

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social



Consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG-, San Marcos
(Tesis de Licenciatura)

María José Godoy Maldonado

San Marcos, marzo 2020

**Consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de
gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva
Autónoma de Guatemala –CDAG-, San Marcos**
(Tesis de Licenciatura)

María José Godoy Maldonado

M.A. Karina Lisbeth Escobar de Ochoa (Asesora)
M.Sc. Ana Cecilia Negreros García Salas. (Revisora)

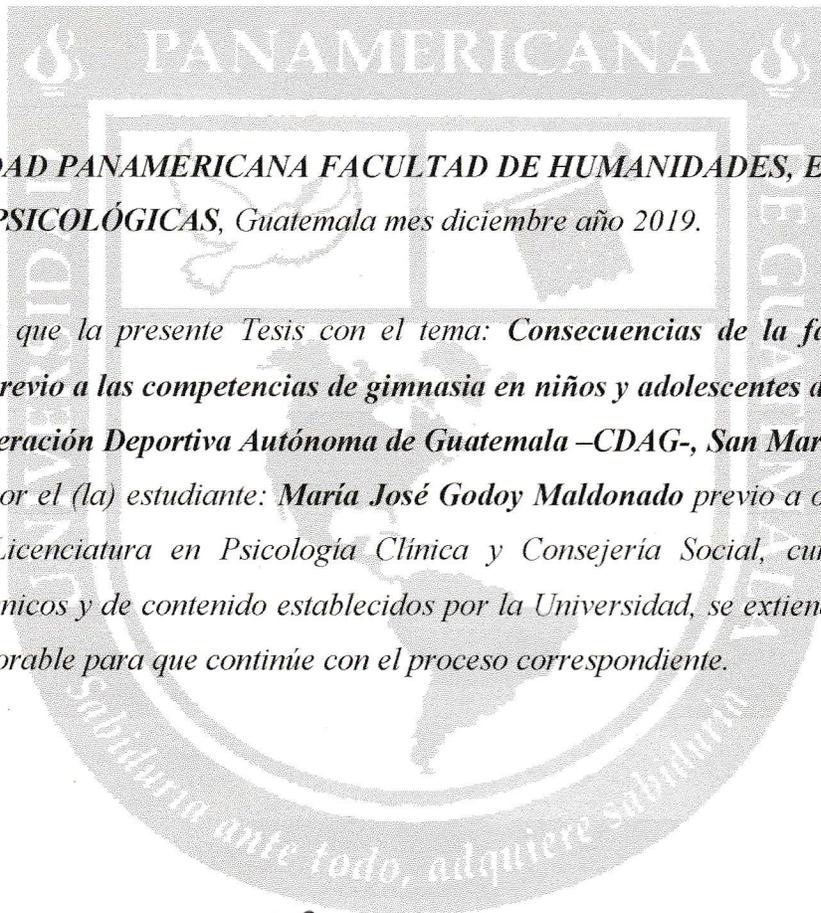
San Marcos, marzo 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes diciembre año 2019.

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **Consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG-, San Marcos.***

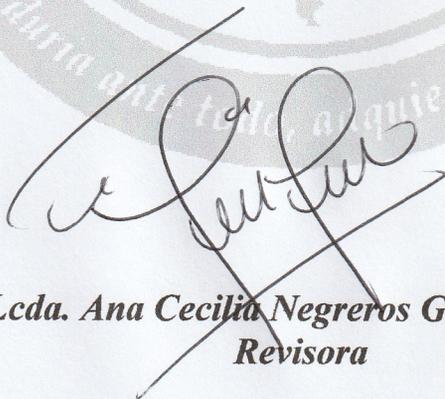
*Presentada por el (la) estudiante: **María José Godoy Maldonado** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

[Handwritten signature]
M.A. Karina ~~Elisbeth~~ Escobar de Ochoa
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, marzo 2020.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala -CDAG-, San Marcos”**.

Presentada por el (la) estudiante: **María José Godoy Maldonado** previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Lcda. Ana Cecilia Negreros García Salas
Revisora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, Febrero 2020. -----

En virtud que la presente tesis con el tema **“Consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala – CDAG-, San Marcos”**, presentado por el (la) estudiante **María José Godoy Maldonado**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social , para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.



M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco Referencial	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	2
1.3 Justificación del estudio	3
1.4 Pregunta de investigación	4
1.5.1 Objetivo general	4
1.5.2 Objetivos específicos	4
1.6 Alcances y límites	5
Capítulo 2	6
Marco Teórico	6
2.1 Rendimiento deportivo en competencias	6
2.1.1 Objetivo de mejorar el rendimiento deportivo	7
2.1.2 Funciones del deporte de alto rendimiento	8
2.1.3 Iniciación deportiva	8
2.1.3.1 Objetivo de los indicadores de la preparación en la fase de iniciación deportiva	9
2.1.4 Factores que influyen en el rendimiento deportivo	9
2.1.5 Conducta	10
2.1.5.1 Tipos de conducta	11
2.1.5.2 Conducta ante las competencias deportivas	11
2.1.5.3 Problemas de conducta	12
2.1.5.4 Factores psicológicos que afectan la conducta del deportista	16
2.1.5.4.1 El estrés	16
2.1.5.4.2 La ansiedad	17
2.1.5.4.3 La depresión	18

2.2 Apoyo psicológico en la práctica de deportes	19
2.2.1 Apoyo psicológico al deportista	19
2.2.2 Contenido del apoyo	20
2.2.3 Funciones del psicólogo en el apoyo al deportista	21
2.2.4 Ámbitos de actuación	22
2.2.4.1 Deporte de rendimiento	22
2.2.4.2 Deporte de base e iniciación	23
2.2.4.3 Deporte de ocio, salud y tiempo libre (juego y recreación)	24
Capítulo 3	25
Marco Metodológico	25
3.1 Método	25
3.2 Tipo de investigación	25
3.3 Niveles de investigación	26
3.4 Pregunta de investigación	26
3.5 Hipótesis	27
3.6 Variables	27
3.6.1 Definición conceptual de las variables	27
3.6.1.1 Rendimiento deportivo en competencias	27
3.6.1.2 Apoyo psicológico a deportistas	27
3.6.2 Definición operacional de las variables	28
3.7 Muestra	28
3.8 Sujetos de la investigación	28
3.9 Instrumentos de la investigación	29
3.10 Procedimiento	29
Capítulo 4	30
Presentación y discusión de resultados	30
4.1 Presentación de resultados	30
4.2 Discusion de resultados	34

Conclusiones	37
Recomendaciones	38
Referencias	39
Anexos	45

Lista de Tablas

Tabla 1	Tabla de Variables	46
---------	--------------------	----

Lista de Cuadros

Cuadro No.1	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	48
-------------	---	----

Lista de Graficas

Gráfica No. 1	Control de Estrés	30
Gráfica No. 2	Influencia de la Evaluación del Rendimiento	31
Gráfica No. 3	Motivación	32
Gráfica No. 4	Habilidad mental	33
Gráfica No. 5	Cohesión de Equipo	34

Resumen

La presente investigación se llevó a cabo en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG-, específicamente en la Asociación de Gimnasia -ASOGIMNASIA- San Marcos, con el propósito de establecer las consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes.

El estudio se realizó utilizando el método mixto, un tipo de investigación combinada, a nivel descriptivo, tomando como muestra a un total de 19 niños; 6 adolescentes gimnastas, como herramienta de investigación se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), dicha evaluación ofrece darnos a conocer como el atleta tiene, control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento es un factor específico relacionado con la ansiedad social que el deportista realiza de su propio rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

La principal consecuencia de la falta de apoyo psicológico a los gimnastas es el bajo rendimiento en las competencias deportivas, el grupo de gimnastas no controla sus emociones durante una competición.

Según esta investigación se logró evidenciar que durante la infancia y la adolescencia el apoyo psicológico es necesario para los atletas de cualquier disciplina ya que es una base para lograr una mejor trayectoria en sus competiciones.

Introducción

El presente estudio contiene el proceso de desarrollo de la investigación del tema “Consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG-, San Marcos”, así como los resultados obtenidos después de la aplicación de la herramienta de estudio.

En el primer capítulo se detallan los antecedentes de estudios realizados previamente respecto al tema, el planteamiento del problema, la justificación, objetivos, alcances y límites, que se realizaron en la investigación.

El Marco Teórico que conforma el segundo capítulo, contiene la descripción de las variables de estudio, información que fue extraída de fuentes científicas para dar sustento al tema investigado.

El tercer capítulo contiene el marco metodológico, en él se explica el método mixto cuantitativo-cualitativo, tipo y nivel de investigación utilizada, la pregunta de investigación, hipótesis, variables, instrumentos y sujetos del estudio, así como el detalle del proceso que se realizó para obtener los resultados.

El cuarto capítulo, contiene la presentación y discusión de los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos de investigación, las conclusiones y las recomendaciones que se consideraron necesarias para que brinden el apoyo psicológico a los atletas.

La importancia del estudio del apoyo psicológico para los atletas de gimnasia radica en que es necesario que se ponga mayor énfasis a este tema por parte de los directivos, ya que el manejo y gestión de las emociones, así como el logro de otras habilidades psicológicas, es fundamental para que los niños y adolescentes, disfruten, desarrollen todo su potencial físico y rindan óptimamente en las competencias.

