



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGO CLÍNICO**

TÍTULO:

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA
SELECCIÓN DE BÁSQUET FEMENINO DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD
TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL QUITO, PERIODO MARZO – AGOSTO 2014.

AUTOR:

JOHAN ANDRÉS LARA ANALUISA.

TUTORA:

PHD. EDDA LORENZO BERTHEAU.

RIOBAMBA – ECUADOR

2017

ACEPTACIÓN DEL TUTOR (A)

Por la presente, hago constar que he leído el protocolo de Proyecto de Grado presentado por el Sr. Johan Andrés Lara Analuisa para optar al título de Psicólogo Clínico, y que acepto asesorar al estudiante en calidad de tutor, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación y evaluación.

Riobamba, 15 de Marzo del 2017



Phd. Edda Lorenzo Bertheau.

TUTORA

APROBACION DEL TRIBUNAL

Certificamos que el Sr. Johan Andrés Lara Analuisa, portador de CI 0201918737, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica, se encuentra apto para la defensa pública del trabajo de investigación con el tema: **INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE BÁSQUET FEMENINO DEL CLUB DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL QUITO, PERIODO MARZO – AGOSTO 2014**". El cual cumple con los requisitos necesarios para la presentación final del mismo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Ramiro Torres


Preside



Firma

PhD. Edda Lorenzo

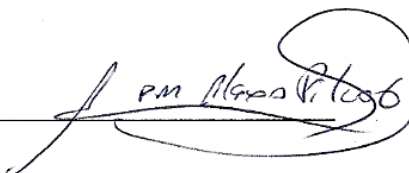
Tutora



Firma

Dra. Alexandra Pilco

Miembro



Firma

DERECHO DE AUTORÍA

Johan Andrés Lara Analuisa. Soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Johan Lara', written over two horizontal lines.

Johan Andrés Lara Analuisa

C.I 0201918737

DEDICATORIA

Se la dedico al forjador de mi camino, al creador de todas las cosas, a quien le agradezco todo y nada, a Dios por la abundancia de bendiciones derramadas en mí convivir diario, quien me fortalece para salir adelante y me acompaña en cada paso de mi vida. A mis padres por ser el pilar fundamental principales guías, por su esfuerzo incansable por darme lo mejor que ellos me pudieron dar: educación, valores y todo su amor.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios, por guiarme en el sendero correcto de la vida, por ser mi fortaleza en momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad

A mis padres, por inculcarme valores, por su apoyo, consejos, comprensión, amor, y ayuda en los momentos difíciles, por eso y mucho más gracias.

A mis hermanos, por estar siempre presentes y apoyarme en cada decisión que tomo, quienes han sido mi motivación, inspiración y felicidad.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
ACEPTACIÓN DEL TUTOR (A).....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
DERECHO DE AUTORÍA	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CUADROS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2 OBJETIVOS.....	8
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	8
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	9

CAPITULO II

2.1	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	13
2.2	POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	13
2.3	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
2.3.1	ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES	14
2.3.2	INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA	19
2.3.2.1	DEFINICIONES.....	19
2.3.2.2	ORIGEN E HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.....	19
2.3.2.3	ETAPAS DE DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.	23
2.3.2.4	INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTES DE EQUIPO	24
2.3.2.5	TIPOS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.....	25
2.3.2.6	ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN	26
2.3.2.7	TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA	31
2.3.2.8	ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS	34
2.3.2.9	CARACTERÍSTICAS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS.....	37
2.4	RELAJACIÓN	41
2.4.1	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.....	42
2.4.2	RELAJACIÓN MEDIANTE EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN	44
2.4.3	RELAJACIÓN MUSCULAR, PROGRESIVA O DIFERENCIAL	45
2.4.4	RELAJACIÓN AUTÓGENA	46

2.4.5	BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN.....	47
2.4.6	IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN.....	49
2.4.7	VISUALIZACIÓN.....	49
2.4.7.1	TIPOS DE VISUALIZACIÓN.....	50
2.4.7.2	FASES DE LA VISUALIZACIÓN.....	53
2.4.7.3	BENEFICIOS DE LA VISUALIZACIÓN.....	55
2.4.7.4	CONTROL DE PENSAMIENTOS.....	56
2.4.7.5	CLAVES PARA EL CONTROL DE PENSAMIENTOS.....	58
2.4.8	RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	59
2.4.8.1	OBJETIVOS DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.....	60
2.4.8.2	CONTEXTO DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.....	60
2.4.8.3	HABILIDADES FUNDAMENTALES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	61
2.4.8.4	TIPOS DE RENDIMIENTO.....	62
2.4.8.5	PSICOLOGÍA EN LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	63
2.4.8.6	VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	65
2.4.8.7	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	69
2.4.8.8	PLAN TERAPEÚTICO.....	73
2.5	HIPOTESIS Y VARIABLES.....	87
2.5.1	HIPOTESIS.....	87

2.5.2 VARIABLES.....	87
----------------------	----

2.6 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	88
--	----

CAPITULO III

3.1 METODO.....	89
-----------------	----

3.1.1 DESCRIPCIÓN.....	91
------------------------	----

3.1.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	92
---------------------------------------	----

3.2 TIPO DE ESTUDIO.....	93
--------------------------	----

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	93
------------------------------	----

3.3.1 POBLACIÓN.....	93
----------------------	----

3.3.2 MUESTRA.....	93
--------------------	----

3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	93
---	----

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	94
--	----

3.4.1 TÉCNICAS.....	94
---------------------	----

3.4.2 INSTRUMENTOS.....	94
-------------------------	----

CAPITULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (CPRD).....	102
---	-----

