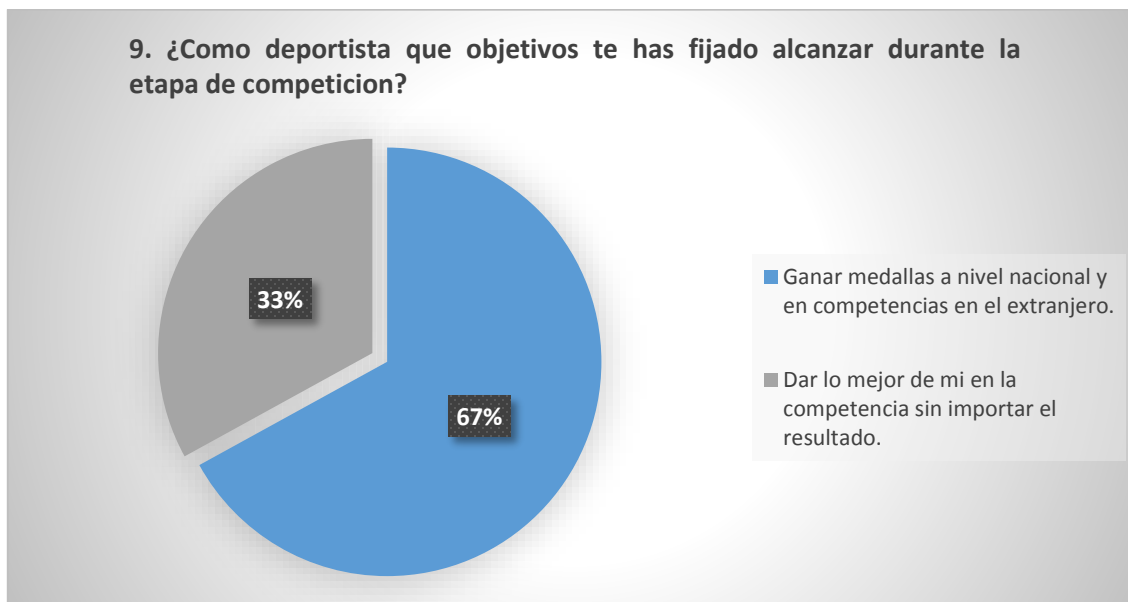
Grafica # 8



El 73% de la muestra manifiesta que para alcanzar sus objetivos fijados en la etapa de entrenamiento se debe entrenar con disciplina y una actitud positiva lo que permita dar un mejor rendimiento en cada entrenamiento. El otro 27% menciona que para alcanzar sus objetivos fijados en la etapa de entrenamiento se debe seguir las indicaciones dadas por el entrenador lo que permita hacer un entrenamiento con buenos resultados. Las variables como la disciplina y la buena actitud para realizar el entrenamiento y seguir las indicaciones del entrenador son mecanismos psicológicos que permiten fortalecer el carácter emocional del atleta, llevándolo gradualmente a potencializar sus destrezas como deportista lo que les permita obtener mejores resultados durante los entrenamientos y sentirse preparados para una futura competencia deportiva.

9. ¿Cómo deportista que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de competición?	
Ganar medallas a nivel nacional y en competencias en el extranjero.	10= 67%
Dar lo mejor de mí en la competencia sin importar el resultado final.	5= 33%

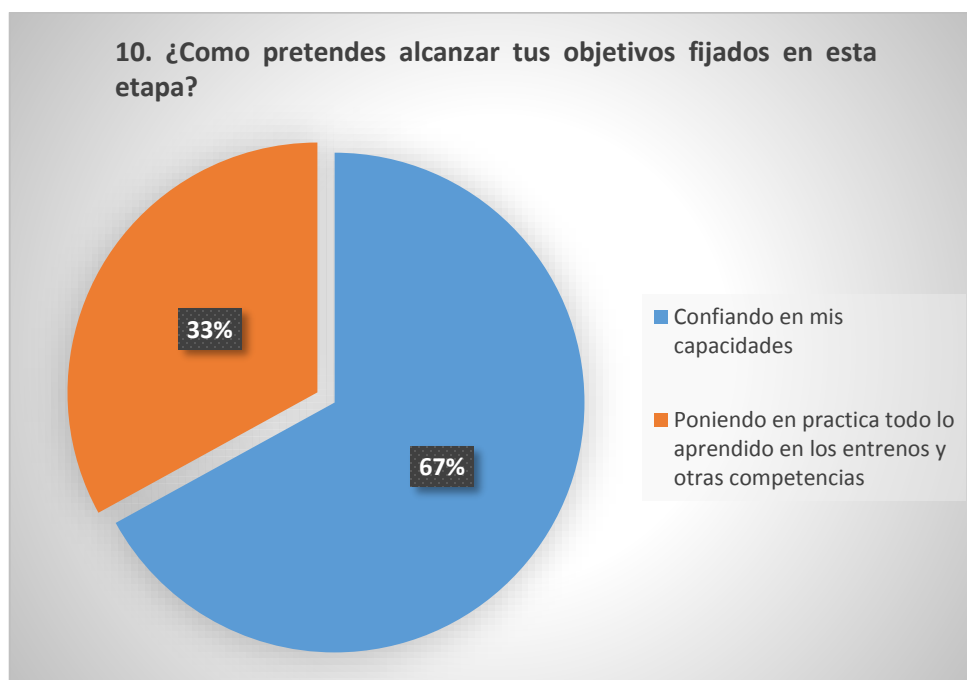
Grafica # 9



El 67% de la muestra manifestó que entre los objetivos fijados a alcanzar en la etapa de competición está la de ganar medallas a nivel nacional e internacional. Mientras que un 33% menciona que entre sus objetivos en esta etapa esta dar lo mejor de sí mismo en la competencia sin importar el resultado final. Ante lo descrito podemos inferir que los atletas mantienen una actitud positiva que les permitirá conseguir sus objetivos propuestos, ya que al sentirse invadidos por la confianza y la determinación podrán lograr lo que tanto han deseado alcanzar, sabiendo incluso que si aunque dando lo mejor de sí mismos no logran el objetivo de ganar una medalla, saben que el esfuerzo realizado y la experiencia ganada les dará la oportunidad de en una futura competición poder lograr sus objetivos propuestos para los cuales se han convertido en atletas profesionales.

10. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	
Confiando en mis capacidades	10= 67%
Poniendo en práctica todo lo aprendido en los entrenos y otras competencias.	5= 33%

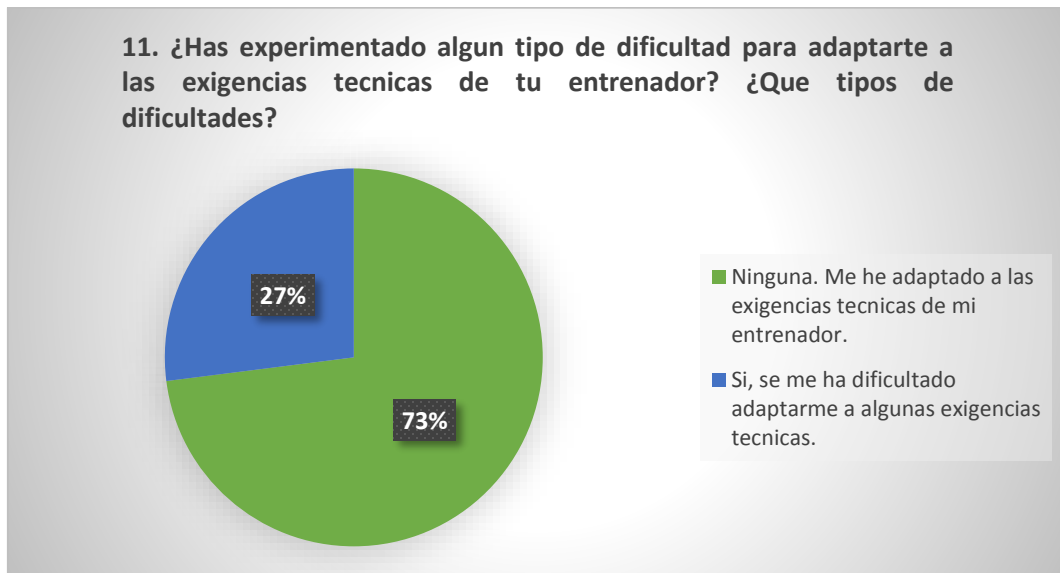
Grafica # 10



El 67% de la muestra manifestó que confiando en sus capacidades como atleta se puede lograr alcanzar los objetivos fijados en una competición. Un 33% menciona Poniendo en práctica todo lo aprendido se podrá alcanzar los objetivos de dar lo mejor de sí mismo en una competencia. De acuerdo a lo mencionado anteriormente podemos inferir que la confianza en sí mismo, es la clave que les permitirá a los atletas desarrollar sus capacidades deportivas ya que esto también les permitirá poner en práctica lo aprendido y así gradualmente poder ir superando sus propios objetivos propuesto para una competición.

11. ¿Has experimentado algún tipo de dificultad para adaptarte a las exigencias técnicas de tu entrenador? ¿Qué tipo de dificultades?	
Ninguna, me he adaptado favorablemente a las exigencias técnicas de mi entrenador.	11 = 73%
Si, se me ha dificultado adaptarme a algunas exigencias técnicas.	4 = 27%

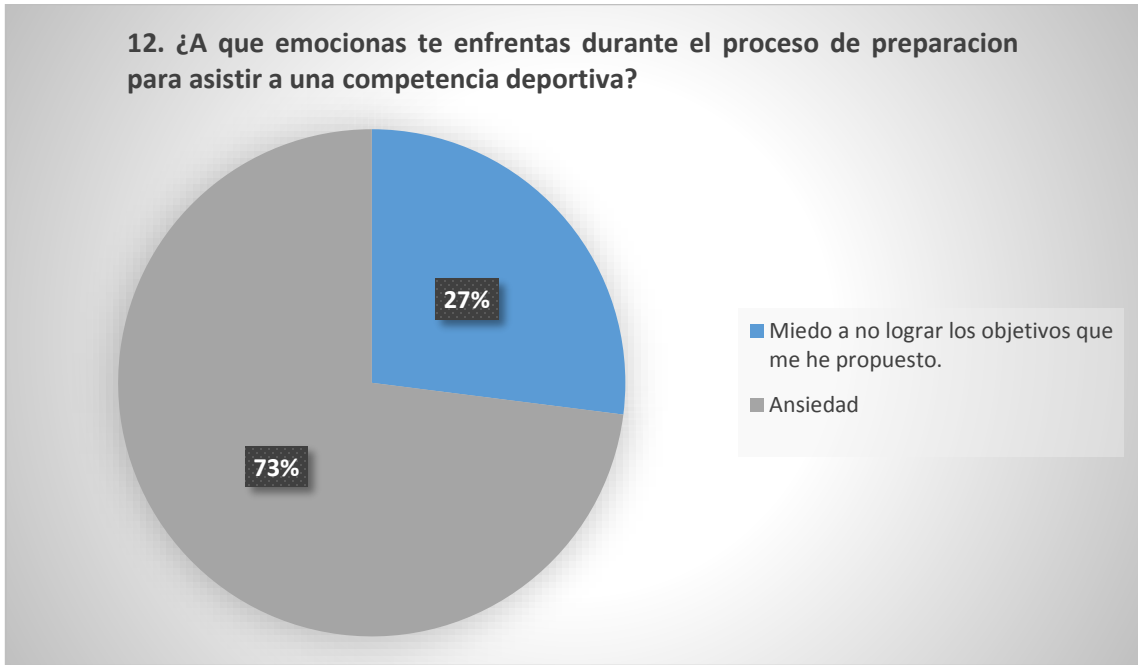
Grafica # 11



El 73% de la muestra menciona que no han presentado ninguna dificultad para adaptarse a las exigencias técnicas de su entrenador. Un 27% manifestó que si han presentado cierta dificultad para adaptarse a las exigencias técnicas de su entrenador sobre todo en la ejecución de ciertas rutinas que por su discapacidad no pueden realizar pero sin embargo hacen lo posible por mantenerse al nivel que los otros atletas. Con los resultados obtenidos en esta interrogante podemos inferir que los atletas entrevistados se sienten confiados y satisfechos de su desempeño ante las exigencias técnica de su entrenador, y aquellos que se les dificultad, se puede ver en ellos una motiva intrínseca que los motiva a ir logrando esa adaptación que les permita al igual que sus demás compañeros atletas ir desarrollando y fortaleciendo sus destrezas deportivas.

12. ¿A qué emociones te enfrentas durante el proceso de preparación para asistir a una competición deportiva?	
Miedo a no lograr los objetivos que me he propuesto.	4 = 27%
Ansiedad	11= 73%

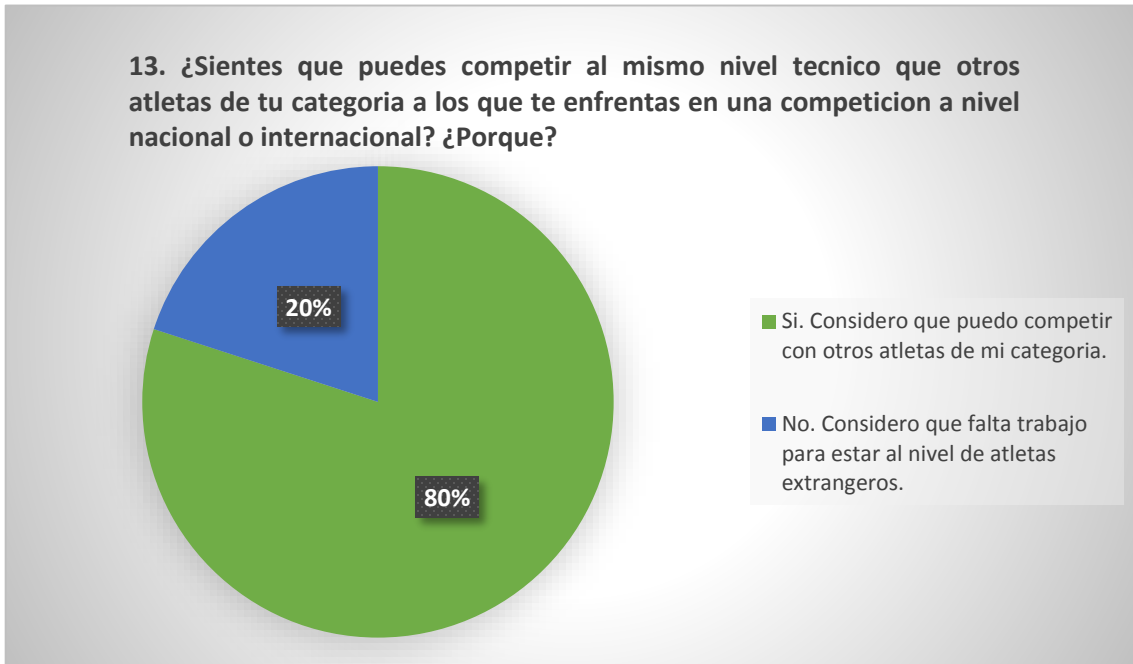
Grafica # 12



El 27% de la muestra manifestó que entre las emociones a las que se enfrenta durante la preparación para una competencia se encuentra el miedo a no lograr los objetivos que se ha propuesto. Un 73% infirió que la ansiedad es una de las emociones que más se apodera de ellos durante la preparación para asistir a una competencia. Las variables intrínsecas como el miedo y la ansiedad si bien en cierta medida es normal que sean experimentadas por los atletas ya que estas pueden ser un plus que les permita mejorar su rendimiento deportivos, también pueden ser variables que si no se saben controlar pueden convertirse en un barrera psicológica que no les permita dar lo mejor de sí mismo en cada entrenamiento lo que pueda permitir que el desempeño deportiva se vea significativamente afectado, por lo que deben encontrarse los mecanismos psicológicos que permitan a estas personas controlar estas emociones.

13. ¿Sientes que puedes competir al mismo nivel técnico que otros atletas de tu categoría a los que te enfrentas en una competición a nivel nacional o internacional? ¿Por qué?	
Si considero que puedo competir con otros atletas de mi categoría.	12 = 80%
No, considero que falta mucho trabajo por hacer para estar al nivel de otros atletas sobre todo del extranjero.	3= 20%

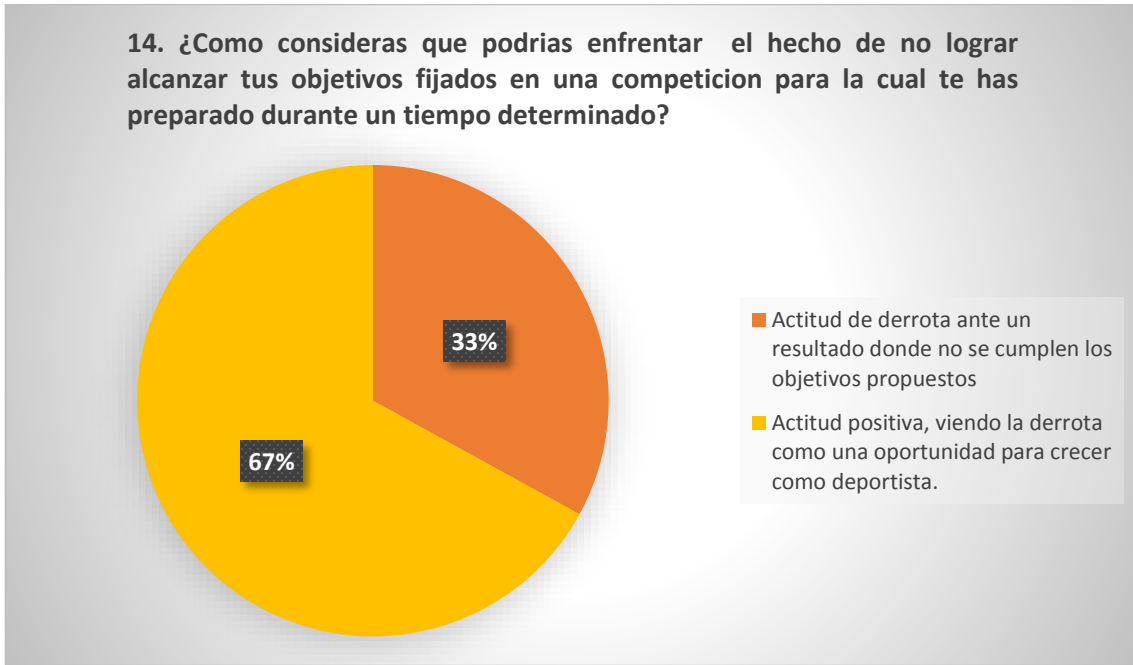
Grafica # 13



El 80% de la muestra manifestó que se encuentran al mismo nivel técnico que otros atletas de su categoría con el que puedan enfrentarse en una competencia nacional o internacional. Un 20% considera que aún falta mucho trabajo por hacer para estar al nivel técnico que otros atletas, sobre todo de atletas de otros países. De estos resultados podemos inferir que la mayor parte de los atletas se sienten confiados en que poseen las suficientes capacidades y destrezas técnicas que otros atletas de su categoría tanto a nivel nacional como internacional, situación que fortalece en ellos la autoconfianza y la determinación, otros atletas consideran que aún falta trabajo por realizar para estar al nivel que atletas internacionales pero que con disciplina y entrenamiento seguramente podrán ponerse al nivel técnico de ellos.