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1 Antecedentes

El estudio que se desarrolló se enfocó en las consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG- San Marcos, para lo cual, inicialmente se citaron antecedentes de estudios realizados en el ámbito de la gimnasia y la Psicología del Deporte.

Álvarez, Falco, Molina-García y Castillo (2013) en su investigación de intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva refiere que utilizando el método de investigación aplicada, puedo apreciar en las gimnastas, disminución en la orientación al ego, aumento significativo en la orientación a la tarea, así como aumento de la autoconfianza, del nivel motivacional y del control actitudinal.

Pérez, Cañizarez, Fleitas y D´ Amico (2018) Da a conocer en su estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica, en donde se utilizó el método cualitativo expresa que obtuvo como resultado la develación de insuficiencias de las gimnastas, provocadas por diferentes distractores internos y externos, así como la necesidad que las entrenadoras se capacitaran en el desarrollo de la atención de las atletas.

Jaenés, Carmona y Lopa (2010) en la investigación evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica, que tuvo como objetivo conocer el nivel de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento en una muestra de 89 gimnastas de rítmica, utilizando el método cuantitativo, en una investigación de campo a nivel descriptivo, se empleó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados obtenidos fueron: 1) las gimnastas obtuvieron mayores puntuaciones en Motivación y Cohesión de Equipo, y más bajas en Control de Estrés y Habilidad Mental. 2) se constató que las gimnastas que han obtenido más éxitos obtuvieron

mayor puntuación en Influencia de la Evaluación del Rendimiento, mientras que las que no han obtenido éxitos obtuvieron mayor punteo en motivación, atribuyendo esta diferencia a que las gimnastas de “no éxito” aún conservan la ilusión de subir al pódium. 3) y finalmente se comprobó que un grupo de gimnastas que contaban con apoyo psicológico obtuvieron mejores resultados en 4 factores del cuestionario, exceptuando el factor Motivación.

Marsillas, Rial, Isorna y Fernández (2014) en el estudio denominado niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación utilizaron el método cuantitativo, en una investigación de campo a nivel exploratorio, con una muestra de 57 deportistas, empleando test como el CPRD, POMS y BREQ entre otros, llegaron a la conclusión que el apoyo psicológico es indispensable para los deportistas de élite, debido a que obtuvieron puntuaciones medianamente altas en depresión y tensión.

Maldonado, Martín-Tamayo y Chiroso (2015) en su investigación análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores, en la que utilizaron el método cuantitativo, en una investigación de campo a nivel correlacional, con una muestra de 70 atletas, usando el CPRD y CETD como instrumentos para obtener datos, encontrando relaciones lineales significativas en el control de estrés con el rendimiento, motivación, habilidad mental, ansiedad y agobio al decidir y compromiso de aprendizaje decisional, el rendimiento con la habilidad mental y la ansiedad y agobio al decidir la motivación con el compromiso de aprendizaje decisional y por último la habilidad mental y el compromiso de aprendizaje decisional.

1.2 Planteamiento del problema

El apoyo psicológico en el deporte es un área que no se conoce a grandes rasgos, un deportista es un ser humano que está conformado por un cuerpo, una mente y un espíritu, dimensiones que interactúan en todos los ámbitos en los que se desenvuelve.

En Guatemala, la psicología del deporte no ha sido considerada una ciencia que pueda contribuir a elevar los niveles de competencia en los atletas, por lo tanto, la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG- no asigna fondos para este propósito a las asociaciones vinculadas a ella. En el caso específico de la gimnasia, se ha podido observar que los atletas –niños y adolescentes- presentan conductas que revelan la necesidad de apoyo, tales como: llanto durante las competencias, rabietas antes de una rutina debido a que no controlan sus emociones, frustración, enojo mientras el entrenador corrige los errores que comete durante el entrenamiento, entre otras.

Para la presente investigación se pretende establecer las consecuencias que origina el equipo de gimnastas niños y adolescentes por la falta de apoyo psicológico, a efecto de crear conciencia de la necesidad de poner mayor interés al área psicológica, en los directivos y personas encargadas de tomar decisiones respecto al desarrollo del equipo y bienestar de cada uno de los gimnastas, de acuerdo a los resultados que se obtengan. Este objetivo se planteó después de la observación y acompañamiento en las competencias de gimnasia en las que el equipo ha participado durante el año en curso.

1.3 Justificación del estudio

En la sede de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG- San Marcos, actualmente no se brinda apoyo psicológico a los atletas, lo que se considera una de las Razones del por qué los deportistas marquenses no han destacado a nivel departamental y nacional.

Realizar un estudio de las consecuencias de la falta del apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes es importante porque llevándose a cabo los atletas se sentirían con mayor confianza al momento de una competencia y al no conseguir lo que se busca se sienta con la satisfacción que fue perseverante y disciplinado durante su proceso.

Este estudio puede ser de beneficio para las personas que tienen a su cargo la toma de decisiones del equipo, así como para los padres de familia, ya que el impacto emocional, psicológico y físico en una competencia puede ser perjudicial o de beneficio para el atleta.

Los atletas que conforman el equipo de la Asociación de Gimnasia han hecho evidente su necesidad de apoyo de un profesional de psicología del deporte, debido a que no han desarrollado habilidades emocionales y psicológicas que les permitan manejar o gestionar las diversas emociones que surgen durante la preparación para una competencia y desempeñarse dentro de la misma, aspectos como concentración, motivación, seguridad y serenidad son necesarios incentivar en los deportistas. Como consecuencia por la falta de atención psicológica en el área del deporte, el rendimiento de los atletas se ve limitado y posteriormente se manejan frustración y desmotivación, ocasionando problemas en las relaciones interpersonales que también repercuten en el logro de las metas individuales y del equipo.

1.4 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las consecuencias por la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, San Marcos?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Establecer las consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma Guatemala – CDAG- San Marcos, para que la confianza sea mayor al momento de una competencia y tengan una mejor trayectoria deportiva.

1.5.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de desarrollo de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los gimnastas.

- Describir las consecuencias más importantes de la falta de apoyo psicológico a los gimnastas previo a las competencias.
- Proveer a la Asociación de Gimnasia del municipio de San Marcos un estudio que oriente sus decisiones respecto al apoyo psicológico que pueda brindársele a los gimnastas.

1.6 Alcances y límites

El presente estudio se realizó con 25 gimnastas de la CDAG del municipio de San Marcos para establecer cuáles son las consecuencias reales de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias, esto se pretende lograr a través de la aplicación del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Deporte (CPRD) apoyado por una investigación documental y a través de la observación que permita establecer las principales consecuencias de que los atletas no cuenten con la orientación de un profesional de psicología previo a la competencia. Al terminar el informe final de la investigación, se proveerá a los encargados de la Asociación de Gimnasia un ejemplar para que tomen las decisiones de acuerdo a los resultados obtenidos.

Como se indicó anteriormente, el estudio se limitará a establecer las consecuencias y compartir los resultados, por lo tanto, no está prevista la atención psicológica al grupo de gimnastas, por la limitación del tiempo destinado para la investigación; ni la elaboración de una propuesta, por considerar que son los directivos quienes deben tomar las medidas correspondientes en beneficio del equipo.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Rendimiento deportivo en competencias

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento; de esta manera se puede definir el concepto de rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, rendimiento deportivo se refiere a cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo permite entender la personalidad humana en términos del cuerpo, así como sus procesos energéticos, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio.

Las actividades deportivas han sido fundamentadas en la búsqueda del rendimiento y la superación de barreras para lograr una mayor competencia. Esta fijación por el rendimiento de todo el entramado que rodea el deporte ha provocado una evolución que ha ido de la mano de una exigente mejora de todos los aspectos como la preparación técnica que lleva al perfeccionamiento y que hace posible la optimización del rendimiento deportivo, aumentando considerablemente los presupuestos públicos y privados orientados a esta cuestión.

Tradicionalmente, la búsqueda de mayor rendimiento ha estado enfocada al entrenamiento y mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos. Sin embargo, la diferencia entre el éxito del fracaso quizás recaiga también sobre otras variables que hasta hace poco habían sido abandonadas, como pueden ser los aspectos psicosociales. En la actualidad estas cuestiones han ido adquiriendo un rol

fundamental para la consecución de los logros deportivos, y se han desarrollado trabajos que han tratado de profundizar en el conocimiento de cómo los aspectos psicológicos y sociales pueden mejorar el rendimiento. (García, 2013)

La importancia que tiene la percepción de competencia en el líder/entrenador, la justicia percibida de este por los miembros del grupo, la memoria transactiva como medio de compartir y emplear información común, la importancia del establecimiento de roles dentro del grupo y la ausencia de ambigüedad y conflicto en el rol que desempeña cada miembro, así como el control de los conflictos que existen a nivel grupal. Todos ellos pueden ayudar a entender mejor cómo se desarrollan y evolucionan los conjuntos deportivos, aunque hasta la actualidad son escasas o nulas las investigaciones con estas variables. (García, 2013)

2.1.1 Objetivo de mejorar el rendimiento deportivo

El entrenamiento deportivo tiene como principal objetivo, lograr un aumento del rendimiento del deportista.

Al empezar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo lo primero que se aprecia es que la palabra rendimiento es “el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”. (Dietrich, Klaus, & Klaus, 2001).

