

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



TEMA:

“DIAGNÓSTICO DE LAS DIFICULTADES PSICOLÓGICAS QUE DISMINUYEN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ATLETAS JUVENILES DE ALTO RENDIMIENTO PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE KARATE DO DEL INSTITUTO NACIONAL DE LOS DEPORTES DE EL SALVADOR, REALIZADO EN SAN SALVADOR.”

PRESENTADO POR:

**ROSALES RIVAS, GUILLERMO MANUEL EDUARDO
TORRES AVILÉS, WALTER ARMANDO**

PARA OPTAR AL GRADO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTOR:

CARLOS ARMANDO ZELAYA ESPAÑA

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, MARZO 2012

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO

RECTOR

LICDA. ANA MARIA GLOWER DE ALVARADO

VICERRECTOR ACADÉMICO

LIC. SALVADOR CASTILLO AREVALO

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO INTERINO

DRA. ANA LETICIA ZAVALA DE AMAYA

SECRETARIO GENERAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LIC. JOSE RAYMUNDO CALDERON MORAN

DECANO

MSC. NORMA CECILIA BLANDON DE CASTRO

VICEDECANA

LIC. ALFONSO MEJIA ROSALES

SECRETARIO DE LA FACULTAD

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LIC. WILBER ALFREDO HERNANDEZ PALACIOS

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

COORDINADOR GENERAL DE LOS PROCESOS DE GRADO

LIC. CARLOS ARMANDO ZELAYA ESPAÑA

DOCENTE DIRECTOR

AGRADECIMIENTOS

A DIOS todo poderoso por brindarme la oportunidad de salir adelante en situaciones llenas de dificultad y culminar mi sueño, un sueño que me propuse hace mucho tiempo y que en contra de cualquier adversidad fue solo él quien estuvo a mi lado, a mi madre Rosa Emilia Rivas Martínez, sin ella esto no habría sido posible ya que a lo largo del camino siempre ha sido una mano de ayuda y un ejemplo de esfuerzo abnegado por sacar adelante a sus hijos, a mi hermano Cristian Kenneth Rosales Rivas por tomar las riendas del hogar en momentos de dificultad, sin su ayuda tampoco hubiese culminado esta meta tan importante para mí.

A todos los docentes que me orientaron y formaron en mi, el profesional que ahora soy, en especial al Lic. Evaristo morales por su ayuda y constante orientación.

Al Lic. Juan José Rivas por asesorarnos exhaustivamente y lograr sacar lo mejor de mí.

Guillermo Manuel Eduardo Rosales Rivas

Gracias a Dios todo poderoso por ayudarme a culminar esta importante meta, además a mi familiar por el apoyo brindado.

Walter Armando Torres Avilés

ÍNDICE

CAPITULO I	INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO II.	JUSTIFICACIÓN	6
CAPITULO IV.	OBJETIVOS	8
CAPITULO IV.	MARCO TEÓRICO	9
	4.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS	9
	4.1.1 PSICOLOGÍA DEPORTIVA	9
	4.1.2 PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL SALVADOR	16
	4.1.3 KARATE DO	19
	4.1.4 KARATE DO EN EL SALVADOR	22
	4.2 DEPORTE Y SALUD	23
	4.2.1 DEPORTE Y MOTIVACIÓN	24
	4.2.2 DEPORTE Y ANSIEDAD	29
	4.2.3 DEPORTE Y CONCENTRACIÓN	30
	4.2.4 DEPORTE Y ESTRÉS	36
	4.2.5 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	40
CAPITULO V.	METODOLOGIA	46
CAPITULO VII.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	51
CAPITULO VIII.	CONCLUSIONES	74
CAPITULO IX.	RECOMENDACIONES	75
CAPITULO X.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
CAPITULO XI.	ANEXOS	79

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

En este documento se considera al deporte como parte de un estilo de vida y de cultura. Se analiza lo que es la psicología del deporte y sus áreas de aplicación en las competiciones deportivas. Se propone un plan mínimo de trabajo de entrenamiento mental, aplicable para las diferentes disciplinas deportivas, haciendo énfasis en las características y problemáticas específicas de la población en estudio.

El objetivo del presente estudio consiste en identificar las dificultades psicológicas que presentan los atletas al momento de enfrentar las competencias, o al rival de turno, en este caso la población en estudio son los atletas juveniles de la Federación Salvadoreña de Karate Do, para lo cual se hace necesaria en primera instancia conocer las características de los atletas en estudio para posteriormente identificar las dificultades psicológicas que enfrentan, por lo que se aplica una serie de instrumentos, entre ellos: entrevista para atletas y entrenador además de pruebas psicométricas destinadas a medir dicha situación problemática.

Se administra una batería de test psicométricos previa a una competencia para medir dichos niveles de dificultad, posteriormente se elabora un diagnóstico de dichas dificultades para finalizar realizando una propuesta de intervención de las dificultades identificadas, para lo cual se elabora un programa de preparación mental.

Se finaliza con las conclusiones y recomendaciones sobre las dificultades psicológicas que presentan los atletas juveniles de la Federación Salvadoreña de Karate Do.

CAPITULO II JUSTIFICACIÓN

En nuestro país, como en muchos otros países subdesarrollados, el papel de la psicología deportiva no tiene el auge que debe tener, debido a muchas causas y entre ellas está la falta de conocimiento del papel que el psicólogo en esta área desempeña, dicho desconocimiento provoca que cuando existe la apertura para el trabajo psicológico, se le asigne poco tiempo para ello, pensando que en una charla de diez minutos el psicólogo dará todo el apoyo que el atleta necesita, lo cual es erróneo; aunque la mayor parte de las ocasiones no se le da importancia porque se considera que la parte principal del triunfo deportivo se debe al perfeccionamiento de la técnica por parte del entrenador, pero, sin desmerecer el trabajo del entrenador técnico, el papel del psicólogo deportivo es indispensable para manejar todas aquellas situaciones que no se pueden controlar solamente con la técnica, tales como las emociones, los pensamientos y la voluntad.

Y no cabe la menor duda que el deporte constituye, hoy en día y en muchos países como el nuestro, el fenómeno social con mayor relevancia y trascendencia en nuestra sociedad. Generalmente los padres sueñan con que sus hijos alcancen un día el "éxito" en el deporte; en muchas ocasiones en el deporte que ellos mismos eligen para sus hijos es el que a ellos les agrada sin saber si su hijo/a gusta del mismo o tiene las habilidades para practicarlo, con ello agregándole mayor exigencia y presión al practicar dicho deporte, pero, ¿qué requiere el deportista para alcanzar su máximo rendimiento?

Es común que en nuestro contexto cultural aun muchos entrenadores desarrollen el entrenamiento deportivo sin la preparación mental, enfocándose en el deporte de manera física-técnica dejando de lado el componente psicológico, que acompaña al ser humano en los diferentes ámbitos que se desempeña, incluyendo el deportivo, por consiguiente el efecto de la práctica deportiva sin la preparación mental, conlleva la exposición del atleta ante dificultades psicológicas en competencia propiciando mayor margen de fracaso deportivo ante atletas de otros países y de otro nivel de desarrollo cultural y deportivo, mayor

fortalecidos psicológicamente. Al final los resultados favorecen a los atletas que mayor preparación poseen y sobre todo los que mejor autocontrol tengan de sus aspectos cognitivos, afectivos y volitivos en la competencia deportiva.

El principal supuesto de la psicología aplicada al deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la **preparación psicológica** del deportista.

Dicha preparación se traduce en la incorporación de **programas de entrenamiento psicológico** al entrenamiento diario, que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia, y es en este supuesto que se desarrolla el presente trabajo de grado para corroborar el mejoramiento del desempeño de los deportistas juveniles de alto rendimiento al disminuir o erradicar las posibles dificultades psicológicas que se les presenten al momento del entrenamiento.

Por lo antes mencionado se desarrolla la presente investigación, con el propósito de profundizar en la importancia de la Psicología Aplicada al Deporte, o como le llamaremos en esta investigación, Psicología Deportiva, rama de la ciencia psicológica que a pesar de ser tan importante, aún no tiene el lugar que debiera tener, por lo que a través de este estudio se analiza las dificultades que un atleta de alto rendimiento enfrenta lo cual proveerá de conocimiento a los/las profesionales de la salud mental para enriquecer el desempeño en las distintas disciplinas de la psicología teniendo de referente esta investigación, posteriormente se realiza una propuesta de intervención en psicología deportiva, partiendo de las dificultades identificadas.

CAPITULO III

OBJETIVOS

a. General

- * Realizar un diagnóstico de las principales dificultades psicológicas que se presentan en los atletas juveniles de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Karate Do, del INDES.

b. Específicos

- * Identificar las principales dificultades psicológicas que presentan los atletas juveniles de la federación salvadoreña de karate do, del INDES
- * Elaborar un programa de atención psicológica enfocado a la práctica deportiva con base a las dificultades encontradas en el diagnóstico de los deportistas.

CAPITULO IV MARCO TEÓRICO

4.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

4.1.1 PSICOLOGÍA DEPORTIVA

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, los atletas y deportistas son mayormente reconocidos y respetados, pero ¿que los lleva al éxito?, su formación deportiva tanto a nivel físico, técnico y táctico, como también a nivel de preparación mental, es por ello que la psicología del deporte es una de las disciplinas científicas que cada día obtiene mayor espacio en el ámbito deportivo.

“La psicología del deporte se puede definir como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y del rendimiento deportivo, así como los efectos derivados de la participación deportiva”¹.

La psicología del deporte no tuvo su reconocimiento oficial hasta la celebración del **I congreso mundial de psicología del deporte, en el año 1965**,² pese a contar con una serie de trabajos pioneros realizados en Europa y estados unidos, al buscar los orígenes de la psicología del deporte, estos se encuentran en los primeros trabajos que relacionan lo experimental con los beneficios de la participación en un programa de ejercicio físico o sobre las posibilidades del deporte como herramienta educativa.

Antecedentes inmediatos:

Este periodo se puede considerar como una fase preparatoria para la cristalización de la psicología del deporte. En el mismo destacan los trabajos de los psicólogos que se consideran “padres” de la psicología del deporte: Alexander Puni y Peter Rudik, en la unión soviética y Coleman Griffith, en estados unidos entre 1920-1945.³

¹ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

² Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

³ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

Los padres de la psicología del deporte en Europa

Unos años después de la finalización de la primera guerra mundial, varios institutos de educación física introdujeron cursos de psicología del deporte en los currículum de los futuros profesionales de la actividad física. De los cuales destaca la labor de tres psicólogos de los institutos de educación física de Leipzig y Berlín: Estos autores escribieron varios libros sobre la psicología de la actividad física y el deporte, que cubrían aspectos filosóficos, experimentales y aplicados. (R.W. Schultz, N. Sippel y F. Wiese. 1921-1928)⁴

En la Rusia prerrevolucionaria, no se publicaron trabajos importantes en el ámbito de la psicología del deporte, después de los escritos pioneros de Lesgaft, sobre los beneficios psicológicos derivados de la actividad física, así mismo la revolución supuso un paréntesis no solo para la investigación, sino también para la práctica de actividades deportivas. (Lesgaft, 1901)⁵

Un hecho importante para el desarrollo de la psicología del deporte en la unión soviética fue la creación del instituto central de investigación científica para el estudio de la educación física, en Moscú, en 1930. A mediados de los años treinta el número de tópicos de investigación era extenso y con poca relación entre ellos, a pesar de la pretendida coordinación del instituto central. En cambio, en el nivel de las aplicaciones, se empiezan a concentrar tres temas de estudio en dicha época: a) Las motivaciones e intereses de los atletas; b) El poder mental del deportista que estaría formado por características tales como: valor, determinación, tenacidad, resistencia y autodisciplina, c) Las tensiones de los atletas previas a la competición.

Estos trabajos en los años cuarenta permitían que, paulatinamente, se fuera concretando el campo de estudio de la psicología del deporte como disciplina autónoma en la unión soviética antes que en otros países.

El padre de la psicología del deporte en estados unidos: Coleman Griffith

La figura más sobresaliente de la psicología del deporte en este periodo fue, sin lugar a dudas, Coleman Griffith. En 1925, Griffith fundó en la universidad de Illinois el Athletic Research Laboratory, del cual fue el

⁴ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

⁵ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

director hasta 1932. Dicho laboratorio tenía dos áreas de investigación: una de investigación fisiológica y otra a la psicología, siendo el primer laboratorio de psicología del deporte en estados unidos y uno de los primeros del mundo.⁶

Las investigaciones sobre aprendizaje motor y desarrollo de la psicología del deporte aplicada: 1946-64

A partir de la segunda guerra mundial se produjo un auge en las investigaciones de aprendizaje motor en estados unidos. En primer momento dichas investigaciones se llevaron a cabo mediante programas financiados por las fuerzas aéreas.

por su parte, en la unión soviética y en los países de la Europa del este, se desarrolló en este periodo una psicología del deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición, siguiendo las líneas marcadas por los padres de la psicología del deporte soviética: Alexander Puni y Peter Rudik, finalmente los países de la Europa occidental se iniciaron sin conocimiento de los trabajos que se llevaban a cabo en otros países, debido a la situación política creada por la segunda guerra mundial.⁷

La unión soviética y los países de la Europa del este.

La psicología del deporte se consolidó como un campo de aplicación de la psicología en la unión soviética y en los países de su área de influencia política, después de la segunda guerra mundial. Los tres estados con mayor tradición en ese campo fueron: la unión soviética, la republica democrática alemana y Checoslovaquia.

En la unión soviética, la psicología del deporte surgió como disciplina de estudio, en el periodo de 1945-1957, aunque ya existían trabajos precedentes en el campo de la evaluación y adquisición de destrezas motrices y en el estudio de la motivación y las tensiones pre-competición de los deportistas. Rudik (1960), esquematiza de una forma muy clara, como se estructuran los contenidos de la psicología del deporte en la unión soviética⁸.

Las bases psicológicas de la maestría deportiva suponen la aplicación de los principios psicológicos del campo del aprendizaje motor

⁶ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

⁷ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

⁸ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; *“Psicología y Deporte”*; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

Y de la evaluación de la personalidad a la formación y preparación de atletas elite.

A partir de los años sesenta el tema de estudio predominante fue la preparación psicológica del deportista para la competición, en función de la observación sistemática de las demandas psicológicas de cada situación deportiva y de las necesidades específicas de cada atleta.

En Checoslovaquia, desde la década de los cincuenta, Miroslav Vanek e Ivan Macak enseñaron las bases psicológicas de la actividad física y el deporte en las facultades de educación física en las universidades de Praga y Bratislava, además del buen nivel docente uno de los hechos más destacables de la psicología del deporte en Checoslovaquia fue la creación de la sociedad nacional de psicología del deporte en Praga, en 1954.⁹

Europa occidental

Hasta 1945, solo se publicaron estudios sistemáticos de psicología del deporte en un país de Europa occidental: la República Federal de Alemania a partir de 1956, aumentaron progresivamente las publicaciones sobre psicología del deporte, aunque aún se notara la falta de una reflexión teórica y metodológica, sobre este nuevo ámbito de aplicación de la psicología, dicho aspecto se subsanó hasta mediados de los setenta en dicha región.¹⁰

España

Las primeras contribuciones a la psicología del deporte provenían de profesionales que trabajaban en áreas muy próximas a la psicología, debidos a que hasta 1968 no se instauró dicha licenciatura. Entre dichos profesionales cabe destacar el nombre de tres: José María Cagigal, el psiquiatra Josep Ferrer-Hombravella y el pedagogo Josep Roig Ibáñez.¹¹

En España, la psicología del deporte surgió de trabajos realizados en centros de investigación en medicina del deporte, igual que sucedió en Italia y Francia. El centro de medicina deportiva de la residencia Blume de Barcelona, fue el primero en el estado español en iniciar la investigación médico-psicológica de los deportistas. (Fundada en 1962)

⁹ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

¹⁰ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

¹¹ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

El reconocimiento oficial como nuevo ámbito de aplicación de la psicología

El año de 1965 marcó un hito histórico en la psicología del deporte, debido a la celebración del **primer congreso de psicología del deporte**, en Roma, los trabajos que presentaron muestran todavía una gran dispersión conceptual y metodológica.

La consecuencia más relevante del mismo fue la fundación de la **International Society of Sport Psychology**, esta sociedad ha permitido mayor intercambio de información entre psicólogos del deporte de diferentes países, mediante celebraciones de congresos mundiales cada cuatro años y la publicación de la primera revista dedicada íntegramente a la psicología del deporte: **International Journal of sport Psychology**, que comenzó a publicarse en 1970.¹²

En la segunda mitad de la década de los sesenta se fundaron las sociedades nacionales más importantes de la psicología del deporte, sus publicaciones ayudaron al reconocimiento de la psicología del deporte como una disciplina académica en el mundo occidental, durante la década de los setenta.¹³

Experimentos sobre aprendizaje motor y estudios sobre la personalidad de los deportistas en estados unidos y Europa occidental.

En la década de los setenta se publicaron las dos teorías que han generado más estudios experimentales sobre aprendizaje motor a partir de entonces: La teoría del circuito cerrado (closed-loop) de Adams (1971) y la teoría del "esquema" de Schmidt (1975).

Se puede señalar que el campo del aprendizaje motor, influenciado por los nuevos enfoques cognitivos, evolucionó de experimentos orientados a la tarea, que analizaban los efectos de determinadas variables sobre la ejecución de una tarea motriz, a experimentos orientados al proceso, que se centraban básicamente en el estudio de los acontecimientos mentales o neutrales subyacentes que producen movimiento. El otro centro de atención fue el estudio de la personalidad del deportista, en Alemania, Kane realizó trabajos comparando la personalidad de grupos de deportistas con la de alumnos universitarios,

¹² Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; "**Psicología y Deporte**"; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

¹³ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; "**Psicología y Deporte**"; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

de su misma edad, pero no-deportistas, y en Francia, Thill pretendió dar unos perfiles de personalidad para cada deporte, a partir de su test de personalidad deportiva.¹⁴

La preparación psicológica de los deportistas en los países de Europa del este.

Los psicólogos del deporte de los países de la Europa del este llevaron a cabo la preparación psicológica del deportista para lograr la maestría deportiva y obtener el rendimiento máximo,

- a) Las necesidades específicas de cada deportista; y
- b) Las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición.

Los años ochenta: nuevos planteamientos teórico-metodológicos

La psicología del deporte ha demostrado mayor coherencia teórica y metodológica en la unión soviética y los países de su área de influencia que los países occidentales. En la década de los sesenta en estados unidos, los primeros psicólogos que se introdujeron en el mundo del deporte solo estaban interesados en evaluar la personalidad de los atletas y en solucionar sus problemas patológicos a partir del enfoque clínico.

Paulatinamente, el campo de la psicología del deporte ha ido ampliándose, durante los años setenta la psicología del deporte surgió básicamente de la demanda de conocimientos psicológicos por parte de los profesionales de la educación física y de las necesidades de los deportistas de alta competición. A comienzo de los ochentas, hubo una valoración de las primeras definiciones de la psicología del deporte y unos replanteamientos de los aspectos técnicos, metodológicos y aplicados de la misma.¹⁵

Historia de la Psicología del Deporte en Cuba

La manifestación de la Psicología del Deporte en Cuba, ocurre en la década del 60. Se fundó en ese período la Escuela Superior de Educación Física. "Manuel Fajardo".¹⁶

¹⁴ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; "**Psicología y Deporte**"; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

¹⁵ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; "**Psicología y Deporte**"; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

¹⁶ 052101-historia-de-la-psicología-del-deporte-en-cuba-i.php.htm

La asesoría de especialistas soviéticos, entre los que se destacaron V. Petrovich, L. Radchenko y V. Medviedev. En la década del 70 en el Instituto de Medicina del Deporte¹⁷

Los primeros trabajos fueron publicados por O. Martínez, y L. Russell. (1968). En esa época y como resultado de cooperación entre Cuba y la URSS asistieron un conjunto de colaboradores especialistas en Psicología del deporte entre los que se destacan L. N. Radchenko, (1973) y V. Medviedev.