14. ¿Cómo consideras que podrías enfrentar el hecho de no lograr alcanzar tus objetivos fijados en una competición para la cual te has preparado durante un tiempo determinado?	
Actitud de derrota ante un resultado donde no se cumplen los objetivos por los cuales se trabajó.	5 = 33%
Actitud positiva, viendo la derrota como una oportunidad para crecer como deportista.	10 = 67%

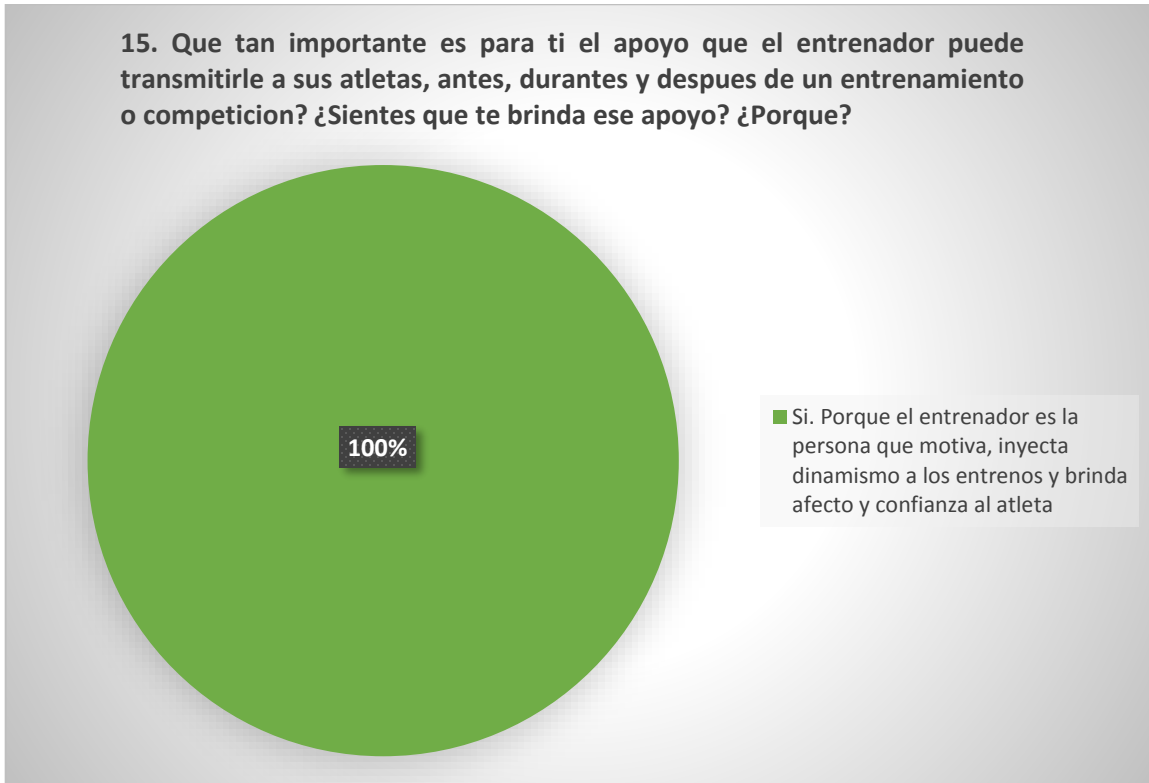
Grafica # 14



El 33% de la muestra manifiesta tomar una actitud de derrota ante un resultado no favorable a sus objetivos fijados. Un 67% infirió que enfrentarían el suceso con una actitud positiva. Ante los resultados obtenidos podemos inferir que la mayor parte de atletas mantiene una actitud positiva convirtiéndose esta en una variable intrínseca que permitirá a los atletas fortalecer su autoestima viendo la derrota como una oportunidad para crecer como deportista e ir mejorando su desempeño deportivo.

15. ¿Qué tan importante es para ti el apoyo que el entrenador puede transmitirle a sus atletas antes, durante y después de un entrenamiento o competición? ¿Sientes que te brinda ese apoyo? ¿Por qué?	
Si. Porque el entrenador es la persona que motiva, inyecta dinamismo a los entrenos y brinda afecto y confianza al atleta.	15 = 100%

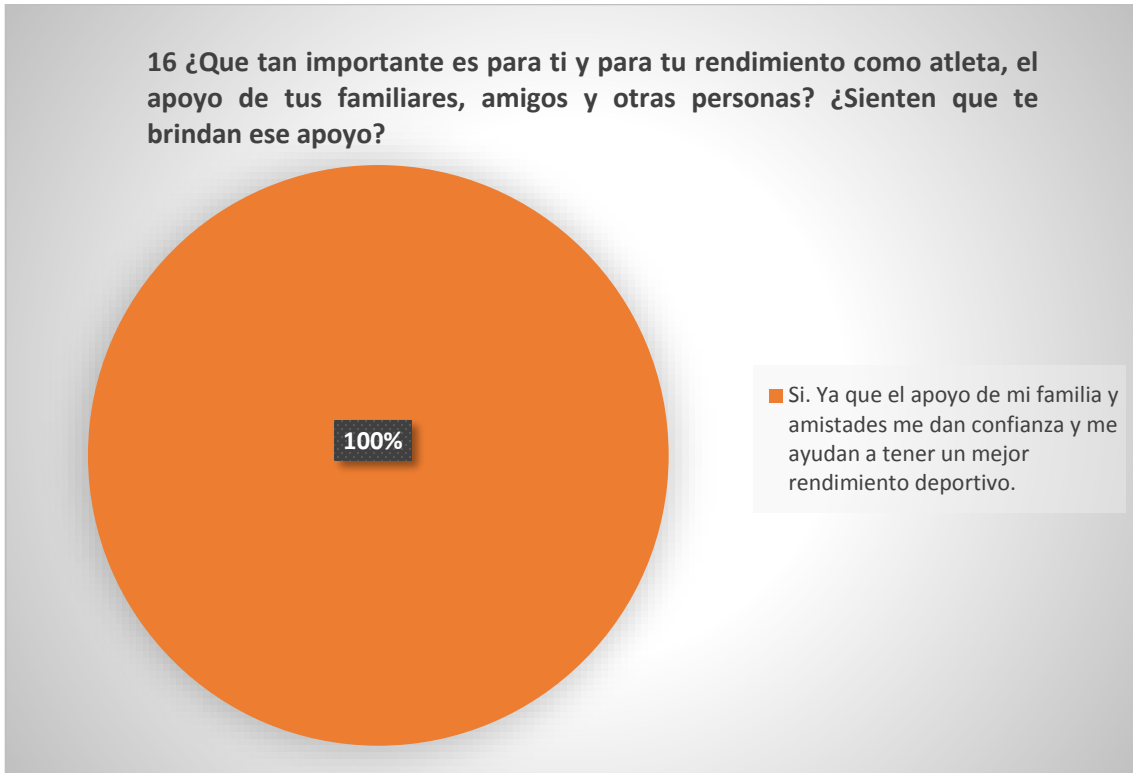
Grafica # 15



El 100% de la población entrevistada menciona que el apoyo de su entrenador antes durante y después de un entrenamiento o competición es muy importante para su rendimiento deportivo. Pudiendo inferir que el acompañamiento y la motivación del entrenador inyectan dinamismo a los entrenos y brindan afecto y confianza al atleta, lo que permitirá mejorar gradualmente su rendimiento deportivo.

16. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo de tus familiares, amigos y otras personas? ¿Sientes que te brindan ese apoyo? ¿Por qué?	
Si. Ya que el apoyo de mi familia y amistades me dan confianza y me ayudan a tener un mejor rendimiento deportivo.	100%

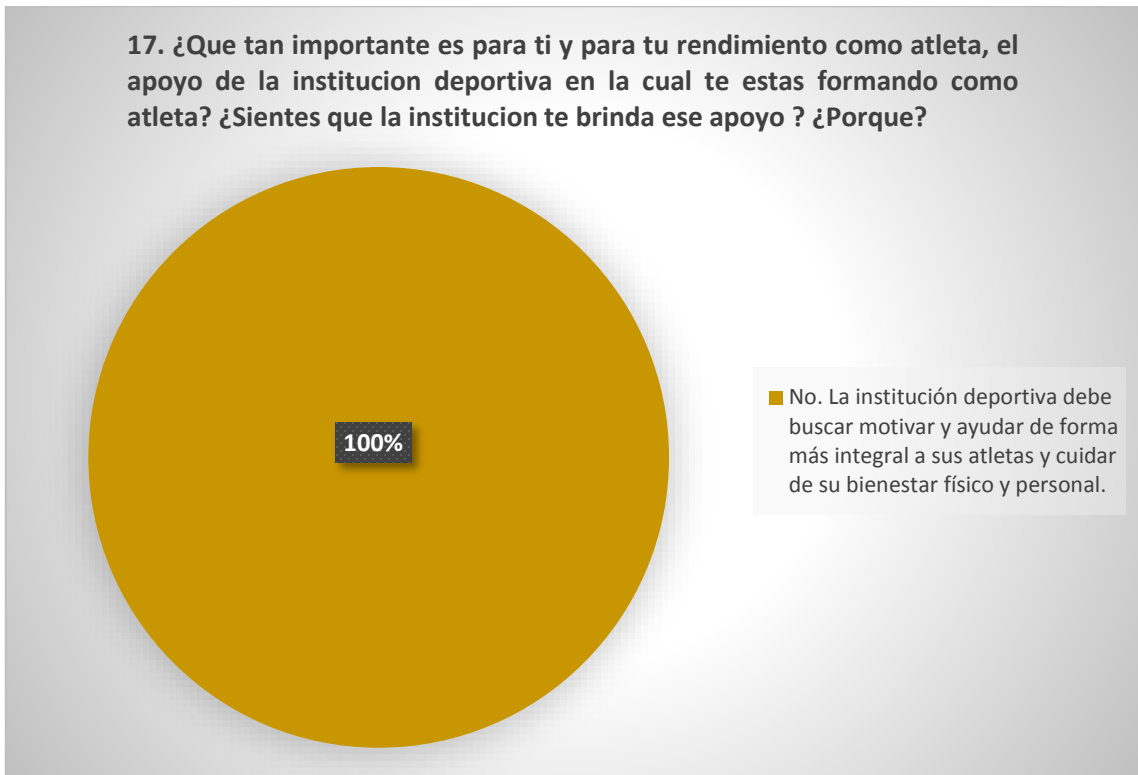
Grafica # 16



EL 100% de la población entrevistada manifestó que reciben el apoyo completo de sus familias y amigos ya que para ellos el apoyo que su núcleo familiar y de sus amigos les da mucha confianza, se fortalecen los lazos afectivos y la autoestima, y les ayuda a tener un mejor rendimiento deportivo.

17. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo la institución deportiva en la cual te estas formando como atleta? ¿Sientes que la institución te brinda ese apoyo? ¿Por qué?	
No. La institución deportiva debe buscar motivar y ayudar de forma más integral a sus atletas y cuidar de su bienestar físico y personal.	100%

Grafica # 17

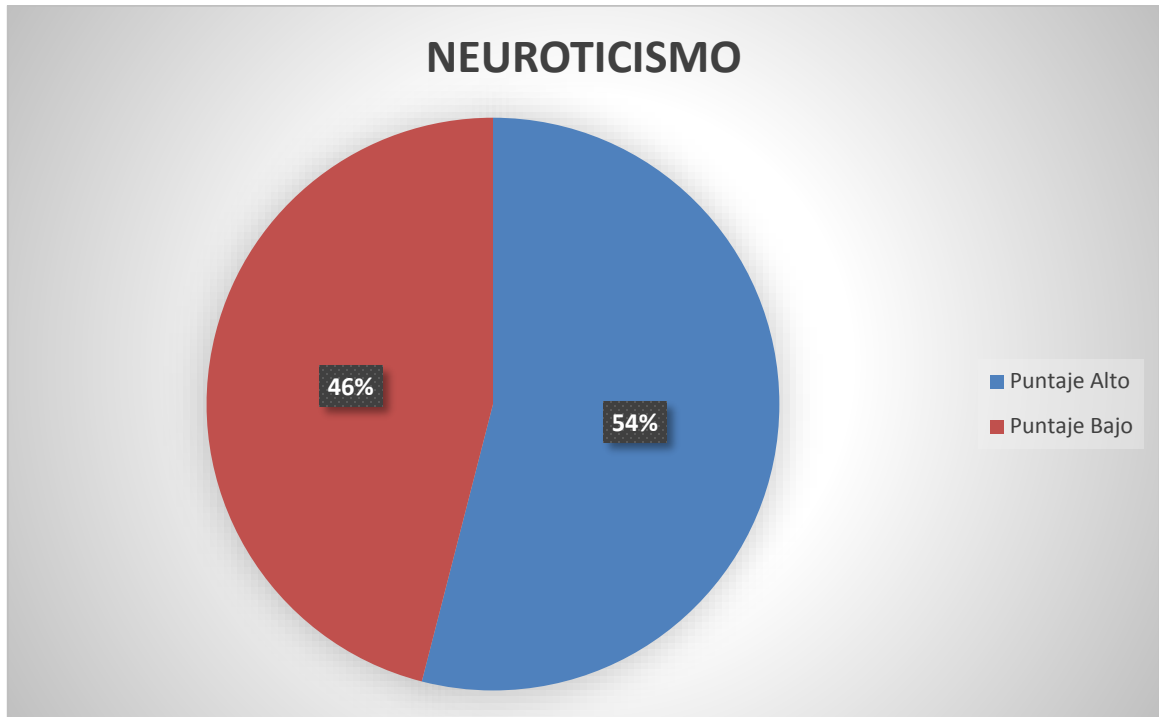


El 100% de la muestra entrevistada manifestó que es muy importante el apoyo que la institución deportiva debe darles a todos sus deportistas, sin embargo no reciben el apoyo adecuado, infiriendo que la institución deportiva debe buscar motivar y ayudar de forma más integral a sus atletas y cuidar de su bienestar físico y personal.

4.1.1 presentación de resultados obtenidos del cuestionario de personalidad EPQ – A, aplicado a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.

INDICADOR	PUNTAJE ALTO	PUNTAJE BAJO
NEUROTICISMO	8	7
%	54%	46%

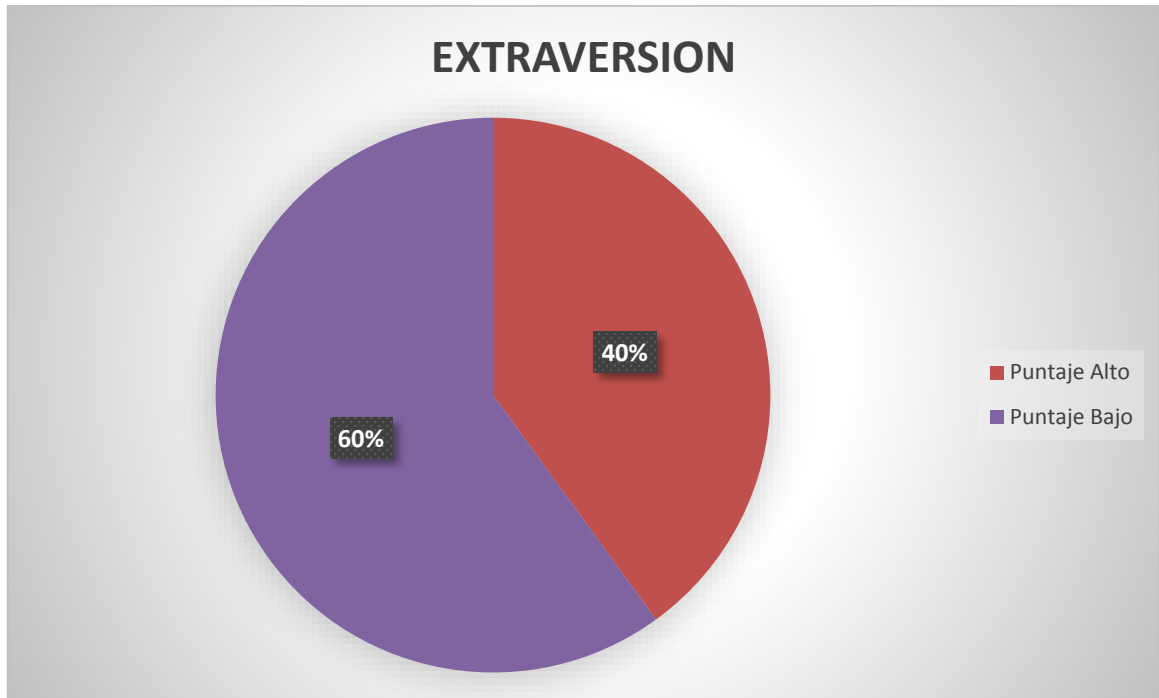
Grafica # 18



El 54% de la muestra presenta un puntaje alto en la variable de neuroticismo con lo que podemos inferir que probablemente estas personas son ansiosas, preocupadas, con cambios de humor y frecuentemente deprimidos; probablemente duermen mal y se quejan de diferentes desordenes psicósomáticos; son personas exageradamente emotivas, presentan reacciones muy fuertes a todo tipo de estímulos y les cuesta volver a la normalidad después de cada experiencia que provoca una elevación emocional. Un 46% de la muestra presenta un puntaje bajo con lo que podemos inferir que son personas que tienden a responder emocionalmente solo con un tono bajo y débil, y vuelve a su estado habitual rápidamente después de una elevación emocional; normalmente son equilibradas, calmosas, controlado y despreocupado.

INDICADOR	PUNTUACION ALTA	PUNTUACION BAJA
EXTRAVERSION	6	9
%	40%	60%

Grafica # 19

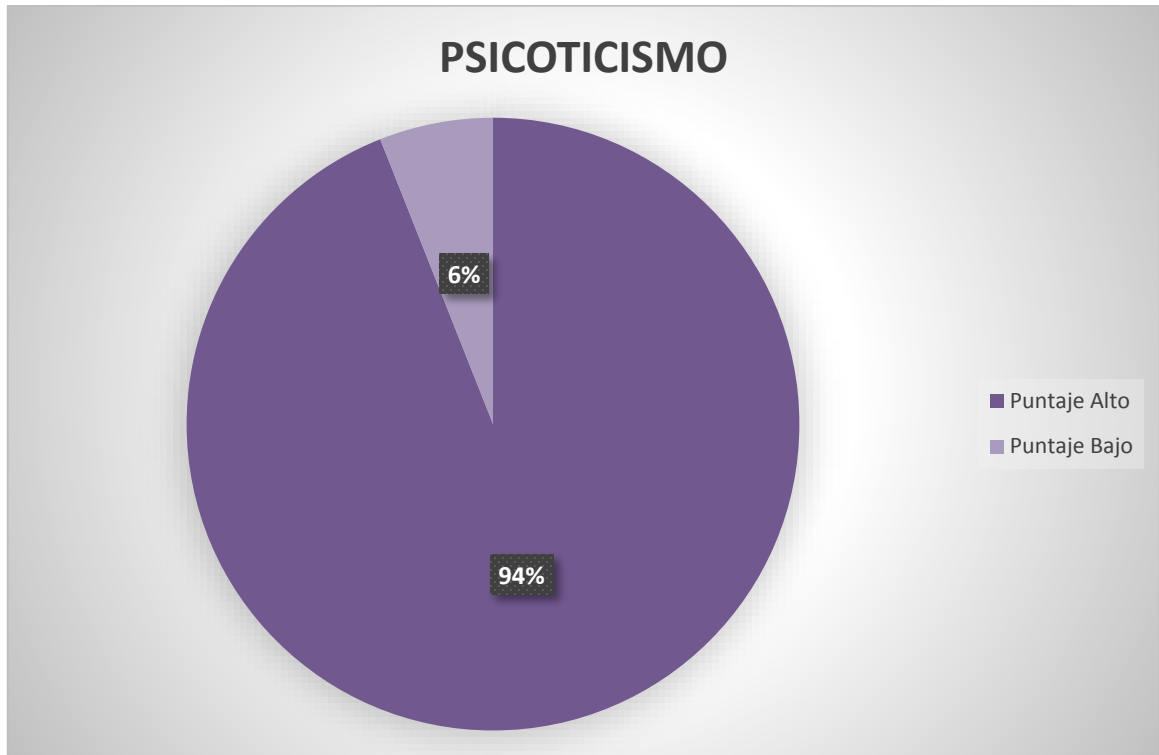


Un 40% de la muestra presenta un puntaje alto en la variable extraversión, con lo cual podemos decir que probablemente estas personas son sociables, tienen muchos amigos, necesitan tener a alguien con quien hablar y no le gusta leer o estudiar en solitario; anhela a la excitación, se arriesga, frecuentemente se mete en todo, actúa por impulsos del movimiento y generalmente son individuos impulsivo. Prefieren estar moviéndose y haciendo cosas, tienden a ser agresivos y se enfadan rápidamente; a la vez que sus sentimientos no se mantienen bajo un fuerte control, no es siempre una persona en quien poner confianza.

Un 60% de la muestra presenta un puntaje bajo en esta variable haciendo de estas personas un introvertido típico, tranquilos, introspectivos, suelen ser previsores, desconfían de los impulsos del momento; no les gustan la diversión, consideran seriamente los asuntos cotidianos y disfrutan de un modo de vida ordenado; controlan cuidadosamente sus sentimientos, raras veces se comportan de una manera agresiva, y no se enfadan con facilidad; se puede confiar en ellos, son algo pesimistas y tienen en gran estima las normas éticas.