4.2 ANALISIS DE DATOS.....	101
----------------------------	-----

4.3 COMPROBACIÓN DE LA HIPOTESIS.....	122
---------------------------------------	-----

CAPITULO IV

5.1	CONCLUSIONES.....	124
5.2	RECOMENDACIONES	126
	BIBLIOGRAFIA	128
	ANEXOS	129
	ANEXO No 1. DESCRIPCIÓN DEL CLUB.....	130
	ANEXO No 2. ENCUESTA	133
	ANEXO No 3. FOTOGRAFIAS.....	141
	PRESENTACIÓN EN EL CLUB	141

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N°. 1

SUELO TENER PROBLEMAS CONCENTRÁNDOME MIENTRAS COMPITO102

CUADRO N°. 2

SOY EFICAZ CONTROLANDO MI TENSIÓN 104

CUADRO N°. 3

ALGUNAS VECES SIENTO UNA INTENSA ANSIEDAD MIENTRAS ESTOY
PARTICIPANDO EN UNA PRUEBA (JUGANDO UN PARTIDO) 106

CUADRO N°. 4

CUÁNDO COMETO UN ERROR EN UNA COMPETICIÓN (O EN UN PARTIDO)
ME PONGO MUY ANSIOSO..... 108

CUADRO N°. 5

ALGUNAS VECES NO ME ENCUENTRO MOTIVADO (A) POR ENTRENAR 110

CUADRO N°. 6

ESTOY DISPUESTO (A) A CUALQUIER ESFUERZO POR SER CADA VEZ
MEJOR..... 112

CUADRO N°. 7

A MENUDO ENSAYO MENTALMENTE LO QUE DEBO HACER JUSTO ANTES
DE COMENZAR MI PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN (O DE COMEN-
(ZAR A JUGAR EN UN PARTIDO) 114

CUADRO N°. 8

SUELO ESTABLECER OBJETIVOS PRIORITARIOS ANTES DE CADA SESIÓN
DE ENTRENAMIENTO Y DE CADA COMPETICIÓN (O PARTIDO)..... 116

CUADRO N°. 9

ME LLEVO MUY BIEN CON OTROS MIEMBROS DEL EQUIPO 118

CUADRO N°. 10

ME GUSTA TRABAJAR CON MIS COMPAÑEROS DE EQUIPO 120

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N.º 1

SUELO TENER PROBLEMAS CONCENTRÁNDOME MIENTRAS COMPITO 102

GRÁFICO N.º 2

SOY EFICAZ CONTROLANDO MI TENSIÓN 104

GRÁFICO N.º 3

ALGUNAS VECES SIENTO UNA INTENSA ANSIEDAD MIENTRAS ESTOY
PARTICIPANDO EN UNA PRUEBA (JUGANDO UN PARTIDO) 106

GRÁFICO N.º 4

CUÁNDO COMETO UN ERROR EN UNA COMPETICIÓN (O EN UN PARTIDO)
ME PONGO MUY ANSIOSO 108

GRÁFICO N.º 5

ALGUNAS VECES NO ME ENCUENTRO MOTIVADO (A) POR ENTRENAR 110

GRÁFICO N.º 6

ESTOY DISPUESTO (A) A CUALQUIER ESFUERZO POR SER CADA VEZ
MEJOR 112

GRÁFICO N.º 7

A MENUDO ENSAYO MENTALMENTE LO QUE DEBO HACER JUSTO ANTES
DE COMENZAR MI PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN (O DE COMEN-
(ZAR A JUGAR EN UN PARTIDO) 114

GRÁFICO N.º 8

SUELO ESTABLECER OBJETIVOS PRIORITARIOS ANTES DE CADA SESIÓN
DE ENTRENAMIENTO Y DE CADA COMPETICIÓN (O PARTIDO) 116

GRÁFICO N.º 9

ME LLEVO MUY BIEN CON OTROS MIEMBROS DEL EQUIPO 118

GRÁFICO N.º 10

ME GUSTA TRABAJAR CON MIS COMPAÑEROS DE EQUIPO 120

RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo con el objetivo de evaluar la intervención psicológica en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial Quito. Período Marzo – Agosto del 2014, para esto se aplicó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo en una muestra de 24 deportistas de sexo femenino seleccionadas de la disciplina de baloncesto. La investigación es descriptiva, de campo, documental y cuasiexperimental, el C.P.R.D sirvió para calificar 5 escalas que aglutinan un total de 55 ítems: control de estrés, influencia de la evacuación de rendimiento, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; los resultados obtenidos más relevantes están asociados con el factor de control del estrés donde se refleja que el 69% tiene problemas de concentración, confianza, tensión, ansiedad en relación a las demandas del entrenamiento y de competencia, el 59% corresponde al factor de motivación donde se evidencia un desinterés por superarse día a día, no se establecen metas u objetivos, el rendimiento de los miembros del equipo está condicionado por factores externos, y abarcando el factor de cohesión de equipo se determinó que el 70% de las jugadoras no se integran al grupo deportivo, escasas relaciones interpersonales con los miembros del equipo, actitudes individualistas, no se concede importancia al espíritu de equipo. Finalmente, se acepta la hipótesis planteada, se demostró que la intervención psicológica mediante el uso y aplicación de un Protocolo de Intervención Terapéutica, influye en el rendimiento deportivo, por lo que sería factible aplicar este tipo de intervenciones a otras disciplinas deportivas.

ABSTRACT

The present investigation was carried out with the objective of evaluating the psychological intervention in sports performance of the women's basketball team of the Universidad Tecnológica Equinoccial campus Quito, term March - August 2014, to do this a questionnaire of Psychological Characteristics was applied related to sport performance in a sample of 24 female athletes selected from the discipline of basketball. The research is descriptive, field, documentary and quasi-experimental, C.P.R.D served to qualify 5 scales that aggregate a total of 55 items: stress control, influence of performance evacuation, motivation, mental ability, and team cohesion; The most relevant results are associated with the factor of stress control where it is reflected that 69% have problems of concentration, confidence, tension, anxiety in relation to the demands of training and competence, 59% corresponds to the motivation factor Where there is a lack of interest to overcome day by day, no goals or objectives are established, the performance of the team members is conditioned by external factors, and covering the team cohesion factor was determined that 70% of the players are not Integrate the sports group, few interpersonal relationships with team members, individualistic attitudes, does not attach importance to team spirit. Finally, the hypothesis was accepted, it was demonstrated that the psychological intervention through the use and application of a protocol of therapeutic intervention, influences in the sport performance, reason why it would be feasible to apply this type of interventions to other sports disciplines.