Algunos de los pioneros de la Psicología del Deporte se formaron en ex países socialistas. No obstante, otros permanecieron en Cuba y desarrollaron una labor loable dentro de este campo como lo es Carlos Martinó y Leonel Russell.

Al principio de los años 70 se forma otro departamento de Psicología del Deporte en el Instituto de Medicina del Deporte.

Es innegable que los especialistas soviéticos y de otros países socialistas habían desarrollado una obra monumental en la Psicología del Deporte, de incuestionable valor metodológico y con determinados aciertos teóricos que resultaban imprescindibles en aquella época y que hoy aun mantienen una fuerte vigencia. Autores como A. Puni, (1969,1974) M. Vanek, (1970) P. Rudik, (1973, 1974) P. Kunath, (1976) P. Rokusfalvy, (1984) G. D. Gorbunov, (1988) y muchos otros habían dedicado ingentes esfuerzos por impulsar la Psicología del deporte.

En el plano metodológico se emplea predominantemente el método cualitativo de investigación de carácter ideográfico junto a aplicaciones psicométricas.

Por otra parte, una contribución fundamental para el auge de la psicología del deporte fue el propio desarrollo del deporte cubano.

Así, la Psicología del Deporte en Cuba emerge en el empeño por el desarrollo y consolidación del movimiento deportivo cubano como una fuerza más que contribuye a asegurar el proceso pedagógico y educativo del deportista y sus resultados en entrenamiento y competencia.

Un hito importante en este sentido es la participación de psicólogos en el Campeonato Mundial de Boxeo del año 1974. Y posteriormente en los Juegos Panamericanos y del Caribe de México 1975.

Los temas fundamentales que han caracterizado a la Psicología del Deporte en Cuba se relacionan con:

¹⁷ 052101-historia-de-la-psicología-del-deporte-en-cuba-i.php.htm

- Motivación y Deporte.
- Autocontrol de las emociones.
- Estrés.
- Procesos cognitivos.
- Factores psicosociales en los equipos deportivos.
- Psicofisiología y Deporte.
- Control psicológico del entrenamiento.

Entre los logros de las investigaciones realizadas se encuentran:

El hallazgo de las regularidades psicológicas de diferentes formaciones, motivación como la autovaloración, la orientación de la personalidad y el grado de aspiración en la regulación del comportamiento en competencias. La identificación de determinados moduladores de la respuesta de estrés del deportista durante el concurso.

El registro de variables psicológicas mediadoras de la respuesta a las cargas de entrenamiento.

En 1974 se publica el Suplemento No. 15 del Boletín Científico – Técnico INDER, Cuba Sobre Psicología del Deporte (Carlos Martínó Sánchez y colaboradores, 1974). Es la primera obra escrita aun sin ser un libro.

Temas como el Análisis del producto de la Actividad.

Dinámica de las funciones psíquicas de los baloncestistas.

La orientación de la atención en la reacción psicomotriz y otros.

El primer libro escrito en Cuba sobre Psicología del deporte lo elaboró A. Dorta Sasco en 1984 y se titula "*Nociones de psicología de la educación física y el deporte*", editado por Pueblo y Educación. La Habana. Se trata sobre todo de un resumen de los trabajos esenciales de los autores soviéticos de la época.

4.1.2 PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL SALVADOR

La historia de la psicología deportiva en el salvador surgen antes de 1993, en la que los conocimientos fueron obtenidos a través de libros de autores suramericanos, centroamericanos y algunos de estados unidos y Europa; más que todo de España, además de recibir ciertos congresos deportivos, todo esto entre la década de 1970-80 y 90.¹⁸

¹⁸ Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

A partir de 1993 un año antes de los V juegos centroamericanos, por medio de INDES, se contratan entrenadores cubanos, a través de cuba deportes, para atender diferentes disciplinas deportivas, entre estos entrenadores estaba el Psicólogo Cubano con especialidad en Psicología deportiva: Lic. Ricardo Díaz, originario de rio providencia de cuba.¹⁹

El docente de la Universidad de El Salvador Lic. Juan José Rivas, se encontraba como jefe de la sub unidad de proyección social, del departamento de Psicología de dicha Universidad, con el cual se estableció el contacto inicial para proporcionar estudiantes de servicio social para atender los atletas federados que competirían en dichos juegos, posteriormente el Lic. Díaz capacitó tanto a estudiantes como al docente Rivas, por medio de charlas cuyo tema central era el entrenamiento mental y de cómo dar seguimiento a los atletas, durante 1993.²⁰

Los temas que se trataron fueron: Ansiedad, Concentración, Atención, Motivación, Relajación y algunas técnicas de entrevistas y asesoramiento psicológico, esta preparación tuvo un tiempo de duración de 9 meses, dividiéndolo en los primeros 6 meses de preparación teórica-práctica, a partir de los seis meses los 27 estudiantes y el docente Rivas se dedicaron a dar atención psicológica a las federaciones deportivas, hasta enero de 1994 que iniciaron los juegos, de esta forma fue que inició la historia de la Psicología Deportiva en el Salvador.²¹

Posteriormente el Lic. Díaz se retira hacia cuba, regresando un año más tarde en 1995, que es cuando se radica en el país y continua dando charlas deportivas a los 28 que dieron asistencia psicológica en los juegos, mas dos psicólogos que trabajaban en el INDES, con lo cual se llegó a formar una asociación de psicólogos deportivos salvadoreños con personería jurídica.²²

En segundo periodo de la psicología deportiva se inicia con la llegada de otra especialista en Psicología Deportiva, Como parte de un convenio de colaboración técnica entre la Empresa Cubadeportes, S.A. y el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) arribó al país en Febrero del año 1999 la Especialista cubana en Psicología del Deporte Licda. Cristina Sussé Bilbao, quien gozaba de mucho prestigio y respeto por parte de los entrenadores cubanos destacados en el país, era portadora de la

¹⁹ Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

²⁰ Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

²¹ Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

²² Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

experiencia acumulada por esta ciencia durante más de veinte años dentro del sistema del Alto Rendimiento Deportivo en Cuba²³.

La Licda. Sussé, acompañada del Dr. Merino quien ha dado mucho seguimiento a todas las disciplinas deportivas en el país como médico deportivo y como director de medicina deportiva, apoyó y fue quien Ante La realidad salvadoreña sobre psicología deportiva, la dirigió a la Universidad de El salvador, donde el Lic. Rivas se unió al esfuerzo y brindó el apoyo directo ya que La Licenciada se planteó estrategias de intervención no sólo para brindar asistencia desde el punto de vista Psicológico a varias Federaciones Deportivas que así lo solicitaban, sino también Desarrollar escuela para formar Psicólogos/as Deportivos, su postura era enfática y categórica en que hacer Psicología Deportiva formativa no es producto de charlas, sino de un proceso teórico-práctico sistematizado, expresado en un programa con unidades básicas, en el cual se trata de aplicar el objeto de estudio de la Psicología, lo fenómenos psíquicos cognitivos, afectivos y volitivos. Aplicados en el desarrollo formativo del entrenamiento físico táctico y técnico de los atletas de diferentes disciplinas deportivas, desarrollándose en los macro ciclos, tratando de conocer y atender la correspondencia de los requerimientos de los deportes y las particularidades psíquicas de los deportistas.²⁴

Todo ello se construyó en el desarrollo de la escuela de Psicólogos Deportivos que duró los 5 años que permaneció la Licda. Sussé en El Salvador, el mínimo de preparación que tenían los estudiantes era de doce meses, durante dicha preparación surgieron producto de esta área más de una docena de memorias de servicio social de estudiantes de psicología de la Universidad de El Salvador, 2 tesis para optar el grado de psicólogos, la primera dedicada a factores motivacionales en distintas federaciones deportivas de san salvador, y la segunda sobre; factores volitivos en la federación de voleibol. Otra persona que también colaboró al desarrollo de la Psicología Deportiva fue el Lic. Jorge Abascal en 3 años apoyando a la Licda. Sussé la cual también aportó su conocimiento al atender la Cátedra de Psicología Deportiva de la Licenciatura en recreación y deportes del departamento de Educación de la UES, impartida en el ciclo II del segundo año de dicha Licenciatura. Posterior al retiro de la Licda. Sussé del país se contrataron 3 Psicólogos Ex alumnos de la escuela de psicólogos,

²³ Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

²⁴ Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

actualmente 2 a cargo de la atención psicológica por parte del INDES y producto del trabajo de estos dos psicólogos/as deportivos, un alumno de psicología en trabajo social de la Universidad de El Salvador fue contratado por FESA (fundación para un salvadoreño).²⁵

4.1.3 HISTORIA DEL KARATE DO

Determinar dónde, cómo y cuando se originaron las artes marciales es tarea difícil, debido a la importancia que tiene la tradición oral y las leyendas en el extremo oriente. Sin embargo algunos historiadores han hallado indicios y referencias comunes a muchas artes marciales que nos llevan a soluciones aceptables sobre los posibles orígenes.

Se conocen ciertos datos sobre artes marciales de hace unos 6000 años, pero los registros son más claros de hace 3000 años en China. Durante el reinado de Wen, en la dinastía Chou, se sistematizaron los métodos antiguos de lucha. Sus sistemas se han pasado de generación en generación a través de discípulos, que agregaron mejorías, alcanzando las técnicas altamente refinadas de la actualidad.²⁶

En el año 520 D.C. un hindú, vigésimo patriarca de la India fue responsable de la introducción de las bases para el nacimiento del karate do. A este patriarca se le conoce con el nombre de "Bodhidharma".

Según cuenta la leyenda, Bodhidharma, hombre exigente, de mirada profunda y penetrante, de modales bruscos y desafiantes, fue un príncipe, hijo de Suganda, de la región de Madras, perteneciente a la casta de los guerreros. Se educó en el budismo basado en la técnica de "dhyana" enseñada por el maestro Prajnatará. A la muerte de este y siguiendo sus deseos, abandonó la India, atravesando el Himalaya. Después de muchas penalidades llegó a China con el budismo "Chan".²⁷

Bodhidharma llegó a Cantón y poco tiempo después se entrevistó con el emperador Wu de Liang, gran admirador y seguidor del budismo, pero al emperador Liang no le agrado el Chan por lo desquiciado y áspero de su método. Despedido por el emperador, se dirigió al monasterio de

²⁵ Entrevista a Lic. Juan José Rivas, docente departamento de psicología, universidad de el salvador

²⁶ Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. "tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian", 1999, Pág. 37

²⁷ Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. "tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian", 1999, Pág. 37

Shaolin de Soog Shan en la provincia de Honan, instalándose en el templo de Chor Jo Um.²⁸

Empezó a enseñar sus prácticas budistas a un grupo de novicios y viendo como caían dormidos durante sus lecturas, les enseñó 12 movimientos (basados en 12 animales) y 24 ejercicios musculares llamados Eki Kinkyō. Estos movimientos servirían para que adquirieran un fuerte cuerpo y una sólida capacidad de concentración.

Los monjes empezaron a practicar los ejercicios en la mañana y el entrenamiento cotidiano les proporcionó un cuerpo robusto y lleno de salud.

El arte se desarrolló cuando los monjes se vieron obligados a defender el monasterio en contra de bandidos venidos del exterior, y fue con tanta efectividad el uso que de él hicieron los monjes que su fama llegó lejos y se le bautizó con el nombre de Shaolin Boxing. Con el tiempo este sistema de defensa se expandió por toda China conjuntamente con la religión.

El Karate-Do es un arte marcial japonés, significa senda, camino o arte de la mano vacía.

De karate-do existen cuatro estilos reconocidos mundialmente, ellos son:

- ☯ **Shoto Kan** (casa o lugar donde ondean los pinos, o casa del tigre viejo)
- ☯ **Shito Ryu** (estilo de los dos corazones)
- ☯ **Goju Ryu** (estilo de la fuerza y la suavidad)
- ☯ **Wado Ryu** (arte o camino de la armonía)

El perfeccionar el conocimiento de este arte marcial, requiere dedicación y constancia, tanto en su filosofía como en su práctica, su estudio se basa en cuatro principios fundamentales que son:

- ☯ Ichi Gan: Primero la vista
- ☯ Nisoku: segundo los pies
- ☯ Santan: Tercero el cuerpo
- ☯ Shi Riqui: cuarto la Técnica

Sin embargo existen partes tan básicas como la preparación básica, la Kata y el Kumite.

²⁸ Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. “tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian”, 1999, Pág. 37

La Kata es la esencia del karate do y los grandes maestros sostienen que el que no sabe Kata, realmente no sabe karate do.

El kumite es el combate físico entre dos contrincantes, los cuales se miden frente a un juez principal, quien es apoyado por cuatro "jueces" de banderillas ubicados en cada esquina del tatami, adjudicando puntos al contrincante que acierte en su ataque a través del levantamiento de la banderilla con el color del peleador al que se le adjudica el punto.²⁹

El karate es más que una habilidad para luchar, una disciplina mental por medio de la cual los estudiantes aprenden a conocer el valor de la bondad y de la humildad para comunicar esta enseñanza a otros, el estudiante que desea convertirse en un experto debe desarrollar el autocontrol.³⁰

"En nuestro país el autocontrol que necesita el atleta de Karate do, lo desarrolla empíricamente y basado solo en el entrenamiento técnico-táctico, lo cual propicia que el atleta desarrolle el control preciso de la técnica, mas no de aspectos importantes como los componentes mentales que acompañan al ser humano en todo momento, por ello es factible el error en la competencia o la pérdida de control por aspectos psicológicos como: el control de la ansiedad, niveles óptimos de concentración, aspectos motivacionales, etc. por lo cual el aporte psicológico en esta disciplina deportiva es fundamental, para que el entrenamiento mental proporcione los elementos necesarios para desarrollar mayor autocontrol emocional es necesario llevar el seguimiento psicológico bajo los aspectos cognitivos, afectivos y volitivos, propiciando que el atleta cuente con las herramientas necesarias para poder convertirse en atletas de alto rendimiento en karate do".

Origen geográfico del karate en Japón

En este país del lejano oriente, el karate se originó en una isla llamada Okinawa, situada en la parte sur del archipiélago principal de Japón.

Históricamente se sabe que a esta isla arribaron unos marinos en una embarcación extranjera y pernoctaron ahí por un tiempo, algunos eran conocedores de este arte marcial y empezaron a transmitirlo a los

²⁹ Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. "tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian", 1999, Pág. 37

³⁰ Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. "tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian", 1999, Pág. 37

residentes de la isla. Con el correr del tiempo surgieron los estilos del karate, en las principales ciudades de la isla Naja, Shuri, Tomari, etc. En Naja (Naha) la ciudad de la isla, se vivía de la pesca, los habitantes desarrollaron mucha fuerza y habilidad en las manos, por ello cuando practicaban eran muy fuertes en el Wasate, o técnica de manos, a su arte le llamaron Nahate, por su origen de la isla.³¹

Los habitantes de Shuri, se dedicaron al cultivo de la tierra, a la ganadería y su medio de transporte era la caballería por eso desarrollaron mucha fuerza en la cadera y las piernas, el arte que practicaban ellos le llamaron Shurite. De ahí el desarrollo de karate en esta isla que se considera la cuna donde nace el karate en Japón.³²

4.1.4 KARATE DO EN EL SALVADOR

En la década de los 40, el mundo estaba envuelto en el conflicto de la segunda guerra mundial, pero la transculturización traspasó las fronteras y El Salvador no fue ajeno a tal fenómeno. La cultura japonesa a través del karate do llegó al país.

Sin embargo en el desarrollo de esa historia, en 1941 nació Francisco Miranda Romero, quien a los 23 años fundó el Gimnasio Yumukwan. Dos décadas habían transcurrido del fin de la guerra, y en 1966, el sensei Miranda, instaló su gimnasio en los alrededores del parque Cuscatlán y posteriormente lo trasladó al barrio La Vega.

Miranda inscribió formalmente al karate salvadoreño en la Federación Mundial de Karate Do, en el año de 1975, y ese mismo año organizó el Campeonato Latino americano, Caribe y estados Unidos.

El evento logró la convocatoria de quince países e hizo que miranda ganara credibilidad como dirigente del deporte que hasta entonces no era federado.

Sin embargo, fue hasta 1980 cuando nace la Federación Salvadoreña de Karate Do, de ahí nació otra etapa de Miranda en el karate, debido a que se convirtió en el primer presidente de dicha entidad".³³

³¹ Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. "tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian", 1999, Pág. 37

³² Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. "tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian", 1999, Pág. 37

³³ Diario Colatino, Pág. 24, miércoles 20 de enero de 2010) historial de Kioshy Francisco Miranda Romero.

4.2 DEPORTE Y SALUD

Provocado por el pensamiento y las sensaciones, el cerebro puede producir cambios físicos a través de tres vías generales: transmitiendo impulsos a los músculos, a través del área bulborreticular del cerebro, y mediante la regulación y control de ciertas glándulas endocrinas.

Casi todas las emociones pueden afectar al sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, una excitación tal como la ansiedad, un espíritu competitivo intenso, o el enojo profundo, pueden causar un aumento nefasto en la presión arterial, palpitaciones y escalofríos. Las emociones como la preocupación, la depresión o el nerviosismo antes del juego pueden tener un efecto paralizante de toda la musculatura. Algunas veces la excitación y la preocupación se dan simultáneamente, provocando violentas reacciones físicas como trastornos gastrointestinales, incluyendo vómitos o diarreas.

Las tensiones emocionales como la preocupación, la ansiedad y la inseguridad pueden ser perjudiciales en una competición. Al serle arrebatados los agentes nutritivos adecuados por el estrecho flujo sanguíneo provocado por estas emociones, el cerebro del atleta tiende a concentrarse en el último error o fracaso, antes de concentrarse en el triunfo a mano. Las emociones negativas de esa índole tienen una influencia hipnótica. Los efectos físicos se sienten casi instantáneamente, y muchos atletas no han aprendido como hacer frente de forma efectiva a ese grado de autohipnosis. La concentración mental puede disminuir enormemente, yendo acompañada de una debilidad de la voluntad (la determinación de ganar).

Según las investigaciones realizadas en diferentes países de Europa, todos los atletas experimentan al menos alguno de los síntomas físicos frente a la estimulación emocional negativa. La tarea de los investigadores fue la de descubrir qué se podía hacer para regular estas reacciones a voluntad, antes de que ocurrieran en la competición y sin importar la causa. Durante el proceso descubrieron que las técnicas de entrenamiento mental no solo combatían las reacciones negativas, sino que también abrían las puertas de par en par para las reservas de energía escondidas y para la resistencia.³⁴

³⁴ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; "Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones"; 1988, Pág. 29

4.2.1 DEPORTE Y MOTIVACIÓN

DEFINICIÓN ORDINARIA DE MOTIVACIÓN

Cuando hablamos de motivación humana, en el lenguaje ordinario, lo hacemos para referir que cada persona tiene algo que le mueve, en mayor o menor grado a actuar. Normalmente afirmamos que existe motivación a partir de la observación de la fuerza o la persistencia con que se hace una acción. Esto es importante: no sabemos de la motivación sino a través de la acción, luego, cuando hemos observado varias veces a un sujeto, podemos decir que está motivado incluso antes de que actúe.³⁵

DEFINICIÓN CIENTÍFICA DE MOTIVACIÓN

La ciencia se preocupa del funcionamiento general de la naturaleza y eso incluye la naturaleza humana. Ese funcionamiento general de la naturaleza lo plantea estableciendo distintos niveles; tiene en cuenta los aspectos físico-químicos, los biológicos, los psicológicos y los sociológicos; su interdependencia y los factores y determinantes a cada nivel funcional. De todo el entramado funcional que nos plantea la ciencia actual, nosotros vamos a destacar aquellos contenidos que cubren lo que en el lenguaje ordinario llamamos motivación. La ciencia, por tanto trata de todos los aspectos funcionales de la naturaleza que explican el porqué de las acciones concretas de los individuos, atendiendo así, desde una perspectiva explicativa funcional, el hablar ordinario sobre la motivación individual.³⁶

DEFINICIÓN DE AUTOMOTIVACIÓN.