INDICADOR	PUNTAJE ALTO	PUNTAJE BAJO
PSICOTICISMO	14	1
%	94%	6%

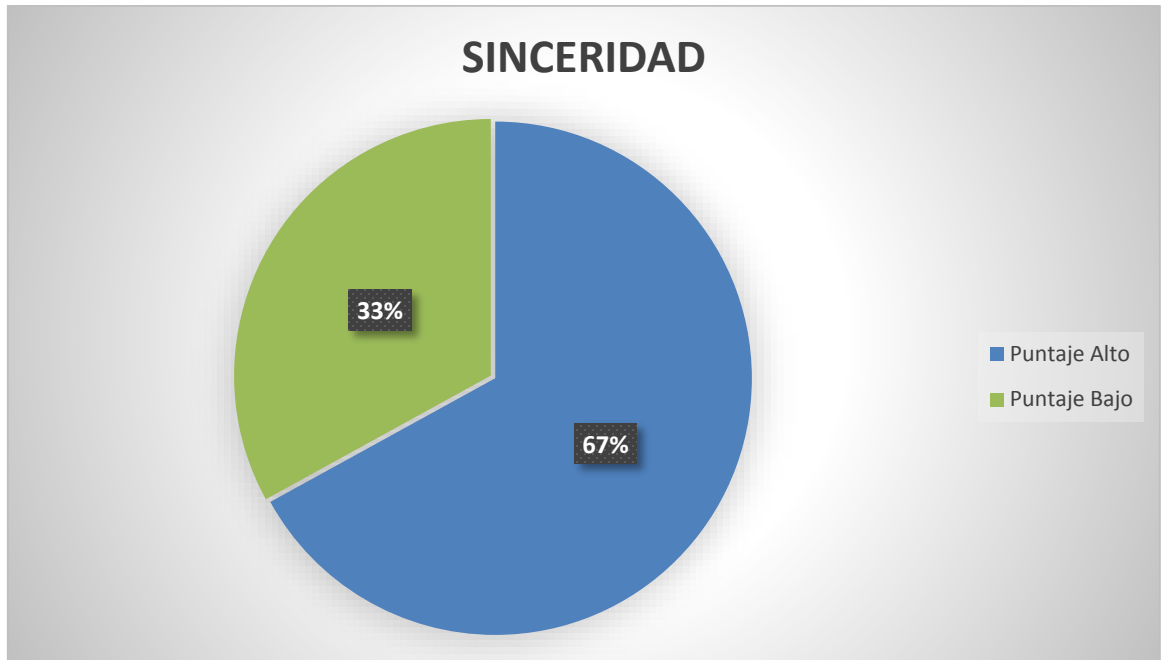
Grafica # 20



Con un 94% puntuando alto en la variable psicoticismo probablemente se puede describir a estas personas como solitarias, despreocupadas de los problemas, crea problemas a los demás y no compagina con los otros fácilmente; pueden ser cruel, inhumanos e insensibles y tener falta de sentimientos y empatía; se muestran hostil, incluso con las personas amadas. Tienen una cierta inclinación por las cosas raras y extravagantes, desprecian el peligro, les gusta burlarse de los demás y ponerse de mal humor.

INDICADOR	PUNTAJE ALTO	PUNTAJE BAJO
SINCERIDAD	5	10
%	67%	33%

Grafica # 21

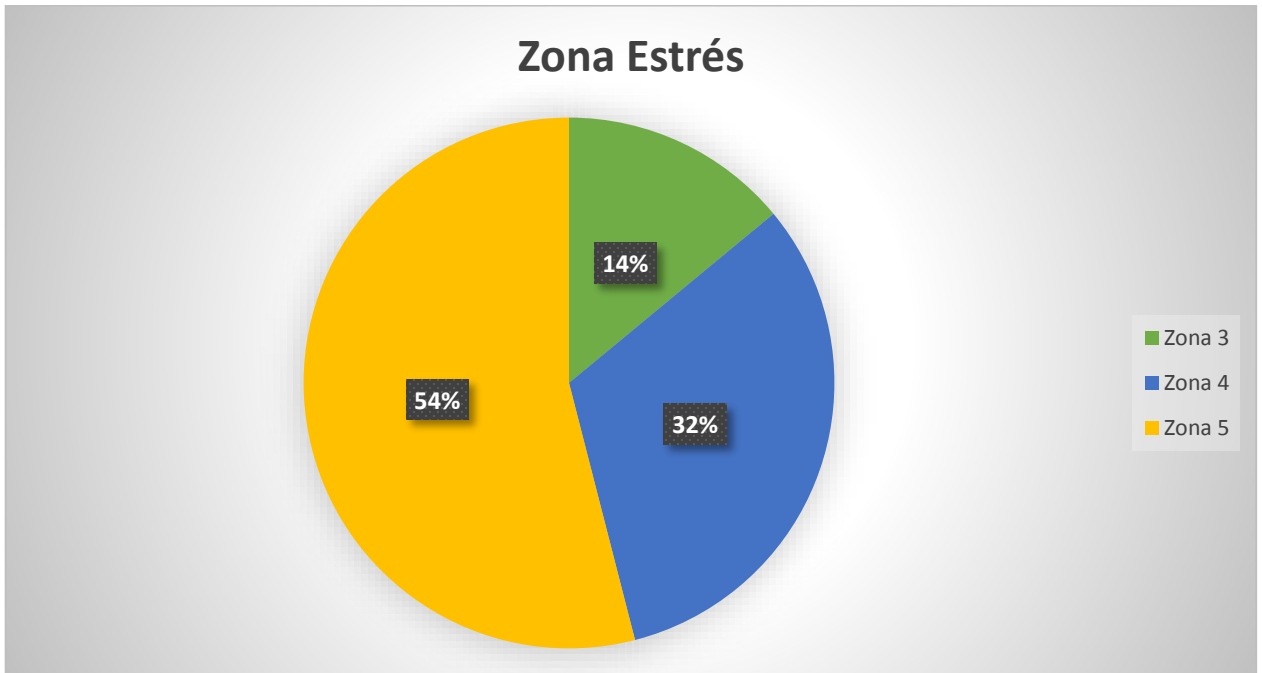


El 67% de la muestra presenta una puntuación alta en la variable sinceridad, con lo cual podemos inferir que probablemente estas personas manifestaron una información de mucha fiabilidad, por lo que los resultados obtenidos son confiables y veraces. Un 33% de la muestra presenta puntajes bajos en sinceridad con lo que podemos inferir que las personas evaluadas no fueron lo suficientemente sinceras en llenar la información del cuestionario esto debido a variables contaminadoras como el cansancio o las condiciones en las que se desarrolló la aplicación del inventario o a que la persona intencionalmente no fue honesto en dar respuesta a las interrogantes del inventario.

4.1.2 Presentación de resultados obtenidos del inventario ¿cuánto estrés tengo? aplicado a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.

N° DE LA MUESTRA	ZONA DE ESTRES	%
5	4	32%
8	5	54%
2	3	14%
TOTAL		100%

Grafica # 22



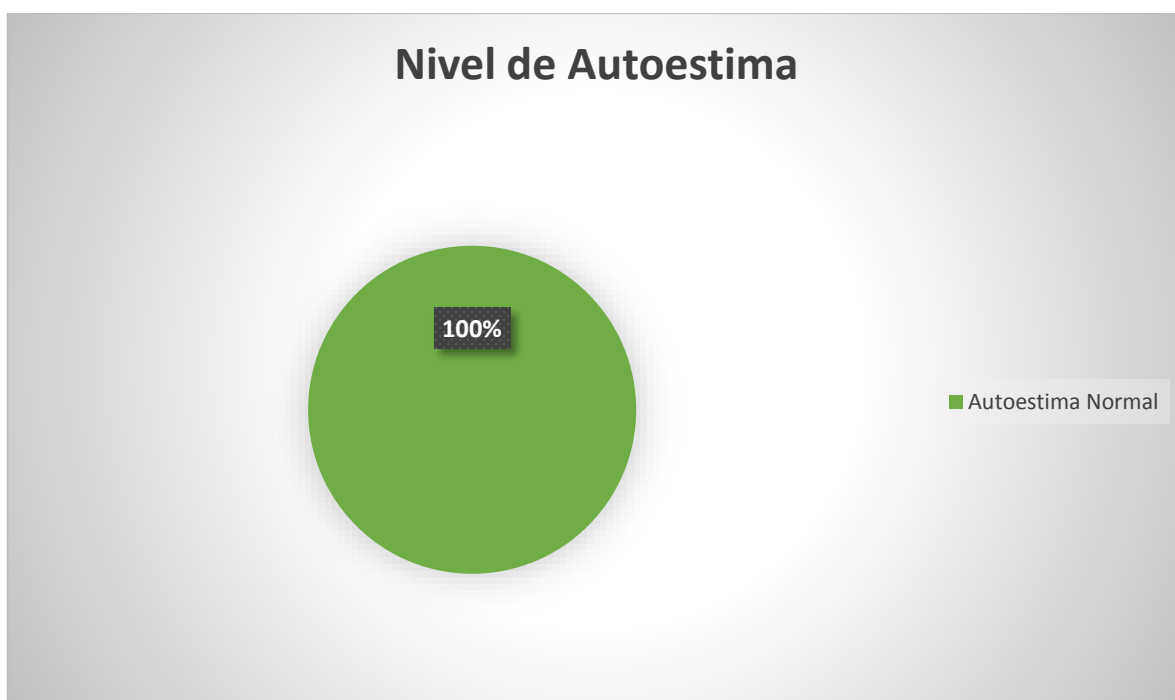
Según los resultados globales obtenidos en la aplicación del inventario “cuanto estrés tengo” el 32% de la muestra entrevistada se ubica en la zona de estrés 4 lo que se puede considerar una zona elevada de estrés. Por lo tanto se debe examinar cuidadosamente cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan una solución más urgente. Ahora es momento de prevenir trastornos psicológicos mayores, como la depresión, la ansiedad o la pérdida de facultades mentales, o de evitar complicaciones en el aparato digestivo y el circulatorio.

El 54% de la muestra se encuentra ubicada en la zona 5 del estrés con lo que se puede inferir que estas personas se encuentran en una zona peligrosa. Aquí se encuentra solo un grupo reducido de personas muy estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata. El 14% de la muestra se ubica en la zona 3 del estrés. Está es considerada una zona normal del estrés. A veces hay tensiones, y otras veces momentos de relajación. Es necesario cierta tensión para conseguir algunas metas: pero el estrés no es permanente, sino que se ve compensado por periodos de tranquilidad. Estas alternancias forman parte del equilibrio humano.

4.1.3 Presentación de resultados obtenidos de la escala de autoestima de Rosenberg aplicada a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.

N° DE LA MUESTRA	AUTOESTIMA NORMAL	AUTOESTIMA ELEVADA
15	100%	
TOTAL:		100%

Grafica # 23



El 100% de la muestra entrevistada presenta una autoestima normal con lo que podemos inferir que estas personas se consideran en cierta medida dignas de aprecio y afecto al igual que las demás personas, pueden mantener pensamientos positivos manifestando tener motivos suficientes para sentirse orgullosas de sí mismas por lo que han logrado alcanzar, mantienen una actitud positiva ante las circunstancias de la vida, se aceptan a sí mismos/as, consideran que tienen cualidades buenas que son vistas y apreciadas en ellos por los demás.

4.1.4 Presentación de resultados de la guía de observación aplicada a los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO O COMPETICION

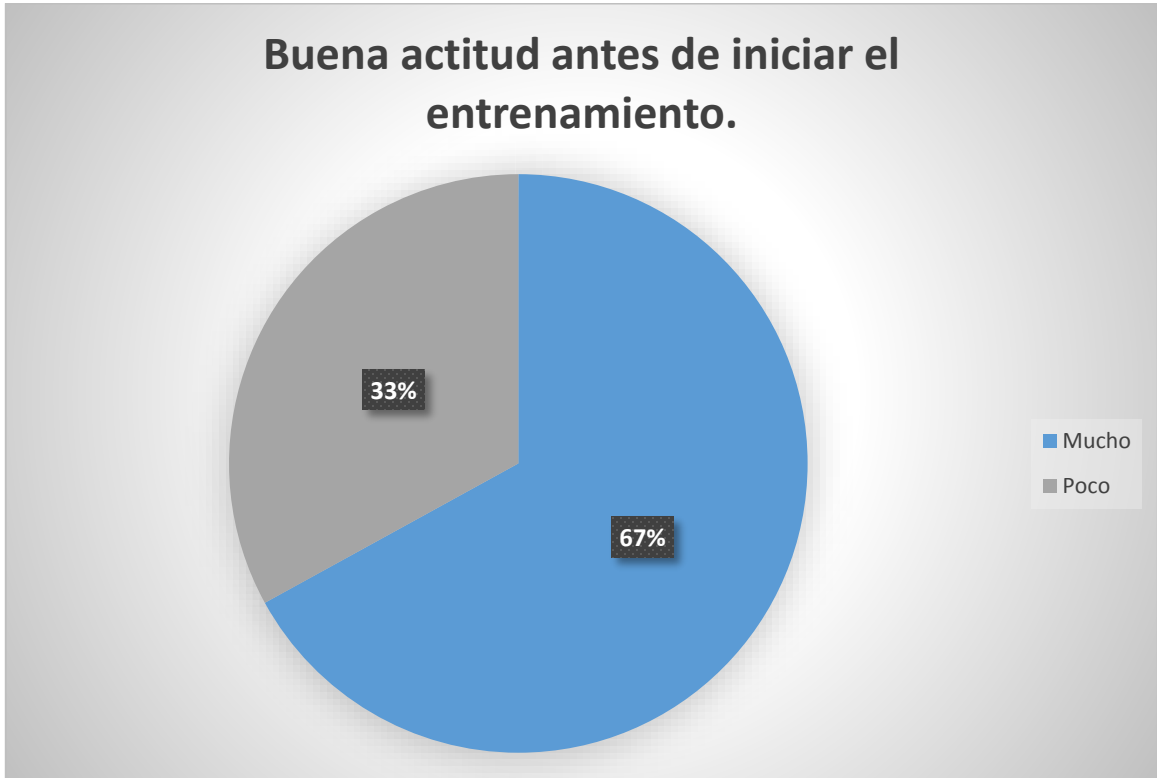
RESULTADOS	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	Indicador 5	Indicador 6	Indicador 7
Mucho		11= 73%	2= 14%	3 = 20%	10= 67%	11= 73%	10= 67%
Poco	4= 27%	4= 27%	4= 26%	5= 33%	5= 33%	4= 27%	5= 33%
Nada	11= 73%		9= 60%	7= 47%			

Grafica # 24



En el indicador 2 al 73% de la muestra se les observa concentrados durante la actividad de entrenamiento, por un 27% que se muestra poco concentrada. Se puede inferir que algunos atletas se ven más concentrados que otros ya que se puede evidenciar cierta fatiga física en algunos atletas, así como traer los problemas de la casa al entreno y no tener la capacidad para dejar por un momento de lado los problemas personales de sus actividades deportivas.

Grafica # 25



En el indicador 5 con un 67% de la muestra se observó que los atletas muestran una buena actitud antes de iniciar los entrenamientos, mientras que un 33% se muestran poco entusiastas antes de iniciar los entrenos. Se puede inferir que esto probablemente se puede deber a que el entrenador ante de iniciar la actividad de entrenamiento dedica unos minutos para instruir a sus atletas y motivarle a hacer bien sus entrenamientos, sin embargo un pequeño grupo se muestra poco motivado probablemente a variables personales o de salud que no les permite dar el todo en el entrenamiento.

Grafica # 26

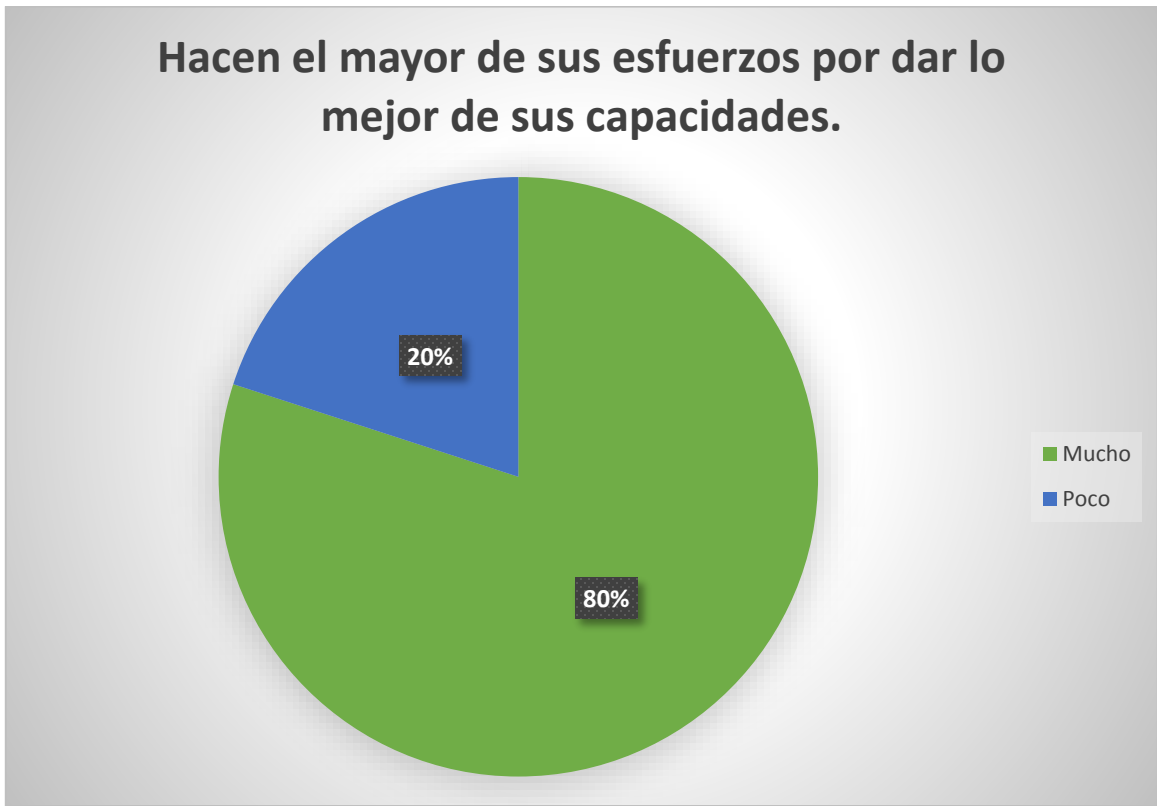


En el indicador 7 con un 67% se observa a los atletas motivados en realizar la actividad física. Por un 33% que no se observa motivado antes de iniciar su entrenamiento. Probablemente la motivación que el entrenador les inyecta antes de iniciar la actividad de entrenamiento sea la que les permita a los atletas dar el todo en cada entrenamiento y de esa forma se vean de forma tangible en el mejoramiento técnico y físico de cada atleta. Las variables como el calor, problemas de salud o familiares pudieran estar incidiendo en la poca motivación que una pequeña parte de la muestra presenta antes de dar inicio a los entrenamientos.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO O COMPETICION

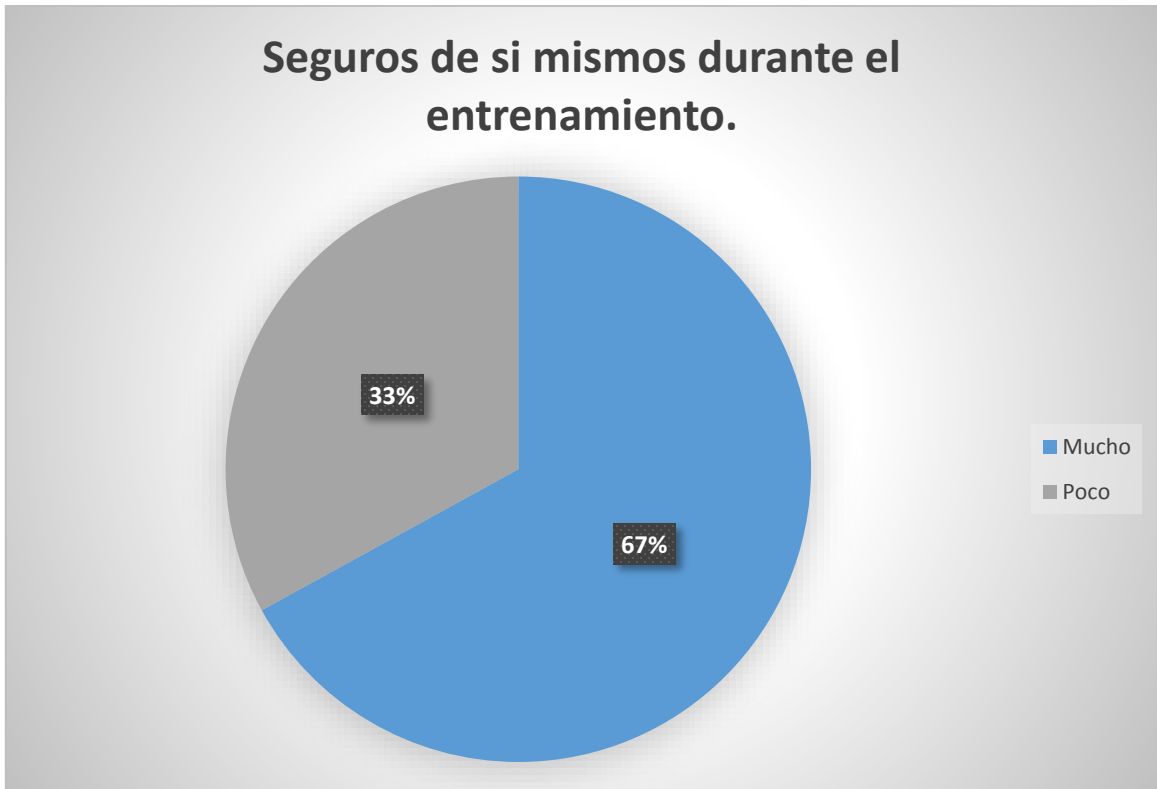
RESULTADOS	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	Indicador 5	Indicador 6	Indicador 7
Mucho			8= 54%	12= 80%	9= 60%	10= 67%	12= 80%
Poco	5= 33%	3 = 20%	6= 40%	3 = 20%	6= 40%	5= 33%	3 = 20%
Nada	10= 67%	12= 80%	1= 6%				