Según Grosser (1992) de las ciencias que se ocupan del entrenamiento deportivo existen cuatro puntos de vista para definir el rendimiento deportivo:

- Ciencia de la pedagogía del entrenamiento: es la unidad entre realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma determinada.
- Ciencia de la física: se trata del cociente entre el trabajo y el tiempo empleado para realizar dicho trabajo.
- Fisiología: es el balance energético por unidad de tiempo.

- Psicología: constituye la superación cuantificable de tareas de prueba establecidas o alcanzar determinadas capacidades cognitivas, afectivas y psicomotrices.

El rendimiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición. Para ello el deportista deberá desarrollarse mediante un proceso continuo, sistemático y científico que se conoce con el término de “entrenamiento”.

2.1.2 Funciones del deporte de alto rendimiento

- Análisis y caracterización del deportista.
- Orientación del proceso de entrenamiento hacia objetivos generales y específicos.
- Organización del proceso de entrenamiento y competencias
- Planificación del proceso de entrenamiento y competencias
- Dirección del proceso de entrenamiento y competencias.
- Control y evaluación del proceso de entrenamiento y competencias.

2.1.3 Iniciación deportiva

Se entiende que el deportista puede comenzar su práctica, desde edades muy tempranas, donde el organismo aún no está preparado para la asimilación del contenido de las cargas que exige el entrenamiento deportivo y que debe transcurrir el tiempo necesario para que se establezcan estos mecanismos, ese tiempo se denomina iniciación deportiva; durante este proceso cada disciplina, en dependencia de sus características, expone una edad ideal para el comienzo de la práctica y a la vez un modelo ideal del deportista; la tarea fundamental de esta fase es la formación básica del atleta que garantice un desarrollo más prolongado y eficiente del nivel de rendimiento y en donde cada preparación establece su objetivo particular.

2.1.3.1 Objetivo de los indicadores de la preparación en la fase de iniciación deportiva

- Preparación técnica: Formación de habilidades y destrezas en la ejecución de los movimientos técnicos del deporte.
- Preparación táctica: Reconocimiento de variantes técnicas en función del desempeño táctico durante la actividad competitiva.
- Preparación física: Creación de las bases para el desarrollo físico específico del deporte, mediante fundamentos generales.
- Preparación psicológica: Establecimiento de mecanismos que garanticen la formación del carácter y la conducta deportiva.
- Preparación teórica: Conocimientos del deporte en cuestión, normas y reglas de entrenamientos y competencias.

2.1.4 Factores que influyen en el rendimiento deportivo

Factores individuales

- Condición física y coordinación neuromuscular
- Capacidades y habilidades técnico-tácticas
- Factores morfológicos y de salud
- Cualidades de personalidad

Factores colectivos

- Infraestructura propia y ajena
- Dirección pedagógica
- Equipo técnico
- Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público
- Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad
- Desenvolvimiento táctico
- Factores institucionales

2.1.5 Conducta

La conducta es la manera con que los hombres se comportan en su vida. Por lo tanto, puede utilizarse también como sinónimo de comportamiento. En este sentido, la conducta se refiere a las acciones de las personas en relación con su entorno y al mismo tiempo con su mundo de estímulos. Por tanto, se ha de entender por comportamiento como “todo aquello que hacemos, sentimos y pensamos”. De modo que se puede cuantificar dicha conducta. (Cela, 1998).

Desde siempre se ha dado una gran importancia a los factores clásicos del entrenamiento por parte de entrenadores y por parte de los propios deportistas. La preparación física, técnica y táctica siempre ha ido por delante de la preparación psicológica. Actualmente, como ha quedado demostrada multitud de veces, los resultados dependen en gran medida de las reacciones de los deportistas ante una situación dada en un momento concreto. (Ossorio, 2002)

Sin embargo, a pesar del gran reconocimiento del mundo del deporte por las habilidades mentales, todavía son pocos los deportes que de manera sistemática incluyen en su planificación estas habilidades. Los grandes avances de la medicina deportiva y de la tecnología aplicada al entrenamiento, hace que los deportistas de una misma disciplina obtengan a priori niveles muy parecidos de preparación. El éxito, en opinión de los propios deportistas y entrenadores, se decide por un adecuado estado de concentración, una óptima activación o un apropiado estado de autoconfianza, etc. (Ossorio, 2002)

La conducta del deportista no se presenta de manera confinada, sino sumergida en unos antecedentes, unos consecuentes y una relación funcional entre los mismos, a través de la cual podemos conocer y controlar nuestra conducta. Es cierto que cada individuo está predispuesto de manera innata desde el punto de vista físico o fisiológico, y por supuesto psicológico, pero también es cierto, que la práctica sistemática bien orientada, puede desarrollar al máximo esas capacidades, entre ellas las psicológicas.

Asimismo, indica que la realización de una habilidad motriz origina que el sistema nervioso central controle las características espaciales, temporales y cuantitativas, transformando una intención abstracta en actividad muscular adaptada a la situación. (Rigal, 1986). La noción de tarea motriz se ha convertido en un término habitual en el mundo de la investigación. Para algunos especialistas es sinónimo de habilidad motriz, sin que se haga referencia expresa al movimiento o a alguna técnica deportiva, por lo general, se refiere a una situación de trabajo.

2.1.5.1 Tipos de conducta

Desde sus inicios el estudio de la conducta se divide en dos tipos fundamentales, la existencia de conductas innatas y adquiridas:

- El primer tipo hace referencia a conductas que son automáticas, vienen dadas de forma genética y por tanto son innatas y no necesitan de procesos de condicionamiento ni aprendizaje para su aparición.
- El segundo tipo hace referencia a aquellas respuestas que son voluntarias y adquiridas a través de la experiencia del organismo. (Pavlov, 1927)

2.1.5.2 Conducta ante las competencias deportivas

La conducta se determina por el pensamiento; se inicia y regula mediante planes, metas, esquemas, expectativas y atributos. (Pulido, 2014)

La conducta guarda relación con la práctica deportiva ya que el deporte se ha convertido en un hecho representativo de la sociedad actual (Sáenz, 2014) y puede facilitar el desarrollo de cualidades personales y sociales (Bredemeier & . Shields, 1984). A pesar de que es una alternativa educativa muy beneficiosa para los menores, se dan actuaciones impropias por parte de jugadores, espectadores y entrenadores con una incidencia excesiva (Cox, 2008). En esta línea, estos autores

indican que el deporte es un área de la interacción humana en el que la agresión algunas veces es rechazada, algunas veces condenada, pero otras muchas veces legitimada y tolerada.

La conducta deportiva como ansiedad condicionada ante estímulos específicos dentro del contexto competitivo, el mejoramiento en el nivel de ejecución -como en todo evento conductual- puede lograrse mejor en el medio natural y trabajando la conducta deportiva en su forma manifiesta, en lugar de la encubierta o imaginaria. (Aguilar & Leal, 1985)

2.1.5.3 Problemas de conducta

Los problemas de conducta pueden tener una negativa ante el deporte como lo dicen los autores.

Frías (2014) menciona:

No obstante, en nuestro tiempo se le exige ir más allá, pidiéndosele ser ejemplo también fuera del terreno de juego, es decir, no sólo debe jugar bien y ser un profesional exitoso, sino también ser un modelo a seguir en global, un ejemplo moral también fuera del terreno de juego exhibiendo cualidades que no tienen nada que ver con su rendimiento deportivo. (p. 3).

El deportista cuando presenta un mal comportamiento puede afectar en muchos ámbitos esto implica un conflicto en el deporte y puede ser sancionado o suspendido por algún tiempo. Un deportista debe desarrollar un carácter fuerte, más no violento, puesto que es una imagen para muchas personas. (Meza, 2014)

El deportista que genera una mala reputación logra que pierda su carrera deportiva y afecta al deporte, hace que se produzca la reducción de espectadores y también afecta el rendimiento deportivo de quien presenta la dicha conducta, así como el rendimiento del equipo y las malas relaciones con los técnicos deportivos.

Los deportistas jóvenes se encuentran aún en período de formación, y su repertorio de conductas de enfrentamiento a la competición deportiva puede no responder, en todos los casos, a las exigencias a las que se encuentran sometidos. En esta adaptación a la vida competitiva cobra especial influencia el apoyo proveniente de los agentes psicosociales. Se han encontrado indicadores de la relación entre eventos vitales estresantes y alteraciones comportamentales en adolescentes, sugiriendo que los recursos de enfrentamiento pueden estar modulando esa relación (Compass, 1987).

Algunos problemas de conducta en el deporte pueden deberse a:

- Inseguridad. Si por responsabilidad del jugador se produce la pérdida de una importante ocasión favorable se puede producir un síndrome caracterizado por inseguridad y auto desconfianza que se arrastra durante un largo período de tiempo, este fantasma puede alcanzar a equipos o jugadores que perdieron partidos imposibles, al mismo tiempo sus rivales toman confianza ya que identifican este punto de vulnerabilidad y se agrandan. (Maure, 2003)
- Temperamento. Son jugadores descontrolados o con tendencia al descontrol en los que se manifiestan desbordes emocionales que pueden provocar desde la pérdida de la precisión necesaria para definir un partido hasta la expulsión del campo de juego. (Maure, 2003)
- Conducta. Llevando el cuerpo y la mente a extrema tensión algunas conductas pueden manifestarse de modo reiterado en diferentes deportistas como para ensayar una tipificación o una psicopatología restringida a este campo, todas parecen guardar una relación precisa y etiológica.
- Emociones Wundt propuso a finales del siglo XIX posibles dimensiones explicativas que pudieran dar cuenta de todas las diferentes experiencias emocionales. La primera de ellas reconocida y que ha servido para clasificar y ordenar las emociones es el valor. El valor permite distinguir emociones positivas y negativas. La dimensión temporal que se vale de la función adaptativa de las emociones para organizarlas, las emociones que ayudan al deportista a prepararse para el futuro se consideran como anticipatorias, y las que ayudan a responder o integrar el pasado se consideran como retrospectivas. La segunda dimensión considerada es la activación, que permite subdividir las emociones positivas en emociones de activación y desactivación por ejemplo tranquilidad y diversión, y las negativas en emociones de activación y desactivación negativas ejemplo tensión y aburrimiento. (Revista del deporte, 2014).