Reviewed by: Barriga, Luis
Language Center Teacher

INTRODUCCIÓN

En el mundo del deporte se presta cada vez más atención al factor mental, la intervención psicológica en el deporte de competición busca mejorar y perfeccionar ciertas habilidades psicológicas que intervienen en el proceso de formación de un deportista, pueden ser determinantes en su rendimiento durante el entrenamiento o competencia. Los deportistas de alto rendimiento están sometidos a una serie de presiones propias del deporte de elite, es algo que no se puede ocultar y se hace cada vez más necesario un acompañamiento psicológico para que el deportista logre así el mejor desempeño dentro de su actividad deportiva.

La intervención psicológica contribuye a optimizar el funcionamiento de los deportistas, ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, la preparación es más exigente, entrenadores y atletas optimizan sus recursos, siempre con el afán de ser el mejor, mejorar tiempos, distancias, rendimiento, batir récords, establecer nuevas metas etc., para lo cual los deportistas se someten a rigurosos entrenamientos y tratan así de buscar nuevas técnicas y tácticas para alcanzar sus metas, todo este progreso permite mejorar sus posibilidades de rendimiento deportivo.

El rendimiento deportivo está condicionado por tres tipos de preparación: La preparación física, técnico-táctica y psicológica, si alguna de estas se descuida se ve amenazado el rendimiento óptimo. Al referirse al rendimiento no se hace alusión exclusivamente al deportista de élite, sino a todos los deportistas; aun los que inician en la práctica deportiva esperan un rendimiento de acuerdo a sus condiciones particulares.

El atleta durante su preparación puede sufrir bloqueos, es decir no logra manifestar durante la competencia las cualidades y capacidades que tiene (como cualquier deportista), que le impide rendir en su máximo potencial. Es por ello, que el mundo del deporte requiere la ayuda de un especialista, dentro de un equipo multidisciplinario para garantizar el bienestar psicológico de los deportistas. Se trata de conseguir mejor rendimiento, aliviando esos estados de tensión y de ansiedad que sufre el individuo en la vida diaria y en su actividad deportiva.

El presente estudio relacionado con la Intervención Psicológica en el Rendimiento Deportivo de la Selección de Básquet Femenino del Club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, se justifica por la importancia del tema, ayudando a desarrollar y fortalecer habilidades físicas y mentales.

El presente trabajo investigativo consta de cinco capítulos, debidamente estructurados cada uno de los cuales comprende:

Capítulo I: Contiene la problematización que a su vez consta del planteamiento y la formulación del problema, los objetivos que se pretenden alcanzar al concluir esta investigación y la justificación.

Capítulo II: Trata sobre el marco teórico en el que se incluye la línea de investigación, el posicionamiento teórico personal, la fundamentación teórica, el contenido de la investigación realizada, la definición de términos básicos, la hipótesis, variables y operacionalización de la variables.

Capítulo III: Abarca el marco metodológico en el que se expone la metodología empleada para la investigación, la población y la muestra escogida, las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Capítulo IV: Comprende el análisis e interpretación de resultados y la hipótesis.

Capítulo V: Toma en cuenta las conclusiones la razón de este trabajo y se plantea las recomendaciones requeridas además de la bibliografía utilizada, se adjunta los anexos que incluye los instrumentos utilizados para la investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMATIZACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La Intervención Psicológica busca controlar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con el fin de optimizar el rendimiento del equipo y por esta vía incrementar la probabilidad de conseguir el resultado deseado, ganar un partido, o conseguir un campeonato. Por lo tanto, las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener de esta forma una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición.

La intervención psicológica analiza las motivaciones personales, qué es lo que despierta la ira o el temor de una persona; como se controla el pensamiento, las emociones y los sentimientos; y en qué forma la conducta de una persona puede ser más efectiva, las explicaciones a este tipo de respuesta suelen estar vinculadas a variables de tipo psicológicas.

En el rendimiento deportivo del deportista existe como base de perfeccionamiento la preparación física, que persigue el desarrollo general y físico especial del deportista, la técnica, cuyo sentido consiste en que el deportista llegue a dominar los hábitos y procedimientos motores especiales de las acciones que son inherentes al tipo de deporte, y pueda perfeccionarse en la ejecución de dichos procedimientos, la táctica, cuyo fin consiste en perfeccionar la ejecución de los procedimientos y acciones tácticas, el aumento invariable y considerable de los récords y las normas deportivas que caracteriza mundialmente el deporte moderno ha demostrado que son insuficientes estos tres tipos de preparación.

Las competencias deportivas actuales exigen de los participantes un enorme gasto de energía no solo física, sino también psíquica. Una adecuada preparación física y técnica no garantiza la victoria en una competencia, es necesario desarrollar ciertas habilidades psicológicas y funciones mentales que intervienen en la realización de una determinada actividad física, es aquí que mediante una intervención psicológica buscamos una adecuada fortaleza mental en los deportistas.

A nivel internacional la intervención Psicológica en el Deporte apunta al aprendizaje del modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y comprender la forma en que la participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal (Weinberg y Gould, 1996).

La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90% del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales (Williams, 1991).

El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: en la concentración y la toma de decisiones frente a la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque o el saque), en la nitidez de la percepción visual y hasta en la coordinación de la ejecución (García Ucha, 2006).