Grafica # 27



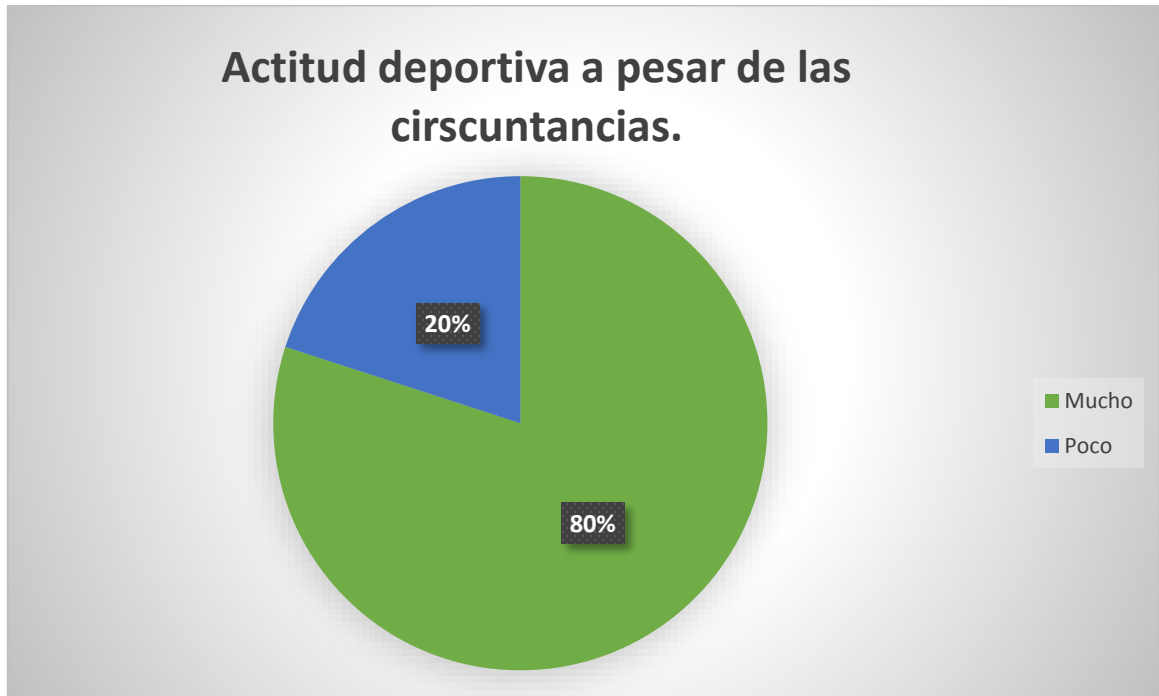
En el indicador 4 podemos observar que con un 80% de la muestra los atletas hacen el mayor de sus esfuerzos por dar lo mejor de sus capacidades deportivas. Mientras un 20% muestra poco de esfuerzo en dar lo mejor en los entrenamientos. Se puede inferir que la mayor parte de los atletas realiza en cada entrenamiento el mejor de sus esfuerzos por adquirir mejor resistencia, mejorar sus marcas, y realizar las rutinas completas asignadas por el entrenador convirtiéndose en una variable intrínseca que los lleva a ir dando lo mejor de sí mismos en cada entrenamiento o competición, sin embargo se observó a una pequeña parte de la muestra poco motiva por dar lo mejor de sí mismos en los entrenamientos, probablemente a variables como el cansancio, dolores musculares, problemas personales o falta de concentración.

Grafica # 28



En el indicador 6 con un 67% podemos observar como los atletas se muestran seguros de sí mismos durante el entrenamiento, contra un 33% se muestra poco seguro de dar lo mejor en los entrenamientos. Podemos inferir que esto se debe a que la mayor parte de los atletas entrenan con regularidad lo que les permite adaptarse más fácilmente a los entrenamientos, mientras que otra pequeña parte de la muestra por variables de salud, situaciones personales entre otra, los lleva a no poder asistir diariamente a los entrenos lo que hace que se les dificulte un poco más adaptarse a los entrenamientos y en cierta medida esto pueda incidir en no sentirse seguros de sí mismo al momento de realizar las actividades de entrenamiento.

Grafica # 29

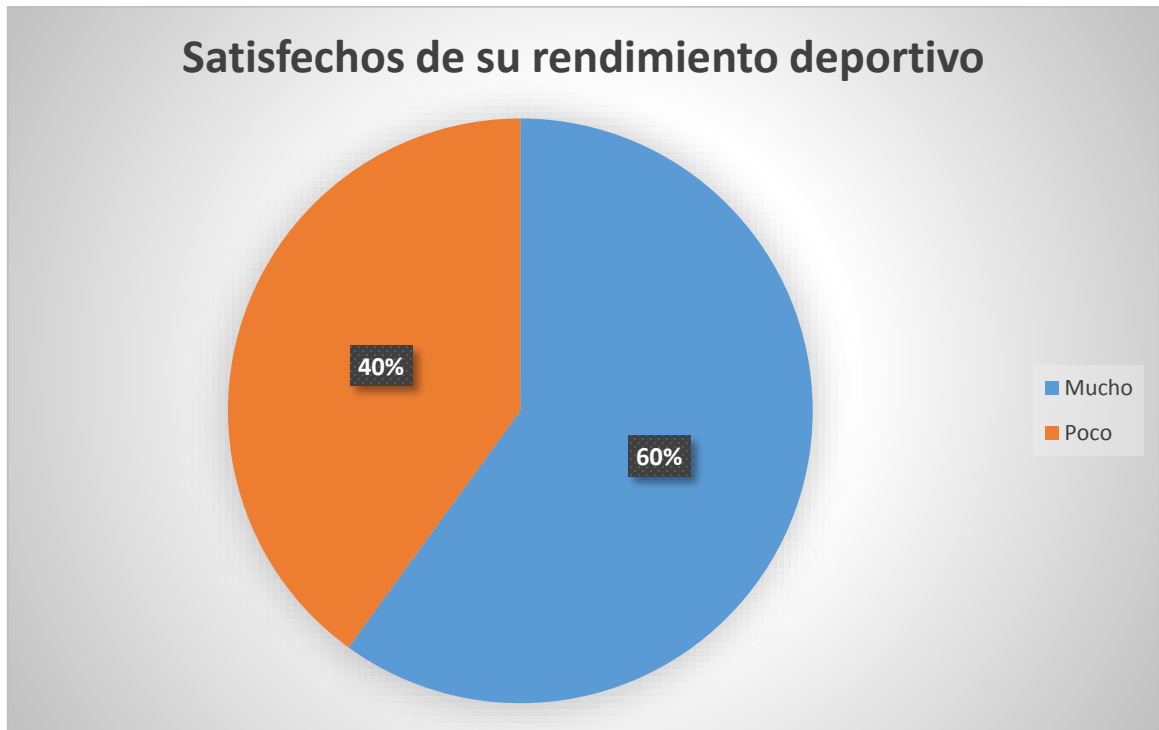


En el indicador 7 con un 80% de la muestra se observa cómo los atletas se mantienen con una actitud deportiva a pesar que las circunstancias no estén a su favor. Contra un 20% que se muestra desanimados ante las circunstancias no favorables. Se logró observar que a pesar de las inclemencias del clima como el sol fuerte, el calor extremo, entre otras variables intervinientes como la lluvia, los atletas se mantuvieron con una actitud deportiva y positiva en dar lo mejor de sí en los entrenamientos. Otros se mostraron cansados, quejándose constantemente o simplemente no realizando la actividad de entrenamiento a pesar de ser motivados por el entrenador.

DESPUES DEL ENTRENAMIENTO O COMPETICION

RESULTADOS	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	Indicador 5	Indicador 6
Mucho		9= 60%	2= 14%	12= 80%	1= 6%	9= 60%
Poco	6= 40%	6= 40%	5= 33%	3 = 20%		6= 40%
Nada	9= 60%		8 = 54%		14= 94%	

Grafica # 30



Con un 60% en el indicador 2 podemos observar que los atletas se sienten satisfechos de su rendimiento deportivo, a pesar que los resultados obtenidos no fueron los esperados. Un 40% de la muestra no se muestran satisfechos de su rendimiento deportivo. Por medio de estos resultados podemos inferir que la mayor parte de los atletas se muestran satisfechos con su desempeño deportivo ante un entrenamiento o competición realizada, mientras que otro porcentaje de la muestra observada se muestra inconforme y poco satisfecha de su rendimiento deportivo y es precisamente a estos atletas a los que se busca motivar e incentivar a que pueden hacer las cosas mejor siempre y cuando ponga lo mejor de sí mismos por tratar de hacer el mejor de sus esfuerzos en los entrenamientos y en las competencias que participan.

Grafica # 31



Con un 80% en el indicador 4 podemos observar como los atletas se muestran optimistas en relación a ir mejorando su desempeño deportivo. Contra un 20% que se muestran poco optimista. Cada entrenamiento busca precisamente que los atletas vayan superándose y venciendo sus propias marcas y es tangible ver ese resultado en muchos de los atletas, sin embargo hay un pequeño porcentaje con el cual deberá trabajar de manera más integral lo que permita que al igual que los demás atletas, estos también puedan sentirse optimistas en el mejoramiento de su desempeño deportivo.

Grafica # 32

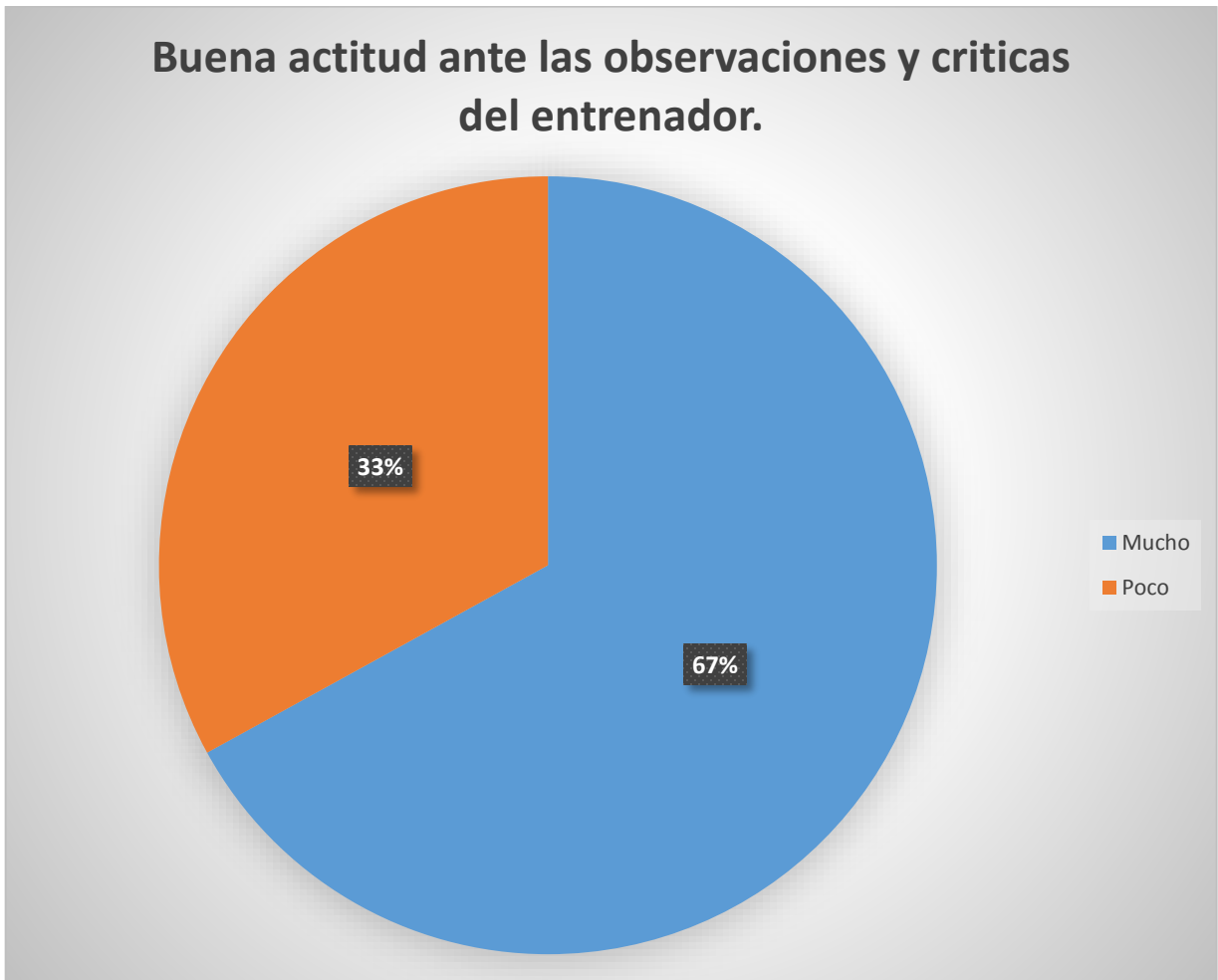


Y con un 60% en el indicador 6 podemos observar como la muestra seleccionada tiene un manejo adecuado de sus emociones en relación a su desempeño deportivo. Sabiendo que aunque las cosas no salieron bien pueden ir mejorando. Contra 40% que muestran poco manejo de sus emociones ante su bajo desempeño deportivo, evidenciando en cambio de humor, se aíslan del grupo y se muestran poco tolerantes a la crítica.

INTERACCION CON EL ENTRENADOR O COMPAÑEROS DE EQUIPO

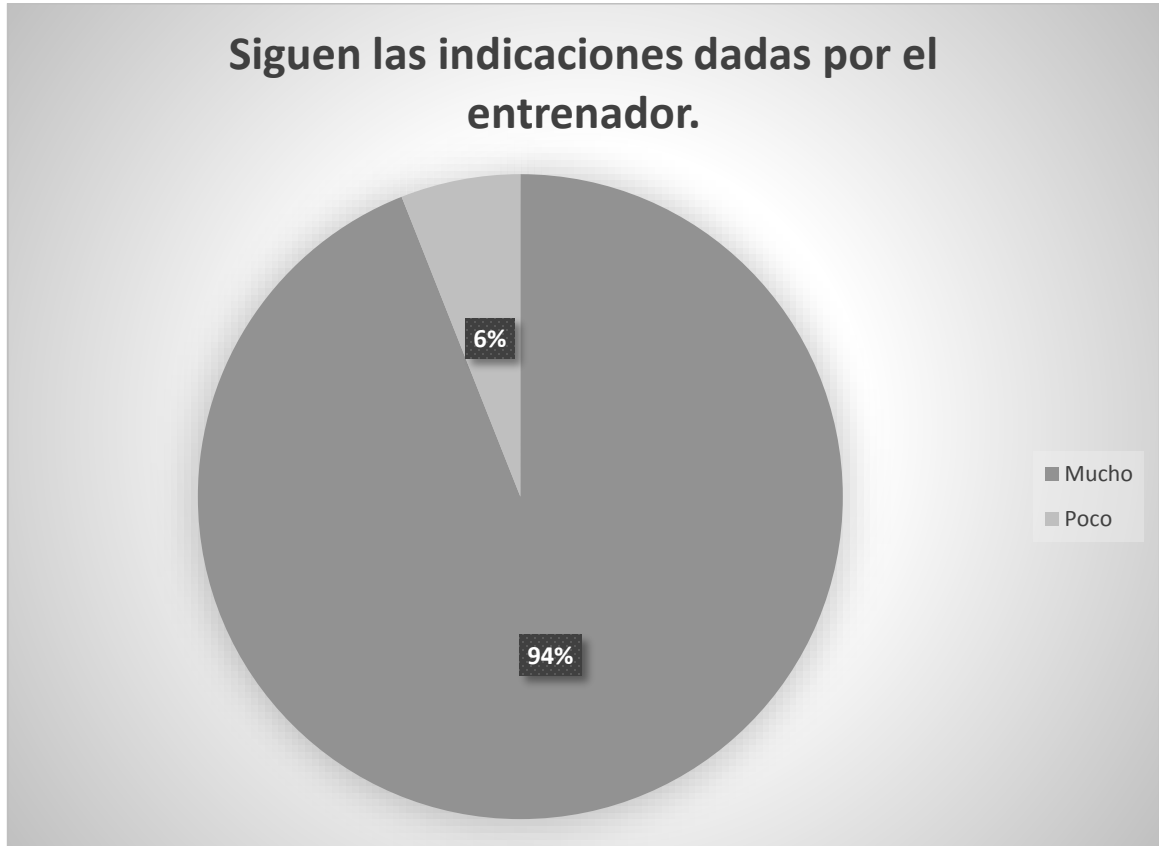
RESULTADOS	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	Indicador 5	Indicador 6
Mucho	10= 67%	14= 94%	12= 80%	9= 60%	9= 60%	1= 6%
Poco	5= 33%	1= 6%	3 = 20%	6= 40%	4= 27%	4= 27%
Nada					2= 14	10= 67%

Grafica # 33



El indicador 1 con un 67% de la población observada podemos deducir como en los atletas se muestra una buena actitud a la crítica y a las observaciones de su entrenador y/o compañeros de entrenamiento. Contra un 33% que se muestra poco tolerante a las críticas que se le hacen. La mayor parte de los atletas se esfuerza en ir modificando sus técnicas de entrenamiento conforme lo que el entrenador les indica, toman en cuenta las observaciones del entrenador y las ponen en práctica, otro pequeño grupo de atletas se muestra un poco molesto a las críticas del entrenador sin embargo hacen el esfuerzo por modificar la forma de cómo están realizando el entrenamiento y lo adaptan a las observaciones hechas por el entrenador.