La automotivación es la motivación que uno consigue a partir de su conocimiento de su funcionamiento y de sus causas. Es decir, hablamos de automotivación cuando uno mismo planea regular la fuerza que le empuja a actuar, a partir del conocimiento que tiene sobre sí mismo. En este sentido y llevando el término a la práctica, se trata de una actividad consiente, de un sujeto reflexivo, que procura ser el agente de su conducta.³⁷

³⁵ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

³⁶ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

³⁷ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

LAS NECESIDADES/MOTIVACIÓN

El deporte, hay que decirlo, tiene un componente de actividad física que es motivante, mas allá de lo social y de lo psicológico, moverse es una necesidad orgánica y su restricción o eventual impedimento conlleva a estados de inquietud y en caso extremo de ira; por que la ira es el estado emocional que conlleva la imposibilidad de moverse. Además, moverse es una metáfora de libertad. Libertad es moverse sin límites en todos los niveles funcionales que se puedan plantear. El deporte tiene eso: es libertad de acción física y metáfora de otras libertades, y por eso gusta.

Sin embargo sobre el hecho que la necesidad de ganar acaba siendo el eje motivador fundamental en el deporte de competición o el eje de exigencia fundamental. En efecto, ganar aparece como una necesidad (una motivación) típicamente deportiva y lo que quizás es más relevante: ganar representa y sirve de ilustración de la motivación fundamental de la vida laboral, social y deportiva de nuestra cultura, nuestro país no está al margen de ello.

LAS EMOCIONES

Las emociones son, en primer lugar, estados orgánicos ligados a la satisfacción de necesidades. El gusto por moverse, resguardarse y descansar.³⁸

El dolor y el miedo son dos emociones básicas a considerar. El dolor es una reacción orgánica aversiva y el miedo es una alteración orgánica ante estímulos intensos y repentinos que pueden significar riesgo para la propia vida.³⁹

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECAS

La motivación proviene de dos fuentes: una intrínseca (que viene del interior de la persona) y otra extrínseca (que viene desde el exterior de la persona). Las personas que están intrínsecamente motivadas poseen una fuerza interior que le impulsa a ser competentes y auto determinarse, para dominar la situación y tener éxito. Los deportistas que practican un deporte porque les apasiona están intrínsecamente motivados, la motivación extrínseca proviene de otras personas a través de refuerzos positivos y negativos que les proporciona al individuo (los refuerzos son aquellas acciones que aumentan o disminuyen la posibilidad de que ciertas conductas se repiten). Estos refuerzos pueden ser tangibles, como trofeos

³⁸ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

³⁹ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

o dinero, o intangibles, como elogios y reconocimiento público. A estos refuerzos se les llama extrínsecos.⁴⁰

MOTIVACIÓN DEPORTIVAS

Diversos autores han desarrollado un sistema de clasificación de todos los motivos humanos, tanto de origen biológico como psicológico, en este caso se puede mencionar los siguientes:

- **Construcción:** la necesidad de organizarse y construirse
- **Rendimiento.** La necesidad de superar obstáculos, de pugnar por hacer algo difícil del mejor modo y lo más rápido posible.
- **Exhibición:** la necesidad de autodramatización, de interesar, divertir, conmover, asombrar o sorprender a otros.
- **Defensa:** la necesidad de justificar las acciones propias.
- **Dominio:** la necesidad de influir en otros o de controlarse
- **Autonomía:** la necesidad de pugnar por la independencia.
- **Agresión:** la necesidad de asaltar o herir a otros.
- **Afiliación:** la necesidad de formar amistades y asociaciones.
- **Nutrición:** la necesidades de nutrir, ayudar o proteger a otros
- **Juego:** la necesidad de relajarse, distraerse, buscar diversiones y entretenimientos.
- **Conocimiento:** la necesidad de explorar, formular preguntas, satisfacer la curiosidad.
- **Exposición:** la necesidad de señalar y demostrar, de proporcionar información, explicar, interpretar, disertar.

Otra categorización de la motivación para la práctica de deporte la podemos apreciar en el siguiente cuadro:

CATEGORÍAS MOTIVACIONALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
1 APROBACIÓN SOCIAL	✓ Aprobación de los padres
	✓ Aprobación de los iguales
	✓ Aprobación del entrenador
2 COMPETICIÓN	✓ Contra el tiempo

⁴⁰ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; "Psicología y Deporte"; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contra equipos rivales ✓ Contra compañeros de equipo
3 AUTODOMINIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Control de la mente sobre el cuerpo ✓ Sensación de un mayor control de los movimientos corporales ✓ Aprendizaje de nuevas destrezas
4 ESTILO DE VIDA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hábito ✓ Nada mejor que hacer ✓ Iniciado en la actividad a una edad temprana ✓ Los padres lo deciden por uno
5 MIEDO AL FRACASO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comentarios críticos de los demás ✓ Autocrítica ✓ Como los demás, pueden considerar nuestra propia ejecución
6 SALUD Y FORMA FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensación de estar sano ✓ Aumento del tono muscular ✓ Mantenerse en buena forma ✓ Incremento de la fuerza física
7 AMISTAD Y RELACIONES PERSONALES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compañeros del equipo ✓ Practicantes de otros deportes ✓ Deportistas conocidos y famosos
8 ÉXITO Y LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación en competiciones importantes ✓ Logros en los entrenamientos ✓ Logro de objetivos personales
9 RECOMPENSAS TANGIBLES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Becas deportivas ✓ Viajes ✓ Atenciones suplementarias
10 RECONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compañeros ✓ Público ✓ Gente joven ✓ Gente mayor ✓ Personas especiales
11 INTIMIDACIÓN/CONTROL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enfado del preparador ✓ Dirección y control del entrenamiento a cargo del preparador
12 HETEROSEXUALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Resultar más atractivo para el sexo opuesto ✓ Conseguir una cita por ser deportista

13 CONDICIONES DE COMPETICIÓN/ MULTITUDES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competir ante un público numeroso y entusiasta ✓ Ser considerado "favorito" ✓ Competir con mucho ruido y fanfarria
14 INDEPENDENCIA- INDIVIDUALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Decidir el propio plan de entrenamiento ✓ Práctica en solitario ✓ Ayudar al entrenador a decidir el programa de entrenamiento ✓ Ser visto como una persona individual
15 FAMILIA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los miembros del equipo como sustitutivo de la familia ✓ Confianza de los entrenadores y los compañeros del equipo ✓ Desarrollo de relaciones estrechas con entrenadores, compañeros y adversarios
16 LIBERACIÓN EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competir proporciona una sensación de tranquilidad ✓ Permitir que los sentimientos salgan hacia fuera ✓ Sentirse animado
17 STATUS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ser considerado importante ✓ Que los demás lo aprecien a uno ✓ Que los demás lo traten a uno con respeto ✓ Sentirse importante
18 AUTODIRECCIÓN/ CONCIENCIA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adquirir una perspectiva de la vida ✓ Alcanzar una mayor sensación de confianza ✓ Sentirse mejor con uno mismo como persona ✓ Sentirse especial
19 COMPRENSIÓN DE LAS RAZONES	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocimiento de las razones para cambiar técnicas particulares ✓ Comprensión de las razones de las reglas de los entrenamientos ✓ Hacer que el entrenador explique los motivos de las directrices.

4.2.2 DEPORTE Y ANSIEDAD

LA ANSIEDAD

La ansiedad es básicamente un miedo condicionado que construimos en nuestra existencia a partir de condicionamientos. Estos condicionamientos pueden ser personales pero normalmente son inducidos socialmente. La ansiedad y el miedo adquirido en general son un gran tema psicosocial, ya que apunta al hecho de la motivación negativa presente en nuestra sociedad; es decir, al hecho que las personas se mueven no por el deseo positivo de algo, sino por el miedo y el temor de lo que a uno le pueda suceder.⁴¹

El tema clave, en este sentido, es que la ansiedad puede alterar el rendimiento y actuar desmotivando la acción de un individuo concreto. Cuando una persona tiene necesidad de ganar pero no controla esa necesidad decimos que tiene ansiedad. En efecto querer ganar, sin poder apartar el deseo de hacerlo es ansiedad, y la ansiedad comporta alteración orgánica y desatención a lo inmediato, al mirar o pensar en el objetivo deseado. Ambas cosas son nefastas para rendir deportivamente.

Respecto a la ansiedad es habitual distinguir entre:

ANSIEDAD COMO ESTADO EMOCIONAL, la reacción emocional de alguien ante una situación que experimenta como amenazadora, "Estado de ansiedad".

ANSIEDAD COMO UN RASGO DE PERSONALIDAD, una disposición a reaccionar ante situaciones de una manera ansiosa, "Rasgo de ansiedad".

La ansiedad constituye otro patrón característico de la personalidad, pero de corte comportamental y no de corte cognitivo.

ANSIEDAD DE PRUEBA/COMPETICION, situaciones como un partido o una competición inducen una específica reacción de ansiedad, bastante generalizada en muchas personas. Esta reacción por lo común produce un deterioro en el rendimiento en la prueba o competición, esto, conlleva un deterioro en toda situación donde el sujeto se ve evaluado por

⁴¹ Harris, Dorothy V.; Harris, Bette L.; *"Psicología del Deporte, Integración Mente-Cuerpo"*; Editorial Hispano Europea, S.A.; Barcelona, España; 2ª edición, 2000.

otras personas, cuyo juicio evaluativo es significativo para él, ejemplo: el público, los amigos, la familia y/o el propio entrenador.⁴²

4.2.3 DEPORTE Y CONCENTRACIÓN

LA CONCENTRACIÓN

Una definición útil de concentración contiene dos partes: atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional. Si este es apropiado, conduce a un buen rendimiento.⁴³

ATENCIÓN EN LAS SEÑALES AMBIENTALES PERTINENTES.

Parte de la definición se refiere a centrarse en las señales ambientales "pertinentes", haciendo caso omiso o eliminando las que no vienen al caso. La capacidad atencional para centrarse en la rutina previa a un lanzamiento o movimiento, junto a la eliminación de todos los ruidos y movimientos externos es decisiva para la ejecución satisfactoria.⁴⁴

MANTENIMIENTO DEL FOCO ATENCIONAL.

El mantenimiento del foco atencional durante toda la competición también forma parte de la concentración. Muchos deportistas tienen momentos de grandeza, aunque pocos pueden sostener un nivel elevado a lo largo de toda una competición.

El mantenimiento del centro de atención a lo largo de periodos largos no es una tarea fácil. Por ejemplo, un campeonato puede suponer varias llaves, supongamos que después de haber peleado muy bien en 3 combates, a un atleta le restaba ir por un punto en una pelea para clasificar en primer lugar con un golpe de ventaja. Pero ocurrió que en esa pelea, justo en el momento de ir a lanzar el golpe una imagen del trofeo del campeonato brilló en su mente, esta distracción momentánea provocó la pérdida de la atención e hizo que cometiera errores, restando puntos,

⁴² Harris, Dorothy V.; Harris, Bette L.; *"Psicología del Deporte, Integración Mente-Cuerpo"*; Editorial Hispano Europea, S.A.; Barcelona, España; 2ª edición, 2000.

⁴³ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; *"Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones"*; Ediciones Roca, S.A., México 1988.

⁴⁴ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; *"Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones"*; Ediciones Roca, S.A., México 1988.

perdiendo el liderato y acabando en segunda posición. Así, un solo fallo de concentración le costó el campeonato.⁴⁵

No hay duda que la fatiga afecta a la concentración. Cuando el cuerpo está cansado, es difícil mantener a cuestras la mente durante periodos de tiempo muy prolongados.

TIPOS DE FOCO ATENCIONAL.

La mayoría de las personas creen que la concentración es un fenómeno de todo o nada, es decir, que estás concentrado o no lo estás. Sin embargo, las investigaciones en psicología del deporte revelan que hay diversos tipos de foco atencional apropiados para actividades y deportes específicos.

Hasta la fecha, la investigación más útil sobre el papel del estilo atencional en el deporte se ha desarrollado a partir del marco teórico de Nideffer (1976,1981), quien considera el foco atencional a lo largo de dos dimensiones: **Amplitud** (amplio frente a estrecho) y **dirección** (interna frente a externa).⁴⁶

Un foco atencional "amplio" permite que una persona perciba distintos sucesos de manera simultánea. Esto es especialmente importante en deportes en que los deportistas han de ser conscientes y sensibles ante cambios rápidos en el entorno (es decir, han de responder a señales múltiples). Por ejemplo, el dojo en el que competirá.

Una persona tiene un foco atencional "estrecho" cuando responde solo a una o dos señales, como cuando el karateka se prepara para golpear o cuando se defiende de un golpe que viene.

Un foco atencional "externo" dirige la atención hacia un objeto que está afuera, como la posición del oponente, o hacia los movimientos del adversario, como el cambio de guardia.

Un foco atencional "interno" se dirige hacia dentro, hacia los pensamientos y las sensaciones, como cuando un entrenador analiza las peleas sin tener que ejecutarlas o el peleador que siente confianza en su técnica.

⁴⁵ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; **"Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones"**; Ediciones Roca, S.A., México 1988.

⁴⁶ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; **"Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones"**; Ediciones Roca, S.A., México 1988.

De la combinación de amplitud y dirección del foco atencional surgen cuatro categorías diferentes, adecuada a diversos deportes y situaciones, las cuales podemos observar en la siguiente tabla:

AMPLIO-EXTERNO	ESTRECHO-EXTERNO
Utilizado para evaluar con rapidez una situación (por ejemplo: el cambio de guardia del oponente)	Utilizado para centrar la atención exclusivamente en una o dos señales externas (por ejemplo: la posición de la mano)
AMPLIO-INTERNO	ESTRECHO-INTERNO
Utilizado para analizar y planificar (por ejemplo: desarrollo de un plan o estrategia de pelea)	Utilizado para ensayar mentalmente una próxima ejecución o controlar un estado emocional (por ejemplo, respirar profundamente para relajarse)

CAMBIO DE FOCO ATENCIONAL.

En el transcurso de un evento, a menudo hace falta cambiar el foco atencional. Tomemos un ejemplo. A medida que un atleta se prepara para una pelea, necesita evaluar las circunstancias: el público asistente, la Localia, el tipo de campeonato (local o internacional), lo que requiere un foco amplio-externo. Después de valorar esta información, puede recordar experiencias con situaciones similares, fijarse en la situación actual del contrincante y analizar la información recogida para elegir una estrategia determinada y decidir cómo encarar la pelea, consideraciones que exigen un foco amplio-interno.

Una vez establecido un plan, puede controlar su atención, visualizar un golpe perfecto, o respirar profunda y relajadamente como parte de la rutina previa. Ha pasado a tener un foco estrecho-interno. Por último, cambiando a un estrecho-externo, se dirige a la pelea, que, en ese momento, constituye su centro de atención: ya no es momento de otras ideas o señales internas, que probablemente obstaculizarían la ejecución de golpes. Los karatekas no tienen tiempo suficiente para cambiar el foco

atencional porque no son ellos mismos los que establecen el ritmo de su pelea, pero pueden ajustarla al mismo.⁴⁷

PROBLEMAS ATENCIONALES.

A lo largo de una competición, muchos deportistas reconocen que tiene problemas de concentración que, por lo general, tienen su origen en un foco atencional inapropiado, ya que no centran su atención en las señales idóneas, sino que más bien, se distraen con otros pensamientos, sucesos y emociones:

✓ **Atención a sucesos pasados.**

Algunas personas no pueden olvidar lo que acaba de pasar, sobre todo si ha sido un grave error. Centrarse en hechos ya ocurridos ha sido la pérdida de muchos deportistas de talento, quienes al hacer esto impiden que la atención pueda centrarse en el presente.

✓ **Atención a sucesos futuros.**

Los problemas de concentración también pueden incluir la atención a eventos futuros. Los jóvenes deportistas tienden especialmente a un pensamiento orientado al futuro, centrándose, por lo general, en las consecuencias de ciertas acciones. Con frecuencia, dichos pensamientos toman la forma de afirmaciones del tipo, "que pasa si...":

- ¿Que pasa si pierdo la pelea?
- ¿Qué pasa si cometo otro error?
- ¿Qué pasa si me lesiono?
- ¿Qué pasa si decepciono a mis compañeros?
- ¿Qué pasa si no puedo seguir el nuevo programa de ejercicios?

Este tipo de pensamientos y preocupaciones orientados al futuro afecta de manera negativa a la concentración, haciendo que sean más probables los errores y la disminución de nivel de las ejecuciones. La preocupación

⁴⁷ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; "**Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones**"; Ediciones Roca, S.A., México 1988.

no es solo una distracción, sino que también provoca un exceso de tensión muscular, que da lugar a una disminución adicional del rendimiento.⁴⁸

Algunas ideas orientadas al futuro no tienen nada que ver con la situación. A veces, la mente divaga sin demasiadas excusas. Por ejemplo: *hay deportistas que en el momento álgido de la competición, piensan en cosas como lo que tienen que hacer en la escuela al día siguiente, lo que tienen planeado hacer por la noche, en el novio/a, o lo que se van a poner en una próxima cita, tomando en cuenta que la muestra de este estudio son los atletas juveniles de karate do es algo que sucede con mucha frecuencia. A menudo, estos pensamientos ajenos a la competición son involuntarios: de repente están pensando en cosas que no viene al caso. Estos lapsus de concentración son muy frustrantes y no hay duda que afectan al rendimiento ya sea en combate o al competir kata, que se requiere aun mayor concentración.*

✓ **Atención a demasiadas señales.**

Una de las causas por las que es mas difícil permanecer mas concentrado durante un turno de ejercicios largos o una competición es la existencia de demasiadas distracciones en el entorno que reclaman la atención del deportista. Por ejemplo, las personas con un foco amplio-externo parecen advertir todo lo que ocurre en sus inmediaciones, incluso cosas que no tienen nada que ver con la actividad en cuestión. Quizás el público les estimula a querer impresionar a su familia y amigos, pero al desear esto, puede que intenten hacer cosas que están lejos de sus posibilidades: acaso un peleador intente patadas espectaculares, o ganar por knock out en vez de hacer puntos.

Los espectadores influyen en la concentración de algunos deportistas y en su rendimiento al incitarles a esforzarse demasiado. Todos queremos tener una buena actuación ante la gente que nos conocen, por lo que a veces presionamos, ponemos demasiada atención y nos exigimos demasiado. Normalmente, esto se traduce en una ejecución peor, y no mejor, lo que nos pone en un aprieto que nos hace estar todavía más nerviosos. Desde luego, sí hay deportistas que rinden más delante de

⁴⁸ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; "**Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones**"; Ediciones Roca, S.A., México 1988.

personas conocidas, pero para muchos mas el hecho de conocer a gente del público equivale a debilitar el grado de concentración.

✓ **Excesivo análisis de la mecánica corporal.**

Otro tipo de atención inadecuada consiste en centrarse demasiado en la mecánica y los movimientos corporales. Evidentemente, no queremos decir que un foco interno-estrecho sea siempre negativo. Cuando una persona esta aprendiendo una nueva destreza, necesita concentrarse internamente en alcanzar la sensación sinestésica del movimiento. Por ejemplo, si está aprendiendo a defenderse, puede centrar la atención en la transferencia de peso, en la posición de los pies y de las manos, o simplemente en no perder el equilibrio. Mientras integramos esta pauta del nuevo movimiento, es probable que nuestro rendimiento sea desigual. Y en esto consiste el entrenamiento: centrarse en mejorar la técnica mediante la obtención de una mejor sensación de movimiento. El problema se plantea cuando el pensamiento interno-estrecho prosigue después de haber aprendido la destreza. En ese punto, esta debería ser automática, y la atención se tendría que fijar sobre todo en lo que se está haciendo y en una o dos palabras convenidas clave para mantenerse concentrado. Si la persona esta compitiendo en una pelea después de haber conseguido dominar varias técnicas, no debería concentrarse en la mecánica corporal, sino en el oponente, y pelear básicamente con el piloto automático.⁴⁹

Lo anterior no significa que no tenga lugar ningún pensamiento una vez se ha aprendido bien. Pero Por lo general, hacer hincapié en la técnica y la mecánica corporal durante la competición es perjudicial para el rendimiento por que entonces la mente obstaculiza la función del cuerpo. Cuanto mas analicemos, mas probable será que rompamos los movimientos fluidos y naturales propios de los niveles elevados de ejecución, especialmente cuando son imperiosas las decisiones y reacciones rápidas.