En los últimos años, diferentes especialistas han trabajado con los deportistas, uno de los ejemplos más recientes es el trabajo del doctor Chris Johnson contratado por el entrenador Steve Kerr lo ha hecho gracias a una visión integral y expansiva que va más allá de las canchas. Chris Johnson psicólogo que lleva seis años al frente del laboratorio de neurociencia que tienen en San Diego las Fuerzas Especiales del ejército de los Estados Unidos (SEAL), fue el arma secreta

para que los Golden State Warriors se proclamarán campeones de la NBA temporada 2015, su primer título en 40 años (1975).

Luis Enrique actual entrenador del F.C. Barcelona también comparte esta visión integral y expansiva del deporte, por eso lleva años trabajando con el mismo cuerpo técnico; entre ellos el psicólogo deportivo Joaquín Valdés. En este caso, el día de su presentación como nuevo entrenador, trató de especial manera la figura del psicólogo en comparación con el resto de integrantes del cuerpo técnico. Luis Enrique dio a conocer las personas que componían el staff y, al nombrar al psicólogo, hizo el comentario “tranquilos que el psicólogo es para mí”. Los entrenadores con más éxito deportivo de esta temporada 2014-2015 han trabajado con profesionales de la psicología del deporte tratando de esconderlos o encubrirlos, en ambos casos, se están dando cuenta de la importancia al trabajo psicológico, hay equipos que apuestan por este tipo de planteamientos.

Para alcanzar niveles óptimos de rendimiento, los deportistas y entrenadores desarrollan estrategias muy efectivas por lo general a nivel físico, técnico, táctica, que en ocasiones son insuficientes porque descuidan en gran medida la preparación psicológica. Hoy en día, la diferencia entre los buenos y los mejores se encuentra separada por un pequeño margen atribuible en muchas ocasiones al manejo de las variables psicológicas implicadas en el deporte, como la motivación, el estrés o el nivel de activación.

En el Club Deportivo Especializado De Alto Rendimiento de la Universidad Tecnológica Equinoccial, los directivos y cuerpo técnico mencionan, un bajo rendimiento de las deportistas, falta de motivación y de compromiso por parte del equipo, problemas de comportamiento, malas relaciones interpersonales entre otras y que no siempre se refieren a aspectos físicos, tácticos o

técnicos, sino más bien a factores puramente psicológicos, que pueden influir negativamente hasta el punto de ser decisivo en el cumplimiento del objetivo general de esta temporada que consiste en lograr el Campeonato de la Liga Nacional de Baloncesto Femenino y el Campeonato Sudamericano de Baloncesto de clubes femeninos.

De ahí la importancia de realizar este trabajo investigativo que pretende dar a conocer los beneficios de la psicología en el ámbito deportivo, con una adecuada intervención psicológica, analizando los factores psicológicos que se asocian a la actividad física, ejercicio y rendimiento deportivo para lograr el desarrollo total del deportista y desarrollo integral de la persona.

En la actualidad, la gran mayoría de los profesionales vinculados al mundo del deporte, es decir, entrenadores, preparadores físicos y deportistas, reconocen la relevancia de los factores de tipo psicológico, como fundamentales para la optimización del rendimiento y para decantar la balanza hacia el lado del control y del éxito. Dichos factores, propician otra aportación fundamental, ya que intervienen de manera efectiva en la mejora de la calidad de vida como profesional del deporte, a la vez que contribuyen al crecimiento personal del deportista como miembro de un colectivo o institución.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Influye la intervención psicológica en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial Quito?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Evaluar la intervención psicológica en el rendimiento deportivo en la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial Quito, periodo marzo – agosto 2014.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las variables que dificultan el rendimiento deportivo en la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial Quito, período marzo – agosto 2014.
- Aplicar las técnicas psicoterapéuticas para favorecer el rendimiento deportivo en la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial Quito, período marzo – agosto 2014.
- Analizar los resultados de la intervención psicológica en la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial Quito, período marzo – agosto 2014.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La importancia de la intervención psicológica radica en el hecho fundamental de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. Las intervenciones psicológicas son acciones que realiza el psicólogo, entrenador u otro especialista con el propósito de que el deportista adquiera y desarrolle habilidades psicológicas para enfrentar el estrés en competencias y entrenamiento, perfeccione sus capacidades en el deporte, entre otras destrezas busca mejorar el rendimiento

de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico y aunado a dar a conocer los beneficios del deporte y las actividades físico motoras además de la evidente necesidad de practicarlo, así como dicen mente sana en cuerpo sano, mantenemos que tiene que haber un equilibrio entre ambos para beneficio no solo del área deportiva sino en todas sus manifestaciones en general de las personas que lo practiquen. (García Ucha, 2000).

Tomando en cuenta, que los deportistas son personas tan comunes como los demás, se desenvuelven en contexto familiar, laboral y social. Ciertos aspectos favorecen o perjudican su rendimiento. La diferencia entre ganar o perder en una competición es mínima, todo pasa por la cabeza, lo que acontece en el cuerpo está controlado por nuestro cerebro, la mente y el cuerpo son inseparables en cualquier actuación, no todos los deportistas son capaces de dar lo máximo a pesar de haber entrenado y haberse preparado para la competición, existen diferentes motivos de éxito una gran cantidad de ellos lo atribuye a la fortaleza mental, aquella fortaleza mental que al igual que la fuerza física requiere ser entrenada y que precisamente muchos entrenadores descuidan de su preparación en el proceso de entrenamiento y que sin embargo “exigen” que deba aparecer en sus deportistas durante la competencia.

El siguiente trabajo investigativo ha sido motivado por la necesidad de averiguar si la intervención psicológica influye en el rendimiento del deportista, en la forma de competir y desenvolverse en un ambiente competitivo, ya sea en situaciones de entrenamiento o momentos de competición. El entrenamiento psicológico tiene como finalidad ayudar al deportista a mejorar su rendimiento, ofreciendo las herramientas necesarias para conocer el funcionamiento

de nuestro cuerpo y mente, llegar a ser más conscientes de toda la dinámica del organismo y poder manejarlo de forma voluntaria para lograr el rendimiento deseado.