Grafica # 34



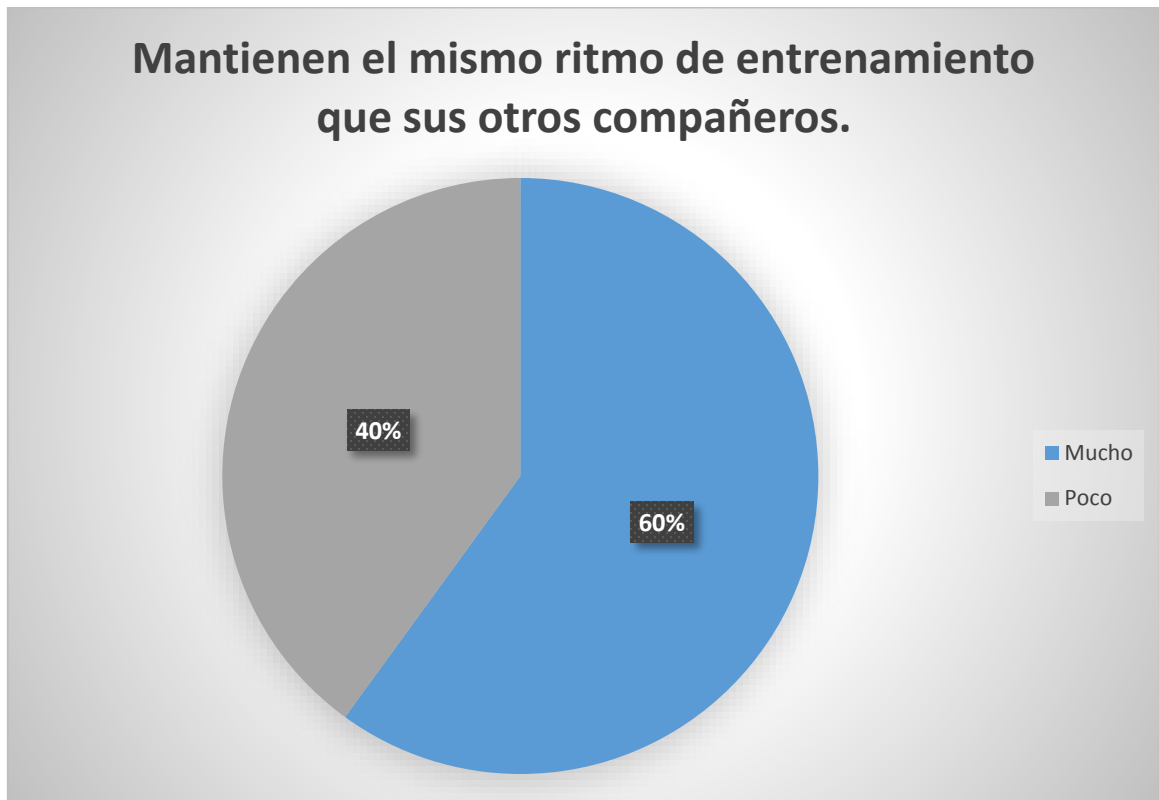
En el indicador 2 con un 94% de muestra se observó cómo los atletas siguen las indicaciones dadas por su entrenador en el desarrollo de sus circuitos de ejercicios a realizar. Tan solo un 6% de la muestra poco atento a las indicaciones del entrenador. Con estos indicadores podemos inferir que los atletas proyectan un interés personal por querer desempeñar un adecuado rendimiento deportivo en sus entrenamientos, ya que hacen el mejor de sus esfuerzos por hacer los circuitos como el entrenador se los indica.

Grafica # 35



En el indicador 3 con un 80% se logró observar que los atletas realizan las rutinas completas asignadas por su entrenador, mientras que el 20% muestra poco esfuerzo en realizar las rutinas completas. Con estos resultados podemos inferir que los atletas en su mayoría se muestran dispuestos e interesados por dar lo mejor de sus capacidades y habilidades técnicas en realizar adecuadamente las rutinas asignadas por su entrenador, esto permite que la motivación, la confianza en sí mismos y la autoestima se fortalezca en ellos y pueden desempeñar un buen rendimiento deportivo.

Grafica # 36



En el indicador 4 con un 60% se observa que los atletas mantienen el mismo ritmo de entrenamiento que sus compañeros. Un 40% de la muestra un poco de dificultad en mantenerse al ritmo de entrenamientos que sus otros compañeros atletas. Con los resultados obtenidos se puede inferir que los atletas en su mayoría mantienen el mismo ritmo de entrenamiento, lo que permite ver resultados significativamente favorables en su rendimiento deportivo, un pequeño grupo presenta dificultades para desempeñar un adecuado rendimiento deportivo, por lo que los entrenadores deben prestar más atención a estos para potencializar sus habilidades deportivas. Buscando mantener al grupo unido y dispuestos a ayudarse entre ellos.

Grafica # 37



Con un 60% obtenido en el indicador 5, podemos observar como los atletas mantienen adecuadas relaciones interpersonales con sus compañeros y/o su entrenador. Un 40% de la muestra mantiene dificultades en mantener adecuadas relaciones interpersonales con sus compañeros. Las relaciones interpersonales entre el grupo es bastante adecuada, el entrenador promueve la integración grupal, el trabajo en equipo y el compañerismo. Sin embargo algunos de los atletas ya sea por sus rasgos de personalidad o por características personales, algunos se muestran tímidos, se aíslan del grupo, sin embargo el entrenador se encarga de mantener de unir al grupo unido y fortalecer los lazos de compañerismo y amistad que se ha creado entre los atletas.

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Por medio de los resultados obtenidos en la entrevista aplicada y con apoyo de los instrumentos de evaluación psicológica utilizados en la presente investigación se infiere que:

Una parte de los atletas evaluados presentan rasgos de personalidad que probablemente los definen como personas ansiosas, preocupadas, con cambios de humor y frecuentemente deprimidos; son personas exageradamente emotivas, son sociables, tienen muchos amigos, necesitan tener a alguien con quien hablar. Anhelan a la excitación, se arriesgan, frecuentemente se meten en todo, actúan por impulsos del momento y generalmente son individuos impulsivos.

Presentan un elevado nivel de estrés, esto debido al modo inadecuado en que están manejando algunas o la mayoría de las áreas de su vida. Estas personas se encuentran en una zona peligrosa de estrés, manifestando una serie de malestares psicofisiológicos que requieren de atención inmediata.

La otra parte de la muestra evaluada se le puede definir como personas que tienden a responder emocionalmente de forma tranquila, normalmente son personas equilibradas, controladas y despreocupadas. Suelen ser previsoros, desconfían de los impulsos del momento; no les gusta la diversión, disfrutan de un modo de vida ordenado; controlan cuidadosamente sus sentimientos, raras veces se comportan de una manera agresiva, y no se enfadan con facilidad.

Probablemente pueden presentar un estado normal de estrés, esto debido a un adecuado manejo del control de las áreas de sus vidas, donde hay ocasiones en las que existen tensiones, y otras veces momentos de relajación; es necesaria cierta tensión para conseguir algunas metas, pero el estrés no es permanente, sino que se ve compensado por periodos de tranquilidad.

Si bien la muestra evaluada en su totalidad presenta una autoestima adecuada lo que según los resultados de la escala nos dice que son personas que manifiestan actitudes que les permiten sentirse dignas de aprecio y de afecto en igual medida que los demás. Teniendo motivos suficientes para sentirse orgullosos de sí mismos por lo que han logrado alcanzar. En la entrevista aplicada se pudo evidenciar que algunos de los atletas presentan desajustes emocionales significativos, manifestándolos por medio de quejas en relación a sentirse con muchas dificultades para hacerle frente a algunos desafíos del diario vivir.

Según lo manifestado en las entrevistas realizadas se pudo identificar una desmotivación en relación al apoyo que reciben los atletas con discapacidad por parte del Comité Paralímpico de El Salvador en relación a la adquisición de equipo deportivo, transporte, alimentación y viáticos. Pero a pesar de estas limitantes, los atletas proyectan en su mayoría una motivación positiva en relación a luchar por el logro de sus objetivos en el rendimiento deportivo, manifestando que quieren destacarse en su disciplina deportiva, adquiriendo más resistencia lo que les permita ir gradualmente ir mejorando sus marcas. Así el tener el respaldo de sus familias de origen y sus amigos, así como el apoyo y confianza que sus entrenadores les brindan, los hace sentirse seguro de sus capacidades y aptitudes deportivas.

Se pudo conocer por medio de la investigación realizada, que la ansiedad, el estrés, la frustración, una auto-estima inadecuada entre otras variables psicológicas que se presenta durante la etapa de preparación para una competición, pueden afectar significativamente el desempeño deportivo de los atletas con discapacidad.

Un deportista con bajo nivel competitivo, tendrá que trabajar para incrementarlo. Un deportista con objetivos competitivos elevados y poco realistas pudiera hacer que difícilmente pueda lograr alcanzarlos y será más probable que se frustre y que no reaccione constructivamente ante una derrota.

Es por ello de suma importancia que puedan aprender a desarrollar mecanismos psicológicos que les permita fomentar en ellos la motivación, la autoestima, la

autopercepción que colabora con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, el establecimiento de estrategias generales de desempeño, así como la práctica de la perseverancia, para afrontar y hacer un manejo adecuado de las variables psicológicas que pueden llegar a afectar su desempeño deportivo, fortaleciendo la confianza en sí mismos convirtiéndose esta en la piedra angular que forma la personalidad deportiva del atleta y lo impulsa a alcanzar los objetivos propuestos.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A) CONCLUSIONES

Después de realizada una investigación sistemática haciendo uso de la entrevista y la evaluación psicológica, por medio de la aplicación de una serie de instrumentos, se pudieron conocer y analizar aquellos “*Mecanismos psicológicos que influyen en el logro de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación y que forman parte del comité paralímpico de el salvador*”, llegando a la conclusión que:

- Ψ La motivación es un mecanismo psicológico sumamente necesario a la hora de competir, un atleta motivado podrá poner el mejor de sus esfuerzos para lograr sus objetivos. Por lo que es importante que se le presenten las condiciones necesarias para desarrollarse como atleta y de esa forma estar motivado para mejorar su rendimiento deportivo.
- Ψ El desarrollo de una adecuada autoestima permitirá en los atletas con discapacidad conocerse a sí mismos e ir desarrollando la capacidad para aceptar sus fortalezas y debilidades y usar ambas para su beneficio en pro de ir mejorando su rendimiento deportivo.
- Ψ La autodisciplina en el entrenamiento, la buena actitud, el pensamiento positivo, así como la práctica de la perseverancia, formara un carácter deportivo que les permita a los atletas con discapacidad estar preparados para afrontar cualquier desafío que se les pueda presentar durante la actividad deportiva, sabiendo que aunque a veces las cosas no se den como se espera, siempre hay una nueva oportunidad para empezar de nuevo y de esa forma ir mejorando el nivel competitivo.

- Ψ El control adecuado del estrés competitivo sirve al deportista como estímulo y fuerza motivante para dar una respuesta adaptada a una situación que se le presente durante su actividad deportiva. Saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones, o emociones que lo asaltan; Poseer básicamente conocimiento de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre sí, como responde su cuerpo entre otras para poder utilizar adecuadamente alguna herramienta psicológica que le permita auto controlar dicha emoción.

- Ψ La autoconfianza que el deportista tiene, en el conocimiento de sus capacidades y sus limitaciones reales, es el mecanismo psicológico vital que le permitirá tener la convicción interna de que es capaz de hacer algo, basándose en la idoneidad de las propias capacidades para lograrlo con éxito, lo que le permitirá desarrollar la capacidad para el establecimiento de metas y por consiguiente el logro de sus objetivos.

B) RECOMENDACIONES

En El Salvador queda mucho camino por recorrer. No se puede dejar de mencionar y destacar la importancia que tiene el deporte en el ámbito de la discapacidad. Ya que como se ha mencionado la práctica del deporte en personas con discapacidad tiene múltiples beneficios recreativos, de rehabilitación y competición.

Según los resultados encontrados en la investigación realizada sobre *“Los mecanismos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivos de los atletas con discapacidad que practican el atletismo y la natación adaptada y que pertenecen al comité paralímpico de El Salvador”* el equipo de investigación realizó las siguientes recomendaciones:

Al comité paralímpico de El Salvador (COPESA)

- Ψ Seguir impulsando el deporte adaptado y buscar redes de apoyo para los mismos para continuar motivándoles e incentivándolos para que logren sus objetivos en el rendimiento deportivo.
- Ψ Implementar programas de intervención psicoterapéuticos orientados a ayudar a los atletas con discapacidad a poner en práctica técnicas psicológicas específicas que les permitan hacer un manejo adecuado del estrés, fortalecer la autoestima, fomentar las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, lo que les permita sentirse bien consigo mismos, confiando en sus capacidades y destrezas deportivas, lo que les permita ir adquiriendo un mejor nivel competitivo.
- Ψ Entre los programas orientados al manejo adecuado del estrés se recomienda implementar talleres de autocuidado y recreación, orientados a hacer una promoción a la salud física y mental, donde se desarrollen técnicas psicológicas específicas, que permitan controlar el estrés; entre las cuales se podrían mencionarse: *Psicoeducación sobre el estrés, sus causas y consecuencias en la salud; Técnicas*

de respiración abdominal o respiración diafragmática y técnicas de relajación muscular, que permitan a los usuarios conocer los puntos específicos donde se aloja el estrés y los mecanismos psicológicos para disminuirlo. Desarrollar actividades de intervención psicológica enfocados en fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales de los atletas con discapacidad, donde las personas puedan tomar conciencia de la imagen que tienen de sí mismos. así como la capacidad para expresar de forma adecuada las emociones (técnicas de catarsis).

Al departamento de psicología

- Ψ Fomentar en los estudiantes en proceso de grado, el interés por investigar sobre temáticas orientadas a la psicología del deporte como estudiar el rendimiento deportivo y conductual de los atletas convencionales y de los atletas con discapacidad; lo que permita dar un abordaje integral a las problemáticas que se presenten en este campo de la psicología.

- Ψ Incluir en el pensum de la carrera de psicología, la asignatura de psicología del deporte y que incluya la discapacidad y la introducción a la psicología deportiva, para ser más inclusivos en esta área. Ya que es importante que el profesional en formación tenga conocimientos generales y específicos sobre el papel que la psicología del deporte tiene en los procesos psíquicos y conductuales del hombre durante la actividad deportiva.

A los entrenadores o profesionales en la Educación Física interesados en formarse en la rama del deporte adaptado

- Ψ Contribuir a la búsqueda de talento deportivo en esta área que contribuya a dejar de lado las barreras actitudinales frente a la discapacidad.

A los atletas con discapacidad

- Ψ Se les recomienda seguir practicando el deporte adaptado que más les gusta lo que permita promover en otros jóvenes que presentan una discapacidad la oportunidad de practicar un deporte adaptado, ya que esto puede traerle muchos beneficios a su salud física y mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

- Ψ Cárcamo Salazar, Brenda Magaly Incorporación de las personas con discapacidad física a la práctica del deporte adaptado. 2001; 6(2) 87- 145.
- Ψ Diego, Salome, Cristina Sagredo jugando con ventajas; <<Las claves psicológicas del éxito deportivo>>. Alianza editorial. 1998; 74 - 132
- Ψ Cumellas Riera, Monserrat Discapacidades motoras y sensoriales en niños y jóvenes. Barcelona INDE editorial. 2001; 76 – 109.
- Ψ R.Weimberg y D. Gould: Fundamentos de la Psicología y la actividad Física.C.Nachon y F. Nascinbene: (2004) Introducción a la Psicología del Deporte.
- Ψ Willard Spackmam, terapia ocupacional. Octava edición, capítulo 8 áreas de ejecución de terapia ocupacional, sección 1. 197 - 910.
- Ψ Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (2006) ONU
- Ψ CONADE. Deporte adaptado. La capacidad de superación en juego.(2009) Gobierno Federal de México. Revista N° 52. 2010 • Cox, R. Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. Ed. Panamericano. 6° edición. Madrid.
- Ψ Dosil, J. El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Ed. Síntesis. Madrid

TESIS

- Ψ Valentín Umaña, María Alejandra y otros. “Deporte adaptado y terapia ocupacional”. Tesis de grado 2004.
- Ψ Ortega valladares Martínez, miguel armando y otros. “efectos terapéutico de la práctica del deporte adaptado en personas en silla de rueda”, tesis, universidad de el salvador.2005.

DOCUMENTOS EN LÍNEA

- Ψ Deporte adaptado y terapia ocupacional. 08 de abril del año 2016. sitio web <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/adaptado.htm>
- Ψ Loles Diaz Aledo, << vivir con discapacidad>>. 13 de abril del año 2016 del sitio web <http://www.efdeportes.com/efd43/discap1.htm>
- Ψ Discapacidad y Autoestima. 08 de abril del año 2016 del sitio web <http://www.discapacidadonline.com/deportes/adaptado>.

ANEXOS

ANEXO 1

DATOS DE IDENTIFICACION DE LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACION Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALIMPICO DE EL SALVADOR.

N° Muestra	S1
Nombre del evaluado/a	EAAG
Edad	20 años
Deporte que practica	Atletismo
Discapacidad que presenta	Déficit intelectual
Resultados EPQ - A	Se describe al sujeto evaluado como ansioso y preocupado, con cambios de humor, poco sociable, se muestra distante, excepto con los amigos íntimos. Despreocupado de las personas, puede ser insensible.
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 4. En esta zona el estrés se considera elevado. Es preciso examinar cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan solución.
Escala de autoestima de Rosenberg	28 Puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S2
Nombre del evaluado/a	GER
Edad	26 años
Deporte que practica	Atletismo
Discapacidad que presenta	Déficit intelectual

Resultados EPQ - A	Se describe a la persona como ansiosa, preocupada y emotiva, inquieta, actúa por impulsos , le gustan las bromas, con falta de empatía
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.
Escala de autoestima de Rosenberg	26 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S3
Nombre del evaluado/a	CAAC
Edad	20 años
Deporte que practica	Atletismo
Discapacidad que presenta	Persona en silla de rueda
Resultados EPQ - A	Se define al sujeto como ansioso, preocupado con cambios de humor frecuentemente deprimido, introvertido, introspectivo , reservado y se muestra distante, disfruta de un modo de vida ordenado
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 4. En esta zona el estrés se considera elevado. Es preciso examinar cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan solución.
Escala de autoestima de Rosenberg	25 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S4
Nombre del evaluado/a	JGR
Edad	17 años

Deporte que practica	Atletismo
Discapacidad que presenta	Déficit intelectual
Resultados EPQ - A	se define al sujeto como estable tiende a responder con un tono emocionalmente estable, sociable, amistoso, despreocupado de las personas puede tener falta de empatía
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.
Escala de autoestima de Rosenberg	29 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S5
Nombre del evaluado/a	WACR
Edad	33 Años
Deporte que practica	Atletismo
Discapacidad que presenta	Persona en silla de rueda.
Resultados EPQ - A	Se define al sujeto estable, equilibrado, controlado y despreocupado. Mas amigo de libros que de personas, desprecia el peligro, puede ser insensible y tener falta de empatía
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.
Escala de autoestima de Rosenberg	31 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S6
Nombre del evaluado/a	DSV
Edad	17 años
Deporte que practica	Atletismo
Discapacidad que presenta	Ceguera parcial
Resultados EPQ - A	Se describe al sujeto evaluado como un poco ansioso y preocupado, retraído e introspectivo; mas amigo de libros que de salir con personas. Solitario despreocupado de las personas, falta del sentido de la empatía y de expresar sentimientos.
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.
Escala de autoestima de Rosenberg	30 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S7
Nombre del evaluado/a	SAIM
Edad	17 años
Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Displacia (Anomalía en el desarrollo de un tejido, de un órgano o de una parte anatómica del organismo)
Resultados EPQ - A	Se define a la persona como estable tiende a responder solo en un tono bajo y vuelve su estado rápidamente después de una elevación emocional, sociable, despreocupada de fácil cambio, empática
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas

	estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.
Escala de autoestima de Rosenberg	39 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Se sugiere examinar si se tiene una autoestima sobrevalorada de sí mismo.

N° Muestra	S8
Nombre del evaluado/a	WAC
Edad	17 años
Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Ceguera parcial
Resultados EPQ - A	Se define al sujeto como ansioso, preocupado con cambios de humor y frecuentemente deprimido, introvertido, reservado y distante, despreocupado de las personas, puede ser cruel y en ocasiones se muestra hostil y poco empático.
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.
Escala de autoestima de Rosenberg	25 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S9
Nombre del evaluado/a	GIAG
Edad	22 años
Deporte que practica	atletismo
Discapacidad que presenta	Ceguera parcial
Resultados EPQ - A	Se define a la persona como ansiosa y preocupada, presenta reacciones fuertes a todo tipo de estímulos, retraída, reservada, quisquillosa, no demuestra sus sentimientos.
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.
Escala de autoestima de Rosenberg	25 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S10
Nombre del evaluado/a	MM
Edad	22 años
Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Déficit intelectual
Resultados EPQ - A	Se define al sujeto como ansioso preocupado, emotivo, reactivo, introvertido, se muestra distante excepto con los amigos íntimos, solitario, despreocupado de las personas
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 5. En esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata.

Escala de autoestima de Rosenberg	22 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.
--	--

N° Muestra	S11
Nombre del evaluado/a	JEFR
Edad	16 años
Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Déficit intelectual
Resultados EPQ - A	El sujeto se define como inquieto excitable e ocasiones agresivo, preocupado e insensible
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 3. En esta zona el estrés. La mayoría de las personas se encuentran en esta zona. A veces hay tensiones y otras veces momentos de relajación.
Escala de autoestima de Rosenberg	28 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S12
Nombre del evaluado/a	JRAD
Edad	16 años
Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Acondroplasia (afecta al crecimiento óseo y causa el tipo más común de enanismo o talla pequeña).
Resultados EPQ - A	Se define al sujeto como estable, normalmente equilibrado, introspectivo, reservado y distante, controla sus sentimientos, no compagina con otros fácilmente

Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 4. En esta zona el estrés se considera elevado. Es preciso examinar cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan solución.
Escala de autoestima de Rosenberg	32 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada adecuada. Se sugiere examinar si se tiene una autoestima sobrevalorada de sí mismo.