Lo más interesante del estudio de las funciones de las emociones en el deporte es la reflexión de Heinemann (1999) según la cual una emoción positiva no tiene por qué cumplir funciones positivas o al revés. Esta observación es de suma ayuda cuando se estudian las funciones de las emociones en las hazañas deportivas de atletas que practicaban en la naturaleza (Puig & Vilanova, 2011). Permite entender cómo la pasión por el deporte practicado, aun siendo dolorosa en muchas ocasiones, era el motor que ayudaba a superar todos los obstáculos para seguir adelante en las circunstancias más difíciles o penosas. Por tanto, el estudio de las funciones de las emociones también pone de manifiesto su carácter estratégico.

Sin embargo, para que las emociones alcancen fines estratégicos, han de ser objeto de lo que se ha denominado trabajo emocional.

Flam H. (1990) explica:

Las emociones son detonantes muy poderosos de la acción individual, pero, cuando los seres humanos se guían sólo por las emociones, pierden su libertad, no consiguen sus fines. (p. 107).

Hay, por tanto, un componente racional en el modo de afrontar las emociones; en el curso del proceso de socialización se aprende a trabajarlas para que no traicionen a posteriori. Trabajar las emociones es mucho más que controlarlas, mediante el control lo más que se consigue, es que la emoción esté oprimida, pero puede traicionar en cualquier momento. El trabajo emocional, por el contrario, permite la automatización de un nuevo comportamiento frente a una emoción que previamente había tenido efectos negativos. Se consigue que ante la misma situación ya no se sienta la emoción perjudicial y, en cambio, surja otra que permita saldar con éxito el reto que se afronta.

La psicología del deporte se ocupa con éxito de la transformación del control de las emociones en trabajo emocional. Hay muchas técnicas al respecto e investigaciones que prueban su eficacia (Haase, 1995) Sin embargo, lo que confiere el interés sociológico al trabajo emocional es que éste debe ser realizado según lo que Arlie Hochschild, (1983) en su ya clásico estudio sobre el trabajo

emocional de las azafatas de una compañía aérea norteamericana, denomina las “feeling rules”; este trabajo trata de normas sociales que indican cómo se han de sentir y cómo se deben expresar las emociones, se aprenden a lo largo del proceso de socialización dentro del equipo. En el deporte tiene mucho interés constatar que, cada subcultura deportiva tiene sus propias normas de sentimientos. Lo que se acepta en unas, no lo es en otras y, si no se conocen dichas normas, la persona puede tener problemas que impidan alcanzar el objetivo que se haya fijado con el equipo de deportistas. Un montañero que formaba parte de una expedición al Everest contaba cómo había que comportarse cuando algún componente de esta se enfadaba con el grupo.

Puig & Vilanova (2011) afirma:

Hay que dejarle tranquilo, mantener la calma y no reaccionar. Seguramente se irá a su tienda hasta la mañana siguiente. Cuando regrese no hay que hacer ningún comentario. Nada de comentarle: ‘¿Estás mejor? ¿Todavía estás enfadado?’. Nada de eso; dejarle en paz. (p.107)

Por último, Heinemann (1999) menciona:

Las emociones pueden impedir el buen funcionamiento de las asociaciones. Conflictos, “mobbing”, desmotivación, son hechos cotidianos en las organizaciones. Tratar de influir en las emociones de los demás para que se orienten en beneficio de la organización es una tarea necesaria por parte de quien la gestiona. De nuevo, esta gestión debe hacerse de acuerdo con lo que la cultura de la organización acepta como norma de sentimiento apropiada. Las diferencias entre ellas son notorias.

2.1.5.4 Factores psicológicos que afectan la conducta del deportista

Los factores psicológicos son disposiciones personales las cuales tienen una carga afectiva que luchan por satisfacer necesidades.

Se deben mencionar los más frecuentes, aquellos como el estrés, la ansiedad, la depresión, alteraciones emocionales, ambientales, etc., y para comprender mejor se mencionarán algunos conceptos elementales:

2.1.5.4.1 El estrés

Se dice que una persona está sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que el sujeto percibe que no puede darles una respuesta efectiva, lo que provoca un aumento de la activación del organismo. En el ámbito del deporte de competición las exigencias son cada vez más grandes y los deportistas han de responder a múltiples demandas y la mayoría lo hace con éxito.

Cuando un atleta valora que las demandas se agravan o exceden los propios recursos surge ese exceso de activación que es responsable de la desorganización del comportamiento, llegando en ocasiones a ocasionar lesiones. Es en este momento cuando el estrés se define como un trastorno psicológico no deseado, que puede manifestarse en forma de agotamiento, depresión o ansiedad y que puede dificultar la utilización de habilidades que un deportista ha adquirido después de muchas horas y años de práctica. En el ámbito del deporte, como en cualquier entorno, el apoyo moral constituye un recurso social ofrecido de afrontamiento que implica la presencia de relaciones humanas adecuadas con sus entrenadores, familiares y allegados.

Nadie duda de la importancia que puede tener para un atleta contar con el apoyo de entrenadores, directivos, compañeros, amigos y seguidores y, ¿por qué no?, de la prensa, ya que todos ellos pueden reducir el impacto del estrés ayudando al deportista a controlar los momentos más difíciles. Sin embargo, cuando se habla de la ansiedad que manifiesta un atleta como consecuencia de un

proceso de estrés, es importante señalar que se trata de un trastorno que requiere un tratamiento psicológico muy especializado, que debe ser realizado por expertos y requiere tiempo. (Castro, 2014)

2.1.5.4.2 La ansiedad

Es un fenómeno natural que los seres humanos experimentan en cualquier momento de su diario vivir, es esencial para su supervivencia y no hay nada de extraño en ella. ¿Por qué, pues, resulta tan desconcertante cuando se experimenta en exceso? Es, después de todo, un fenómeno puramente natural. Es una respuesta puramente automática y condicionada, vitalmente importante para la supervivencia. La ansiedad es un estado emocional dependiendo del momento puede ser negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo.

Una poderosa sustancia llamada adrenalina es liberada al torrente sanguíneo. La liberación de esta sustancia permite una respuesta inmediata en múltiples órganos. Los músculos se tensan, la sangre se traslada hacia ellos y el hígado rellena dicha sangre con azúcar para que puedan operar con más fuerza. La respiración es más profunda y hay más oxígeno en la sangre.

Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, por ejemplo, la preocupación y la aprensión, llamado ansiedad cognitiva que se define como la preocupación o nerviosismo que el deportista experimenta caracterizado por pensamientos negativos y angustiosos que afectan la atención y el rendimiento, y un componente de ansiedad somática se refiere a los pensamientos, sensaciones y comportamientos intensos, que constituye el grado de activación física percibida.

La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. El grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones, puede ser leve, moderado o intenso.

A esta asombrosa reacción se la ha denominado desde siempre como la reacción "vuela o lucha". Tonifica el cuerpo de modo que se pueda correr más rápidamente de lo que se podría hacer normalmente, o que se pueda permanecer y luchar con más fuerza de la que se tendría normalmente. Todos los mamíferos la tienen, y por tanto también los seres humanos. (Chevallon, 2000)

Cualquier actividad humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte, contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc., generando en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de los deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo. (Cruz, 1997)

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por las dificultades debidos al no saber manejar estados de ansiedad.

2.1.5.4.3 La depresión

No es un problema actual, sino que ha existido desde siempre considerándose como un estado de ánimo pasajero en donde las personas que padecían este mal se les trataba de curar incluso con hierbas o se pensaba, por los síntomas presentados, cansancio, falta de energía, entre otros, que eran flojos y que por tal razón no querían realizar ninguna actividad. (Ellis & Griecer, 1981)

La depresión como tal es la pérdida de interés en lo que antes se disfrutaba, una especie de tristeza permanente y desánimo en general. Es progresiva y aumenta con el tiempo. Puede deberse a razones clínicas, ambientales y genéticas provenientes de la herencia, también por el efecto de varios tipos de medicamentos. Es un desbalance en varias sustancias del organismo; esto requiere diagnóstico y ayuda médica.

Puede surgir como resultado de algún evento desafortunado, como despidos, fallecimiento de un familiar, problemas en donde vivimos o luego de privarnos de hacer lo que nos gusta. Esta característica no es usual en deportistas pues el deporte es considerado como un antidepresivo natural, pues aumenta el nivel de serotonina en el cerebro, siendo la serotonina un químico natural de nuestro cuerpo que ayuda al estado de ánimo, el sueño, el apetito y la libido, sucediendo esto cuando el sujeto no es deportista y, cambia parte de su rutina al comenzar con un plan deportivo, pero para acompañar a un deportista a superar este proceso deben de balancearse sus emociones, siendo este un trabajo supervisado por un profesional de la psicología.