⁴⁹ Sánchez Acosta, María Eliza; "*La Preparación Psicológica del Deportista*"; Editorial Kinesis, Colombia, 1ª Edición, 2002.

4.2.4 DEPORTE Y ESTRÉS

El estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto. Se define como "un desequilibrio sustancial entre la demanda de capacidad (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (McGrath, 1970). Según un modelo sencillo propuesto por McGrath, el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas: demanda medioambiental, percepción de las demandas, respuesta de estrés y consecuencias conductuales.⁵⁰

Describiremos a continuación cada una de ellas:

Fase 1: Demanda Medioambiental. En la primera fase del proceso del estrés, le llega al individuo algún tipo de demanda. Esta puede ser física o psicológica, como en el caso del atleta que tiene que ejecutar ante toda la clase una destreza de ataque recién aprendida, o el de los padres que presionan a un deportista juvenil para que gane una pelea.⁵¹

Fase 2: Percepción de las Demandas. No todas las personas perciben las demandas exactamente de la misma forma. Ello se refleja en la segunda fase del proceso de estrés, la percepción individual de la demanda física o psicológica. Por ejemplo, dos alumnos de octavo grado pueden percibir de manera distinta que tienen que demostrar ante toda la clase una destreza de karate recién aprendida. Mayra puede que lo pase bien siendo objeto de atención de sus compañeros, mientras que Daniel se sienta amenazado. Es decir, este último percibe un desequilibrio entre las demandas que recibe (tener que hacer una demostración ante toda la clase) y su capacidad para satisfacerlas. Mayra no percibe ese desequilibrio o, en su caso, solo en un grado no amenazador.⁵²

El nivel de ansiedad rasgo de una persona influye mucho en la forma de percibir el mundo. Las que tienen un nivel elevado de ansiedad rasgo tienden a percibir más situaciones (sobre todo las de evaluación y competitivas) como amenazadoras, que las que presentan este nivel más bajo. Por este motivo, la ansiedad rasgo influye de manera importante en la fase 2 del proceso del estrés.

⁵⁰ González, José Lorenzo; *"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"*; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

⁵¹ González, José Lorenzo; *"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"*; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

⁵² González, José Lorenzo; *"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"*; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

Fase 3: Respuesta del Estrés. La tercera fase del proceso del estrés es la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación. Si una persona percibe desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta y ello le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento del nivel de ansiedad estado, junto a un incremento de la preocupación (estado cognitivo de ansiedad) o de activación fisiológica (estado somático de ansiedad), o de ambas. Hay otras reacciones, como los cambios en la concentración y el aumento de la tensión muscular, que acompañan a la elevación de la ansiedad estado.⁵³

Fase 4: Consecuencias Conductuales. La cuarta fase es la conducta real de la persona sometida al estrés. Si el estudiante de voleibol que comentamos anteriormente percibe un desequilibrio entre su capacidad y las demandas y siente que su estado de ansiedad se incrementa, ¿empeora su rendimiento? ¿O resulta que el aumento en el estado de ansiedad incrementa la intensidad del esfuerzo, mejorando, por ello, la ejecución?

La fase final del proceso genera información que influye en la primera fase. Si el alumno se ve excesivamente amenazado y tiene un rendimiento pobre ante la clase, los otros pueden reírse de él, de modo que esta evaluación social negativa se transformará en una demanda adicional sobre él mismo (fase 1). Por lo tanto, el proceso de estrés es una espiral.⁵⁴

FUENTES DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Se puede decir que hay miles de fuentes específicas del estrés. Los psicólogos han demostrado que tanto los sucesos importantes en la vida (un cambio en el trabajo o la muerte de un familiar) como los contratiempos cotidianos (una avería del coche o una discusión con un compañero del trabajo) provocan estrés y afectan la salud física y mental (Willis y Campbell, 1992). En los deportistas, los estresores incluyen la preocupación por rendir de acuerdo a la capacidad, los costes económicos y el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias aptitudes, y las relaciones o experiencias traumáticas fuera del ámbito

⁵³ González, José Lorenzo; *"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"*; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

⁵⁴ González, José Lorenzo; *"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"*; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

deportivo, como la muerte de un ser querido. Estas miles de fuentes específicas de estrés se incluyen dentro de algunas categorías generales, determinadas tanto por la situación como por la personalidad.⁵⁵

FUENTES SITUACIONALES DE ESTRÉS

Existen dos fuentes generales de estrés situacional:

- a) la importancia atribuida a un suceso o competición, y
- b) la incertidumbre que rodea al resultado de dicho evento.

Importancia del Evento

Cuanto más importante es el evento, más estrés provoca. Por ello, una pelea en la que está en juego el campeonato es más estresante que otra cualquiera de la temporada, del mismo modo que también es más estresante una entrevista de trabajo que ver la televisión en casa. Cuanto más decisiva era la situación, más estrés y nerviosismo mostraban los jugadores.

La importancia atribuida al acontecimiento no siempre es evidente. Un evento que, al parecer, es intrascendente para la mayoría de la gente puede ser muy importante para una persona concreta. Hay que evaluar continuamente la importancia que los participantes conceden a las actividades.⁵⁶

Incertidumbre

La incertidumbre es la segunda fuente situacional más importante de estrés, y, cuanto mayor es la primera, mayor es el segundo.

A menudo no podemos hacer nada frente a la incertidumbre, por ejemplo, cuando se enfrentan dos peleadores igualados, la incertidumbre es máxima, pero no se puede/ni se debe/ hacer nada. Al fin y al cabo, la esencia del deporte está en que compitan dos equipos o deportistas de un nivel semejante. A veces los profesores, entrenadores y profesionales de la medicina deportiva crean una incertidumbre innecesaria al no informar a los participantes de cosas como las alineaciones iniciales, el modo de evitar lesiones en el aprendizaje de destrezas físicas de alto riesgo, o

⁵⁵ González, José Lorenzo; **"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"**; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

⁵⁶ González, José Lorenzo; **"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"**; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

cuales son las expectativas plausibles durante el restablecimiento de una lesión deportiva grave. Preparadores, profesores y entrenadores deberían ser conscientes de que, sin darse cuenta, pueden crear incertidumbre en los participantes.

Fuentes Personales de Estrés

Algunas personas describirán ciertas situaciones como importantes e inciertas, enfocándolas con más ansiedad de lo que lo harían otras. Hay dos disposiciones de la personalidad que se relacionan de forma consistente con el aumento de las reacciones de la ansiedad estado, que son el nivel de ansiedad rasgo elevado y la baja autoestima (Scanlon, 1986).⁵⁷

Ansiedad rasgo

La ansiedad rasgo constituye un factor de personalidad que predispone a una persona a considerar la competición y la evaluación social como más o menos amenazadora. Una persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo percibe la competición como más amenazadora, provocando más ansiedad que en otras cuyo nivel en dicho rasgo sea menor.⁵⁸

Autoestima

Está también relacionada con las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado de ansiedad. Por ejemplo, los deportistas con baja autoestima tienen menos confianza y experiencia y un menor estado de ansiedad que los que exhiben una autoestima más elevada.

Las estrategias para la mejora de la autoconfianza son medios importantes para reducir el nivel de estado de ansiedad que experimentan las personas.⁵⁹

⁵⁷ González, José Lorenzo; **"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"**; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996

⁵⁸ González, José Lorenzo; **"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"**; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

⁵⁹ Harris, Dorothy V.; Harris, Bette L.; **"Psicología del Deporte, Integración Mente-Cuerpo"**; Editorial Hispano Europea, S.A.; Barcelona, España; 2ª edición, 2000.

4.2.5 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

De acuerdo a los psicólogos deportivos Marcos y Ucha, "todas las intervenciones psicológicas que se refieren al desarrollo de habilidades para el control de los estados emocionales y algunas que se incluyen en los procesos de aprendizaje o perfeccionamiento de las ejecuciones, provienen de la Psicología Clínica"⁶⁰, pero en el desarrollo de cualquier programa o en cualesquiera que sea la intervención que un profesional de la salud mental realice, este infiere su propio "toque personal", principalmente en el área deportiva en la que cada deporte tiene su propio nivel de exigencia tanto física como mental, por lo que la aplicación de técnicas o programas debe ser muy diversa.

Existen diferentes opiniones en cuanto a la estructura de un programa de entrenamiento mental y esto dependerá en gran medida de lo que cada especialista en materia de psicología deportiva considere apropiado para el deporte que atienda, o al momento del ciclo deportivo, pero en la tabla que se presenta a continuación, R. Seiler (1992), se puede apreciar algunas preferencias por los psicólogos en ella mencionados.

Harris & Harris	Missoun/Minard	Railo	Suinn
Relajación	Visualización	Entrenamiento Modelo	Relajación
Concentración	Establecimiento de Metas	Desensibilización	Dirección del Estrés
Imaginería	Enfoque de la Situación	Entrenamiento Autógeno	Control del Pensamiento
Auto tareas	Desconectar	Entrenamiento Simbólico	Representación Mental
Establecimiento de Metas	Sugestión	Entrenamiento Mental	Concentración
Comunicación	Relaciones Interpersonales	Yoga- Meditación	Autorregulación

SELECCIÓN POR ORDEN DE IMPORTANCIA DE SIETE INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS POR SEIS AUTORES

⁶⁰ Marcos, Ricardo de la Vega; Ucha, Francisco; "*Factores Psicológicos que Influyen en el Alto Rendimiento Deportivo*", Documento descargado de Internet, Pág. 22

En base a lo que ellos plantean, se puede observar que hay algunas semejanzas en la aplicación de técnicas, pero que existe diferencia en cuanto a la jerarquización de dicha aplicación, pero dentro de un programa de entrenamiento mental no se deben dejar de plantear las siguientes áreas estratégicas psicológicas:

1. Relajación
2. Motivación
3. Concentración
4. Visualización

Dentro de estas cuatro áreas principales se pueden trabajar un sinnúmero de técnicas psicológicas, las cuales deben ser adecuadas al deporte que se practique, sin perder la esencia de la técnica.

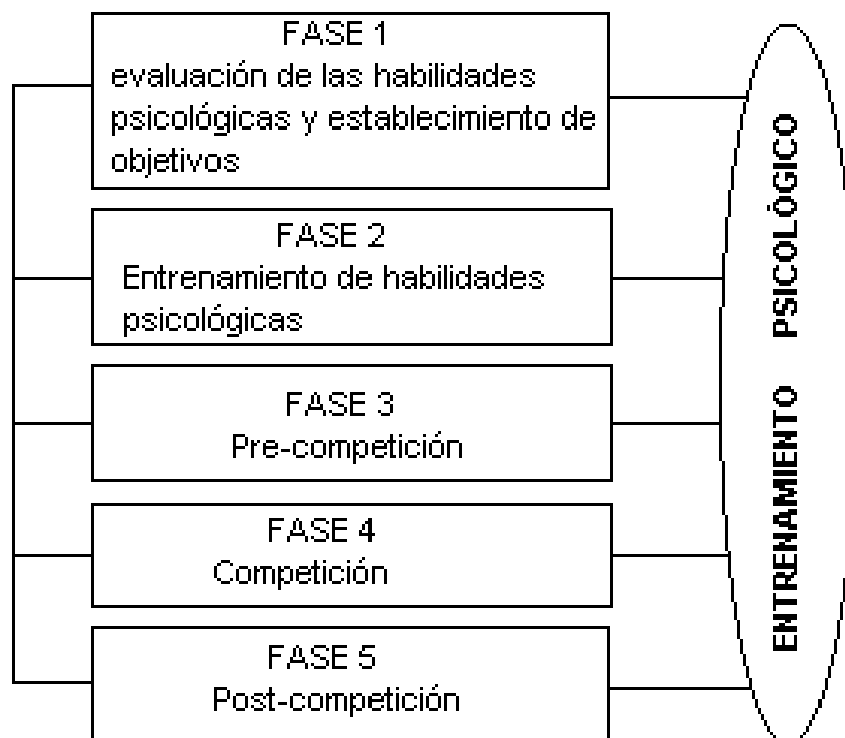
Y aunque no todos los psicólogos tienen en cuenta los mismos criterios en la elaboración de los programas de entrenamiento psicológico, existe una serie de características que suelen ser consideradas por muchos de ellos⁶¹:

- ψ Planificación del entrenamiento a largo plazo
- ψ Desarrollo del trabajo centrado en el grupo
- ψ Consideración especial a las diferencias individuales
- ψ Realizar una intervención psicológica a distintos niveles cuyo objetivo no esté centrado únicamente en el rendimiento de los deportistas
- ψ Desarrollar un entrenamiento dirigido a objetivos
- ψ Realizar investigación especializada aplicada al deporte
- ψ Utilizar alguna metodología para evaluar el programa
- ψ Utilizar alguna metodología para que los deportistas evalúen la intervención práctica llevada a cabo por el psicólogo en el programa de entrenamiento psicológico
- ψ Prestar una atención especial al desarrollo del deportista (que atienda también al crecimiento personal)
- ψ Considerar todas las dimensiones de la práctica del deporte, el individuo, el grupo, la dimensión social y ambiental

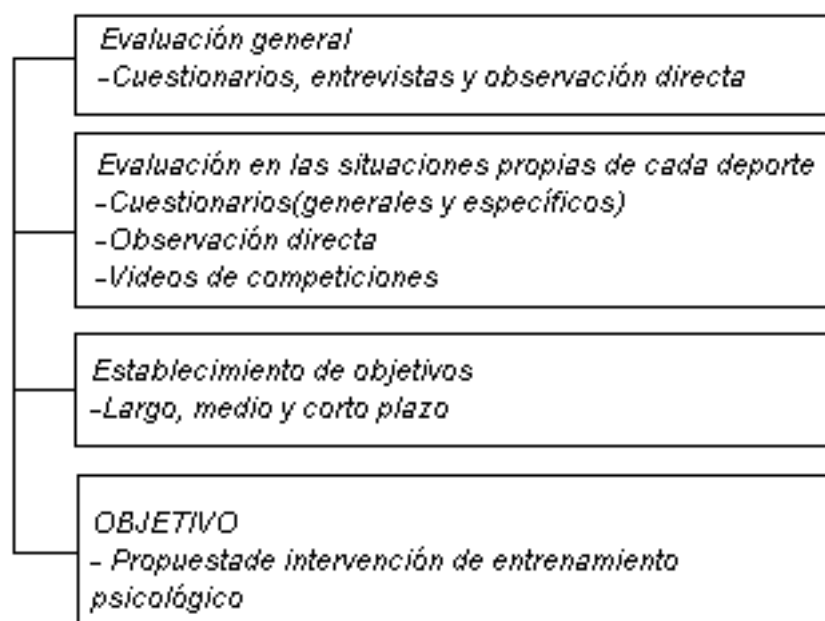
Todo esto dependerá del entrenamiento dentro de un macro ciclo, lo cual propiciaría un mayor conocimiento del funcionamiento de los atletas y una intervención con mayor alcance, ya que permite una intervención psicológica de cada una de las áreas antes mencionadas.

⁶¹ Tomado de "El Entrenamiento Psicológico de los Deportistas", documento de Internet

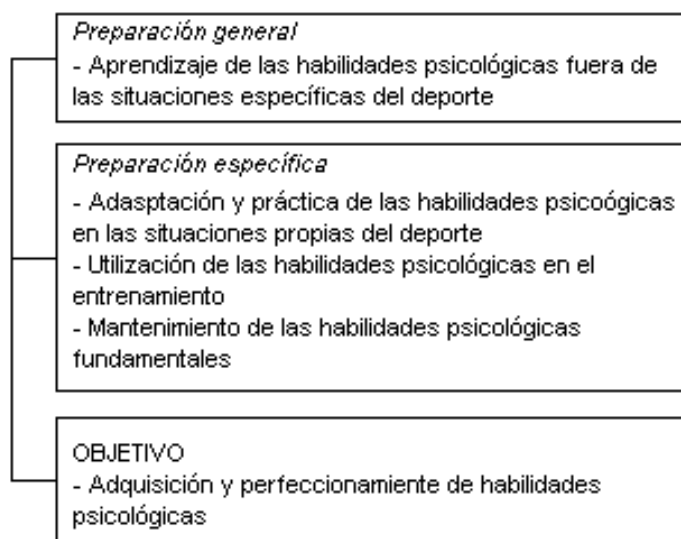
De acuerdo a Weinberg y Gould, las fases del programa de entrenamiento mental dentro de un macrociclo, se presentan en los siguientes esquemas:



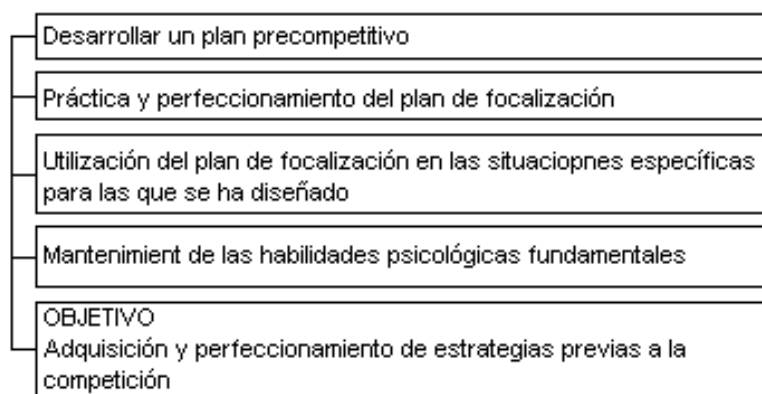
Fase 1: Evaluación de Habilidades Psicológicas



Fase 2: Entrenamiento de Habilidades Psicológicas



Desarrollo de un Plan Precompetitivo:



Desarrollar un plan pre-competitivo:

Consiste en una serie detallada de las actividades que contribuyen a la mejor preparación del deportista para la competición. Un plan básico "calentamiento psicológico", combinado con un calentamiento físico y encontrar un foco atencional adecuado, en lo que se persigue 3 objetivos:

- Fortalecer los sentimientos y estar preparado/a para reforzar la confianza en la preparación y en uno mismo.
- Evitar la intrusión de los pensamientos amenazantes.

- Encontrar un estado emocional positivo, un nivel de activación óptimo y un foco atencional orientado a conseguir el mejor resultado.

La focalización atencional consiste en un breve recuerdo del plan de focalización, en un ajuste del nivel de activación y en enfocar el primer movimiento/os que se realizarán segundos antes de empezar.

Práctica y perfeccionamiento del plan de focalización y su utilización en las situaciones específicas para las que se ha diseñado:

Una vez diseñado, el deportista puede entrenarlo bien a través de situaciones simuladas o bien a través de la visualización. Cuando ya esté familiarizado debe introducirlo en competiciones.

El periodo de tiempo previo a la competición en el que se introducirá el plan psicológico pre-competitivo estará en función de las necesidades del deportista.

Mantenimiento de las habilidades psicológicas fundamentales:

Una forma de practicar las habilidades psicológicas fundamentales; Consiste en realizar prácticas adaptadas a diferentes situaciones deportivas.

Desarrollo de un plan de competición:

Vamos a centrarnos en la competición misma. La adquisición y perfeccionamiento de estrategias para la competición, que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo en estos eventos. Se trata de que tenga pistas o señales para que las amenazas potenciales no le hagan perder la atención.

Desarrollar un plan de focalización de la competición

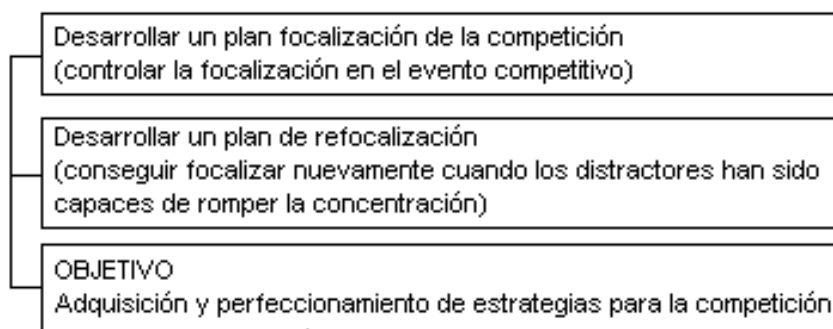
Interesa desarrollar una serie de rutinas que rellenen esos periodos de tiempo durante los cuales el deportista tiene mayor facilidad de perder la concentración.