N° Muestra	S13
Nombre del evaluado/a	NCGF
Edad	17 años
Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Ceguera parcial.
Resultados EPQ - A	Se define a la persona como estale emocionalmente, normalmente es equilibrada, introspectiva, controla sus sentimientos, solitaria y despreocupada de las personas
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	96 puntos. Zona 3. En esta zona el estrés. La mayoría de las personas se encuentran en esta zona. A veces hay tensiones y otras veces momentos de relajación.
Escala de autoestima de Rosenberg	28 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S14
Nombre del evaluado/a	KAM
Edad	16 años

Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Déficit intelectual
Resultados EPQ - A	Se define a la persona como estable, tiende a responder solo con un tono de voz bajo y vuelve a su estado habitual rápidamente, normalmente es equilibrada, introspectiva, controla sus sentimientos, solitaria y despreocupada de las personas
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 4. En esta zona el estrés se considera elevado. Es preciso examinar cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan solución.
Escala de autoestima de Rosenberg	25 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

N° Muestra	S15
Nombre del evaluado/a	JRM
Edad	17 años
Deporte que practica	Natación
Discapacidad que presenta	Déficit intelectual
Resultados EPQ - A	El sujeto se define como ansioso, preocupado con cambios de humor, extrovertido, sociable y no es siempre una persona en quien se pueda confiar. Poco empático
Resultados inventario cuanto estrés tengo.	Zona 4. En esta zona el estrés se considera elevado. Es preciso examinar cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan solución.
Escala de autoestima de Rosenberg	29 puntos. La autoestima en esta puntuación es considerada normal. Pero se sugiere seguir fortaleciendo la autoestima.

ANEXO #2

GLOSARIO DE DISCAPACIDADES

A

Acondroplasia: Afecta al crecimiento óseo y causa el tipo más común de enanismo o talla pequeña.

D

Deficiencias: Son problemas en las funciones o estructuras corporales, tales como una desviación significativa o una pérdida.

Deporte Adaptado: Se entiende como aquella actividad físico-deportiva que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o censo perceptual.

Discapacidad física: Es la secuela de una afección en cualquier órgano o sistema corporal.

Discapacidad o déficit intelectual: Se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual (razonamiento, planificación, solución de problemas, pensamientos abstractos, comprensión de ideas complejas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia) como en conducta adaptativa (conceptuales, sociales y prácticas), que se han aprendido y se practican por las personas en su vida cotidiana. Restringiendo la participación comunitaria y en estrecha relación con las condiciones de los diferentes contextos en que se desenvuelve la persona. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años y su diagnóstico, pronóstico e intervención son diferentes a los que se realizan para la discapacidad mental y la discapacidad psicosocial.

Discapacidad mental: Es el deterioro de la funcionalidad y el comportamiento de una persona que es portadora de una disfunción mental y que es directamente proporcional a la severidad y cronicidad de dicha disfunción. La disminución de hechos que la persona no puede manejar, detonan una situación alterada de la realidad. Derivado del modelo social que incorpora el enfoque de derechos humanos al enfoque médico, recientemente ha surgido el término discapacidad psicosocial, - tico oportuno y tratamiento adecuado de las siguientes disfunciones mentales: depresión mayor, trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad, trastornos generalizados del trastorno de pánico con estrés post-traumático, trastorno fronterizo, esquizofrenia, trastorno esquizo-afectivo, trastornos alimentarios (anorexia y bulimia) y trastorno dual (que es una de estas disfunciones pero con una o más adicciones).

Discapacidad múltiple: Presencia de dos o más discapacidades física, sensorial, intelectual y/o mental (por ejemplo: personas con sordo-ceguera, personas que presentan a la vez discapacidad intelectual y discapacidad motriz, o bien, con hipoacusia y discapacidad motriz, etcétera). La persona requiere, por tanto, apoyos en diferentes áreas de las conductas socio-adaptativas y en la mayoría de las áreas del desarrollo.

Discapacidad auditiva: Es la restricción en la función de la percepción de los sonidos externos, cuando la pérdida es de superficial a moderada, se necesita el uso de auxiliares auditivos pero pueden adquirir la lengua oral a través de la retroalimentación de información que reciben por la vía auditiva.

Discapacidad visual: Es la deficiencia del sistema de la visión, las estructuras y funciones asociadas a él. Es una alteración de la agudeza visual, campo visual, motilidad ocular, visión de los colores o profundidad, que su grado.

Discriminación: Es cualquier distinción, exclusión o restricción que tenga el propósito o el efecto de obstaculizar o dejar sin efecto el reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en los ámbitos político, económico, social, cultural, civil o de otro

tipo. Incluye todas las formas de discriminación contra las personas con discapacidad, entre ellas, la denegación de ajustes razonables.

Displacia: Anomalía en el desarrollo de un tejido, de un órgano o de una parte anatómica del organismo.

H

Habilitación: Supone la adquisición de conocimientos que permitan a la persona con discapacidad funcionar en la sociedad.

P

Persona con discapacidad: o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás amplias de personas con discapacidad que ya estén amparadas por la legislación nacional, incluidas las personas con discapacidad a corto plazo o aquellas que hayan sufrido discapacidad en el pasado.

ANEXO # 3

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACIÓN Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALÍMPICO DE EL SALVADOR. (INSTRUMENTO VALIDADO POR PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL Y PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA)

Nombre del entrevistado: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Deporte que practica: _____

Objetivo: Conocer los mecanismos psicológicos que influyen en el establecimiento de objetivos en el rendimiento deportivo de los atletas con discapacidad que forman parte del comité paralímpico de El Salvador.

ASPECTOS PERSONALES Y MOTIVACIONALES A EXPLORAR

1. ¿Qué te motivo a practicar un deporte adaptado?

2. ¿Te encuentras practican el deporte adaptado que más te gusta? ¿Por qué?

3. ¿Has experimentado algunas dificultades personales que no te han permitido lograr un rendimiento favorable en el deporte adaptado que prácticas? ¿Qué tipo de dificultades?

4. ¿Consideras que cuentas con los recursos necesarios en alimentación, asistencia médica, transporte, así como otros que consideres importantes para rendir favorablemente en el deporte adaptado que practicas? ¿Por qué?

5. ¿Consideras que los horarios de entrenamiento asignados son los más adecuados para tu mejor rendimiento como atleta? ¿Por qué?

6. ¿Crees que las instalaciones para tus circuitos de entrenamiento son las adecuadas? ¿Por qué?

7. ¿Cómo deportista, que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de entrenamientos?

8. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?

9. ¿Cómo deportista que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de competición?

10. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?

11. ¿Has experimentado algún tipo de dificultad para adaptarse a las exigencias técnicas de tu entrenador? ¿Qué tipo de dificultades?

12. ¿A qué emociones te enfrentas durante el proceso de preparación para asistir a una competición deportiva?

13. ¿Sientes que puedes competir al mismo nivel físico que otros atletas de tu categoría a los que te enfrentas en una competición? ¿Por qué?

14. ¿Cómo consideras que podrías enfrentas el hecho de no lograr alcanzar tus objetivos fijados en una competición para la cual te has preparado durante un tiempo determinado?

15. ¿Qué tan importante es para ti el apoyo que el entrenador puede transmitirle a sus atletas antes, durante y después de un entrenamiento o competición? ¿Sientes que te brinda ese apoyo? ¿Por qué?

16. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo de tus familiares, amigos y otras personas? ¿Sientes que te brindan ese apoyo? ¿Por qué?

17. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo la institución deportiva en la cual te estas formando como atleta? ¿Sientes que la institución te brinda ese apoyo? ¿Por qué?

ANEXO # 4

FICHA TECNICA DEL CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD PARA ADULTOS Y NIÑOS (EPQ – A) Y (EPQ – J)

NOMBRE ORIGINAL: Cuestionario de personalidad para adultos (EPQ-A)

AUTOR: Hans J. Eysenck Sybil B.G Eysenck

ADMINISTRACION: Individual y colectiva

AMBITO DE APLICACION: Psicología clínica. Laboral. Escolar. Deportiva

MODELO DEL QUE DERIVA: Modelo de rasgos.

ADAPTACION ESPAÑOLA: Departamento I-D de TEA ediciones (EPQ – A) (EPQ – J) y V. Escolar.

TIEMPO DE ADMINISTRACION: Alrededor de 20 minutos (Según capacidad lectora)

DESCRIPCION DEL TEST: Este cuestionario es el resultado del desarrollo de otros anteriores de los mismos autores. Se presenta en dos versiones, una para niños y adolescentes (EPQ – J) y otras para adultos (EPQ – A). Su uso se ha extendido rápidamente para el diagnóstico y estudios de casos clínicos, identificando los rasgos de personalidad de un sujeto y como estos pueden incidir significativamente en su conducta.

ASPECTO QUE EVALUA EL CUESTIONARIO: Rasgos de personalidad, por medio de cuadro variables. (NEUROTICISMO) (EXTROVERSION – INTROVERSION) (PSICOTICISMO) Y (SINCERIDAD).

MATERIAL: Los materiales con los que debe contar el examinador son: Cuadernillo de preguntas, lápiz, borrador y sacapuntas.

PROCEDIMIENTO: Se le pide a la persona que lea cada pregunta y conteste marcando una X, según sea el modo de pensar o sentir. No existen respuestas buenas o malas. Tampoco trucos, se le pide que trabaje rápidamente y no piense demasiado el significado de las preguntas.

CONDICIONES DE APLICACIÓN: 8 A 15 Años el EPQ- J y de 16 años en adelante en adultos el EPQ – A.

ANEXO # 5

FICHA TECNICA DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ¿CUANTO ESTRÉS TENGO?

NOMBRE ORIGINAL: Inventario de estrés ¿Cuánto estrés tengo?

MODELO DEL QUE DERIVA: Modelo cognitivo conductual.

TIEMPO DE APLICACIÓN: Promedio de 25 minutos (Según capacidad lectora)

MATERIAL DE PRUEBA: Contiene un cuadernillo de 96 ítems, con una escala apreciativa del 0 al 3. Incluye la descripción para la localización del nivel de estrés según la puntuación elaborada a partir de la sumatoria de los puntajes otorgados a los ítems y su valoración final.

POBLACION A LA QUE SE LE APLICA: Adolescentes y adultos.

AMBITO DE APLICACIÓN: Clínico

VARIABLES A EVALUAR: Escala de apreciación o estimación, utilizada cuando se pretende la cuantificación, calificación o clasificación de las actividades de un sujeto, según conductas específicas, dimensiones o atributos previamente establecidos, que pueden producir estrés en diferentes niveles en las personas identificándolos en diferentes áreas: ESTILO DE VIDA – SINTOMAS – EMPLEO-OCUPACION – RELACIONES – PERSONALIDAD.

ANEXO # 6

FICHA TECNICA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

NOMBRE ORIGINAL: Escala de autoestima de Rosemberg

MODELO DEL QUE DERIVA: Modelo humanista existencial

PROCEDENCIA: Middletown, C.T: Wesleyan University Press 1989

TIEMPO DE APLICACIÓN: Promedio de 10 minutos (Según capacidad lectora)

MATERIAL DE PRUEBA: Contiene un cuadernillo de 10 ítems, con una escala apreciativa de 1 a 4. Donde 1 es MUY DE ACUERDO, 2 es DE ACUERDO; 3 EN DESACUERDO y 4 MUY EN DESACUERDO Incluye una hoja de resultados donde se deberán ubicar el número de las respuestas dadas por los usuarios que realizaron la prueba según lo pida el cuadro de resultados. Al final se hará una sumatoria total de los resultados y posteriormente se medirá en que nivel de autoestima se encuentra la persona.

POBLACION A LA QUE SE LE APLICA: Adolescentes y adultos.

AMBITO DE APLICACIÓN: Clínico

VARIABLES A EVALUAR: Este test es una escala profesional utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de autoestima.

ANEXO # 7



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



GUÍA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACIÓN Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALÍMPICO DE EL SALVADOR. (INSTRUMENTO VALIDADO POR PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL Y PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA)

Fecha: _____ Hora: _____

Objetivo:

Identificar aquellas conductas que se presentan en el atleta, antes, durante y después de un entrenamiento o competición.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO O COMPETICION				
Nº	INDICADORES A OBSERVAR	Mucho	Poco	Nada
1	Se muestra cansado.			
2	Se muestra concentrado en la actividad deportiva que está realizando.			
3	Se muestra enojado y/o irritado.			
4	Se muestra ansioso y/o preocupado.			
5	Muestra una actitud positiva antes del entrenamiento.			
6	Muestra interés por realizar el entrenamiento o la competencia.			
7	Se muestra motivado en realizar la actividad física.			
DURANTE EL ENTRENAMIENTO O COMPÉTICION				
Nº	INDICADORES A OBSERVAR			
1	Se cansa fácilmente.			
2	Deja incompletas sus rutinas de ejercicios.			

3	Se muestra motivado.			
4	Hace el mayor de sus esfuerzos por dar lo mejor de sus capacidades deportivas.			
5	Se muestra concentrado en su actividad deportiva.			
6	Se muestra seguro de sí mismo.			
7	Mantiene una actitud deportiva a pesar que las circunstancias no estén a su favor.			
DESPUES DEL ENTRENAMIENTO O COMPÉTICION				
N°	INDICADORES A OBSERVAR			
1	Se muestra frustrado y decepcionado			
2	Se siente satisfecho de su rendimiento deportivo, a pesar que los resultados obtenidos no fueran los esperados.			
3	Se aísla del resto de compañeros.			
4	Se muestra optimista con respecto a ir mejorando su desempeño deportivo.			
5	Responsabiliza a otros por su mal desempeño deportivo.			
6	Tiene un manejo adecuado de sus emociones con respecto a su desempeño deportivo.			
INTERACCION CON EL ENTRENADOR Y COMPAÑEROS DE EQUIPO				
N°	INDICADORES A OBSERVAR			
1	Se muestra tolerante a la crítica y/u observaciones de su entrenador y/o compañeros de entrenamiento.			
2	Sigue indicaciones del entrenador.			
3	Realiza las rutinas completas asignadas por el entrenador			
4	Se le dificulta mantener el mismo ritmo de entrenamiento que sus compañeros/as.			
5	Mantiene adecuadas relaciones interpersonales con sus compañeros y/o entrenador.			
6	Se queja constantemente del entrenamiento.			

Otras observaciones:

ANEXO # 8

CUADRO DE VACIADO DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACION Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALIMPICO DE EL SALVADOR.

PREGUNTAS	SUJETO 1	SUJETO 2	SUJETO 3	SUJETO 4	SUJETO 5
1. ¿Qué te motivo a practicar un deporte adaptado?	Los logros que mi hermana había alcanzado me motivaron a practicar el atletismo. Al igual que el apoyo que me dio el entrenador.	Me motivo mi papa, él siempre supo que me gustaba el deporte y el atletismo me encanta, porque yo olvido todos mis problemas en la pista.	Me motive a practicar un deporte adaptado porque conozco personas con mi misma discapacidad y han logrado sobresalir en el atletismo, y eso me motivo a practicar este deporte, además que mi familia me apoya.	Me motivo mi profesora de la escuela especial en la cual yo estudiaba, mi abuelita también vio en mí un potencial para el atletismo y me animo a practicarlo.	Mis padres, pues querían que les demostrara a pesar de mi discapacidad puedo lograr mis objetivos mediante el deporte.
2. ¿Te encuentras practicando el deporte adaptado que más te gusta?	Si, ya que practique otros deportes pero en el atletismo me he sentido más cómodo y capaz de poder alcanzar todos mis objetivos como atleta.	Sí, me encanta el atletismo porque mis padres me acostumbraron a practicarlo desde los 4 años.	Si, ya que este deporte requiere de mucha disciplina y fuerza de voluntad, y eso me gusta de este deporte.	Si, en la práctica del atletismo puedo descargar todo el estrés y las preocupaciones que tengo, y en cada entrenamiento olvido todo los problemas al menos por un momento.	Si me gusta mucho ya que el atletismo es un deporte individual donde cada atleta se traza sus propias metas y objetivos.
3. ¿Has experimentado algunas dificultades personales que no te han permitido lograr un rendimiento favorable en el deporte adaptado que practicas? ¿Qué tipo de dificultades?	Si me enfermo seguido ante los entrenos, fiebres, dolores de rodillas. Por lo que me daban asistencia médica.	Si considero que el dinero es una dificultad para los pasajes, por eso a veces falto a los entrenos, y por otra parte los problemas familiares me desmotivan y no rindo lo esperado en los entrenamientos.	Al inicio una de las mayores dificultades era que al ser una persona en silla de rueda se me dificultaba mucho el trasladarme de mi casa a los lugares de entreno y por esa situación no practicaba el atletismo, fue hasta	Si, muchas veces el cansancio y los problemas de mi casa me son obstáculo para rendir en mi entrenamiento.	En un principio cuando inicie a practicar el atletismo tenía la dificultad de transportarme desde mi lugar de vivienda hasta las instalaciones del indes. Ya que viajaba muy lejos.

			que logre ingresar a la villa cari.		
4. ¿Consideras que cuentas con el apoyo suficiente de tu familia y la institución deportiva con respecto a los recursos necesarios en alimentación, asistencia médica, transporte, así como otros que consideres importantes para rendir favorablemente en el deporte adaptado que practicas? ¿Por qué?	No, ya que si bien en la vía donde estamos viviendo se nos da alimentación y asistencia médica, no así para pasajes para trasladarnos a nuestros lugares de origen, tampoco se nos brindan vitaminas lo que hace que no rinda más en los entrenos.	Solo en asistencia médica y uniformes, lo demás corre por mi cuenta.	Si al estar en la villa cari aquí me facilitan lo necesario para rendir favorablemente en la disciplina deportiva que practico, sin embargo considero que aún falta mucho por hacer, ya que considero que debe tratarse igual que a los otros atletas y esa será una motivación que me impulse a seguir adelante en mi preparación para las competencias.	No yo me costeo todo, y a veces eso me dificultad ya que no siempre puedo venir a los entrenos por falta de dinero, ya que en la institución solo nos dan uniformes y a veces zapatos para los entrenos.	Con la alimentación y el transporte si, solo falta más apoyo de los entes rectores del deporte para la asistencia médica.
5. ¿Consideras que los horarios de entrenamiento asignados son los más adecuados para tu mejor rendimiento como atleta? ¿Por qué?	Si, ya que en la tarde entre 1:30 y 4:00 que dura el entrenamiento diario se encuentra las instalaciones menos ocupadas y eso nos permite entrenar sin muchas dificultades.	Si. La pista a la 1 y 30 pm, está sola y entrenamos sin que nadie nos obstaculice, pero el sol es muy fuerte a esa hora. Pero se entrena sin dificultad.	Si, nosotros nos vamos acoplando a los entrenos de forma adecuada, además hay mayor libertad a esa hora para practicar sin dificultad, aunque si a esa hora en el estadio el sol es fuerte y el calor a veces afecta.	Si ya que yo aún estudio y en las tardes tengo libre para poder entrenar en la villa cari y en el estadio, y a la hora que entrenamos la pista está vacía y no tenemos mayores problemas para entrenar, solo el sol y el calor afectan un poco pero sin embargo se entrena bien.	Pienso que sí, ya que esto me permite trabajar por las mañanas y poner entrenar a una hora donde la pista se encuentra sola y eso nos permite entrenar con mayor facilidad.
6. ¿Crees que las instalaciones para tus circuitos de entrenamiento son las adecuadas? ¿Por qué?	Si, se entrena sin dificultad y las rutinas se hacen adecuadamente.	En el estadio mágico Gonzales si, la pista atlética es la adecuada, pero en la villa cari al correr sobre asfalto nos caemos y nos golpeamos.	Si considero que son adecuadas a las necesidades de los entrenamientos a los que nos sometemos en la semana.	Si, considero que en el estadio practicamos sin problema, solo el calor y la lluvia a veces no nos dejan dar mejores resultados, y en la villa cari están las máquinas y pesas con las que	Si, ya que en estas instalaciones del mágico González y en la villa cari es en donde entrenan todos los atletas de alto rendimiento.