2.2 Apoyo psicológico en la práctica de deportes

Núñez (2005) citado por Sánchez Jiménez y León Ariza (2012) indica:

El deporte es necesario aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los atletas y comprender cómo la participación en cualquier disciplina y la actividad física afecta la salud y el bienestar personal debido a que no se refleja seguridad en los entrenos y en las competencias. (p. 191)

En consecuencia, contar con un profesional de Psicología en las distintas instituciones deportivas no debería ser opcional, sino obligatorio. El psicólogo puede aportar tanto para el logro de los objetivos deportivos como el entrenador físico. Las habilidades psicológicas como las físicas deben ser desarrolladas con apoyo durante la niñez y la adolescencia y aún en la adultez.

2.2.1 Apoyo psicológico al deportista

En la preparación de un deportista, es importante comenzar temprano con la orientación psicológica para que en su evolución vaya adquiriendo los recursos que le permitan enfrentar las distintas situaciones de una manera más saludable y efectiva. (Psicodeportes, 2016)

El apoyo psicológico reconforta y alivia al deportista, significa no dejar a la persona sola con su desarrollo deportivo, sino compartir con ella las etapas por las que atraviese. Esta acción incluye escuchar atentamente, dejar hablar y permitir que el silencio tenga su lugar en aquellos problemas que puedan surgir, situaciones y preguntas que, ante el estrés y la presión deportiva, resultan indecibles. El apoyo se brinda como un semejante que sostiene al otro, en el sentido de ofrecer una presencia implicada y comprometida.

El apoyo psicológico ayuda a aliviar el estrés y la presión emocional de manera que los beneficiarios estén más rápidamente en condiciones de confiar en sus propios recursos y afrontar con más éxito las dificultades que encuentren en el camino hacia la recuperación. El apoyo psicológico abarca, así, toda actividad que mejore la capacidad de las personas para funcionar bajo el extraordinario nivel de tensión que se observa en el contexto de un acontecimiento crítico. (Luna, 2003)

Raffo (2014) afirma:

El apoyo psicológico es el acompañamiento que está dirigido a los problemas psíquicos, emocionales y espirituales, que, en este caso, pueda estar atravesando el atleta. (p. 34)

2.2.2 Contenido del apoyo

Básicamente, el apoyo psicológico se concreta en buscar:

- Los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuáles pueda llegar a establecerse la implicación de variables psicológicas en:

El rendimiento deportivo.

La adherencia a la actividad física y la práctica de una determinada modalidad deportiva.

El estilo profesional del técnico deportivo, del responsable de una organización deportiva y del responsable político con competencia en el deporte.

La consecución de los objetivos de los programas de la actividad física y deporte.

Otras áreas emergentes.

- Las alternativas y posibilidades de intervención psicológica más adecuadas en cada caso, las cuales tienen que ver con las distintas vertientes de actuación.
- La realización de los planes, programas y proyectos deportivos.
- La promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

2.2.3 Funciones del psicólogo en el apoyo al deportista

La intervención de la psicología del deporte se desarrolla en tres ámbitos de aplicación: de rendimiento, de base e iniciación, de ocio, salud y tiempo libre. La función del psicólogo se adecua a las necesidades de cada área y persona resumiendo en las siguientes intervenciones:

- Entrenamiento psicológico: ayuda a desarrollar y mantener las habilidades psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte.
- Planteamiento y aplicación de estrategias psicológicas para análisis, rastreo y cambio de ejercicio físico y deportivo:

Aplicación de estrategias psicológicas para la competición deportiva por ejemplo tipo de competición, sistema de premios, etc.

Estrategias psicológicas para la acción y dirección de asociaciones e instalaciones deportivas.

Desarrollo de programas psicológicos para ayudar al inicio y no renuncia de la actividad física y el deporte.

Organización de estrategias psicológicas para prevenir y tener una mejora en la calidad de vida de las personas a través de la práctica física y deportiva.

Creación de una planificación que incluya estrategias psicológicas para dar a conocer y facilitar la actividad física y deportiva a distintos grupos sociales y dar un seguimiento directo e indirecto.

Expandir estrategias psicológicas para mejorar la calidad y profesionalidad de la participación de las intervenciones de la actividad física y el deporte.

La función de un psicólogo deportivo empieza con la evaluación psicológica deportiva que se adecúa al área de actuación, deporte de rendimiento, de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre. Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo.

Estas funciones se pueden complementar con apoyo referente a la educación, formación e investigación. La evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende: Centrarse en las conductas o variables, criterios y otras relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional del ambiente deportivo y del comportamiento que presenta el deportista y el equipo, que ayudará a identificar las condiciones que controlan las mismas. (Santolaya, 2015)

La función de apoyo que proporciona el psicólogo deportivo es dar a conocer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas con la actividad física y el deporte, como es un atleta, los equipos que conforman las disciplinas deportivas como lo son, entrenadores, preparadores físicos y fisioterapeutas, responsables de clubes y asociaciones deportivas, responsables políticos con competencias en el ámbito del deporte, etc.

2.2.4 Ámbitos de actuación

El psicólogo de la actividad física y del deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el deporte de rendimiento, el deporte de base e iniciación y el deporte de ocio, salud y tiempo libre.

2.2.4.1 Deporte de rendimiento

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente

continuada, planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional. El trabajo del psicólogo de la actividad física y del deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista funcione individual y colectivamente logrando enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento. Las funciones del psicólogo incluyen una evaluación previa, asesoramiento, intervención, formación, investigación; y dentro de las mismas tiene a su cargo las siguientes responsabilidades:

- Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
- Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
- Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.
- Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

2.2.4.2 Deporte de base e iniciación

Se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa. El objetivo fundamental del psicólogo de la actividad física y el deporte en esta área es atender la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes reforzando así conocimientos, actitudes y valores, de la misma manera sus funciones van destinadas específicamente a:

- La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
- Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
- Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
- La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial personas con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.
- La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
- La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

2.2.4.3 Deporte de ocio, salud y tiempo libre (juego y recreación)

Existe un amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. La práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Los beneficios psicológicos que se adquieren con el ejercicio y la actividad física evitan que se manifiesten padecimientos como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la psicología.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Método

Para el presente estudio se utilizó el método mixto (cuantitativo-cualitativo) que es definido por Hernández Sampieri (2014) como:

El conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (p. 534)

La razón por la que se seleccionó el método mixto se debe a que a través de la administración del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) a los sujetos de la muestra, se recolectó, procesó y analizó la información; y a través de la observación y consulta bibliográfica se describieron las consecuencias de la falta de apoyo psicológico a los gimnastas.

El método mixto permitió generalizar y proporcionar datos estadísticos y cualitativos que pueden ser de utilidad para la toma de futuras decisiones acerca del problema.

3.2 Tipo de investigación

Para la elaboración del presente trabajo, se utilizó la investigación combinada que hace mención a la observación en los entrenos y competencias que se llevan a cabo y documental a través del cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. En estas investigaciones se combinan en forma equitativa los dos tipos de investigación antes señalados, de

campo 50 por ciento y documental 50 por ciento. Los porcentajes varían según las condiciones y necesidades de la propia investigación. (Muñoz, 2011)

La elección de este tipo de investigación corresponde a que se realizó el estudio con gimnastas administrándoles el Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), el cual es un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y se realizaron las consultas de fuentes bibliográficas para establecer las consecuencias de la carencia de apoyo psicológico previo a las competencias.

3.3 Niveles de investigación

Hernández (2012) define:

La investigación explicativa como aquella que tiene relación casual; no solo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta encontrar las causas de este, existen diseños experimentales y no experimentales. (p. 98)

La investigación se realizó en un nivel explicativo ya que se pretendía detallar las consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias en niños y adolescentes. Este nivel de investigación no proporciona resultados concluyentes pero el investigador puede encontrar razones por las cuales sucede cierto tipo de comportamiento.

3.4 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las consecuencias de la falta de apoyo psicológico, previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la confederación deportiva autónoma de Guatemala San Marcos?

3.5 Hipótesis

La falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes trae consecuencias que influyen en el desempeño deportivo.

3.6 Variables

Rendimiento deportivo en competencias

Apoyo psicológico a deportistas

3.6.1 Definición conceptual de las variables

3.6.1.1 Rendimiento deportivo en competencias

Billat (2002) indica:

Que el concepto “rendimiento deportivo” deriva de la palabra parformer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. Así mismo, parformer viene del término performance, que significaba “cumplimiento” en francés antiguo. Por lo que el rendimiento deportivo se puede definir como una acción motriz, sus reglas las fija la institución deportiva y le permite al atleta expresar su potencial físico y mental. (p. 9)

3.6.1.2 Apoyo psicológico a deportistas

García Naveira (2010) explica:

Actualmente el deporte constituye un fenómeno social relevante, pero es importante preguntarse: ¿Qué requiere el deportista para alcanzar su máximo rendimiento? Necesita de una atención y entrenamiento global, ya que debe ser visto como una unidad funcional

en la que entran en juego sus áreas: emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental. Por lo que el apoyo psicológico consiste en planificar, informar y coordinar acciones que permitan que el atleta alcance el máximo desarrollo de todas esas áreas, lo que se verá reflejado en su rendimiento deportivo. (p. 259).