En el plan de focalización en competición se especifican los puntos clave sobre los que el deportista debe centrarse en sus momentos de ejecución. Una vez establecidas las rutinas a seguir se pueden diseñar situaciones simuladas que recojan los estímulos característicos de la situación competitiva para que los deportistas las entrenen o bien se pueden entrenar a través de la visualización.

Desarrollar un plan de refocalización

Debe elaborarse un listado de fuentes potenciales de distracción, y señalar el camino que le permita nuevamente al deportista encontrar su concentración para mejorar su ejecución.

Una vez diseñados los planes de entrenamiento deben de ser entregados a los deportistas y deben de entender bien lo que está escrito y familiarizarse con las cuestiones teóricas y prácticas del plan.



La presente investigación busca dar un aporte para el crecimiento de la Psicología Deportiva en El Salvador por lo tanto el programa de preparación mental gira en torno al diagnóstico psicológico previo para establecer el área de mayor necesidad, en base a la cual se realiza el programa de preparación mental para fortalecer las debilidades de tipo psicológico en el ciclo competitivo.

Todo esto depende del entrenamiento dentro de un macro ciclo, lo cual propiciaría un mayor conocimiento del funcionamiento de los atletas y una intervención con mayor alcance, ya que permite una intervención psicológica de cada una de las áreas antes mencionadas.

CAPÍTULO V. METODOLOGIA

*** Tipo de investigación**

Investigación diagnóstica, que busca identificar las dificultades psicológicas y como estas influyen en el rendimiento de los deportistas de alto rendimiento deportivo.

*** Universo poblacional**

Atletas de alto rendimiento del instituto nacional de los deportes INDES, de la federación salvadoreña de karate do.

*** Muestra**

Para seleccionar la muestra se utilizó la técnica de muestreo intencional no probabilística, ya que fue el psicólogo del INDES y el entrenador los que refirieron la muestra para el estudio, debido a la apertura e interés que se tenía para la preparación psicológica de los atletas de dicha federación deportiva, por lo cual se seleccionó a 11 Atletas juveniles de alto rendimiento pertenecientes a la federación Salvadoreña de Karate Do del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES), que participaron en los XVI juegos CODICADER (Comisión del Istmo Centro Americano de Deporte y Recreación) realizados durante el mes de septiembre y los juegos panamericanos que se realizaran durante el mes de noviembre, ambas competencias durante el corriente año dos mil once.

NUMERO DE SUJETOS	SEXO		RANGO DE EDAD			ESCOLARIDAD	
	F	M	14 15	16 17	18 19	Bachillerato	Tercer ciclo
11	6	5	5	6	0	9	2

* **Procedimiento metodológico**

Inicialmente se eligió el tema a investigar en conjunto con el docente asesor, luego se estableció el contacto con los profesionales de la unidad de psicología deportiva del instituto nacional de los deportes INDES, para presentar el proyecto con quienes se determinó la federación idónea para llevar a cabo la investigación, siendo ésta la federación salvadoreña de karate do por el antecedente establecido por los psicólogos deportivos y la apertura hacia el trabajo psicológico que posee el presidente y entrenadores de dicha federación, obteniendo los nombres del presidente de la federación y de entrenadores, con los cuales se estableció el contacto respectivo además de la entrevista preestablecida. Se llegó a un consenso con los antes mencionados para definir los atletas de la muestra, así como las competencias deportivas en las cuales se llevó a cabo la investigación. Acordando detalles de horarios de entrenamiento y tiempo para desarrollar y aplicar los instrumentos de investigación.

Se realizó aplicación de instrumentos de investigación y guías de observación tanto en entrenamientos y competencias, además de entrevistar a los entrenadores directos de los atletas juveniles, sujetos seleccionados como muestra de la investigación.

Luego de la aplicación y tabulación de la información obtenida de los instrumentos de investigación, entrevistas y guías de observación, aplicados, se elaboró el diagnóstico de las dificultades psicológicas que deben enfrentar los atletas de alto rendimiento ante una competición deportiva, posteriormente en base al diagnóstico obtenido se realiza el programa de preparación psicológica de manera conjunta con la unidad de psicología deportiva del INDES. Finalizando con el desarrollo y presentación del informe final de la investigación.

* **Técnicas de investigación**

- ⌘ Entrevista
- ⌘ Observación
- ⌘ Pruebas psicométricas

* **Instrumentos**

- ⌘ **Entrevista:** De tipo semidirigida, con el propósito de obtener de manera directa por parte del entrenador y de los mismos atletas las probables dificultades psicológicas que se les presenten en competencia o durante el entrenamiento.

(Ver anexo)

- ⌘ **Pruebas psicológicas estandarizadas:**

Inventario de Rendimiento Psicológico, en el cual se miden las diferentes áreas: Autoconfianza, Energía Negativa, Control de la Atención, Nivel Visual y de la Imagen, Nivel Motivacional, Energía Positiva y Control de la Actitud. Donde a través de la puntuación directa se establece el perfil de fortalezas y debilidades mentales teniendo como un área de especial atención la que tenga una puntuación menor a 20.

(Ver anexo)

Rejilla de concentración: donde se confirma el nivel de atención a través de la presentación de una tabla numérica y se detecta además, el momento durante el cual es necesario

fortalecer dicho proceso de atención: al inicio, intermedio o durante el periodo final de la competición. (Ver anexo)

Escala de ansiedad (Idare), donde se medirá el nivel de ansiedad tanto como estado general, así como rasgo.

(Ver anexo)

Test de los 10 Deseos, la cual consta de dos partes, una directa, con la cual se mide la inclinación hacia la actividad que realiza, es decir la motivación. De igual manera se detectará si existen otras inclinaciones o se confirma la motivación hacia la actividad deportiva fundamental, a través de la forma indirecta. (Ver anexo)

Guía de observación, la cual se realizará para determinar si hay conductas que se presenten en los atletas y que no se hayan detectado en las pruebas, las cuales podrían hacerse evidentes a través de la observación. (Ver anexo)

*** Programa de Entrenamiento Mental**

En base a las dificultades que se presentan en el diagnóstico realizado se enfatiza el trabajo psicológico que se realiza, tomando en cuenta las áreas de mayor necesidad que brinda el diagnóstico previo, manejando técnicas apropiadas al Karate, así como la combinación de charlas teóricas que fundamentan el trabajo, práctico y juegos/dinámicas que sirven para el propósito original y además como diversión, todo esto se propone en cada taller en la ejecución del programa de preparación mental estableciendo los tiempos necesarios para la ejecución de cada taller, con el técnico de los atletas.

CAPITULO VII.
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL PROCESO
DIAGNOSTICO.

RESULTADOS DE LA REJILLA DE CONCENTRACIÓN

Sujeto 1 Edad: 16^a

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	10	10 Núm.	
60 Seg.	16	6 Núm.	-4
90 Seg.	25	9 Núm.	+3

El Evaluado presenta una concentración de la siguiente manera; al inicio identifica diez estímulos, en el segundo ciclo de la prueba hay una variación, disminuyendo a seis estímulos, finalizando la prueba con un nivel similar al que inició.

Sujeto 2 Edad: 15^a

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	13	13 Núm.	
60 Seg.	24	11 Núm.	- 2
90 Seg.	34	10 Núm.	-1

Al iniciar la prueba, identifica trece estímulos, por lo cual se puede predecir que al iniciar una competencia su concentración es adecuada, durante el desarrollo de la prueba se mantiene sin variaciones significativas.

Sujeto 3 **Edad: 15^a**

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	7	7 Núm.	
60 Seg.	13	6 Núm.	-1
90 Seg.	22	9 Núm.	+3

La evaluada presenta una concentración de la siguiente manera; los estímulos identificados siguen una secuencia ascendente, ya que al inicio de la prueba solo identifica siete estímulos, finalizando con una variación de dos números identificados.

Sujeto 4 **Edad: 16^a**

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	12	12 Núm.	
60 Seg.	17	5 Núm.	-7
90 Seg.	23	6 Núm.	+1

Durante el desarrollo de la prueba la evaluada inicia la misma de forma adecuada, presentando una variación durante el desarrollo de dicha prueba, ya que disminuye hasta seis estímulos de cómo inicio la prueba, esto puede predecir que en una competencia su concentración tiende a disminuir en el transcurso de la misma.

Sujeto 5 **Edad: 16^a**

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	17	17 Núm.	
60 Seg.	29	12 Núm.	-5
90 Seg.	38	9 Núm.	-3

El nivel de concentración durante la prueba en su inicio alcanza hasta 17 estímulos, durante el transcurso de la misma comienza a disminuir el número de estímulos que identifica al grado de finalizar la prueba identificando solamente 9 estímulos, lo cual puede predecir que a

medida avanza la prueba disminuye progresivamente sus niveles de concentración.

Sujeto 6 Edad: 17^a

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	5	5 Núm.	
60 Seg.	11	6 Núm.	+1
90 Seg.	15	4 Núm.	-2

Los niveles de concentración del evaluado durante la prueba no presentan una variación significativa, lo cual hace que se mantenga desde su inicio hasta su finalización con variaciones de 1 o 2 estímulos identificados.

Sujeto 7 Edad: 16^a

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	8	7 Núm.	
60 Seg.	20	10 Núm.	+3
90 Seg.	28	6 Núm.	-4

El evaluado presenta una concentración durante la prueba de la siguiente manera; inicia identificando 7 estímulos posteriormente aumenta hasta 10 estímulos, para finalizar identificando 6 estímulos, la variación se identifica durante el desarrollo de la prueba ya que el inicio y el cierre varía por un estímulo, pero, durante de la prueba llega a variar de 3 a 4 estímulos en relación al comienzo y el final de la prueba.

Sujeto 8 Edad: 17^a

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
--------	-----------	----------	-----------

30 Seg.	13	13 Núm.	
60 Seg.	21	8 Núm.	-5
90 Seg.	36	15 Núm.	+7

La evaluada inicia la prueba de concentración identificando 13 estímulos, lo cual a mediados de la prueba varía ya que disminuye hasta los 8 estímulos y finaliza aumentando notoriamente su concentración al punto de superar el nivel con el cual inició.

Sujeto 9 Edad: 15^a

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	4	4 Núm.	
60 Seg.	11	7 Núm.	+3
90 Seg.	16	5 Núm.	-2

Inicia la prueba identificando 4 estímulos, a medida avanza logra incrementar el número de estímulos identificados aumentando a 7 estímulos, pero sin llegar a incrementarlo, ya que finaliza con 5 estímulos identificados.

Sujeto 10 Edad: 15^a

Tiempo	Estímulos	Cantidad	Variación
30 Seg.	4	4 Núm.	
60 Seg.	11	7 Núm.	+3
90 Seg.	16	5 Núm.	+2

El nivel de concentración durante la prueba sigue una secuencia ascendente ya que inicia identificando 4 estímulos, para aumentar hasta 7 y finalizar disminuyendo a 5 estímulos identificados.

Sujeto 11 Edad: 17ª

Tiempo	Estímulos		Variación
30 Seg.	10	10 Núm.	
60 Seg.	18	8 Núm.	-2
90 Seg.	27	9 Núm.	+1

La concentración de la evaluada durante la prueba no presenta una variación significativa, solo disminuyendo dos estímulos identificados al igual aumentando 1 estímulo al final de la prueba en comparación al transcurso de la misma.

RESULTADOS IDARE**ANSIEDAD RASGO**

SUJETOS	PUNTAJE DIRECTO	NIVEL DE ANSIEDAD
1	37	MEDIO
2	25	BAJO
3	45	"ALTO"
4	38	MEDIO
5	29	BAJO
6	40	MEDIO
7	31	MEDIO
8	30	MEDIO
9	34	MEDIO
10	34	MEDIO
11	30	MEDIO

Según la evaluación realizada 8 de los evaluados posee al menos un nivel medio de ansiedad como rasgo de personalidad, 2 de los evaluados

según la prueba poseen un nivel de bajo de ansiedad-rasgo y solamente 1 presenta un nivel alto de ansiedad- rasgo, según la evaluación realizada.

De acuerdo a los teóricos; Dorothy y, Bette Harris, en su libro; "psicología del deporte, integración mente-cuerpo" la **ansiedad como un rasgo de personalidad**, es una disposición a reaccionar ante situaciones de una manera ansiosa, "rasgo de ansiedad". La ansiedad constituye otro patrón característico de la personalidad, pero de corte comportamental y no de corte cognitivo.

ANSIEDAD ESTADO

SUJETOS	PUNTAJE DIRECTO	NIVEL DE ANSIEDAD	FORMULA ítems (+): 2, 3, 5, 7, 12, 14, 15, 17, 19, 20 (x) ítems (-): 1, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 18 (y) Fórmula: $(x - y) + 40 = \text{puntuación}$.
1	33	MEDIO	$13-20=-7+40 = 33$
2	33	MEDIO	$17-24=-7+40=33$
3	36	MEDIO	$20-24=-4+40=36$
4	36	MEDIO	$11-15=-4+40=36$
5	25	MEDIO	$12-27=-15+40=25$
6	31	MEDIO	$14-23=-9+40=31$
7	28	MEDIO	$16-28=-12+40=28$
8	22	BAJO	$11-29=-18+40=22$
9	28	MEDIO	$12-24=-12+40=28$
10	28	MEDIO	$11-23=-12+40=28$
11	29	MEDIO	$16-27=-11+40=29$

En el caso de la ansiedad-estado según la evaluación, 10 poseen un nivel medio en cuanto a la ansiedad-estado, según Dorothy y Bette Harris, ansiedad como estado emocional, es la reacción emocional de alguien ante una situación que experimenta como amenazadora, "Estado de ansiedad".

Lo cual podría dificultar el funcionamiento adecuado de un atleta de alto rendimiento, ya que ante una competición la percepción que tendrían es "amenazador" lo cual traería efectos de descontrol y una disminución en el rendimiento.

1 de los atletas evaluado, según la prueba posee un nivel de ansiedad-estado bajo.

RESULTADOS INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO.

Sujetos	Auto confianza	Energía negativa	Control de la atención	Nivel visual y de la imagen	Nivel motivación	Energía positiva	Control de la actitud
1	17	19	18	20	20	19	23
2	27	22	23	28	30	30	29
3	27	22	27	25	26	26	28
4	25	19	21	20	22	24	21
5	24	22	22	16	23	24	19
6	29	24	28	27	29	29	29
7	24	16	17	26	28	25	23
8	26	24	22	23	25	27	22
9	29	26	29	24	28	29	29
10	27	28	27	26	26	26	28
11	26	27	28	26	26	26	27
Porcentajes	36%	73%	54%	54%	36%	36%	45%

26 – 30 Habilidades excelentes

20 – 25 Tiempo para mejorar

06 – 19 Necesita atención especial

De a los resultados obtenidos en el inventario de rendimiento psicológico, en todas y cada una de las áreas se encuentran necesidades que atender, destacando principalmente "la energía negativa" el cual se presenta en el 73% de la población, seguido en nivel de presencia por "el control de la atención" y "el nivel visual y de la imagen" con un 54% cada uno, posteriormente "el control de la actitud" con un 45% y en menor grado "la autoconfianza", "el nivel motivacional" y "la energía positiva", todos con un 36% en cada una de sus áreas

TEST DE LOS 10 DESEOS

El Test de los 10 deseos se ha utilizado durante mucho tiempo en la evaluación psicológica (dentro de una amplia batería) aplicada a las preselecciones nacionales del deporte cubano.

Su forma de calificar se realiza a través del análisis de cada respuesta, delimitando cada una de ellas a tres áreas fundamentales: Deportiva, Familiar y personal (académica o laboral), calificando las categorías por la cantidad de respuestas que dieron para cada una de ellas, realizando un contraste de los resultados.

Para contrarrestar la deseabilidad social se divide en dos partes, obteniendo de manera directa los deseos que el sujeto expresa como propios, y de manera indirecta los deseos que adjudica a una persona imaginaria, para obtener los resultados que no ha querido expresar como propios, pero que inconscientemente desea, o no los ha querido expresar como suyos.

Los resultados obtenidos son los siguientes:

RESULTADOS TEST 10 DESEOS (FORMA DIRECTA)

SUJETOS	ÁREA DEPORTIVA	%	ÁREA FAMILIAR	%	ÁREA PERSONAL	%
1	6	60%	0	0%	4	40%
2	10	100%	0	0%	0	0%
3	7	70%	0	0%	3	30%
4	10	100%	0	0%	0	0%

5	5	50%	2	20%	3	30%
6	9	90%	0	0%	1	10%
7	7	70%	1	10%	2	20%
8	1	10%	3	30%	6	60%
9	5	50%	0	0%	5	50%
10	3	30%	2	20%	5	50%
11	4	40%	1	10%	5	50%
Σ	67		9		34	
	6.1	61%	0.8	8%	3.1	31%

Los resultados obtenidos de la forma directa indican que los sujetos le dan el 61% de importancia fundamental al deporte, el 31% a lo personal (académico o profesional) y el 8% a lo familiar.

De lo anterior podemos afirmar que la motivación deportiva es superior al promedio.

RESULTADOS TEST 10 DESEOS FORMA INDIRECTA

SUJETOS	ÁREA DEPORTIVA	%	ÁREA FAMILIAR	%	ÁREA PERSONAL	%
1	0	0%	3	30%	7	70%
2	1	10%	1	10%	8	80%
3	0	0%	1	10%	9	90%
4	4	40%	0	0%	6	60%
5	0	0%	8	80%	2	20%
6	0	0%	3	30%	7	70%
7	2	20%	3	30%	5	50%
8	0	0%	2	20%	8	80%
9	1	10%	0	0%	9	90%
10	0	0%	2	20%	8	80%
11	2	20%	3	30%	5	50%
Σ	10		26		74	
	0.91	9.1%	2.36	23.6%	6.73	67.3%

Los resultados obtenidos a través de la forma indirecta son que su principal actividad motivadora es en el área personal con 67% de las respuestas obtenidas, en segundo lugar la familiar con 23.6% y solamente el 9.1% corresponde al área deportiva.

En esta segunda parte del test se puede apreciar que los jóvenes dejan de lado la motivación deportiva, enfocando todo su interés a lo

personal, pues este supera incluso el porcentaje obtenido por el área deportiva de la manera directa.

De lo anterior se pueden obtener varias consideraciones, y entre ellas destacan que los jóvenes se encuentran motivados por la etapa en la que se encuentran, la cual es la competitiva. Los deseos expresados son a futuro, pero no dejan de lado el deporte y aunque le dan mayor importancia a lo personal y familiar, no dejan de mencionarlo.