Por esta razón mi trabajo propone fundamentalmente realizar una investigación, con el fin de conocer que variables psicológicas afectan a las deportistas de la selección de básquet afectando a su rendimiento deportivo. Así nace el interés de realizar esta investigación, de esta manera se conocerá las variables psicológicas que afectan a los atletas antes, durante o después del entrenamiento o competencia, tales como motivación, ansiedad, estrés entre otros, en donde se les brinda habilidades y herramientas, considero que se está realizando una importante contribución a los integrantes, dirigentes y deportistas de la selección de básquet femenino del club UTE, favoreciendo el desempeño deportivo.

En la Universidad Nacional de Chimborazo no se han realizado estudios de intervención psicológica en el rendimiento deportivo, por lo que considero un trabajo esencial en donde las diferentes técnicas utilizadas en la psicología clínica pueden ser aplicadas en el plano deportivo, teniendo de esta manera un acercamiento a la psicología del deporte.

El proyecto de tesina es factible realizarlo, para aplicar técnicas psicológicas que favorecen el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, para lo cual cuento con el aval de las autoridades institucionales como también de los dirigentes deportivos de la misma. Además para la ejecución de la investigación cuento con el material bibliográfico referente al tema, el mismo que contribuirá con el desarrollo de la investigación, el material que se va a utilizar es el reactivo correspondiente para la evaluación de las variables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

De la Universidad Nacional de Chimborazo y de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Línea Macro: Salud Integral.

Sublínea: Conducta y salud mental, social, familiar e individual.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La presente investigación está fundamentada en los aportes de Rainer Martens considerado como el “padre de la psicología del deporte moderna”, debido a sus publicaciones en Human Kinetics; Rainer prestigioso psicólogo deportivo de la Universidad de Illinois, propone una serie de ejemplos de cómo aplicar el entrenamiento psicológico en deportistas de su país, menciona que la Intervención Psicológica en el ámbito del deporte está representada por un conjunto de técnicas que, aunque en su mayoría proceden de la psicología clínica, deben ser estudiadas y aplicadas bajo una concepción propia de la psicología del deporte, que las acerca a un modelo sin duda más educativo que clínico.

El psicólogo José María Buceta doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, España, y Master de Ciencia por la Universidad de Manchester, Inglaterra. Es un experto en los campos de la Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud, y Profesor de Psicología en la Universidad Nacional de Educación a Distancia de España. Tiene una amplia experiencia como entrenador de baloncesto de jugadores jóvenes de elite, incluyendo las Selecciones Nacionales Femeninas, Cadete Junior y Senior de España. Define al Rendimiento Deportivo como un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo

de una ejecución para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje, como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, etc.

2.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.3.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES

La intervención psicológica en el rendimiento deportivo pretende conocer de como los procesos de práctica del deporte afectan los procesos psicológicos del deportista y como estos procesos psicológicos afectan el rendimiento del deportista en entrenamientos o competencia.

Mediante revisión bibliográfica se han podido encontrar estudios relacionados con el tema de investigación, las más importantes son:

- Cornejo Zambrano, Andrés Manuel, realizo un trabajo sobre, “Intervención psicológica en futbolistas juveniles”. Tesis presentada para la obtención del grado de Magíster en Deporte. Este trabajo de graduación describe el diseño y aplicación de una propuesta de Intervención Psicológica en el Colectivo Deportivo Juvenil de Futbolistas Categoría Sub 17 del Club Atlético Banfield. La investigación comprende el análisis y el estudio de los principales fundamentos contemporáneos de la Psicopedagogía del Deporte con énfasis especial en la caracterización psicológica de la preparación física, técnica y táctica del futbolista juvenil. El trabajo también trata sobre el psicodiagnóstico deportivo como un referente evaluatorio de la preparación psicológica y las tensiones psíquicas excesivas de los deportistas. Dichas tensiones son la principal situación problemática a solucionar, hacia éstas van dirigidas las recomendaciones psicológicas y psicosigiénicas de la

propuesta de intervención. Este proyecto pretende mostrar la validez de la preparación psicológica deportiva y la pertinencia del programa de intervención ejecutado. El objeto de estudio comprende la evaluación integral de la preparación psicológica de la selección juvenil del Club Atlético Banfield, haciendo hincapié en el proceso de intervención psicológica tendiente al desarrollo de las cualidades volitivas necesarias para el entrenamiento y la competencia deportiva posterior. Así, se diseñarán, en base a las orientaciones teóricas y metodológicas de la preparación psicológica, las condiciones que permitan al deportista soportar la tensión psíquica de dichos procesos y desarrollar sus actividades deportivas y personales en un ambiente de relajación y optimismo con espíritu emprendedor y transformador.

El universo de estudio y aplicación de la propuesta de intervención psicológica está conformado por 24 jóvenes deportistas de edades comprendidas entre 16 a 17 años. Ellos pertenecen al Club Atlético Banfield desde un período promedio de cinco años y el objetivo primordial es llegar a conformar el equipo de mayores. Los jóvenes realizan los entrenamientos deportivos en jornadas promedio de dos horas diarias siguiendo la dirección física y técnica del grupo de trabajo correspondiente. Paralelamente a dicho proceso, los deportistas cursan estudios secundarios en los diversos colegios de la ciudad y conjugan sus estudios con los viajes y concentraciones que comprenden su vida deportiva. Cabe destacar que estas actividades las realizan sin ningún tipo de reforzamiento psicopedagógico que les permita optimizar sus vivencias tanto como deportistas y estudiantes.