3.6.2 Definición operacional de las variables

Las variables se operacionalizaron a través de la administración del Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

3.7 Muestreo

Para la realización de este estudio se utilizó un muestreo no probabilístico intencional que consiste en obtener muestras representativas mediante la selección de grupos típicos que acepten ser incluidos, esto se fundamenta en la conveniente proximidad y accesibilidad de los sujetos al investigador. (Otzen, T. & Manterola, C., 2017). Se tomó como muestra a 19 niños y 6 adolescentes de la asociación de gimnasia del departamento de San Marcos tomando como base la observación que se dio durante los entrenos y competencias.

3.8 Sujetos de la investigación

La muestra de la investigación estuvo conformada por 25 niños y adolescentes del equipo de la Asociación de Gimnasia de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG-, San Marcos, comprendidos entre las edades de 8 a 17 años, de ambos sexos, todos con una posición económica media; leen, escriben, hablan y entienden el idioma español, provienen de las ciudades de San Marcos y San Pedro Sacatepéquez, viven su fe ligada a diversas religiones, se dedican a estudiar y entrenar gimnasia.

3.9 Instrumentos de la investigación

El instrumento de investigación que se utilizó fue el Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), creado por Fernando Gimeno, José María Buceta y María del Carmen Pérez-Llanta, con el propósito de contar con una herramienta que midiera confiabilidad de cinco factores: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Y también la observación durante los entrenos del equipo de gimnastas.

3.10 Procedimiento

- Presentación de propuesta del tema a investigar.
- Autorización del tema de investigación.
- Solicitud de autorización a la Asociación de Gimnasia de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG- San Marcos.
- Visita a los directores de la asociación de gimnasia para informarles acerca del estudio a realizar.
- Observación en los entrenos.
- Aplicación del cuestionario.
- Elaboración del informe final.
- Entrega del informe final de investigación.

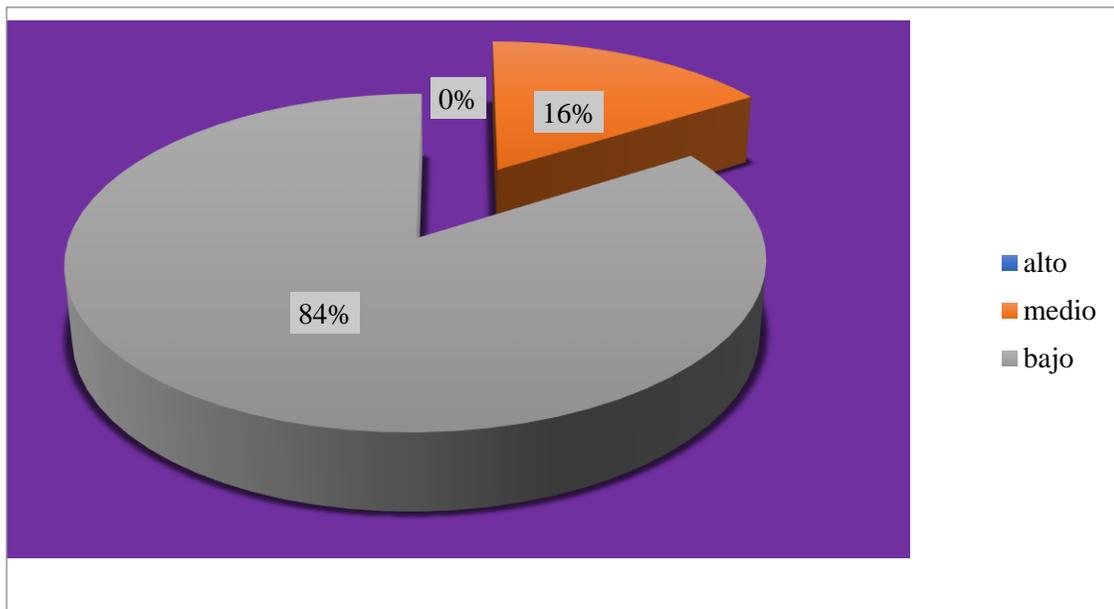
Capítulo 4

Presentación y discusión de resultados

4.1 Presentación de resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos después de la administración del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) a 25 atletas, niños y adolescentes, de la Asociación de Gimnasia de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG San Marcos. Dicho cuestionario evalúa 5 factores, en las siguientes gráficas aparecen los niveles obtenidos por el grupo de participantes en el estudio.

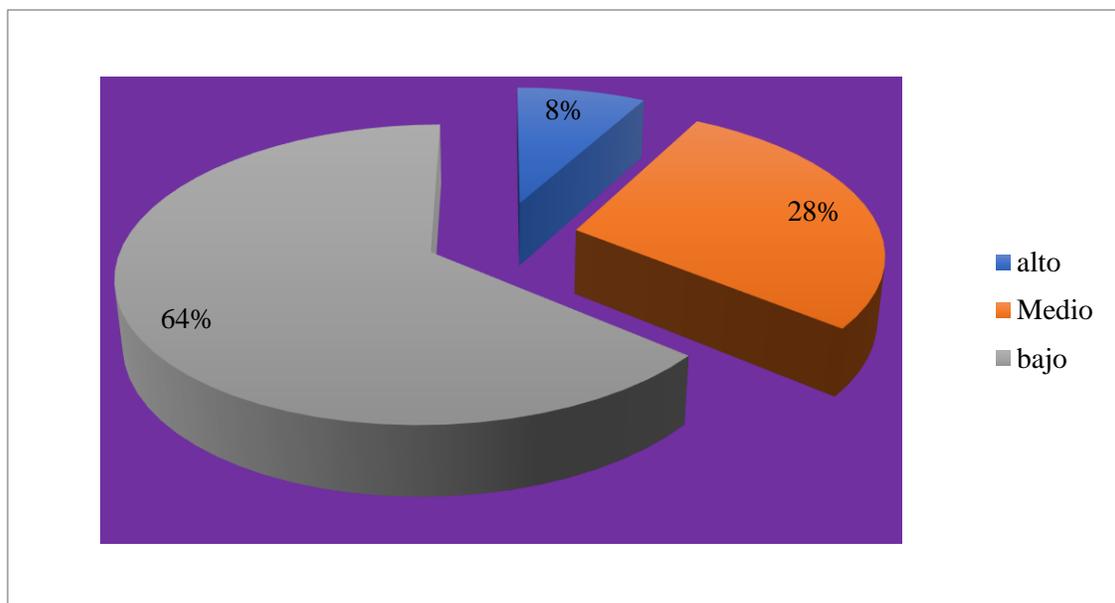
Gráfica No. 1
Control de estrés



Fuente: propia (2019).

En la gráfica No. 1 se puede apreciar que un 84% equivalente a 21 participantes poseen un bajo nivel de control del estrés, mientras que un 16% equivalente a 4 atletas posee un nivel medio. Ninguno de los participantes demuestra tener un alto nivel de control del estrés.

Gráfica No. 2
Influencia de la Evaluación del Rendimiento

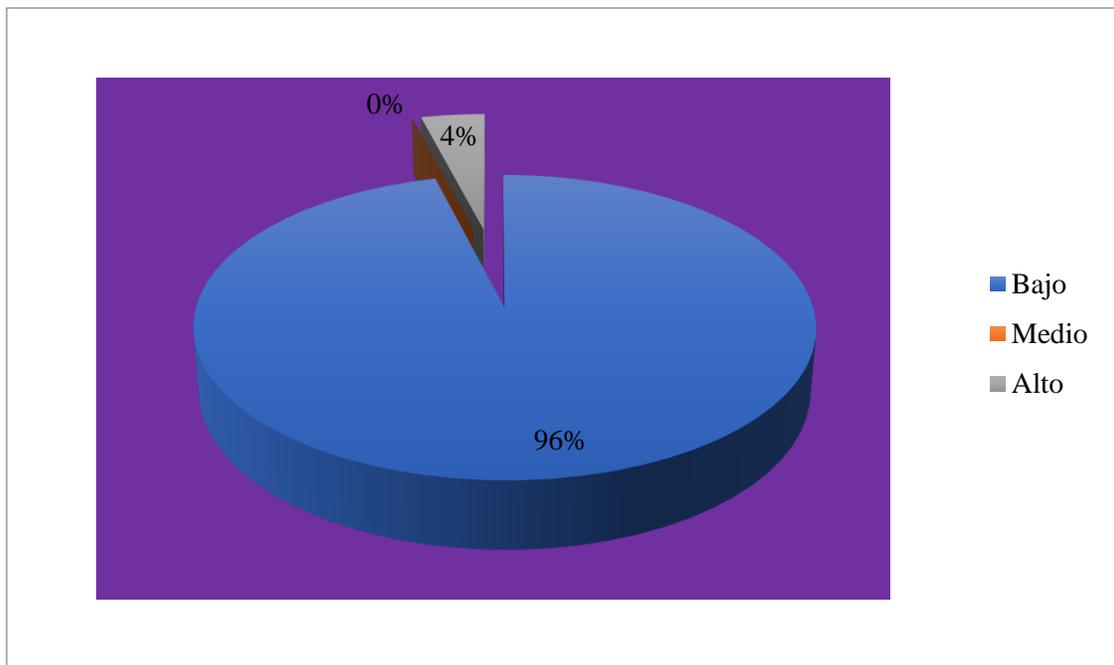


Fuente: propia (2019).