RESULTADOS DE GUÍAS DE OBSERVACIÓN

Sujetos	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11
CONDUCTA											
Se muestra relajado	75%	75%	50%	75%	100%	75%	50%	50%	75%	75%	75%
Se muestra con autoconfianza	75%	75%	50%	75%	100%	75%	50%	75%	50%	75%	50%
Se mueve continuamente	75%	75%	50%	75%	75%	75%	50%	25%	75%	75%	75%
Se desconcentra por el público	75%	75%	50%	75%	75%	50%	25%	25%	50%	50%	50%
Al ejecutar se ve disfrutar	75%	75%	50%	75%	75%	100%	50%	50%	50%	75%	75%
Se muestra concentrado en el rendimiento	75%	75%	50%	100%	50%	100%	50%	50%	75%	75%	50%
Está concentrado más en el resultado	75%	75%	75%	100%	75%	100%	50%	75%	75%	75%	75%
Celebra los puntos	100%	100%	50%	100%	100%	100%	75%	100%	75%	100%	75%
Se enoja si falla el movimiento aunque sea difícil	75%	50%	50%	50%	75%	75%	50%	50%	50%	50%	75%
Se da frases de aliento	75%	50%	75%	100%	75%	75%	25%	25%	75%	50%	50%
Corrige los movimientos	75%	75%	75%	75%	75%	75%	25%	50%	75%	75%	75%
Si le corrigen se enoja	75%	75%	75%	50%	75%	75%	50%	50%	50%	100%	75%
Verbaliza mucho (atención)	25%	50%	50%	50%	75%	75%	75%	50%	50%	50%	50%

Se observa agresivo	50%	75%	50%	50%	75%	100%	50%	75%	50%	75%	50%
Arriesga	75%	75%	50%	75%	75%	100%	25%	50%	50%	75%	50%
Espera situaciones adecuadas	75%	75%	75%	75%	75%	100%	50%	75%	75%	75%	75%
Se muestra ansioso por golpear	50%	75%	25%	75%	50%	75%	50%	50%	75%	50%	75%
Mantiene el ritmo de combate	50%	75%	25%	75%	75%	100%	50%	50%	50%	50%	50%
Se muestra cansado	50%	75%	25%	75%	50%	50%	50%	75%	75%	75%	75%
Realiza respiraciones de relajación	25%	75%	25%	50%	50%	50%	25%	50%	50%	50%	75%
Define con precisión	75%	50%	50%	75%	100%	100%	25%	75%	50%	75%	75%
Hace buenos movimientos	75%	50%	75%	100%	100%	100%	50%	75%	75%	75%	75%
Aprovecha sus fortalezas físicas y tácticas	75%	50%	50%	100%	100%	100%	75%	75%	75%	75%	50%
Es positivo	75%	50%	50%	100%	100%	100%	25%	50%	75%	100%	75%

Criterios:

E= Excelente (100%)

B= Bueno (75%)

R= Regular (50%)

N= Necesita mejorar (25%)

Principales necesidades según las guías de observación aplicadas:

R= Regular (50%)

A.M: Se observa agresivo, Se muestra ansioso por golpear, Mantiene el ritmo de combate.

E.C: Se enoja si falla el movimiento aunque sea difícil, Se da frases de aliento, Verbaliza mucho, Define con precisión, Hace buenos movimientos, Aprovecha sus fortalezas físicas y tácticas, Es positivo

Y.G: Se muestra relajado, Se muestra con autoconfianza, Se mueve continuamente, Se desconcentra por el público, Al ejecutar se ve disfrutar

Se muestra concentrado en el rendimiento, Celebra los puntos, Se enoja si falla el movimiento aunque sea difícil, Verbaliza mucho, Se observa agresivo, Arriesga, etc.

F.R: Se enoja si falla el movimiento aunque sea difícil, Si le corrigen se enoja, Verbaliza mucho, Se observa agresivo, etc.

L.C: Se muestra concentrado en el rendimiento, Se muestra ansioso por golpear, Realiza respiraciones de relajación.

J.C: Se desconcentra por el público, Realiza respiraciones de relajación.

O.S: Se muestra relajado, Se muestra con autoconfianza, Se mueve continuamente, etc.

G.E: Se enoja si falla el movimiento aunque sea difícil, Si le corrigen se enoja, Verbaliza mucho, etc.

J.F: Se desconcentra por el público, Al ejecutar se ve disfrutar, Realiza respiraciones de relajación, Define con precisión, etc.

M.R: Se desconcentra por el público, Se muestra ansioso por golpear, Se muestra ansioso por golpear, Mantiene el ritmo de combate

K.E: Se desconcentra por el público, Verbaliza mucho, Se observa agresiv@, Arriesga, etc.

N= Necesita mejorar (25%)

A.M: Realiza respiraciones de relajación, Verbaliza mucho

Y.G: Se muestra ansioso por golpear, Mantiene el ritmo de combate, Se muestra cansado, Realiza respiraciones de relajación

O.S: Se desconcentra por el público, Se da frases de aliento, Arriesga, Corrige los movimientos

G.E: Se mueve continuamente, Se desconcentra por el público, Se da frases de aliento

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA

Pregunta N° 1

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Sujeto	Deporte	Videojuego-TV	Música	Internet	Amigos	Otros
1	X	X				
2	X					
3			X	X	X	

4	X					
5	X	X				
6	X					
7	X					
8			X	X	X	
9	X		X			
10	X				X	
11			X		X	
Σ	8 (73%)	2 (18%)	4 (36%)	2 (18%)	4 (36%)	

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de los atletas considera que el deporte es su pasatiempo preferido, pues de los 11, el 73% tiene el karate como uno de sus principales pasatiempos. En segundo lugar está el escuchar música y pasar con sus amigos, con un 36% de preferencia. Y muy poco el escuchar música o estar conectados al Internet, con un 18% cada uno.

Pregunta N° 2

¿Cuánto tiempo tienes de practicar este deporte?

Sujeto		
1	8 años	
2	6 años	
3	5 años	
4	7 años	
5	5 años	
6	8 años	
7	13 años	
8	6 años	
9	7 años	
10	5 años	
11	9 años	

Los atletas entrevistados tienen un tiempo considerable de estar practicando pues los que menos tiempo tienen de hacerlo son 5 años, lo que indica que lo practican desde antes de los 10 años de edad.

Pregunta N° 3

¿Cómo te iniciaste?

Sujeto	Familia	Publicidad	Amigos	Otros
1	X			
2			X	
3				
4	X			
5	X			
6		X		

7	X			
8			X	
9	X			
10	X			
11			X	
Σ	6 (54%)	1 (9%)	3 (27%)	

La mayoría de los atletas iniciaron la práctica del karate por un familiar, principalmente por uno de sus padres (54%), luego está la influencia de los amigos (27%) y en último lugar la publicidad recibida en el centro de estudios (9%).

Pregunta N° 4

¿Qué esperas obtener al practicarlo?

Sujeto	Reconocimiento	Desarrollo personal	Patrocinio económico	Otros
1		X		
2		X		
3		X		
4		X		
5		X		
6		X		
7		X		
8		X		
9		X		
10		X		
11		X		
Σ		11 (100%)		

El 100% de los atletas entrevistados consideran al karate como una manera de construirse personalmente pues estiman con el desarrollo de esta disciplina se cultivan como personas.

Pregunta N° 5

¿Qué opina tu familia de tu práctica deportiva?

Sujeto	Apoya	Rechazo	Indiferencia	Otros
1	X			
2	X			
3	X			
4	X			
5	X			
6	X			
7	X			
8	X			
9	X			
10			X	

11	X			
Σ	10 (91%)		1 (9%)	

La mayoría de los entrevistados afirma tener el apoyo de sus familias (91%) y solamente el 9% dice que a su familia no le apoya, aunque tampoco se oponen a que practique.

Pregunta N° 6

¿Qué haces cuando no estás entrenando?

Sujeto	Estudios	Música	Internet	Videojuegos	Con amigos
1	X				
2	X				
3	X	X	X		
4			X		X
5				X	
6		X			
7	X	X			
8	X				X
9		X			
10	X	X			
11					X
Σ	6 (54%)	5 (45%)	2 (18%)	1 (9%)	3 (27%)

Las actividades que los atletas entrevistados realizan cuando no están entrenando son, en primer lugar las tareas (54%), luego el escuchar música (45%), estar con los amigos (27%), estar conectados a Internet (18%) y en ultimo lugar los videojuegos (9%).

Pregunta N° 7

¿Qué sientes cuando estás participando en una competencia deportiva?

Sujeto	Ansiedad negativa	Ansiedad positiva	Pensamientos negativos	Otros
1		x		
2	X			
3	X			
4		X		
5	X			
6		X		
7		X		
8	X			

9	X			
10		X		
11	X			
Σ	6 (54%)	5 (45%)		

Más de la mitad de los entrevistados afirma tener ansiedad negativa antes o durante una competencia negativa, principalmente nerviosismo (54%), los demás afirman que las sensaciones son deseos de iniciar pronto para saber como están preparados (45%).

Pregunta N° 8

¿Qué haces ante estas situaciones (dificultades)?

Sujeto	Autoayuda	Ayuda externa	Nada	Otros
1	X			
2	X			
3	X			
4	X			
5	X			
6	X			
7	X			
8	X			
9	X			
10	X			
11	X			
Σ	11 (100%)			

Los entrevistados en su totalidad afirman que para superar la ansiedad negativa que se pueda presentar, tratan de calmarla por sus propios medios.

Pregunta N° 9

¿Qué hace tu entrenador ante estas situaciones?

Sujeto	Motiva	Reprende	Nada	Otros
1	X			
2	X			
3	X			
4	X			
5	X			
6	X			
7	X			
8	X			
9	X			
10	X			
11	X			
Σ	11 (100%)			

Al momento de entrevistar a los atletas, la mayoría comenta que se encontraban en un buen momento del ciclo competitivo, pero dentro de las situaciones que necesitan mejorarse están: **el control emocional, la tolerancia a la frustración, la resistencia al dolor o fatiga, el pensamiento estratégico, la velocidad de reacción y la coordinación Psicomotriz.**

Pregunta N° 11

¿Cuáles son las acciones que te favorecen en un combate?

Sujeto	Físicas	Mentales	Competitivas	Otros
1	X			
2		X		
3			X	
4			X	
5		X		
6			X	
7			X	
8		X		
9		X		
10		X		
11			X	
Σ	1 (9%)	5 (45%)	5 (45%)	

Los entrevistados en un 45% consideran que las acciones mentales, como el pensar positivamente, relajarse o pensar estratégicamente, les ayuda a salir airosos de un combate, otro 45 % considera que el desarrollo del combate mismo al anotar puntos hace que tomen confianza, y solo el 9% considera que su habilidad física es lo que hace que realice un buen combate.

Pregunta N° 12

¿Qué aspectos personales quisieras reforzar para los entrenos o competencias?

Sujeto	Físicas	Mentales	Competitivas	Otros
1		X		
2				
3		X		
4	X			

5		X		
6			X	
7		X		
8		X		
9			X	
10	X			
11		X		
Σ	2 (18%)	7 (64%)	2 (18%)	

Dos terceras partes de los atletas entrevistados consideran que los aspectos mentales son los que se deben reforzar durante los entrenos, pues consideran que es la parte que más necesitan desarrollar, un 18% considera que son los aspectos físicos los que deben mejorarse y un segmento similar opina que los aspectos técnico-tácticos específicos para las competencias son los que ellos deben mejorar.

Pregunta N° 13

¿Cómo te llevas con tus compañeros en entreno y competencias?

Sujeto	Entreno		Competencias		Amistad	Otros
	Bien	Lejano	Bien	Lejano		
1	X		X			
2						
3	X		X			
4	X		X			
5	X			X		
6	X		X			
7	X		X			
8	X		X			
9	X		X			
10	X		X			
11	X		X			

Pregunta N° 13

¿Qué más te gustaría comentar?

- ψ **Que entre los compañeros nos motivemos más porque ahora está un poco bajo esta situación.**
- ψ **Más apoyo psicológico durante los entrenos por las necesidades en general.**
- ψ **Me gustan mucho las dinámicas.....**

Síntesis diagnóstica

La práctica deportiva de alto rendimiento, tiene un nivel elevado de exigencia para el ser humano no solo en un plano físico, técnico o táctico, sino también, demandas psicológicas, que deben ser identificadas en primer instancia a través de los instrumentos establecidos teórica y científicamente, pero no debemos olvidar que no hay mejor obtención de información que la que nos brinda el atleta mismo, por lo que también no podemos dejar de lado la entrevista y la observación. Ya que al ser el atleta quien proporciona los elementos que él desea mejorar, existen mejores elementos de contraste, con los resultados de las pruebas psicométricas, tal como se presenta a continuación:

En la rejilla de concentración aplicada se puede apreciar que de los 11 sujetos, 4 incrementaron su nivel en la segunda fase de la prueba y 6 la incrementaron en la tercera fase, pero solamente un sujeto fue constante en ambas, por lo que se puede afirmar que el nivel de concentración no es constante en los sujetos evaluados, pues fluctúa de manera significativa en el 55% de la población evaluada.

El mantenimiento de un foco atencional durante una competición no es tarea fácil, ya que según Charles Garfield, en su libro "rendimiento máximo, las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones", muchos deportistas tienen momentos de grandeza aunque pocos pueden sostener un nivel elevado de concentración a lo largo de una competición.

Según la evaluación aplicada, IDARE de ansiedad estado-rasgo: 73% de los evaluados posee al menos un nivel medio de ansiedad como rasgo de personalidad, 9% presenta un nivel alto de ansiedad-rasgo y 18% de los evaluados según la prueba poseen un nivel bajo de ansiedad-rasgo, por lo tanto, el **82% de la población presenta en su rasgo de personalidad una respuesta ansiosa ante cualquier estímulo el cual perciben amenazador.**

Según los teóricos; Dorothy y, Bette Harris, en su libro; "psicología del deporte, integración mente-cuerpo" la **ansiedad como un rasgo de personalidad**, es una disposición a reaccionar ante cualquier estímulo de una manera ansiosa, "rasgo de ansiedad". La ansiedad constituye otro patrón característico de la personalidad, pero de corte comportamental y no de corte cognitivo.

En el caso de la ansiedad-estado según la evaluación, el 91% poseen un nivel medio en cuanto a la ansiedad-estado, 9% de los atletas evaluados, según la prueba posee un nivel de ansiedad-estado bajo. Según Dorothy y Bette Harris, la ansiedad como estado emocional es la reacción emocional de alguien ante una situación que experimenta como amenazadora, "Estado de ansiedad", Lo cual podría dificultar el funcionamiento adecuado de un atleta de alto rendimiento, ya que ante una competición la percepción que tendrían de esta sería "amenazador", lo cual traería efectos de descontrol emocional y una disminución en el rendimiento (físico, técnico-táctico).

De los resultados obtenidos en el INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO, en todas y cada una de las áreas se encuentran necesidades que atender, destacando principalmente "la energía negativa" el cual se presenta en el 73% de la población, seguido en nivel de presencia por "el control de la atención" y "el nivel visual y de la imagen" con un 54% cada uno, posteriormente "el control de la actitud" con un 45% y en menor grado "la autoconfianza", "el nivel motivacional" y "la energía positiva", todos con un 36% en cada una de sus áreas, en contraste la energía negativa tiene mayor presencia en los atletas evaluados, incluso por encima de todas las áreas, permitiendo que la autoconfianza, la motivación y la energía positiva disminuyan su nivel de respuesta psicológica en la actividad deportiva.

En el test de Los 10 deseos los resultados obtenidos de la forma directa indican que los sujetos le dan el 61% de interés principal al deporte, el 31% a lo personal (académico o profesional) y el 8% a lo familiar.

De lo anterior podemos afirmar que la motivación deportiva es superior al promedio, en los resultados obtenidos a través de la forma indirecta la principal actividad motivadora es el área personal con 67%, en segundo lugar la familiar con 23.6% y solamente el 9.1% al área deportiva.

En esta segunda parte del test se puede apreciar que los jóvenes dejan de lado la motivación deportiva, enfocando todo su interés a lo personal, pues este supera incluso el porcentaje obtenido por el área deportiva de la manera directa.

De lo antes mencionado destaca que los jóvenes se encuentran motivados por la etapa en la que se encuentran, la cual es la competitiva. Los deseos expresados indirectamente son a futuro, pero no dejan de lado el deporte y aunque le dan mayor importancia a lo personal y familiar, no dejan de mencionarlo.

Según el teórico Josep roca, en su libro: **“psicología y deporte”** los deportistas practican un deporte por que se encuentran intrínsecamente motivados cómo podemos ver en los resultados de la forma directa, pero los refuerzos a pesar que pueden ser tangibles (premios, medallas, dinero) también pueden ser intangibles (reconocimiento, apoyo, familia) y estos refuerzos **dejan de tener fuerza** cuando ya no están inmersos en actividades meramente deportivas, lo cual lo demuestra los resultados de la manera indirecta.

Según la guía de observación corrobora las demás pruebas aplicadas, ya que se evidencia que las principales dificultades a resaltar en relación a las demás son:

Conducta a mejorar	%
Se muestra relajado	27%
Se muestra con autoconfianza	36%
Se mueve continuamente	27%
Se desconcentra por el publico	45%
Verbaliza mucho (atención)	73%
Se observa agresivo	54%
Se muestra ansioso por golpear	54%
Mantiene el ritmo de combate	63%
Se muestra cansado	45%
Realiza respiraciones de relajación	82%

Los resultados obtenidos en las entrevistas aplicadas reflejan que: el 73% de los entrevistados, tienen al karate como su pasatiempo favorito por lo que podríamos decir que si están motivados a practicarlo, así como también, 27% de los mismos, no lo mencionan. A pesar que el 54% de

las familias influyó para que dichos atletas iniciaran su práctica deportiva el 91% afirma que tienen todo el apoyo de sus seres queridos, lo cual se refleja en entrenos y competencias, ya que la presencia de los padres en estos es de manera constante, Contradictoriamente a lo expresado en su principal pasatiempo, los entrevistados afirman que su principal actividad durante su tiempo de ocio es realizar tareas (54%) y escuchar música (45%), dejando claro que a pesar que el apoyo brindado por los padres de familia, estos, inculcan en sus hijos como prioridad el estudio. Además los jóvenes ven al deporte como una actividad que les ayuda al crecimiento personal a través de la disciplina y la actividad física misma.

En cuanto a las dificultades psicológicas se puede apreciar que todos los atletas presentan cierto nivel de ansiedad, donde el 54% es de tipo negativo y el 45% es positivo, lo cual tratan de contrarrestar por sí mismos, y el entrenador también les apoya motivándolos y exaltando sus cualidades positivas. Dentro de las dificultades que por sí mismos evidencian están: que se encuentran en un buen momento del ciclo competitivo, pero a pesar de ello las situaciones que necesitan mejorar están: **el control emocional, la tolerancia a la frustración, la resistencia al dolor o fatiga, el pensamiento estratégico, la velocidad de reacción y la coordinación Psicomotriz**, lo cual corrobora los resultados obtenidos en las diferentes pruebas aplicadas.

En relación a los aspectos personales que quisieran reforzar ya sea en entrenos o competencias, dos terceras partes (64%) de los atletas entrevistados consideran que los aspectos mentales son los que se deben reforzar durante los entrenos, pues consideran que es la parte que más necesitan desarrollar, un 18% considera que son los aspectos físicos los que deben mejorarse y un segmento similar opina que los aspectos técnico-tácticos específicos para las competencias son los que ellos deben mejorar.

CAPITULO VIII.

CONCLUSIONES

- La falta de autocontrol emocional es la principal dificultad que presentan los atletas juveniles de la federación salvadoreña de karate do, manifestándose por medio el poco control de los niveles de ansiedad como estado emocional y los niveles de concentración debido a la inconsistencia en el mantenimiento de la atención a los estímulos durante el desarrollo de las competencias.
- Los niveles de energía negativa predominan en el estado emocional de los atletas antes de una competencia de alto rendimiento.
- La motivación de los atletas gira en relación a los aspectos intrínsecos, (desarrollo personal), y en menor grado a los aspectos extrínsecos.
- La federación salvadoreña de karate do, a través de Lic. Oswald Mata y sus entrenadores, reconocen la importancia del apoyo psicológico que un atleta de alto rendimiento necesita; mostrado a través de la apertura hacia este campo de la ciencia aplicada al deporte.

CAPITULO IX

RECOMENDACIONES

- Se recomienda desarrollar el entrenamiento psicológico a través de un proceso de enseñanza pedagógico constante, todo esto a través de un proceso de entrenamiento psicológico, insertado en un macro-ciclo deportivo, de acuerdo a la propuesta de intervención en psicología deportiva realizada en el presente trabajo.
- El aprendizaje y ejecución de las técnicas psicológicas se debe hacer bajo un constante seguimiento, con ello desarrollar un mayor autocontrol emocional, antes, durante y después de las competencias deportivas, a través del programa de entrenamiento psicológico de atletas de alto rendimiento.
- Se debe mejorar la motivación intrínseca e incrementar el nivel de motivación extrínseca.
- A La federación salvadoreña de karate do, se le recomienda continuar apoyando a sus atletas, manteniendo la apertura de espacios para la formación integral a través de las ciencias aplicadas al deporte y específicamente a la psicología aplicada al deporte, además tomar en cuenta incluir a las diferentes categorías de dicha federación, en el trabajo psicológico.
- Al instituto salvadoreño de los deportes INDES, se recomienda que los deportes de el salvador tengan un mayor apoyo psicológico, para lo cual es necesario el incremento de recurso humano en la unidad de psicología deportiva del departamento de ciencias aplicadas al deporte, de dicho instituto.