- (Teomar, A., 2014). Desarrolla el Programa de Intervención Psicológica para el Entrenamiento del Foco de Atención De Atletas de la Selección Venezolana de Gimnasia Artística Femenina. El presente artículo tiene como finalidad presentar un programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina ya que la atención es importante en el alto rendimiento deportivo y diversos autores confirman esto, en especial en deportes de arte competitivo como es el caso de la gimnasia artística que demandan una elevada concentración e intensidad del foco de atención, y resulta fundamental para el máximo rendimiento minimizando la baja incidencia de errores en los procedimientos y en las acciones permite mantener al margen aquellos estímulos que no son relevantes para la ejecución de cualquiera tarea emprendida. Al considerar la realidad de atletas de gimnasia artística femenina, pertenecientes a la selección venezolana; se evidencian indicadores en la ocurrencia de errores de ejecución que promueven el siguiente problema: ¿Cómo favorecer el control del foco atencional en las atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina? En el artículo se propone un programa de intervención psicológica dirigido al entrenamiento del foco de atención, para lo que se realizaron mediciones iniciales del control del foco de atención y mediciones después de aplicada la intervención, se valoraron los resultados contrastando los indicadores obtenidos y dando así la valoración integral de la efectividad del programa diseñado
- Aguirre Aguirre, Romel Vladimir, realizo un estudio sobre, “Aplicación de un protocolo de intervención psicológica para las competencias en los deportistas seleccionados de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha”.

Trabajo de postgrado sobre Psicología del Deporte, Competencias, específicamente preparación psicológica. El objetivo es determinar, si la aplicación de procedimientos psicológicos protocolizados, incrementa el rendimiento deportivo para competencias, constituyendo un problema el bajo rendimiento deportivo para las mismas; entonces se pretende probar que la aplicación de procedimientos psicológicos protocolizados incrementa el rendimiento competitivo. Se explica teóricamente con el enfoque cognitivo conductual aplicado al deporte, de Dosil, Sánchez Acosta y Valdez, que se basan en conductas aprendidas y observables en entrenamientos y eventos competitivos; tratado en siete capítulos: Tae Kwon Do, entrenamiento deportivo, preparación psicológica y progresión de tareas del entrenamiento, régimen de trabajo psicológico para competencia y técnicas psicológicas de aplicación en el deporte. Investigación descriptiva correlacional, no experimental longitudinal. Se ha seleccionado a veinte deportistas de la categoría juvenil, diez por género, a los que se ha evaluado cualidades volitivas, nivel de preparación psicológica, antes y después de la aplicación del protocolo. Se ha evidenciado diferencias sustanciales en el rendimiento competitivo de todos los deportistas, más notorias en mujeres. Esta experiencia demuestra la necesidad innegable de la preparación psicológica para competir.

El rendimiento competitivo se incrementó de manera notable pues según los pronósticos iniciales apenas un 25% de la muestra estaban pronosticados con posibilidades de lograr la primera ubicación. Posterior a la aplicación del protocolo se rompió el pronóstico pues el 37.5% de la muestra correspondiente a 6 deportistas lograron el primer lugar, con lo que queda demostrada una vez más y de manera objetiva la validez del protocolo de intervención y del trabajo multidisciplinario.

- Cornejo Zambrano, Andrés Plaza Tacuri, Fredy, realizaron un estudio sobre, “Intervención Psicológica en futbolistas Juveniles”. Este trabajo de graduación describe el diseño y aplicación de una propuesta de intervención psicológica en el colectivo deportivo juvenil de futbolistas categoría sub 19 del Club Deportivo Cuenca, comprende por lo tanto la investigación, el análisis y el estudio de los principales fundamentos contemporáneos de la psicopedagogía del deporte con énfasis especial en la caracterización psicológica de la preparación física, técnica y táctica del futbolista juvenil; así como las respectivas del psicodiagnóstico deportivo como referente evaluatorio de la preparación psicológica, las tensiones psíquicas excesivas como la principal situación problemática a solucionar y las recomendaciones psicológicas y psicosociales como la herramienta fundamental de la propuesta de intervención; así arribamos a los objetivos propuestos y demostramos mediante este proyecto la validez de la preparación psicológica deportiva y la pertinencia del proyecto de intervención ejecutado.
- De acuerdo al artículo científico de Lic. Juan Luis Sánchez Ramos, Especialista en Psicología Deportiva, hace referencia a la participación en los III Juegos Nacionales Juveniles “Imbabura 2012”, el equipo de ajedrez de Chimborazo campeón nacional con 7 medallas doradas reclamaron mi presencia en horarios nocturnos para desarrollar un entrenamiento psicológico, que le valió para competir con una verdadera fortaleza mental, hoy en día sería muy raro encontrar una disciplina que no aglutine al menos a lado del entrenador, al médico deportivo, el fisioterapeuta y el psicólogo.

2.3.2 INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

2.3.2.1 DEFINICIONES

“Indica que la intervención psicológica, son acciones que desempeña el psicólogo, entrenador u otro especialista con el propósito que el deportista adquiera y desarrolle habilidades psicológicas para enfrentar el estrés en competiciones y entrenamiento y, además, perfeccione sus capacidades en el deporte.” (Riera, J., 1985)

“Manifiesta que la intervención psicológica en el ámbito del deporte está basada en la aplicación de estrategias o técnicas que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas el deporte.” (Dasil, J. et.al, 2014)

“Describe que la intervención psicológica en el ámbito del deporte está representada por un conjunto de técnicas que, aunque en su mayoría proceden de la psicología clínica, deben ser estudiadas y aplicadas bajo una concepción propia de la psicología del deporte, que las acerca a un modelo sin duda más educativo que clínico.” (Martens, R., 2004)

2.3.2.2 ORIGEN E HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

“Argumenta que el deporte, a tenor de su contrastada universalidad y de su progresiva implantación en todos los estratos de la sociedad, constituye uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestro tiempo. Es, sin duda, una de las actividades humanas que más protagonismo y más consideración social ha alcanzado en las últimas décadas.” (Cox, R., 2009)

“Así como (Cox, R., 2009). Cita a autores de la talla de J.M. Cagigal (1966) o de G.C. Roberts (1995) consideran que las actividades deportivas satisfacen, en muchas ocasiones, algunas de las necesidades más profundas del hombre.”