En la gráfica No. 2 se observa que 64% equivalente a 16 atletas se ven influenciados fuertemente por la evaluación que el entrenador, los compañeros de equipo, los espectadores o adversarios puedan hacer de su rendimiento deportivo; el 28% equivalente a 7 participantes permiten una influencia media y el 8% equivalente a 2 gimnastas demuestran un alto control del impacto de una evaluación negativa.

Gráfica No. 3

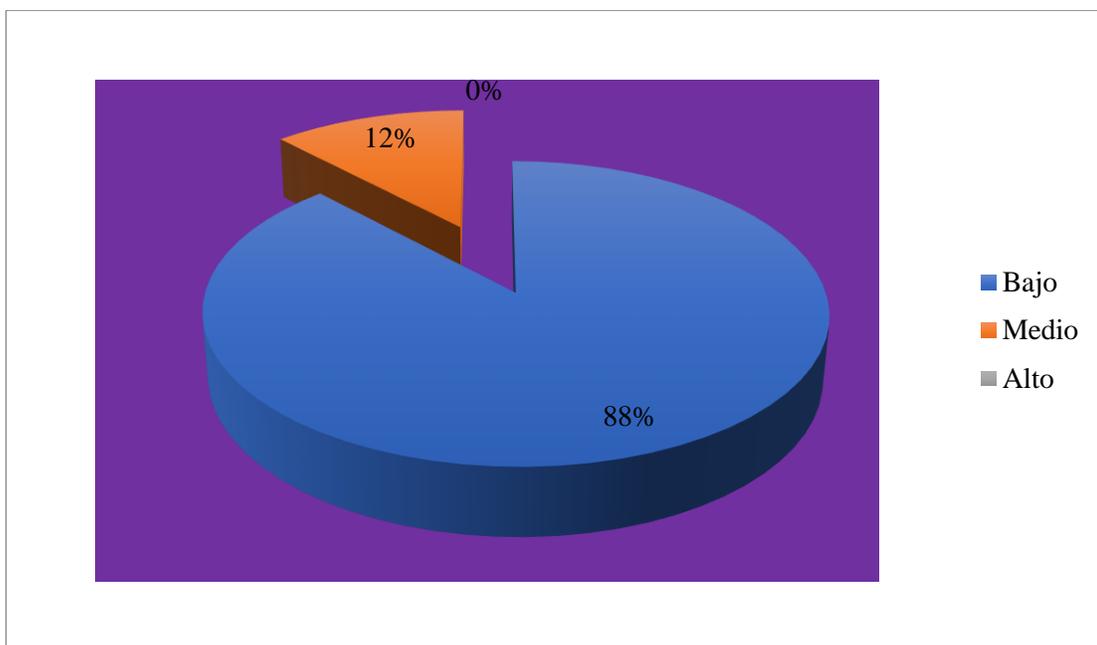
Motivación



Fuente: propia (2019).

La gráfica No. 3 muestra que el 96% equivalente a 24 participantes posee un nivel bajo de motivación, mientras que el 4% equivalente a 1 atleta posee un alto nivel de motivación para la práctica de la disciplina gimnástica.

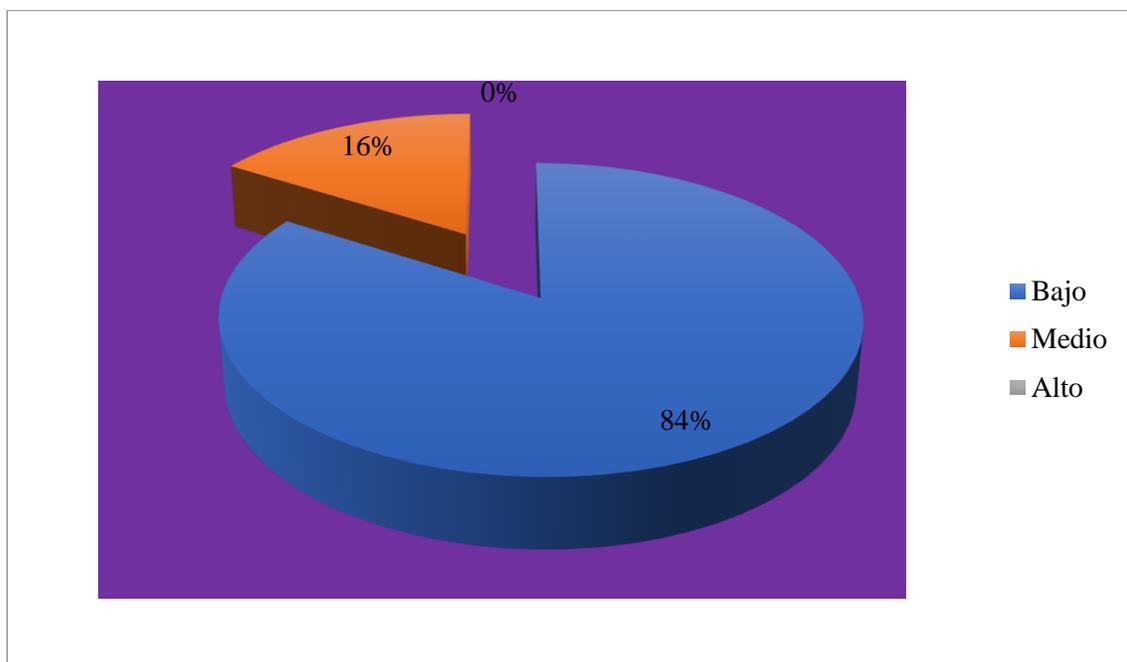
Gráfica No. 4
Habilidad mental



Fuente: propia (2019)

En la gráfica No. 4 se puede apreciar que el 88% equivalente a 22 gimnastas demuestra tener un bajo nivel de habilidad mental y el 12% equivalente a 3 participantes tiene un nivel medio de habilidad mental.

Gráfica No. 5
Cohesión de equipo



Fuente: propia (2019)

La gráfica No. 5 muestra que el 84% equivalente a 21 participantes posee un bajo nivel en el factor cohesión de equipo, mientras que el 16% equivalente a 4 participantes demuestra un nivel medio de cohesión de equipo.

4.2 Discusión de resultados

A partir de los resultados presentados, puede deducirse que el apoyo psicológico para este grupo de gimnastas es indispensable, ya que está afectando el logro de un mejor rendimiento deportivo tanto a nivel individual como grupal, situación de la que los directivos parecen no haberse percatado, pues hasta el momento, el equipo no cuenta con un profesional de psicología.

Se ha podido observar a través de las gráficas que la mayoría de los participantes en el estudio poseen poca confianza, bajos niveles de concentración y tensión en el momento de estar

participando en una competencia o el día previo a ella, puesto que 21 de los 25 participantes obtuvieron una puntuación baja.

En cuanto al factor influencia de la evaluación del rendimiento que se refiere a la capacidad que deben desarrollar los deportistas de controlar el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas, se puede observar que 16 de los 25 gimnastas pierden la concentración, manifiestan rasgos de ansiedad y dudas acerca de cómo se desempeñarán en una competencia, originados por el temor a ser mal evaluados por sus entrenadores, compañeros de equipo y demás.

Referente al factor motivación se puede observar que 24 de los participantes presentan un nivel bajo, lo que significa que hay muy poco interés por entrenar y superarse día a día, no consideran la práctica de la gimnasia como una faceta importante en su vida, lo cual podría deberse a que la mayoría de ellos son niños y adolescentes que no han tomado por iniciativa propia, la decisión de practicar este deporte, sino que es por deseo de sus padres que asisten a los entrenamientos.

Tomando en cuenta que la motivación es el motor que mueve a los seres humanos para alcanzar sus metas, el siguiente factor que es la habilidad mental relacionado con el establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento, ensayo conductual e imaginación y funcionamiento y autorregulación cognitivos; también se encuentra desarrollado en un nivel bajo en 22 de los 25 participantes.

La cohesión de equipo que es otro de los factores que mide el CPRD y que se refiere a la relación interpersonal con los miembros del equipo, el nivel de satisfacción trabajando con otros miembros del equipo y la importancia que se le concede al “espíritu de equipo”, en general se encuentra en un nivel bajo, ya que 21 de los 25 atletas demuestra no tener desarrollada la capacidad para relacionarse de manera asertiva con los miembros del equipo y trabajan más por el logro de metas individuales que colectivas.

Después de haber analizado la información recabada en este estudio se confirma la hipótesis que indica que la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes trae consecuencias que influyen en el desempeño deportivo.

Conclusiones

Por medio del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) se pudo determinar que los niños y adolescentes miembros del equipo de gimnasia de la CDAG San Marcos, han adquirido en un nivel muy bajo las características necesarias para enfrentarse de manera óptima a una competencia.

Se pudo determinar que el equipo de gimnastas participantes en el estudio necesita el apoyo psicológico para evitar en lo sucesivo las consecuencias que ahora son evidentes tales como: bajo nivel de control de estrés, poca capacidad para controlar el impacto de la evaluación negativa del rendimiento, escasa motivación para practicar esta disciplina, falta de interés por la consecución de metas, malas relaciones interpersonales, individualismo y poco interés por el bienestar del equipo.

Los resultados obtenidos a través del presente estudio serán entregados a los directivos de la toma de decisiones en la Asociación de Gimnasia de la CDAG San Marcos, a efecto de que realicen las acciones pertinentes para mejorar en cuanto al rendimiento y satisfacción de los atletas.