				entrenamos sin problema.	
7. ¿Cómo deportista, que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de entrenamientos?	En cada entrenamiento poder adquirir más resistencia, lo que me permita poder dar más de lo que se me pide por entrenamiento.	Bajar de peso y tener una buena condición física, dando lo mejor de mí para competir fuera del país y representar de la mejor manera a mi país.	Uno de mis objetivos es ser el mejor en mi disciplina deportiva, para lo cual entreno arduamente todos los días de la semana, ya que quiere clasificar a competencias en el extranjero y conocer otros países y atletas.	Dar lo mejor en cada entrenamiento para clasificar a las competencias en el extranjero.	Mi objetivo es vencer los tiempos actuales para luego buscar ser campeón centro americano y representar a mi país.
8. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	Siendo disciplinado, estar puntual la hora en los entrenamientos, tener buena actitud y no darme por vencido hasta terminar mis circuitos de entrenamiento.	Entrenar fuerte y seguir los consejos de mi entrenador.	Trabajando duro, seguir las indicaciones de mi entrenador, para llegar a ser un atleta con disciplina.	Ser disciplina, estar puntual en los entrenos, realizar todas las rutinas y dar en cada una de ellas el máximo de mi fuerza.	Entrenar a conciencia, con disciplina dando lo mejor de mis capacidades y vencer todos los obstáculos.
9. ¿Cómo deportista que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de competición?	Poder representar dignamente a mi país y a la federación logrando ganar medallas que me permitan sentirme satisfecho con mi trabajo.	Ganar medallas, logrando entrar entre los primeros tres lugares.	Pues cumplir lo mejor posible como atleta y darlo todo en la pista, sin importar el resultado.	Quiero ganar medallas para mi país, estar entre los 3 primeros lugares.	Mantenerme como primer lugar en competencias nacionales y ganar medallas.
10. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	Dando lo mejor de mí en las competiciones, manteniendo la confianza en mis capacidades para las	Entrenar cada día más fuerte, y prepararme física y mentalmente para lograr ese objetivo fijado.	Entrenando con disciplina y motivación que me permitan rendir en mis competencias y dejando en evidencia	Poniendo en práctica todo lo que he aprendido y para lo cual me he preparado, dando lo mejor de mi	Entrenando fuerte con mayor aplicación a los entrenos y siempre creer que puedo lograrlo.

	cuales he entrenado mucho tiempo.		mi esfuerzo en la pista.	rendimiento deportivo en las competencias.	
11. ¿Has experimentado algún tipo de dificultad para adaptarse a las exigencias técnicas de tu entrenador? ¿Qué tipo de dificultades?	Ninguna, me siento capaz de poder realizar los entrenamientos, sin mayores dificultades.	No ninguna, simplemente me mentalizo que yo soy capaz de lograrlo y de esa forma desempeño bien mi entrenamiento.	Por mi discapacidad a veces me cuesta adaptarme a una técnica de entrenamiento, pero conforme la voy practicando y me voy esforzando voy logrando adaptarme a la técnica que mi entrenador me ha hecho practicar.	Si, a veces siento que el entreno es muy pesado, pero el profesor nos alienta a no darnos por vencido y eso me ayuda a seguir entrenando.	No, ninguna dificultad.
12. ¿A qué emociones te enfrentas durante el proceso de preparación para asistir a una competición deportiva?	Ansiedad por dar lo mejor de mí en cada entrenamiento, así como miedo a no superar mis tiempos en anteriores competiciones.	A veces miedo a no desempeñar un buen papel y que todo mi esfuerzo en prepararme no dio sus frutos.	Cuando estoy en una competición me siento nervioso y con miedo a no dar lo mejor de mí en la competencia y terminar perdiendo.	Me pongo nerviosa, el corazón se me acelera, y siento que mis piernas se ponen débiles.	Principalmente vencer los nervios y botar la carga de los entrenos.
13. ¿Sientes que puedes competir al mismo nivel técnico que otros atletas de tu categoría a los que te enfrentas en una competición nacional o internacional? ¿Por qué?	Si, considero que me he preparado lo suficiente y con el apoyo de mi profesor para estar al nivel técnico de otro atleta de mi categoría.	Si puedo competir al mismo nivel, por eso entreno todos los días duramente para estar al nivel de otro atleta de mi categoría.	Siento que no ya que hay muchos atletas que tienen más experiencia que yo, pero sé que con la práctica y compitiendo voy ir logrando ganar yo también más experiencia.	Si, considero que estoy al mismo nivel, porque me preparo todos los días para dar lo mejor de mí en una competencia.	A nivel nacional si, a nivel internacional considero que falta mucho más trabajo por hacer.
14. ¿Cómo consideras que podrías enfrentas el hecho de no lograr alcanzar tus objetivos fijados en una competición para la cual te has preparado durante un tiempo determinado?	Mal, quizás decepcionado ya que si yo decidí ser atleta es porque quiero representar a mi país destacando lo mejor posible en mi categoría y dándole triunfos.	Frustrada, decepcionada de mi rendimiento, y que todos me criticaran y me van a regañar por no rendir lo que se esperaba que yo rindiera en la competición.	Con una actitud de no rendirme a pesar que no se dieron las cosas, trabajar duro, prepararme más y seguir adquiriendo experiencia.	Al inicio me siento triste porque no se dieron las cosas bien, pero después reflexiono en que falle, y trabajo para mejorar en las cosas que como atleta estoy fallando.	A nivel personal un poco decepcionado pero al mismo tiempo sé que mi familia y la institución deportiva a la que pertenezco me van a seguir respaldando y dándome su apoyo para superarme en futuras competencias.
15. ¿Qué tan importante es para ti el apoyo que el entrenador puede	Es importante el apoyo que el profesor nos da, él siempre	Mi entrenador me transmite seguridad, me	Es bastante importante ya que él nos transmite	Si, el profesor siempre nos da palabras de	Es primordial, pues en él apoyo que él me brinde se va ver

<p>transmitirle a sus atletas antes, durante y después de un entrenamiento o competición? ¿Sientes que te brinda ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>nos motiva a dar más de lo que podemos dar, a superar nuestros tiempos y a perder el miedo a perder o a darnos por vencido ante el entrenamiento pesado.</p>	<p>inyecta vibras positivas y me hace sentir que soy capaz de dar siempre más de lo que puedo dar en cada entrenamiento o competición.</p>	<p>confianza para seguir trabajando duro a pesar que las cosas en los entrenos no estén dando los esfuerzos esperados y eso a nosotros nos da confianza de que si podemos lograr dar más de lo que damos en cada entreno.</p>	<p>confianza, él me dice tu puedes, nadie nace aprendido, así que puede ser la mejor en lo que haces, y esas palabras me dan animo de seguir adelante practicando.</p>	<p>reflejado lo que me ha enseñado y esa motivación me ayudara a dar lo mejor de mí en una competencia.</p>
<p>16. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo de tus familiares, amigos y otras personas? ¿Sientes que te brindan ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>Es muy importante para mí el apoyo de mi familia y mis amigos, ellos me animan pero también esperan que yo de lo mejor de mí y eso me motiva a dar siempre lo mejor de mis capacidades en los entrenamientos y competencias.</p>	<p>Es muy importante, antes mi papa era quien me motivaba a ser mejor atleta pero ahora que falleció, recibo el apoyo de mi familia pero siempre recuerdo las palabras de mi papa y eso me da fuerzas para seguir adelante.</p>	<p>A pesar de que soy una persona con discapacidad y que me enfrento a algunas limitantes que otros atletas no tienen, el apoyo de mi familia es muy importante ya que ellos me motivan, me ayudan a seguir adelante y así poder llegar a ser una persona de bien en la vida.</p>	<p>El apoyo de mi familia me motiva a seguir viniendo entrenar, a veces cuando no quiero venir a entrenar ellos me animan y viniendo aquí todo se olvida, y me hace sentirme segura de mi misma en los entrenamientos.</p>	<p>Es muy importante pues desde la familia se ve reflejado el apoyo y este se manifiesta en la actitud con las que realizo mis entrenamientos.</p>
<p>17. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo la institución deportiva en la cual te estas formando como atleta? ¿Sientes que la institución te brinda ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>El apoyo de la institución es importante pero, hace falta mucho por hacer y por motivar al atleta, no nos dan viáticos, en la villa no contamos más que solo la alimentación y la vivienda, pero no nos facilitan otras cosas elementales para nuestro bienestar.</p>	<p>En ciertas cosas si dan apoyo pero no siempre, y eso a veces me desmotiva, se necesita más apoyo y lo único que me mantiene en copesa es el amor al deporte y que esto me ayuda a olvidarme de mis problemas en la casa.</p>	<p>Yo que vivo en la villa cari se me da alimentación, vivienda y uniformes y zapatos además de asistencia médica y en esas cosas yo veo el apoyo de la institución, pero también sé que hay otros atletas a los que no se les ayuda igual y muchos por eso deciden dejar de entrenar y buscar trabajo.</p>	<p>Si de alguna manera dan apoyo cuando salimos a competir al interior del país, sin embargo aún hay mucho que se debe hacer para motivar y apoyar a los atletas con discapacidad.</p>	<p>Falta apoyo. Se necesita más material deportivo, medicamentos y por ser el ente rector de deporte en atletas con discapacidad debe tener un presupuesto para cubrir las demandas de sus deportistas y ayudarlos en lo que respecta a un mejor y adecuado rendimiento deportivo.</p>

PREGUNTAS	SUJETO 6	SUJETO 7	SUJETO 8	SUJETO 9	SUJETO 10
1. ¿Qué te motivo a practicar un deporte adaptado?	En la escuela especial donde yo estudiaba mi profesor me motivo a practicar un deporte y eso hizo que yo practicara el atletismo.	Tengo problemas en mis piernas por una lesión y mi familia me recomendó la natación para fortalecer mis piernas.	Me motivo mi profesora de la escuela donde yo estudio. Así como la persona que me adopto y con la que vivo desde los ocho años.	Mis amigos me motivaron a practicar un deporte adaptado porque en la escuela yo me destacaba en las clases de deporte. Y mis amigos me decían que yo tenía las habilidades para practicar un deporte a nivel profesional.	Desde niño a pesar de mi discapacidad me gusto practicar deporte y mis amigos y familia me motivaron a practicar a nivel profesional, además de que mi sueño era representar a mi país y ganar medallas a nivel internacional.
2. ¿Te encuentras practicando el deporte adaptado que más te gusta?	Si desde que yo inicie a practicar deportes el atletismo me gustó mucho y me metí de lleno a entrenar lo que hizo que clasificara para el codicader.	Si desde niña lo práctico y siempre me ha gustado, porque puedo trabajar todo mi cuerpo con la natación.	Si la natación para mí más que un deporte es algo que disfruto hacer. Me encanta nadar y eso me quita el estrés del día.	Si gusta mucho ya que considero que desde que inicie en el atletismo me he destacado muy bien ya que he ganado medallas a nivel nacional y una medalla a nivel internacional.	Si desde muy joven me gusta el atletismo por ser un deporte individual donde puedo mostrar mis habilidades y destrezas como atleta.
3. ¿Has experimentado algunas dificultades personales que no te han permitido lograr un rendimiento favorable en el deporte adaptado que practicas? ¿Qué tipo de dificultades?	Cuando quise aprender el atletismo no tenía un entrenador asignado, lo que hizo que dejara un tiempo de practicar el atletismo. Después al llegar al indes a mí	Por el problema en mis piernas me sometí a varias operaciones las cuales me incapacitaban para practicar la natación. Y era hasta que me recuperaba que	Cuando inicie no tenía un entrenador asignado, yo quería entrenar pero me decían que me esperara porque no había quien me entrenara, fue al tiempo que me llamaron del indes y empecé a entrenar aunque también estaba la dificultad de traerme a las	Cuando inicie a practicar el atletismo sentía mucho miedo ya que no tenía un guía y al ser ciega es importante que alguien te guíe cuando practicas las carreras de atletismo, y sentía miedo a golpearme	Las lesiones que he tenido me han incapacitado para dar lo mejor de mí en los entrenos, pero a pesar de esas lesiones sigo perseverando y practicando deporte.

	mama se le hacía difícil traerme a los entrenos.	podía volver poco a poco a entrenar.	instalaciones del indes, ahora ya tengo una persona que me trae y me lleva a donde vivo.	o a caerme y no poder perder ese miedo.	
4. ¿Consideras que cuentas con los recursos necesarios en alimentación, asistencia médica, transporte, así como otros que consideres importantes para rendir favorablemente en el deporte adaptado que practicas? ¿Por qué?	Mi familia corre con los gatos de mi alimentación, a veces en el indes me dan asistencia médica, y lo que me afecta es los pasajes ya que a veces no tengo para viajar desde mi casa para el estadio mágico Gonzales o la vía cari.	Falta mejorar las condiciones de las instalaciones, baños en malas condiciones, las máquinas para entrenar cardio en mal estado y desgastadas. Y también recursos para que los atletas se transporten a las competencias y mejores condiciones de alojamientos.	El transporte se me dificultaba un poco ya que a veces no había quien me trajera a los entrenos pero ahora que tengo la persona que me trae y lleva de regreso a casa ya no se da esta dificultad.	No por completo, si bien en la villa cari me dan alimentación, alojamiento y transporte para trasladarme a mis lugares de entreno. No siempre me apoyan con los pasajes para trasladarme a mi lugar de origen, y eso hace que en ocasiones no pueda venirme a la villa el día que me toca ya que tengo que reunir lo de los pasajes.	Es importante que se nos brinden mejores condiciones médicas y darnos viáticos para transportarnos a nuestros lugares de entreno.
5. ¿Consideras que los horarios de entrenamiento asignados son los más adecuados para tu mejor rendimiento como atleta? ¿Por qué?	Si los horarios está bien ya que en la mañana estudio. Aunque quisiera tener más tiempo para entrenar así tuviera un mejor rendimiento en las competencias.	Si los horarios son bastante accesibles, en la tarde que practicamos podemos hacerlo sin mayor dificultad.	Si, aquí se entrenan dos horas diarias y eso es tiempo suficiente para poder entrenar adecuadamente.	Si los horarios en los que entreno considero son adecuados, quizás afecta un poco el calor de la tarde pero ya nos hemos adaptado al ritmo del entrenamiento a esa hora, y pues siento que doy lo mejor de mí en el entrenamiento.	Si ya que por las mañanas podemos estudiar y en la tarde asistir a nuestros entrenamientos.
6. ¿Crees que las instalaciones para tus circuitos de entrenamiento son las adecuadas? ¿Por qué?	Si tanto en el estadio como en la vía cari el espacio es el adecuado para realizar los entrenos.	No se necesita darle mantenimiento a las mesetas, los carriles están dañados, los baños y vestideros	En la piscina olímpica se da la dificultad que los carriles están dañados y a veces me paso rosando en ellos y me lastiman la piel. Igual en las mesetas que es la parte donde nos colocamos para	En el estadio mágico a veces no respetan los carriles en los que estamos entrenando pero sin embargo poco a poco estamos ganando terreno.	Considero que no ya que la mayor parte del tiempo nos toca realizar los entrenos de resistencia al aire libre y los factores como el calor, el sol fuerte o la lluvia nos afectan para

		en malas condiciones.	lanzarnos a la piscina están desgastadas y necesitan cambiarse.		dar un mejor resultado en los entrenamientos.
7. ¿Cómo deportista, que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de entrenamientos?	En cada entreno mi objetivo es hacer mejores tiempos, vencer mis marcar y dar más de lo que sé que puedo dar en cada entrenamiento.	Mi objetivo es lograr estar al nivel de mis compañeros de entrenamiento avanzado y poder ir superando mis propios tiempos en los entrenamientos.	Entrenar mucho más para llegar a destacar en la natación y poder salir a competir a otros países.	En cada entreno siempre trato de sobresalir y demostrarme a mí misma que soy capaz de dar lo mejor de mi esfuerzo y lograr ganar más rendimiento deportivo.	En cada entreno lo que busco es tener más resistencia para de esa forma ir mejorando mis tiempos.
8. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	Siendo más disciplinado en mis entrenos, dar más de lo que sé que puedo dar, aguantar las pruebas para tener más resistencia en futuras competiciones.	Concentrando en cada entrenamiento, realizando bien mis ejercicios y siendo disciplinada.	Teniendo disciplina para entrenar y dar lo mejor de mí, trabajando duro.	Siendo disciplinada, alimentándome bien, entrenando fuerte, y cuidando mi salud.	Todo atleta debe ser disciplinado, entrenar todos los días, y confiar en mis habilidades.
9. ¿Cómo deportista que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de competición?	Ganar competencias a nivel internacional o por lo menos quedar entre los primeros tres lugares de mi categoría.	Quiero llegar a las competencias de Tokio 2020, y sé que aún tengo mucho trabajo que realizar para lograrlo, pero sé que puedo lograrlo si me lo propongo.	Quiero representar a mi país en competencias internacionales, y sé que para lograrlo tengo que entrenar mucho.	Mi objetivo en las competencias es ir bajando mis tiempos, superar mis marcas como deportista independientemente si gano o no.	Competir lo mejor que se pueda ya que estoy clasificado para el mundial de los centros americanos.
10. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	Concentrarme en la competencia y creer en mí, sabiendo que tengo la capacidad para ganar ya que me	Entrenando con disciplina y dando todo en cada entreno y competición.	Entrenando todos los días, alimentándome sanamente, durmiendo adecuadamente y sobre todo confiando en mí mismo que puedo lograrlo.	Ser constante y perseverante en mis entrenos aunque las cosas no vayan bien siempre dar lo mejor de mí, poniendo en	Mantener una actitud de ganador, ser positivo y confiar en mis habilidades.

	he preparado para ello durante mucho tiempo.			práctica lo que he aprendido.	
11. ¿Has experimentado algún tipo de dificultad para adaptarse a las exigencias técnicas de tu entrenador? ¿Qué tipo de dificultades?	No, siento que me he adaptado a las exigencias del profesor, él siempre nos motiva a dar lo mejor y a no rendirnos aunque sintamos que ya no podemos con los entrenos.	Al inicio si tenía dificultades pero conforme fui practicando las técnicas de mi profesor me daba fue acomodándose a su estilo de entrenamiento.	Aunque algunos ejercicios son difíciles con la practica termino a adaptándome al ritmo de entrenamiento del profesor.	Considero que no ya que el profesor se da a entender y explica las rutinas como debemos practicarlas. Quizás al inicio algunas técnicas se me dificulten realizarlas pero con la práctica voy mejorando el entrenamiento.	Siento que aunque los entrenamientos suelen ser un poco pesados, siempre puedo adaptarme a las exigencias técnicas de mi entrenador, ya que él nos motiva para no rendirnos.
12. ¿A qué emociones te enfrentas durante el proceso de preparación para asistir a una competición deportiva?	Me da un poco de nerviosismo pero siento que las ganas de competir son más fuertes que los nervios ya que en una competencia es en donde se demuestra el trabajo que hemos realizado en los entrenamientos.	Un poco nerviosa cuando se acercan las competencias pero eso no me quita las ganas de competir y dar lo mejor de mí en los entrenamientos.	Me siento con ansiedad pero eso me impulsa de hacer bien las cosas para que todo salga bien en una competición.	Los nerviosos muchas veces me han traicionado y no me han permitido dar un mejor rendimiento en mis entrenamientos, pero poco a poco voy tranquilizándome y tratar de estar física y mentalmente bien antes de una competencia.	Siento la sensación de nervios mezclados con la adrenalina para ganar.
13. ¿Sientes que puedes competir al mismo nivel físico que otros atletas de tu categoría a los que te enfrentas en una competición? ¿Por qué?	Si, en cada entreno trato de dar lo mejor para estar al nivel de otros atletas de mi categoría.	Si, la discapacidad que tengo esta en mi cuerpo pero no en mi mente, y mi voluntad y entrenamiento me ayudan a estar al nivel de otros atletas.	Si, considero que puedo mostrar un rendimiento deportivo igual que el de otros competidores de mi categoría y dar la pelea por ganar una competencia o recibir uno de los primeros lugares.	Si considero que puedo estar al nivel de otro atleta de mi categoría, ya que tengo un buen entrenamiento que me permite sentirme segura de mis capacidades como deportista que soy.	Si para eso entreno para estar al mismo nivel que otros atletas, pero considero que tengo que dar lo mejor de mí en cada competencia pues doy lo mejor de mí en la pista.
14. ¿Cómo consideras que podrías enfrentas el hecho de no lograr alcanzar tus objetivos fijados en una competición para la cual te	Me sentiría triste porque mi esfuerzo no fue lo suficiente para lograr quedar	En un inicio me sentiría enojada pero soy positiva y ni modo si no se dan las cosas a	Pues con una buena actitud, ya que sé que hice todo lo posible no solo por competir sino por demostrar mis	En un principio sé que eso me va decepcionar y poner desmotivada, pero sé que tengo el valor	Quizás un poco desmotivado pero si no consigo los objetivos en la competencia sé que hay que seguir trabajando más