Por eso, acostumbramos a decir que uno de los principales rasgos que caracterizan al deporte en la actualidad es su manifestación eminentemente competitiva. Aún más, hablamos de “deporte” cuando personas o grupos de personas compiten entre sí por obtener el mejor resultado, lo cual implica que, forzosamente, deportistas y entrenadores han de orientar todos sus esfuerzos hacia un objetivo principal: rendir al máximo, batir records, ser los mejores en su deporte, en suma, ganar. De esta forma el deporte se convierte en un verdadero reto para el ser humano, tanto a nivel individual como colectivo y social.

Existe, por tanto, una íntima y forzosa relación entre la práctica deportiva y la dimensión psicológica del ser humano, entre el deporte y la psicología, y es precisamente esta certeza la que nos anima, como psicólogos que somos, a tratar de profundizar más en este fascinante tema. Compartimos la idea de (Riera 1985) de que el conocimiento psicológico no debería ser patrimonio exclusivo de los psicólogos, sino que sería deseable que todos los que integran la comunidad deportiva, especialmente los entrenadores y los deportistas, tuvieran elementos de juicio suficientes para poder identificar los factores psicológicos que influyen en la práctica y en el rendimiento deportivo. Asimismo, pensamos que la Psicología del Deporte es, sobre todo y antes que nada, una sub disciplina de la psicología, una especialidad de esta controvertida ciencia que trata de aplicar los principios del saber psicológico al campo de la actividad física y el deporte, y no, como se ha especulado, una disciplina perteneciente al campo de las ciencias del deporte y del ejercicio físico. Sin embargo, también somos de la opinión de que la Psicología

del Deporte ha de contemplar todos aquellos cambios que se están produciendo en la organización y manifestaciones de las actividades deportivas, recreativas y competitivas como consecuencia del acceso a la práctica deportiva de nuevos grupos sociales en su tiempo de ocio. Como acertadamente señala (Lorenzo 1997), la psicología, como ciencia de apoyo al deporte y al deportista que es, “está destinada a suministrar un análisis de la vertiente psicológica de la actividad física y deportiva, para ayudar a la solución de los múltiples problemas asociados con la práctica del deporte”

Por todo ello, consideramos que la Psicología del Deporte ha de ocuparse, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación. Precisamente, la mayoría de los estudios actuales sobre el tema apuntan a estos dos objetivos:

- a) Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.
- b) Comprender la forma en que la participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Así las cosas, podemos afirmar que la Psicología del Deporte surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, y aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social.

“La Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico no es sino “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”, una definición que por su sencillez y su calado nos acerca a la verdadera dimensión de esta joven disciplina.” (Weinberg y Gould, 1996)

Para ilustrar esta idea, veamos a continuación algunos de los aspectos de la actividad física y deportiva donde interviene en gran medida la psicología, aspectos que por su alcance y su importancia han despertado la curiosidad y el interés de gran número de investigadores:
Principales temas de investigación en Psicología del Deporte

- La influencia de la práctica deportiva sobre la personalidad de los practicantes.
- El efecto positivo del ejercicio físico sobre el rendimiento profesional.
- La implicación de los procesos psicológicos en la práctica del deporte.
- El aprendizaje de destrezas motrices.
- La influencia del deporte en la adquisición de valores culturales y hábitos de conducta.
- Control de los estados emocionales negativos y cultivo de las emociones positivas.
- La preparación mental del deportista para el alto rendimiento.
- El entrenamiento en imaginación para perfeccionar la ejecución deportiva.
- La formación de las cualidades de decisión, confianza y dominio de sí mismo.
- La influencia del entorno en la práctica del deporte y el ejercicio físico.

- La facilitación del crecimiento y el desarrollo psicológico a través del deporte.
- El ejercicio físico y el bienestar psicológico.

La Psicología Aplicada al Deporte es una ciencia dedicada fundamentalmente al estudio del comportamiento del ser humano antes, durante y después de la práctica deportiva, sobre todo en la situación de competición, donde los deportistas tratan de aprovechar al máximo sus recursos y su potencial. Precisamente, en su calidad de ciencia aplicada, la Psicología del Deporte trata de identificar, comprender y explicar aquellas teorías y técnicas psicológicas que pueden ser utilizadas en el deporte con objeto de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.

2.3.2.3 ETAPAS DE DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.

Según (Weinberg y Gould, 1996)

Primera Etapa.- Denominada de los Precusores (1890-1919), una etapa en la que se recogen y detallan los intuitivos trabajos de algunos autores pioneros que tratan de poner de relieve la importancia de los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico. En general, son trabajos aislados, muy centrados en los intereses personales de los investigadores y realizados con el rudimentario arsenal metodológico de la época.

Segunda Etapa. Considerada como una fase preparatoria para la cristalización de la Psicología del Deporte, es la denominada etapa de Formación (1920-1944). Se trata, a grandes rasgos, de un intervalo histórico caracterizado por la formulación de distintas concepciones teóricas y de investigación específicamente ideadas para dar respuesta a las demandas provenientes del

entorno deportivo. En esta etapa destacan los trabajos de los psicólogos que son mayoritariamente considerados como los “padres” de esta ciencia: Alexander Puni y Peter Rudik en la extinta Unión Soviética, y Coleman Griffith en los Estados Unidos.

Tercera Etapa. Llamada de Crecimiento (1945-1964), se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas a esta especialidad de la Psicología aplicada al deporte, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.

Cuarta Etapa. Última fase se denomina de Consolidación (1965- Actualidad), un período histórico, todavía sin concluir, en el que se observa la aparición de estudios dedicados tanto a la investigación como a la evaluación y la intervención.

2.3.2.4 INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTES DE EQUIPO

La incursión de la psicología como ciencia complementaria en el deporte, ha permitido que el psicólogo pueda participar en los entrenamientos y competencias y actuar directamente en el lugar de acción.