Recomendaciones

Que se realicen estudios comparativos entre equipos de atletas que cuentan con el apoyo psicológico y equipos que no lo tienen, a efecto de que se conozcan los beneficios de contar en el equipo multidisciplinario con el apoyo de un profesional de psicología del deporte.

Que la Asociación de Gimnastas de la CDAG San Marcos, realice las gestiones para la contratación de un profesional que apoye a los niños y adolescentes en la adquisición de las características psicológicas que redundarán en su rendimiento deportivo.

Que la asociación de gimnasia de la confederación deportiva autónoma de Guatemala –CDAG-San Marcos planifique y desarrolle actividades de convivencia fuera de los entrenamientos para mejorar las relaciones interpersonales entre los atletas y técnicos, para contribuir con ello al desarrollo del espíritu de equipo.

Referencias

- Aguilar, G., & Leal, C. (1985). *Análisis comportamental aplicado al deporte: efectos de la retroalimentación visual y del refuerzo verbal en el "softbol" competitivo*. Revista Latinoamericana de Psicología , 315-328.
- Álvarez O., Falco C.; Estevan I.; Molina J.; y Castillo I. (2013). *Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: estudio de un caso*. Valencia, España. Revista de psicología del deporte 2013. Vol. 22, núm. P395-401. Facultad de psicología
- Billat, V. (2002). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento (De la teoría a la práctica)*. Paidotribo .
- Bredemeier, B., & . Shields, D. (1984). *The utility of moral stage analysis in the investigation of athletic aggression*. Sociology of Sport Journal , 138-149 .
- Castro, I. E. (2014). Pertenece al departamento de Psicología y Pedagogía de la Universidad Europea de Madrid. Universidad Europea de Madrid, Departamento de Psicología y Pedagogía , Madrid, España.
- Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico del deportista*. Barcelona: De Vecchi.
- ompass, B. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological Bulletin , 393-403.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España: Médica Panamericana S.A .

- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dietrich Martin, D. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo.
- Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entreaamiento deportivo*. Barcelona, España: paidotribo.
- Elias, N. (-b., & Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura Económica , 157-184.
- Ellis, A., & Griecer, R. (1981). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. España: Descleé De Brouwe.
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. (2003). *Apoyo psicológico basado en la comunidad*. Ginebra, Suiza: Cruz Roja y de la Media Luna Roja.
- Flam, H. (1990). Emotional Man: I. *The emotional Man and the Problem of Collective Action*. *International Sociology* , 39-56.
- Flam H. (1990). *Emotional Man: I*. (Abril 2012). Barcelona. *Revista internacional de Ciencias del deporte. Emociones en el deporte y la sociología* pag. 106-108.
- Frías, F. (2014). *El deportista como figura moral de nuestro tiempo*. *Revista Internacional de Derecho Ética del Deporte* , 34-67.
- García, T. (2013). *Alto rendimiento deportivo*. *Cultura, Ciencia y Deporte* , 27-S39.

- García Naveira (2010). *El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros*. Papeles del psicólogo vol. 31, núm. 3, septiembre-diciembre 2010, pp. 259-268. Consejo general de colegios oficiales de psicólogos. Madrid, España
- Haase, H. H. (1995). *Psychologische Leistungsförderer – zum Einfluss psychologischen Training auf die sportliche Leistung*. En *Leistungssport* , 32-38.
- Heinemann, K. (1999). *Sociología del asociacionismo voluntario*. El ejemplo del club deportivo. Valencia, España: Asociación Española.
- Hernández Sampieri R. (2012). *Metodología de la investigación 6ta. Edición*. México DF. McGraw Hill Education.
- Hochschild, A. (1979). *Emotion Work, Feeling Rules and social structure*. *American Journal of Sociology*, 85, 551-575.
- Hochschild, A. (1983). *The Managed Heart*. . Commercialization of Human Feeling, Berkeley, University of California Press.
- Hochschild A., (1983). *Interés sociológico al trabajo emocional*. (Abril 2012). *Revista internacional de ciencias al deporte*. *International Journal of Sport Science* pag. 107.
- Jaenes J.; Carmona J.; y Lopa E.; (2010) *Evaluación y Análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica*, revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. Vol. 5 no 1.

- Maldonado L.; Tamayo M. y Chiroso (2015). *Análisis de las características psicológicas y toma de decisiones en un grupo de nadadores*. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte 10 (1), 49-56.
- Marsillas R.; Rial B.; Folgar I. y Fernández A. (2014). *Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas de formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento*. Universidad de las palmas de gran canaria. España. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, vol, 9, núm. 2.
- Maure, G. (2003). *Pasión y muerte en las lesiones psicosomáticas, en Fischer y colaboradores, Conceptos Fundamentales de Psicopatología III*. Mexico: CEA .
- Meza, Z. (2014). *Como afecta la mala conducta deportista dentro y fuera de la cancha*. Investigacion, Nuevo Leon, Mexico.
- Muñoz R. & Carlos. *Como elaborar y asesorar una investigación de tesis*. (2011). Segunda Edición. Pearson Educación, México.
- Navarro, D. (2006). *Inteligencias multiples*. Revista pensamiento actual , 1409-0112.
- Núñez, Sánchez J., Alveiro; León A.(2005). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Bogotá, Colombia. Hallazgos, vol. 9, núm. 18, julio-diciembre, 2012, pp. 189-205. Universidad de Santo Tomas.
- Ossorio, D. (2002). *La conducta del deportista y su influencia sobre la ejecución de tareas motrices*. Revista Digital - Buenos Aires .

- Otzen, T. & Manterola, C., 2017. *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. Int.J.Morphol., 35(1): 227-232.
- Paidotribo. (7 de febrero de 2008). *El entrenamiento deportivo*. Recuperado el 23 de septiembre de 2019, de El entrenamiento deportivo: <http://www.paidotribo.com/pdfs/872/872.0.pdf>
- Pavlov, I. (1927). *Conditioned reflexes*. Oxford: Oxford University Press
- Perez M.; Cañizarez M.; Hernández, Fleitas I. y D' Amico A. (2018) *Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica*. Pódium revista de ciencia y tecnología en la cultura física, pag. 202-212)
- Puig, N., & Vilanova, A. (2011). *Positive Functions of Emotions in Achievement Sports*. Research Quaterly for Exercise and Sport , 334–344 .
- Pulido, F. (2014). *Motivación y autoconfianza en deportistas*. Mexico.
- Psicodeportes. (2016). *El apoyo psicológico en las diferentes etapas del deportista (Tenis)*. Recuperado el 23 de septiembre de 2019, de El apoyo psicológico en las diferentes etapas del deportista (Tenis): <https://www.psicodeportes.com/el-apoyo-psicologico-en-las-diferentes-etapas-del-deportista-tenis/>.
- Raffo, P. (2014). *Acompañamiento psicologico y terapia psicologica*. Perú: IIDH.
- Rigal, R. (1986). *Motricidad Humana: Fundamentos pedagógicos*. Madrid: Pila Teleña.

Sáenz, A. G. (2014). Evaluación de la violencia y deportividad en el deporte: un análisis bibliométrico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 211-222 .

Sampieri, R.H (2010). *Metodología de la investigación*. México DF: MCGRAW-HILL

Santolaya, F. (2015). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. España.

Universidad Camilo Jose Cela. (1998). “*Modificación de conducta en el aula e integración escolar*”. Madrid: Ciudad Maestro, E. UNED.

Grosser (1992). *Entrenamiento deportivo*. Recuperado de
<http://www.paidotribo.com/pdfs/872/872.0.pdf>

Anexos

Anexo 1

Tabla de Variables

Nombre Completo: María José Godoy Maldonado

Título de la Tesis: Consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala –CDAG-, San Marcos

Carrera: Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social.

Problemática	VARIABLES de estudio	Subtemas de las variables de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo general
-Inseguridad -Temperamento -Conducta -Rendimiento -Deportivo -Emociones -Adaptación	Rendimiento deportivo en competencias Apoyo psicológico a deportistas		¿Cuáles son las consecuencias de la falta de apoyo psicológico, previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la confederación deportiva autónoma de Guatemala San Marcos?	Establecer las consecuencias de la falta de apoyo psicológico previo a las competencias de gimnasia en niños y adolescentes de la selección de la Confederación Deportiva Autónoma Guatemala – CDAG- San Marcos.

Objetivos específicos	Instrumento de investigación	Sujetos de investigación
<p>Determinar el nivel de desarrollo de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los gimnastas.</p> <p>Describir las consecuencias más importantes de la falta de apoyo psicológico a los gimnastas previo a las competencias.</p> <p>Proveer a la Asociación de Gimnasia del municipio de San Marcos de un estudio que oriente sus decisiones respecto al apoyo psicológico que debe brindar a los gimnastas.</p>	<p>Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)</p>	<p>25 gimnastas (niños 19 y 6 adolescentes)</p>

Anexo 2

Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ___/___/1.9__

FECHA ACTUAL: ___/___/1.9__

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__

*** INSTRUCCIONES:**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	--	-----------------------

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	--	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	---	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	O O O O O		O
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	O O O O O		O
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	O O O O O		O
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	O O O O O		O
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	O O O O O		O
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	O O O O O		O
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	O O O O O		O
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	O O O O O		O
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	O O O O O		O

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.