- Al departamento de psicología de la facultad de ciencias y humanidades de la universidad de el salvador, se le recomienda incluir en su pensum académico la cátedra de psicología aplicada al deporte, debido a la importancia y necesidad que existe en la actualidad en esta área de desempeño, para el profesional de la salud mental en el auxilio de los deportistas de alto rendimiento de el salvador.

CAPITULO X.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ⓢ Garfield, Charles A.; Bennett, Hal Zina; **"Rendimiento Máximo, Las técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones"**; Ediciones Roca, S.A., México 1988.

- Ⓢ González, José Lorenzo; **"El Entrenamiento Psicológico en los Deportes"**; Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, 1996.

- Ⓢ Pérez Guillermo, Cruz Jaume, Roca Josep; **"Psicología y Deporte"**; Alianza Editorial, S.A. Madrid, 1995

- Ⓢ Harris, Dorothy V.; Harris, Bette L.; **"Psicología del Deporte, Integración Mente-Cuerpo"**; Editorial Hispano Europea, S.A.; Barcelona, España; 2ª edición, 2000.

- Ⓢ Sánchez Acosta, María Eliza; **"La Preparación Psicológica del Deportista"**; Editorial Kinesis, Colombia, 1ª Edición, 2002.

- Ⓢ Weinberg, Robert S.; Gould, Daniel; **"Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico"**; Editorial Ariel, S.A.; Barcelona, España; 1ª edición, 1996.

© Bonilla, Mayra Evelyn; **"Aplicación de un Programa Reeducativo para Disminuir las Inadecuadas Relaciones Interpersonales en la Federación salvadoreña de Voleibol de San Salvador"**; San Salvador, Universidad de El Salvador, 2002.

© Molina Jorge Alberto, López Vásquez Francisco, Turcios Salomón, Argumedo Carlos Alfredo. "tesis de graduación las Katas Shanan-Pinan-Heian", San Salvador, Federación de Karate do, Instituto Nacional de los Deportes (INDES), 30 de nov. de 1999

Referencias de Internet

© 052101-historia-de-la-psicología-del-deporte-en-cuba-i.php.htm
(La Bitácora del Dr. Ucha)

© <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 75 - Agosto de 2004

© Marcos, Ricardo de la Vega; Ucha, Francisco; **"Factores Psicológicos que Influyen en el Alto Rendimiento Deportivo"**, Documento descargado de Internet

ANEXOS

INSTRUMENTOS

ANEXO 1

Nombre de la dinámica: "La Mueca del Vecino"

Objetivo de la dinámica: Realizar una presentación divertida de los participantes.

Proceso de aplicación: Al tener a los atletas reunidos, se les forma en una rueda y se les explica el proceso, el cual es de la siguiente manera "nos presentaremos con nuestro nombre de pila y haremos un gesto, el segundo participante repetirá el nombre del primero y el gesto respectivo, dirá su nombre y un gesto propio, y el tercero hará lo mismo con los dos anteriores y así sucesivamente hasta completar todos los participantes"

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: ninguno.

Tiempo promedio de aplicación: 15 minutos.

ANEXO 2

Nombre de la técnica: "Establecimiento de Objetivos"

Descripción: A través de esta técnica se identifican las aspiraciones deportivas del atleta, así como los pasos para conseguirlo de manera consciente.

Consiste en la sistematización de los pasos adecuados para alcanzar una meta deportiva a largo plazo a través de la consecución de metas a corto plazo.

Objetivos de la técnica: Determinar lo que es importante para los atletas, mantener y fortalecer la motivación, acrecentar la persistencia y el esfuerzo, orientando la atención hacia los aspectos que son importantes para mejorar el rendimiento, y garantizar el uso del tiempo de manera más productiva reforzando la confianza en sí mismo para alcanzarlos.

Proceso de aplicación: Se hace una charla teórica del Establecimiento de Objetivos Deportivos (ver anexo 2.1), luego se hace una retroalimentación por parte de los atletas a través de una síntesis de lo planteado, la cual es socializada, además de ejemplificar con su respectivo deporte.

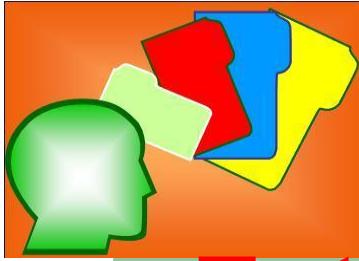
Posteriormente se les entrega el formulario respectivo para el establecimiento de sus propios objetivos (anexo 2.2), lo cual se revisa en la fecha que ellos mismos han indicado que se cumplirá.

Recursos que se utilizan:

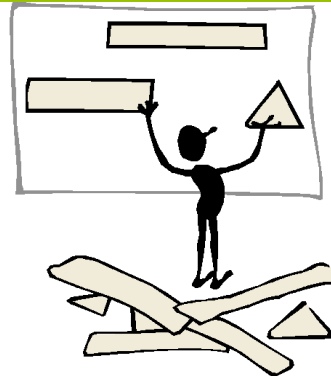
1. Materiales: presentación en power point (usb), proyector de cañón, lap top, sillas

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 45 minutos, cada inicio del ciclo deportivo o macrociclo.

ANEXO 2.1



Establecimiento De Objetivos



INTRODUCCIÓN

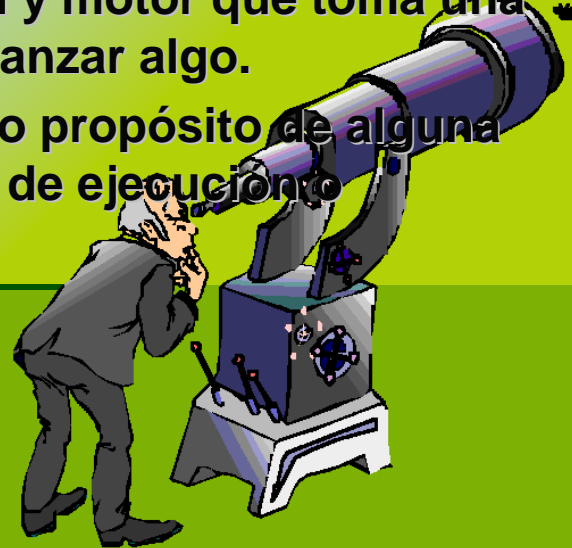
Es una de las estrategias más utilizadas en el campo de la Psicología Deportiva; bien empleada puede contribuir al control de más apropiado de diferentes variables psicológicas relevantes, fundamentalmente la motivación del logro, la autoconfianza, el nivel de activación, la atención, la agresividad, la cohesión de grupo, etc.

... Continuación

Decimos que una persona está motivada cuando quiere conseguir “algo” y se esfuerza por alcanzarlo. Dependiendo de la intensidad con que deseemos ese “algo”, nuestra motivación será más alta o más baja. Los buenos deportistas siempre tienen “algo” por lo que entrenar y luchar. A ese “algo” le llamamos Motivo u Objetivo.

Se define

- ✓ Como la dirección y motor que toma una intención para alcanzar algo.
- ✓ Una meta, patrón o propósito de alguna acción, o un nivel de ejecución de competencia.



Recomendaciones para plantear Objetivos

- a) Deben ser difíciles pero realistas. No deben exceder demasiado la capacidad del atleta. Si supera en mucho el nivel del deportista, es fácil que no se consiga, pudiendo producir desmotivación y frustración.
- b) Defina los objetivos de forma positiva: en vez de “nunca he podido hacer esta patada” expréselo como “voy a tratar de hacerla despacio y luego rápido”



- c) Precise claramente los objetivos: por ejemplo, el objetivo de “mejorar las Katas” sería demasiado amplio, mientras que “mejorar la postura” facilitaría la concentración al saber realmente en que se tiene que fijar.
- d) Los objetivos deben ser operativizables. No basta con definir el objetivo sino que también hay que identificar los pasos a seguir para lograr ese objetivo.

- e) Establezca objetivos de ejecución y no de resultados. Los objetivos de ejecución (“mejorar mi condición física o resistencia”, “jugar concentrado”) solo dependen del jugador, mientras que los objetivos de resultado (ganar, quedar entre los cinco mejores) dependen también del rendimiento de los demás competidores.
- f) Realice el análisis de establecimiento de objetivos por escrito y márquese una fecha aproximada para el logro de ese objetivo. Transcurrido ese tiempo haga una evaluación de si se ha conseguido el objetivo o no, y sus causas.

TIPOS DE METAS

✓ METAS DE RENDIMIENTO

Se enfocan en lograr patrones de rendimiento que se comparan con las propias ejecuciones anteriores, por lo que tienden a ser flexibles y a estar bajo control.

✓ METAS DE RESULTADO

Se centran en el término competitivo de un evento, como la consecución de una medalla o anotación de más puntos que un adversario.

Objetivos a Corto Plazo

Es aquel que de manera prioritaria, debe ocupar la atención y la actuación del deportista; además, necesita atenderse rápidamente.

Debe establecerse teniendo en cuenta los objetivos a largo plazo como los intermedios.



Objetivos a Mediano Plazo

La consecución de estos objetivos indica que se esta más cerca del objetivo final.

Es un parámetro para medir qué se ha conseguido hasta el momento y qué se tiene que alcanzar todavía.

Estos mantienen al deportista permanentemente motivado y atento a su cometido.

También fortalece la autoconfianza cada vez que alcanza un objetivo.

Objetivos a largo plazo

Supone establecer una meta a la que hay que llegar, y por lo tanto, decidir el rumbo que debe seguir el esfuerzo del deportista.

Puede ocurrir que el trabajo sea intenso y útil a corto plazo, pero no contribuye a avanzar en una dirección determinada al no estar especificada.

Además contribuirán significativamente a aumentar la motivación de los deportistas por su trabajo y a mantenerla elevada en los momentos difíciles

Fijar objetivos permite:

- a) Clarificar tus objetivos en el deporte.
- b) Mejorar la calidad de tus entrenamientos.
- c) Aumentar tu motivación.
- d) Mejorar tu autoconfianza.



ANEXO 2.2



Establecimiento de objetivos

Nombre: _____

Fecha: _____ Deporte: _____ Lugar: _____

OBJETIVO(S) A CORTO PLAZO	OBJETIVO A MEDIANO PLAZO	OBJETIVO A LARGO PLAZO	Comentarios:
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Fecha de revisión:	Fecha de revisión:	Fecha de revisión:	
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

ANEXO 3

Nombre de la dinámica: "Los campeones del globo"

Objetivo de la dinámica: Demostrar que al no tener una oxigenación adecuada, la realización de actividades físicas tales como juegos o deporte, pueden ocasionar mareos por falta de aire para lograr culminar objetivos (o puntos).

Proceso de aplicación: Se divide el grupo en dos equipos con igual número de atletas, estableciendo el límite de la cancha para cada equipo, y con una vejiga, se hará un juego de volley globo, pero solamente podrán impulsar el globo soplándolo, tratando que el globo caiga dentro del terreno contrario, al lograrlo suman un punto, gana el equipo que haga mas puntos en un tiempo de diez minutos por lado.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente, vejigas.

Tiempo promedio de aplicación: 20 minutos.

ANEXO 4

Nombre de la técnica: "Respiración profunda"

Descripción: Los niños saludables y los hombres salvajes respiran de este modo natural completa. Los hombres "civilizados" con sus horarios rígidos y su vida sedentaria y estresada, han tendido a apartarse de esta forma de respiración. Con un poco de práctica el siguiente ejercicio puede llegar a convertirse en un acto automático.

Objetivo de la técnica: Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de ansiedad, depresión, irritabilidad, de la tensión muscular y la fatiga.

Proceso de aplicación: empiece por ponerse cómodo, sentado o de pie. Respire por la nariz. Al inspirar llene **primero** la parte baja de sus pulmones; el diafragma presionará su abdomen hacia fuera, para permitir el paso del aire. En **segundo** lugar, llene la parte media de sus pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. **Por último**, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y mete el abdomen hacia adentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única exhalación suave y continuada que puede llevarse a cabo, con un poco de práctica, en pocos segundos.

Mantenga la respiración unos pocos segundos. Al espirar lentamente, meta el abdomen ligeramente hacia adentro y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizado la respiración completa, relaje el abdomen y el tórax.

Al final de la fase de inhalación, eleve ligeramente los hombros y con ellos las clavículas, de modo que los vértices más superiores de los pulmones se llenen de nuevo con aire fresco.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 20 minutos. Siempre que sea posible.

ANEXO 5

Nombre de la técnica: "Respiración Purificante"

Descripción: este ejercicio sirve no solo para limpiar los pulmones sino que estimula y tonifica todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo.

Objetivo de la técnica: Establecer un estado de alerta y energía al sistema nervioso completo.

Proceso de aplicación: empiece por ponerse cómodo, sentado o de pie. Efectúe una respiración natural completa. Mantenga la respiración por unos pocos segundos. Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por él un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando paja. Pare un momento y luego expulse un poco mas de aire. Repita el proceso hasta que haya eliminado todo el aire en pequeños y fuertes soplos.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 15 a 20 minutos, por sesión. Cada vez que sea posible.

ANEXO 6

Nombre de la dinámica: "El Guardia y el Ladrón"

Objetivo de la dinámica: Divertir y sensibilizar acerca de los demás sentidos, ya que dependemos casi exclusivamente de la vista, "descuidando" los demás sentidos.

Proceso de aplicación: Uno de los jugadores se queda en el centro de un círculo formado por los demás jugadores. Todos sentados, El jugador del centro tendrá los ojos vendados con un pañuelo, y cercano a él, un objeto que haya sido designado. A la señal del coordinador del juego, Uno de los jugadores de la rueda se acerca al objeto para intentar robarlo. El que hace de guardia, con los ojos vendados, grita: "Alto!" e indica la dirección de donde considera que proviene el ruido. Si acierta, el ladrón vuelve a su lugar, y otro participante intenta la suerte. En caso de que el guardia no logre acertar, el ladrón recoge el objeto y lo esconde, colocando las manos en las espaldas, en lo que será imitado por todos los demás jugadores de la rueda. El guardia se quita entonces la venda y tratará de adivinar quién lo robó. Si adivina, será nuevamente guardia; en caso contrario, cederá su lugar al ladrón.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente, pañuelo, un objeto pequeño como billetera o lapicero.

Tiempo promedio de aplicación: 30 minutos.

ANEXO 7

Nombre de la técnica: "Relajación Profunda (con visualización)"

Descripción: El paciente se involucra en un estado de relajación profunda, mediante estimulación auditiva agradable y simultaneando con mensajes verbales de parte del terapeuta, favoreciendo y procurando un nivel aceptable del propio auto-control del sujeto, las condiciones ambientales deben ser armoniosas y facilitar el objetivo de la técnica.

Objetivo de la técnica: Mejorar los estados emocionales de los atletas a través del autocontrol y de aumentar además sus niveles de concentración y autoconocimiento.

Proceso de aplicación: Siéntate lo más cómodo que sea posible.

Cierra tus ojos y respira de manera natural, solamente sintiendo tu respiración...

Respira profunda y lentamente, llenando lo más posible tus pulmones, sosteniendo el aire lo más que puedas y expulsándolo lo más despacio que te sea posible.

A la vez que expulsas el aire lentamente, libera la tensión de tu cuerpo, aflojando los músculos, la tensión acumulada en ellos

Y para ayudarle a tu cuerpo a relajarse, repítete mentalmente: "me estoy relajando... me estoy relajando... me estoy sintiendo total y completamente relajado..."

Luego de lograr relajarte, concéntrate en tu garganta, en el aire que pasa por ella, siente como el aire que entra se siente fresco y tibio cuando sale.

Observa en tu mente un momento cómico que hayas presenciado, algo chistoso que hayas visto.

Visualiza en tu mente un momento de tu vida deportiva que haya sido de mucho orgullo para ti.

Ahora trasládete a un campo verde, soleado y caluroso, en el que hay una casa, corre un río, a lo lejos crece el bosque, en el horizonte se pueden apreciar unas montañas. Observa bien todo el paisaje y los elementos que contiene, camina alrededor de la casa.

Acércate al río, hay un bote, sube y siéntate, navega río abajo.

El bote ha salido al mar y llegará a las orillas de una playa preciosa, muy soleada y calurosa, donde hay aguas cristalinas y arena muy blanca.

Ahora concéntrate en tu garganta de nuevo, en el aire fresco y tibio. Mueve tu cuerpo iniciando de abajo hacia arriba (primero los dedos de los pies, progresivamente hasta el cuello), estírate como lo haces cuando te acabas de despertar por las mañanas y luego lentamente abre los ojos.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente.

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 20 a 30 minutos. Todos los días antes de dormir.

ANEXO 8

Nombre de la dinámica: "Suela con Suela"

Objetivo de la dinámica: Animar al grupo y desinhibirlos al combinar parejas que normalmente no se frecuentan.

Proceso de aplicación: se ubica un número impar de jugadores, los cuales se mueven por la cancha, o el salón, durante un momento. Cuando el coordinador da la señal, todos deben sentarse en el suelo poniendo los pies **"suela contra suela"** con otra persona (del otro sexo). Deben tratar de no quedar sin compañero (a) y tratar de conseguir uno, de lo contrario, el que se quede solo, paga "penitencia".

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente

Tiempo promedio de aplicación: 20 minutos.

ANEXO 9

Nombre de la técnica: "El Molino"

Descripción: este ejercicio sirve para cuando no se alcanza el nivel apropiado de arousal o se haya pasado mucho tiempo abocado al trabajo y se sienta tenso.

Objetivo de la técnica: relajar y aumentar la capacidad de atención.

Proceso de aplicación: póngase de pie y estire los brazos hacia delante. Inspire y mantenga una respiración completa. Haga girar los brazos hacia atrás varias veces, describiendo un círculo, y luego hágalo en dirección contraria. Para variar, intente moverlos alternativamente como si se tratara de un molino de viento.

Espire con fuerza por la boca. Practique unas cuantas respiraciones purificantes. Repita este ejercicio cuantas veces lo desee.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 15 a 20 minutos, por sesión. Cada vez que se necesite.

ANEXO 10

Nombre de la técnica: "Ritual de Activación"

Descripción: este ritual es necesario para elevar el nivel de autoconfianza antes de una competencia.

Objetivo de la técnica: Elevar el estado de ánimo antes de una competencia o después de pasar mucho tiempo en una misma posición.

Proceso de aplicación: Pensar frases positivas, tales como: "VENGA", "YO PUEDO", "VAMOS"

Realizar movimientos enérgicos, saltar de puntillas, mantener los pies en movimiento.

Plantearse la situación como un reto,

Aumentar el ritmo de la respiración mediante inhalaciones cortas pero continuas.

Pensar en cosas que te proporcionen energía.

Proyectar la imagen de estar confiado en lo que se va a realizar.

Escuchar música rápida, intensa,

Actúa pletórico de energía.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio adecuado

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 15 minutos, por sesión.
Cada vez que se necesite.

ANEXO 11

Nombre de la dinámica: "El Siete"

Objetivo de la dinámica: mejorar los niveles de atención a través del juego.

Proceso de aplicación: Los participantes se colocan de forma circular de pie, no se pueden decir el siete y sus múltiplos, los jugadores se enumeran uno por uno así 1, 2, 3, 4, 5, 6 y en vez del 7 da una palmada, dando también la palmada en el momento de decir los múltiplos, o números que terminen en 7, quien se equivoque se elimina del juego.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente

Tiempo promedio de aplicación: 30 minutos.

ANEXO 12

Nombre de la técnica: "Cuadrado de Colores"

Autor: Lic. Cesar Ernesto Ramírez

Descripción:

Objetivo de la técnica: Mejorar la concentración a través de la visualización.