<p>has preparado durante un tiempo determinado?</p>	<p>entre los primeros tres puestos.</p>	<p>seguir preparándose y dar el doble de esfuerzo para en futuras competencias demostrar con mi experiencia que puedo ganar.</p>	<p>capacidades como nadador y pues si las cosas no se dieron sé que vendrán otras oportunidades donde se podrá demostrar mis habilidades como deportista.</p>	<p>para sobreponerme a un mal resultado y esa experiencia me da fuerza para seguir preparándome mejor y ganar en futuras competencias.</p>	<p>duro para conseguir los objetivos</p>
<p>15. ¿Qué tan importante es para ti el apoyo que el entrenador puede transmitirle a sus atletas antes, durante y después de un entrenamiento o competición? ¿Sientes que te brinda ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>Es muy importante ya que mi profesor siempre me da palabras de apoyo, me dice que es lo que hago mal y eso me ayuda a ir mejorando como atleta y sus palabras positivas me animan a seguir dando lo mejor de mí.</p>	<p>Es muy importante ya que el entrenador debe ser como un amigo para el atleta, no darle solo disciplina sino también palabras de apoyo y reconocer los avances que el atleta va alcanzando en los entrenamientos. Y siento que mi entrenador debe mejorar en eso sobre todo en tener más paciencia con los atletas.</p>	<p>Si el profesor siempre me da ánimos para que pueda hacer mejor mis entrenamientos y eso me motiva para poner todas mis energías en el entrenamiento.</p>	<p>Para mí es bien importante el apoyo que me da mi entrenador, sus palabras me animan y alientan a seguir adelante, me ayudan a dar más de lo que puedo dar vencer cualquier nervio y a sentirme capaz de lograr lo que quiero en el deporte.</p>	<p>Pues las indicaciones que el entrenador nos da, nos ayudan a motivarlos para poder hacer bien las cosas, y eso me da más seguridad y confianza en mí mismo.</p>
<p>16. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo de tus familiares, amigos y otras personas? ¿Sientes que te brindan ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>Mi familia está siempre conmigo quizás no pueden venir a los entrenos pero en las competencias locales me apoyan y siempre me dicen que están orgullosos de mi desempeño como atleta.</p>	<p>Si mi familia me apoya mucho en el factor económico, pagándome para entrenar, dándome ánimos y sabiendo que pase lo que pase ellos siempre van a creer en mí.</p>	<p>Mi familia de origen no, pero la persona con la que vivo que para mí es mi nueva familia ya que ella me adoptó si, ya que ella está pendiente de mi persona y de mi rendimiento como atleta. Y eso para mí es bien importante y me da fuerzas para seguir adelante y querer ser un buen nadador.</p>	<p>En mi familia considero que no tengo el apoyo que yo quisiera si bien, me dan para los pasajes y compra de implementos pero quisiera que el apoyo fuera más demostrado.</p>	<p>Pues el apoyo de la familia es importante porque me apoyan cuando ando pasando malos momentos e igual cuando sufro lesiones me dan sus cuidados.</p>

<p>17. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo la institución deportiva en la cual te estas formando como atleta? ¿Sientes que la institución te brinda ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>El apoyo es poco se necesita hacer mucho por los atletas. Si bien nos dan apoyo, alojamiento en la villa cuando competimos en el interior del país pero falta más en asistencia médica, y en darnos viáticos para los que viajamos desde lejos.</p>	<p>Existe mucha desorganización, es poco el apoyo a los atletas, se necesita más apoyo de las autoridades y motivar al atleta dándole más oportunidades de superación y ayudándole a cubrir gastos de competencia.</p>	<p>Yo siento que si bien el apoyo no es suficiente porque falta mucho por hacer, al menos reconozco que no nos dejan sin entreno, tenemos los profesores de natación, las instalaciones de la piscina olímpica están disponibles para nosotros, nos envían a campamentos, donde compartimos con otros compañeros atletas y eso nos hace sentirnos en familia.</p>	<p>Se necesita más apoyo en los implementos deportivos que utilizamos, así como incentivos económicos en las competencias que así como participar más competencias deportivas dentro y fuera del país que permitan poner en práctica nuestras habilidades como atletas.</p>	<p>Siento que la institución me esta brindado el apoyo que como atleta necesito, pero sé que falta trabajo por hacer en cuanto a darle mejores condiciones de formación al deportista.</p>
---	--	--	---	---	--

PREGUNTAS	SUJETO 11	SUJETO 12	SUJETO 13	SUJETO 14	SUJETO 15
<p>1. ¿Qué te motivo a practicar un deporte adaptado?</p>	<p>Me gusta nadar y me motivo un profesor de la escuela especial de san Jacinto donde yo estudia.</p>	<p>Mi mama y mi profesor de educación física me motivaron a practicar la natación.</p>	<p>Empecé a practicar la natación como un deporte de recreación, pero después me fue gustando y mi familia me motivo a practicarlo a nivel profesional.</p>	<p>Mi abuela me motivo, desde que tenía 8 años, me gusto la natación.</p>	<p>Mi familia me motivo ya que desde pequeño me gustaba mucho nadar.</p>
<p>2. ¿Te encuentras practicando el deporte adaptado que más te gusta?</p>	<p>Si desde que inicie a practicar natación, siempre supe que es el deporte que quería practicar.</p>	<p>Si es el deporte en el cual me siento cómodo y en el cual siento que logro desenvolverme bien.</p>	<p>Sí, es lo que más me gusta, ya antes practique atletismo pero me gusta más la natación.</p>	<p>Si desde que inicie a practicar la natación a los 8 años de edad ha sido el deporte que más me ha gustado.</p>	<p>Si desde niño lo práctico y ahora que lo haga para poder competir a nivel internacional me gusta más.</p>
<p>3. ¿Has experimentado algunas dificultades personales que no te han permitido lograr un rendimiento favorable en el deporte adaptado que</p>	<p>Me costó adaptarme a los entrenamientos y eso no me permitía dar un</p>	<p>Los entrenamientos a veces logran ser un poco difíciles de realizar, pero conforme se</p>	<p>Si, por mi autoestima, a veces me siento menos que los demás, y eso me afecta en los entrenos.</p>	<p>Quizás las dificultades económicas, ya que creo que desde el inicio que practique la natación, me ha</p>	<p>Si muchas veces no me sentía capaz de lograr alcanzar el nivel de mis compañeros, pero poco a poco fue logrando un mejor rendimiento.</p>

prácticas? ¿Qué tipo de dificultades?	mejor rendimiento.	practica se va adaptando uno a los entrenamientos.		gustado tanto que no se me ha hecho difícil adaptarme a los entrenamientos.	
4. ¿Consideras que cuentas con los recursos necesarios en alimentación, asistencia médica, transporte, así como otros que consideres importantes para rendir favorablemente en el deporte adaptado que practicas? ¿Por qué?	Si cuento con el apoyo económico de mi familia.	Si gracias a la ayuda de mi mama que es la persona que me facilita todos los recursos para poder asistir y practicar la natación.	Aunque vivo en la villa y me dan lo necesario, siento que aún falta mucho más apoyo hacia los atletas.	Si mi familia es la que me da los recursos para poder asistir a los entrenamientos y los gastos que la institución no cubre mi familia los solventa.	En lo económico se me dificulta un poco ya que me toca que pagar pasajes, comer fuera de mi casa y el gasto diario es bastante. Pero mi familia hace el esfuerzo.
5. ¿Consideras que los horarios de entrenamiento asignados son los más adecuados para tu mejor rendimiento como atleta? ¿Por qué?	Si ya que en la mañana estudio y eso me permite dedicarle las tarde a los entrenos.	Si dedico las tardes a practicar la natación y por las mañanas asisto a la escuela.	No, para mí no es adecuado por el sol, me gustaría entrenar más tarde cuando no hay sol, pero no se puede.	Si porque en las mañanas asisto a la escuela y en la tarde puede entrenar.	Si en la mañana asisto a clases y por las tarde vengo a entrenar.
6. ¿Crees que las instalaciones para tus circuitos de entrenamiento son las adecuadas? ¿Por qué?	Si la piscina es olímpica y eso nos ayuda a entrenar de forma adecuada.	Si contamos con una piscina olímpica y eso nos permite hacer bien nuestros entrenamientos.	No, la piscina para mi discapacidad no es adecuada, los separadores están quebrados y eso incomoda al momento de entrenar.	Si ya que la piscina es olímpica y eso permite que los entrenamientos sean más efectivo y podamos mejorar el rendimiento.	Pues hace falta mantenimiento en los separadores ya que unos están rotos y a veces cuando nos topamos a ellos nos golpeamos y las mesetas también están arruinadas.
7. ¿Cómo deportista, que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de entrenamientos?	Quiero lograr superar mis tiempos en la piscina y de esa forma tener la suficiente capacidad para asistir al CODICADER.	Salir bien evaluado en mis entrenamientos lo que me permita poder competir a nivel internacional.	Mejorar mis marcas y de esa forma poder clasificar a las competencias internacionales.	Dar lo mejor de mí para clasificar a las competencias fuera de mi país.	Quiero superar mis marcas para clasificar a las competencias en el extranjero.

8. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	Entrenando muy duro siguiendo los consejos de mi entrenador y cuidando mi salud.	Entrenando mucho, con mucha disciplina y haciendo bien los entrenos.	Entrenar con esfuerzo, perseverancia, constancia, y disciplina.	Entrenando mucho y manteniendo una actitud positiva.	Entrenando mucho y confiando en mis capacidades.
9. ¿Cómo deportista que objetivos te has fijado alcanzar durante la etapa de competición?	Lograr dar el mejor de mis esfuerzos para ganar medallas en natación libre y de pecho.	Ganar, eso es importante siempre estar confiando en mis capacidades y dar lo mejor de mí.	Lograr quedar en el medallero y así llevar medallas a mi país.	Mi objetivo es ganar medallas para mi país y realizar un buen desempeño.	Quiero ganar medallas y representar orgullosamente a mi país dentro y fuera de él.
10. ¿Cómo pretendes alcanzar tus objetivos fijados en esta etapa?	Siendo positivo, confiando en que puedo dar lo mejor de mí para ganar.	Entrenando duro todos los días, y poner todo lo mejor de mí para lograrlo.	Manteniendo una mente positiva y dar lo mejor de mí en la competencia.	Dar lo mejor de mí en las competencias, poniendo en práctica el esfuerzo realizado en los entrenamientos.	Creyendo en mí y en que puedo lograr lo que me proponga siempre y cuando me esfuerce.
11. ¿Has experimentado algún tipo de dificultad para adaptarse a las exigencias técnicas de tu entrenador? ¿Qué tipo de dificultades?	Con el entrenador con el que actualmente estoy entrenando me siento bien y puedo entrenar sin ninguna dificultad ya que me he adaptado a su forma de entreno.	No, ninguna considero que mi entrenador es una persona que nos da la confianza para dar lo mejor de nosotros en cada entrenamiento.	He cambiado tres veces de entrenador, con el actual he tenido un poquito de dificultad pues cada entrenador tiene técnicas diferentes. Pero con el profe me he adaptado bien a los entrenamientos.	No me he adaptado favorablemente a las exigencias del entrenador.	No, me he adaptado bien a los entrenamientos y el profesor nos ayuda cuando algo nos cuesta.
12. ¿A qué emociones te enfrentas durante el proceso de preparación para asistir a una competición deportiva?	Me siento nervioso pero al mismo esos nervios me dan fuerzas para querer dar lo mejor de mí en cada competencia.	Me siento con muchos nervios y con ganas de empezar la competencia.	Me da miedo y un poco de inseguridad, pero trato de tranquilizarme y concentrarme en dar lo mejor de mí.	Me pongo con mucha ansiedad, y a veces esas emociones me juegan en contra.	Miedo a no dar lo mejor de mí.

<p>13. ¿Sientes que puedes competir al mismo nivel físico que otros atletas de tu categoría a los que te enfrentas en una competición? ¿Por qué?</p>	<p>Si sé que puedo ponerme al mismo nivel que otros atletas ya que para eso entreno.</p>	<p>Considero que entreno todos los días para estar al nivel de otros atletas, pero hace falta más para competir con atletas de otros países.</p>	<p>Si por eso me esfuerzo en cada entrenamiento para estar al mismo nivel que otros atletas de mi categoría.</p>	<p>Si en cada entrenamiento busco dar lo mejor de mí para estar al mismo nivel que mis compañeros atletas.</p>	<p>Considero que si aunque sé que tengo la capacidad para competir con otros atletas sé que debo entrenar más para competir con atletas de otros países.</p>
<p>14. ¿Cómo consideras que podrías enfrentar el hecho de no lograr alcanzar tus objetivos fijados en una competición para la cual te has preparado durante un tiempo determinado?</p>	<p>Me sentiría triste, pero sé que ese no es el final, vienen otras competencias en las cuales puedo ganar.</p>	<p>Evaluaría que cosas hice mal, y poder así en futuras competencias no cometer los mismos errores.</p>	<p>Echarle ganas, hacer más esfuerzo en los entrenamientos, animarme a que la otra vez lo tengo que hacer mucho mejor.</p>	<p>Me pone mal porque siento que todo mi esfuerzo no dio sus frutos.</p>	<p>Pues considero que eso no me va detener para seguir practicando, y en futuras competencias poder hacer mejor las cosas.</p>
<p>15. ¿Qué tan importante es para ti el apoyo que el entrenador puede transmitirte a sus atletas antes, durante y después de un entrenamiento o competición? ¿Sientes que te brinda ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>El entrenador es la persona que nos ayuda a hacer bien nuestro trabajo y nos dice cómo hacerlo.</p>	<p>El entrenador me da su apoyo y ayuda, me dice que tengo el potencial para dar lo mejor de mí en el entrenamiento.</p>	<p>Sí, es muy importante, que él nos transmita confianza y seguridad. Y nuestro entrenador nos transmite eso.</p>	<p>Mi entrenador me da todo su apoyo y eso es muy importante porque me hace sentir que puedo dar más.</p>	<p>Es bien importante, el me alienta a dar más de lo que doy. Y sus consejos y palabras me motivan mucho.</p>
<p>16. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo de tus familiares, amigos y otras personas? ¿Sientes que te brindan ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>Si mi familia siempre me da su apoyo y me motiva a hacer mejor persona, siento su apoyo en todo momento.</p>	<p>Mi familia y amistades me dan palabras de fortaleza y me dicen que yo soy capaz de lograr lo que me proponga.</p>	<p>Si el apoyo de mi familia me fortalece y me anima a dar lo mejor de mí para ser una buena atleta y todo el esfuerzo que ellos hacen por ayudarme tenga sus frutos.</p>	<p>El apoyo de mi familia me da ánimos para seguir dando lo mejor de mí en las competencias y los entrenamientos.</p>	<p>Mi familia me apoya mucho y eso me da mucho valor para seguir adelante.</p>
<p>17. ¿Qué tan importante es para ti y para tu rendimiento como atleta el apoyo la institución deportiva en la cual te estas formando como atleta? ¿Sientes que la institución te brinda ese apoyo? ¿Por qué?</p>	<p>Aunque se nos da apoyo no es suficiente. Es necesario mejorar las condiciones en las que se nos entrena y en los recursos que se nos dan.</p>	<p>Siento que se necesita más apoyo, sobre todo en recursos económicos.</p>	<p>El apoyo no es suficiente falta mucho por motivar al atleta. Es importante que la institución nos brinde más apoyo.</p>	<p>Hace falta mucho apoyo, sobre todo en equiparnos y darnos mejores condiciones de entrenamientos.</p>	<p>Considero que hace falta mucho más apoyo para lograr rendir mejor y representar al país de mejor manera en el extranjero.</p>

ANEXO # 9

CUADRO DE VACIADO DE INFORMACION DEL CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD EPQ – A APLICADO A LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACION Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALIMPICO DE EL SALVADOR.

INDICADORES SUJETOS	NEUROTICISMO	EXTRAVERSION	PSICOTICISMO	SINCERIDAD
S01	75	40	90	40
S02	55	75	97	10
S03	80	30	90	5
S04	30	90	99	70
S05	45	75	90	30
S06	60	25	85	40
S07	10	90	50	25
S08	90	20	99	55
S09	85	5	97	35
S10	65	30	85	70
S11	70	60	97	55
S12	30	50	97	70
S13	30	45	99	20
S14	20	10	75	10
S15	70	75	95	70
TOTAL:	815	720	1345	605
÷ 15	54.33	48	90	40.33

ANEXO # 10

CUADRO DE VACIADO DE INFORMACION DEL INVENTARIO CUANTO ESTRÉS TENGO APLICADO A LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACION Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALIMPICO DE EL SALVADOR.

INDICADORES SUJETOS	ESTILO DE VIDA	AMBIENTE	SINTOMAS	EMPLEO/ OCUPACION	RELACIONES	PERSONALIDAD	PUNTAJE TOTAL	ZONA ESTRES
S01	22	25	18	13	20	29	133	4
S02	38	37	40	36	39	35	234	5
S03	19	27	13	22	21	21	129	4
S04	24	26	32	26	33	23	170	5
S05	27	22	26	31	28	25	168	5
S06	24	28	30	28	35	25	176	5
S07	29	25	21	22	29	24	156	5
S08	20	29	24	25	23	31	158	5
S09	30	28	26	21	23	26	160	5
S10	28	30	25	30	28	25	169	5
S11	14	12	15	18	18	13	96	3
S12	20	30	25	20	20	21	142	4
S13	15	12	12	11	12	19	87	3
S14	30	28	32	31	28	28	181	4
S15	32	31	30	28	26	25	178	4
TOTAL:	372	390	369	362	383	370	2,337	66
÷ 15	24.8	26	24.6	24.1	25.54	24.7	2.170	4.4

ANEXO # 11

CUADRO DE VACIADO DE INFORMACION DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG APLICADA A LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACION Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALIMPICO DE EL SALVADOR.

<u>INDICADORES</u> SUJETOS	PUNTAJES DE ITEMS POSITIVOS	PUNTAJES DE ITEMS NEGATIVOS	TOTAL POR SUJETO	NIVEL DE AUTOESTIMA
S01	13	15	28	Normal
S02	19	7	26	Normal
S03	14	11	25	Normal
S04	17	12	29	Normal
S05	18	13	31	Normal
S06	15	15	30	Normal
S07	20	19	39	Normal
S08	13	12	25	Normal
S09	14	11	25	Normal
S10	12	10	22	Normal
S11	15	13	28	Normal
S12	17	15	32	Normal
S13	15	13	28	Normal
S14	15	10	25	Normal
S15	17	12	29	Normal
TOTAL:	234	207	422	Normal
÷ 15	15.6	13.8	28.14	-----

ANEXO # 12
CUADRO DE VACIADO DE LA GUIA DE OBSERVACION DIRIGIDA A LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD QUE PRACTICAN EL ATLETISMO Y LA NATACION Y QUE FORMAN PARTE DEL COMITÉ PARALIMPICO DE EL SALVADOR.

Indicaciones: El Evaluador colocara la siguiente puntuación a los sujetos evaluados en relación a lo inferido en el proceso de observación.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO O COMPETICION

n	INDICADORES	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S010	S011	S012	S013	S014	S015
1	Se muestra cansado.	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1
2	Se muestra concentrado en la actividad deportiva que está realizando.	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1
3	Se muestra enojado y/o irritado.	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	2
4	Se muestra ansioso y/o preocupado.	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	2
5	Muestra una actitud positiva antes del entrenamiento.	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1
6	Muestra interés por realizar el entrenamiento o la competencia.	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1
7	Se muestra motivado en realizar la actividad física.	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1

DESPUES DEL ENTRENAMIENTO O COMPETICION

n	INDICADORES	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S010	S011	S012	S013	S014	S015
1	Se muestra frustrado y decepcionado	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
2	Se siente satisfecho de su rendimiento deportivo, a pesar que los resultados obtenidos no fueran los esperados.	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
3	Se aísla del resto de compañeros.	0	1	0	0	2	2	1	1	0	0	0	0	0	1	1
4	Se muestra optimista con respecto a ir mejorando su desempeño deportivo.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
5	Responsabiliza a otros por su mal desempeño deportivo.	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Tiene un manejo adecuado de sus emociones con respecto a su desempeño deportivo.	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1

INTERACCION CON EL ENTRENADOR O COMPAÑEROS DE EQUIPO

n	INDICADORES	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S010	S011	S012	S013	S014	S015
1	Se muestra tolerante a la crítica y/o a las observaciones de su entrenador y/o compañeros de entrenamiento.	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1
2	Sigue indicaciones del entrenador.	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Realiza las rutinas completas asignadas por el entrenador	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
4	Mantiene el mismo ritmo de entrenamiento que sus compañeros/as.	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1
5	Mantiene adecuadas relaciones interpersonales con sus compañeros y/o entrenador.	0	0	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1
6	Se queja constantemente del entrenamiento.	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1