Proceso de aplicación:

Se les muestra un cuadro con 9 casillas, el cual contiene letras en cada una de ellas (ver anexo3) y deben memorizarlo por espacio de un minuto. Luego se les relaja brevemente, haciendo que pongan su mente en blanco y se les pide que trasladen el cuadro memorizado a su mente y que vayan rellenando cada casilla de acuerdo a ciertos colores que se les va indicando. Al rellenar todas las casillas, se les pide que vean todo el cuadro con sus respectivos subcuadros.

Al salir de la visualización, deben escribir los cuadros con sus respectivos colores y letras.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio adecuado, cuadro impreso, papel, lapiceros.

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 15 minutos.

ANEXO 13

Nombre de la dinámica: "La Moneda Mágica"

Objetivo de la dinámica: Demostrar que cualquier pensamiento incide en la conducta, y en nuestros movimientos, aunque esta influencia no sea perceptible.

Proceso de aplicación: Se les muestra como una moneda atada a un hilo, y sujeta a un dedo (el índice) se mueve con solo concentrarse en el movimiento que se le ordene mentalmente, y la moneda debe moverse de manera circular en el sentido de las agujas del reloj, luego hacia atrás y adelante.

Después de la demostración se les pide que lo hagan ellos también, uno por uno.

Al final se les da la explicación de la relación mente-cuerpo.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente, hilo, un anillo o moneda perforada.

Tiempo promedio de aplicación: 20 minutos.

ANEXO 14

Nombre de la técnica: "Detención del Pensamiento"

Autor: *Joseph Wolpe*

Descripción: La detención del pensamiento incluye concentrarse en los pensamientos no deseados después de un corto tiempo, detener y vaciar la mente

Objetivo de la técnica: reducir los niveles de ansiedad que se presentan a través de pensamientos recurrentes

Proceso de aplicación:

Se les pide a los jóvenes que identifiquen una frase corta, o palabra, que les inspire o levante el ánimo, para cada uno de ellos.

Al tener la palabra, se les pide que cierren los ojos, y respiren profunda y lentamente y luego que traigan a su mente todos aquellos pensamientos, ideas o situaciones que les están afectando, molestando o desconcentrando, todos aquellos pensamientos negativos, pero no concentrarse en uno solo sino dejarlos pasar como una película, a los dos minutos, hacer un sonido lo bastante fuerte para que se espanten los pensamientos e indicarles que piensen su frase y le den paso a los pensamientos positivos que les hace sentir mejor, recuerdos agradables y momentos deportivos que les hace sentir orgullosos (por espacio de dos minutos también)

Al abrir los ojos deben comentar lo que pasó.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio adecuado.

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 25 minutos.

ANEXO 15

Nombre de la dinámica: "Manos Arriba"

Objetivo de la dinámica: Mejorar el nivel de percepción visual y que el grupo pase un rato ameno.

Proceso de aplicación: Se forman dos equipos con igual número de participantes. Todos sentados. Los equipos se colocan frente a frente. Cada equipo escoge su capitán, en el grupo designado por suerte para iniciar el juego, los jugadores colocan las manos atrás, y así pasan la bolita de papel de uno a otro. El segundo grupo, observador, sigue los movimientos del primer grupo para tratar de localizar la bolita de papel. En determinado momento, el capitán del segundo grupo grita: "Manos arriba!". Los componentes del primer grupo inmediatamente levantan las manos cerradas. El capitán del segundo grupo ordena: "Manos abajo!". Los jugadores colocan las manos sobre las rodillas, con las palmas para abajo. Uno de los componentes del primer grupo solicita entonces licencia de su capitán para descubrir quién tiene la bolita. Concedida la licencia, el jugador levanta la mano del adversario que a su juicio la tiene. Sólo puede levantar una de las manos. Si no acierta, lo intentará otro jugador. Cuando los adversarios encuentren la bolita, se marca un punto. Serán tantos puntos, cuantas sean las manos que estén sobre las rodillas en el momento en que se descubre quién tiene la bolita. Cada vez que es levantada una mano, sin que el jugador tenga la bolita, el jugador retira las dos manos a la cintura. Es falta levantar la mano de un jugador contrario sin licencia del capitán. En el momento en que sea descubierta la bolita, se cambian los papeles de los grupos y se procede de igual manera. La victoria corresponderá al equipo que al final del tiempo establecido tenga el mayor número de puntos. Por cada falta será descontado un punto.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente, una bolita de papel (o de goma).

Tiempo promedio de aplicación: 20 minutos.

ANEXO 16

Nombre de la técnica: "Visualización"

Autor: *Emil Coué y Carl Jung*

Descripción: la utilización del pensamiento para sentirse bien ya la vez mejorar los movimientos han sido principalmente importantes en la psicología deportiva.

Objetivo de la técnica: Mejorar la concentración y los niveles de confianza, así como mejorar los aspectos técnicos a través del entrenamiento de movimientos desde el punto de vista mental.

Proceso de aplicación:

Siéntate lo más cómodo que sea posible. Cierra tus ojos y respira de manera natural, solamente sintiendo tu respiración... Respira profunda y lentamente, llenando lo más posible tus pulmones, sosteniendo el aire lo más que puedas y expulsándolo lo más despacio que te sea posible. A la vez que expulsas el aire lentamente, libera la tensión de tu cuerpo, aflojando los músculos, la tensión acumulada en ellos. Y para ayudarle a tu cuerpo a relajarse, repítete mentalmente: "me estoy relajando... me estoy relajando... me estoy sintiendo total y completamente relajado..."

Luego de lograr relajarte, concéntrate en tu garganta, en el aire que pasa por ella, siente como el aire que entra se siente fresco y tibio cuando sale. (varias veces)

Ahora obsérvate en una práctica en la que te encuentras solamente tú, y siente el contacto de tus pies con el tatami, la piel en contacto con la tela, el color de los objetos a tu alrededor e identifica tus emociones o sentimientos en ese lugar, inicias la práctica de un movimiento que no haces muy bien, te da muchos problemas, lo haces una y otra vez y no te sale, identifica tus emociones.

Ahora observa a uno de tus compañeros practicando el mismo movimiento y cometiendo el mismo error que tú haces y por lo cual no sale bien. Obsérvalo varias veces cometer el error.

Ahora estás tú realizando el movimiento sin errores, ya lo has corregido y lo haces de manera excelente, repítelo y siempre te sale excelente, ya lo manejas a tu antojo, identifica como te sientes.

Ahora estas en competencia, escucha al público, observa a los jueces, mira a tu entrenador, escucha todos los sonidos y realiza los movimientos excelentes que ya manejas, de hoy en adelante cuando los practiques, solo podrás hacerlos bien y cada vez mejor.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio adecuado.

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 30 minutos.

ANEXO 17

Nombre de la dinámica: "Entrevista de Refranes"

Objetivo de la dinámica: Alegrar el ambiente previo al desarrollo de las técnicas psicológicas.

Proceso de aplicación: Se conceden 5 minutos a cada jugador para que piense un refrán. El director entrevista a cada uno de los jugadores con varias preguntas sobre diversas situaciones de la vida diaria. El interrogado debe responder con su refrán. Resultan frases muy chistosas.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio suficiente.

Tiempo promedio de aplicación: 20 minutos.

ANEXO 18

Nombre de la técnica: "Entrenamiento Autógeno"

Autor: Johannes Schultz

Descripción: es un programa sistemático para enseñar al cuerpo y a la mente a responder de una forma rápida y efectiva a las ordenes verbales de relajación y vuelta a un estado normal de equilibrio.

Objetivo de la técnica: Devolver a la normalidad los procesos físicos, mentales y emocionales que se hayan distorsionado por el estrés.

Proceso de aplicación:

Con los ojos cerrados, respira profunda y lentamente, llenando lo más posible tus pulmones, sosteniendo el aire lo más que puedas y expulsándolo lo más despacio que te sea posible. (Varias veces)

A la vez que expulsas el aire lentamente, libera la tensión de tu cuerpo, aflojando los músculos, la tensión acumulada en ellos

Y para ayudarle a tu cuerpo a relajarse, repítete mentalmente: "me estoy relajando... me estoy relajando... me estoy sintiendo total y completamente relajado..."

Luego de lograr relajarte, concéntrate en tu garganta, en el aire que pasa por ella, siente como el aire que entra se siente fresco y tibio cuando sale. (Varias veces)

Concéntrate en tu brazo derecho y repítete mentalmente: "mi brazo derecho se afloja y se vuelve pesado... mi brazo derecho está cada vez más pesado... mi brazo derecho pesa mucho..."

Concéntrate en tu brazo izquierdo y repítete mentalmente: "mi brazo izquierdo se afloja y se vuelve pesado... mi brazo izquierdo está cada vez más pesado... mi brazo izquierdo pesa mucho..."

Repítete mentalmente: "mis brazos están relajados y pesados"

Concéntrate en tu pierna derecha y repítete mentalmente: "mi pierna derecha se afloja y se vuelve pesada... mi pierna derecha está cada vez más pesada... mi pierna derecha pesa mucho..."

Concéntrate en tu pierna izquierda y repítete mentalmente: "mi pierna izquierda se afloja y se vuelve pesada... mi pierna izquierda está cada vez más pesada... mi pierna izquierda pesa mucho..."

Repítete mentalmente: "mis piernas están relajadas y pesadas"

Concéntrate en tu garganta, en el aire que pasa por ella, siente como el aire que entra se siente fresco y tibio cuando sale. (Varias veces)

Concéntrate en tu brazo derecho y repítete mentalmente: "mi brazo derecho se afloja y se calienta... mi brazo derecho está cada vez más caliente... mi brazo derecho está completamente caliente..."

Concéntrate en tu brazo izquierdo y repítete mentalmente: "mi brazo izquierdo se afloja y se calienta... mi brazo izquierdo está cada vez más caliente... mi brazo izquierdo está completamente caliente..."

Repítete mentalmente: "mis brazos están relajados y calientes"

Concéntrate en tu pierna derecha y repítete mentalmente: "mi pierna derecha se afloja y se vuelve caliente... mi pierna derecha está cada vez más caliente... mi pierna derecha está completamente caliente..."

Concéntrate en tu pierna izquierda y repítete mentalmente: "mi pierna izquierda se afloja y se vuelve caliente... mi pierna izquierda está cada vez más caliente... mi pierna izquierda está completamente caliente..."

Repítete mentalmente: "mis piernas están relajadas y calientes"

Concéntrate en tu garganta, en el aire que pasa por ella, siente como el aire que entra se siente fresco y tibio cuando sale. (Varias veces)

Respira naturalmente y aun con los ojos cerrados comienza a mover tu cuerpo iniciando con los dedos de los pies, luego tus pies, las rodillas, las piernas, los glúteos, los dedos de las manos, los codos, los brazos, la espalda, el cuello, las cejas, la boca y finalmente, muy despacio abre tus ojos.

Recursos que se utilizan:

1. Materiales: espacio adecuado.

Tiempo y frecuencia promedio de aplicación: 45 minutos.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

PROGRAMA DE PREPARACION MENTAL



PROGRAMA DE PREPARACION PSICOLOGICA PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

OBJETIVO: Disminuir las principales dificultades psicológicas que se presentan en los atletas juveniles de alto rendimiento pertenecientes a la Federación Salvadoreña de Karate Do del INDES.

Área	TÉCNICA	Objetivo terapeutico	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	Recursos	tiempo	Evaluación de la aplicación
Motivación	<u>Primer taller</u> Dinámica: “La Mueca del Vecino”	Establecer un ambiente ameno en el que se rompa la monotonía del entreno físico-técnico	Al tener a los atletas reunidos, se les forma en una rueda y se les explica el proceso, el cual es de la siguiente manera “nos presentaremos con nuestro nombre de pila y haremos un gesto, el cual será repetido por el segundo, agregando su nombre y un gesto propio, y el tercero lo hará con los dos anteriores y así sucesivamente. (ver anexo 1)	Humanos: Psicólogo y atletas Materiales: Espacio apropiado	15 minutos	

Respiroterapia	<p>Técnica: "Establecimiento de Objetivos "</p>	<p>Establecer los parámetros apropiados para el logro de las metas deportivas propuestas.</p>	<p>Se hace una charla presentación de lo que es el Establecimiento de Objetivos Deportivos (ver anexo 2.1), luego se hace una retroalimentación por parte de los atletas a través de una síntesis de lo planteado, la cual será socializada, además de ejemplificar con su respectivo deporte. Posteriormente se les entrega una hoja con un cuadro para el establecimiento de sus propios objetivos (anexo 2.2), lo cual se revisará en la fecha que ellos mismos han indicado,</p>	<p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado presentación en power point (usb), proyector de cañón, lap top, sillas</p>	<p>45 minutos</p>	
	<p>Dinámica: "Los Campeones del Globo"</p>	<p>Demostrar la necesidad y efectividad de una oxigenación adecuada.</p>	<p>Se divide el grupo en dos equipos con igual número de atletas, estableciendo el límite de la cancha para cada equipo, y con una vejiga, se hará un juego de volley globo. (ver anexo 3)</p>	<p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado,</p>	<p>20 minutos</p>	

	<p>Técnica: "Respiración Profunda"</p>	<p>Oxigenar adecuadamente el organismo</p>	<p>Se ubica a los atletas de la manera más cómoda posible, si lo desean pueden acostarse. Se les pide que inicien con respiración normal, como siempre respiran, luego se les indica que deben respirar de manera más profunda, llenando sus pulmones completamente. (ver anexo 4)</p>	<p>vejigas</p> <p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado,</p>	<p>20 minutos</p>	
	<p>Técnica: "Respiración Purificante"</p>	<p>Complementar el aprendizaje de la oxigenación.</p>	<p>Se inicia colocando al grupo lo más cómodo posible, luego se hace una inspiración profunda, llenando los pulmones con todo el aire que sea posible, luego se expulsa el aire por la boca, de golpe, pero haciendo un orificio como si se soplara una pajilla. (ver anexo 5)</p>	<p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado,</p>	<p>20 minutos</p>	

Ansiedad	<u>Tercer taller</u>					
	Dinámica: "El guardia y el Ladrón"	Sensibilizar acerca de los demás sentidos, ya que dependemos casi exclusivamente de la vista,	Uno de los jugadores se queda en el centro del círculo formado por los demás jugadores. Todos sentados, El del centro tendrá los ojos vendados con un pañuelo, y cercano a él, un objeto escogido. (ver anexo 6)	Humanos: Psicólogo y atletas	20 minutos	
	Técnica: "Relajación Profunda (con visualización)"	Mejorar los estados emocionales de los atletas.	Se ubica a los atletas de la manera más cómoda posible, si lo desean pueden acostarse. Se les pide que inicien con respiración normal, como siempre respiran, luego se les indica que deben respirar de manera más profunda, relajando con la respiración. (ver anexo 7)	Materiales: Espacio apropiado, pañuelo, un objeto pequeño como billetera o lapicero.	Humanos: Psicólogo y atletas	30/40 minutos
	<u>Cuarto Taller</u>					
	Dinámica: "Suela con Suela"	Desarrollar mayor sociabilidad entre los participantes.	Un número impar de jugadores; se mueven por la cancha durante un momento. Cuando el director da la señal, deben sentarse en el suelo poniendo los pies "suela contra suela" con otra	Humanos: Psicólogo y atletas	20 minutos	
				Materiales:		

Autoconfianza	Técnica de activación "El Molino"	Elevar el estado de ánimo antes de una competencia	<p>persona (del otro sexo). Quien quede sin compañero (a) debe tratar de conseguir uno, si no, paga "penitencia". (ver anexo 8)</p> <p>Se inicia colocando al grupo de pie, luego se hace una inspiración profunda, llenando los pulmones con todo el aire que sea posible, luego se expulsa el aire por la boca, de golpe, moviendo los brazos alternadamente. (ver anexo 9)</p>	<p>Espacio apropiado</p> <p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado</p>	20 minutos	
	Ritual de Activación	Enseñar un ritual para elevar el nivel de arousal.	<p>Pensar frases positivas, tales como: "YO PUEDO", "VAMOS"</p> <p>Realizar movimientos enérgicos, saltar de puntillas, mantener los pies en movimiento.</p> <p>Plantearse la situación como un reto. (ver anexo 10)</p>	<p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado</p>	20/30 minutos	

Concentración	<p><u>Quinto Taller</u></p> <p>Dinámica: "del siete"</p>	<p>Mejorar el nivel de control de la atención y de la memoria.</p>	<p>Los participantes se colocan de forma circular de pie, no se pueden decir el siete y sus múltiplos, los jugadores se enumeran uno por uno así 1,2,3,4,5, 6 y en vez del 7 da una palmada, dando también la palmada en el momento de decir los múltiplos, o números que terminen en 7, quien se equivoque se elimina del juego. (ver anexo 11)</p>	<p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado</p>	<p>20 minutos</p>	
	<p>Técnica de concentración "Cuadrado de Colores"</p>	<p>Mejorar los niveles de concentración.</p>	<p>Se les muestra un cuadro con 9 casillas, el cual contiene letras en cada una de ellas (ver anexo 12.1) y deben memorizarlo por espacio de un minuto. Al salir de la visualización, deben escribir los cuadros con sus respectivos colores y letras. (ver anexo 12)</p>	<p>Humanos: Psicólogo y atletas</p> <p>Materiales: Espacio apropiado, cuadro impreso, papel, lapiceros.</p>	<p>30/40 minutos</p>	

Autocontrol Emocional	Sexto Taller					
	Dinámica: "La Moneda Mágica"	Demostrar que cualquier pensamiento incide en la conducta.	Se les muestra como una moneda atada a un hilo, y sujeta a un dedo (el índice) se mueve con solo concentrarse en el movimiento que se le ordene mentalmente, y la moneda debe moverse de manera circular en el sentido de las agujas del reloj, luego hacia atrás y adelante. (ver anexo 13)	Humanos: Psicólogo y atletas Materiales: Espacio apropiado hilo, un anillo o moneda perforada.	25 minutos	
	Técnica: "Detención del Pensamiento"	Lograr que los atletas aprendan a detener los pensamientos intrusivos	Se les pide a los jóvenes que identifiquen una frase corta, o palabra. Al tener la palabra, se les pide que cierren los ojos, y respiren profunda y lentamente y luego que traigan a su mente todos aquellos pensamientos, ideas o situaciones que les están afectando. (ver anexo 14)	Humanos: Psicólogo y atletas Materiales: Espacio apropiado	20/40 minutos	

Visualización	Séptimo Taller					
	Dinámica: "Manos Arriba"	Mejorar el nivel de percepción visual.	Se forman dos equipos con igual número de participantes. Todos sentados. Los equipos se colocan frente a frente. Cada equipo escoge su capitán, en el grupo designado por suerte para iniciar el juego. (ver anexo 15)	Humanos: Psicólogo y atletas	20 minutos	
	Técnica: "Visualización"	Mejorar la concentración y los niveles de confianza.	Luego de lograr relajarte, concéntrate en tu garganta, en el aire que pasa por ella, siente como el aire que entra se siente fresco y tibio cuando sale. (varias veces) Ahora obsérvate en una práctica en la que te encuentras solamente tú. (ver anexo 16)	Humanos: Psicólogo y atletas	40 minutos	
				Materiales: Espacio suficiente, una bolita de papel (o de goma).		
				Materiales: Espacio suficiente		

Control de Tensión	Octavo Taller					
	Dinámica: "Entrevista de Refranes"	Desarrollar un ambiente jovial previo al desarrollo de las técnicas psicológicas.	Se conceden 5 minutos a cada jugador para que piense un refrán. El director entrevista a cada uno de los jugadores con varias preguntas sobre diversas situaciones de la vida diaria. El interrogado debe responder con su refrán. Resultan frases muy chistosas. (ver anexo 17)	Humanos: Psicólogo y atletas	20 minutos	
	Técnica: "Entrenamiento Autógeno"	Desarrollar mayor control de su cuerpo por medio de sus pensamientos.	Se ubica a los atletas de manera que estén cómodos y se les enseña a inducir mentalmente diferentes estados fisiológicos a las partes de su cuerpo. (ver anexo 18)	Humanos: Psicólogo y atletas	40/50 minutos	
				Materiales: Espacio suficiente		
				Materiales: Espacio suficiente		

ANEXO 12.1

IA	A	DA
IC	C	DC
IB	B	DB