“Indica, el trabajo psicológico en un equipo deportivo conlleva mayor dificultad que el trabajo que se desarrolla con disciplinas individuales. Las diferencias de trabajo en las intervenciones colectivas pueden señalar:” (Martens, R., 2004)

- Una mayor cantidad de personas en el staff técnico para coordinarse.
- Un mayor número de problemas a la vez, en ocasiones más complejos que en intervenciones individualizadas.

- Un proceso de intervención con mayores limitaciones (sujeto a una estructura temporal marcada por las ligas, tiempo más limitado en los entrenamientos, número de deportistas para trabajar, etc.).
- Necesidades económicas de los propios psicólogos deportivos (el trabajar con intervenciones individuales permite la incorporación de un mayor número de estas, sin embargo, ser un miembro más del cuerpo técnico limita las intervenciones individuales).

En el trabajo con equipos deportivos se deben de tener en cuenta las vías de intervención que se pueden emplear y los tipos de intervenciones que se pueden realizar. La correcta planificación de ambas cuestiones es clave para poder llevar a cabo una intervención psicológica eficaz en los equipos deportivos.

Toda intervención psicológica debe tener claro cuál es el objetivo, es construir un hilo conductor que te permita mantener la intervención siempre en perspectiva y con un fin claro, lo que optimiza el trabajo.

2.3.2.5 TIPOS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

La intervención psicológica se realizará a través de diferentes vías, para conseguir el máximo rendimiento del deportista, como menciona (Sánchez, J., 2013)

- a. Intervención Directa:** se da cuando el psicólogo y el deportista trabajan en contacto directo, incluyendo el entrenamiento y asesoramiento del deportista para el desarrollo de habilidades psicológicas autoaplicables, mediante la aplicación de técnicas

específicas por parte del psicólogo, esta es la forma más tradicional de trabajar, considerando las necesidades existentes:

- La primera consiste en el trabajo de aspectos de índole privada, es decir lo que el jugador experimenta en su vida extra-deportiva por ejemplo aspectos familiares, personales, sociales, etc.
 - La segunda se encarga del trabajo individual deportivo, donde enfatizan las habilidades psicológicas individuales para la mejora, puesta a punto o perfeccionamiento de su actividad deportiva. Las sesiones incluyen las relacionadas con lesiones, es decir la preparación para cirugías y la rehabilitación de operaciones y lesiones menores.
- b. Intervención Indirecta:** el psicólogo cuenta como herramienta de trabajo a otros actores mediante las cuales intenta incidir sobre el estado psicólogo del deportista a través de intermediarios que están en el entorno habitual de éste: entrenadores, directivos, médicos compañeros, familiares, asesorándolos para que mediante sus decisiones y actuaciones influyan en las variables psicológicas relevantes.

2.3.2.6 ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN

“Señala que la Psicología del deporte no solo debe limitarse al estudio del deporte competitivo, sino que ha de interesarse también por la práctica de la actividad física del deporte como diversión, aventura, o mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo de ocio.” (Buceta, J., 2014)

Por otra parte, tampoco debe reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas, por lo que nos obliga a tener en cuenta también a los sujetos que interactúan con el deportista, como son los entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores.

Teniendo estos dos aspectos en cuenta, podemos decir que el Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción:

a. 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 (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea profesional, amateur, de alto rendimiento o de otros niveles de rendimiento.

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional (evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, etc.) y más específicamente las siguientes:

- 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.

b. Deporte de Base e Iniciación

El 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 muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El psicólogo tomará en cuenta principalmente la forma de aprendizaje, actitudes, motivación, valores, hábitos, interacción social y el disfrute con la actividad, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa, que en el futuro serán del deporte de rendimiento.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. 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.

c. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

“Manifiesta que 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.” (Diorio, G., 2013)

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. 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.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Con el fin de conseguir una mayor operatividad y especificidad en la intervención, el tipo de población a quien va dirigido el Deporte de Juego y Recreación, se puede clasificar como sigue:

- Población común sedentaria.
- Población común con hábitos de salud y ocio adecuados.
- Población infantil y juvenil de iniciación.
- Población con necesidades especiales: tercera edad, minusvalías.
- Población en tiempo de ocio: turistas, ocio urbano, ocio rural.
- Población con trastornos psicológicos.
- Población con alta incidencia de conductas de riesgo (prevención e intervención).

2.3.2.7 TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

“Expresa que las técnicas psicológicas son estrategias que sirven para manipular variables psicológicas relevantes. A veces, estas estrategias requieren de habilidades que sólo son propias del psicólogo, por lo tanto, no pueden ser llevadas a cabo por deportistas o entrenadores.”
(Martens, R., 2004)

Una de esas técnicas puede ser la habilidad de saber cómo entrenar a deportistas y entrenadores, para que adquieran habilidades correspondientes a su posición y orientarles correctamente sobre la utilización de ellas y su evaluación

La intervención psicológica en el ámbito del deporte está basada en la aplicación de estrategias o técnicas que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas del deporte.

Las técnicas son las herramientas que posee el Psicólogo para trabajar con los deportistas por lo que dominarlas es indispensable cuando se pretende asesorar o intervenir en el contexto de la actividad física del deporte.

Las técnicas de intervención psicológica más adecuadas para la aplicación en el ámbito de la actividad física y el deporte se deben distinguir según el objetivo que se pretenda. Si el deportista presenta un problema concreto, unas técnicas serán mejores que otras. Igualmente, si lo que se busca es aumentar las habilidades psicológicas del deportista, algunas son más recomendables, por su aplicación a un mayor número de situaciones del deporte.

Todos los deportistas han adquirido a lo largo de su vida deportiva diferentes estrategias para enfrentarse a las dificultades que surgen en los entrenamientos y en las competiciones, por lo que la función del Psicólogo, en ocasiones, será simplemente el perfeccionamiento de las mismas; sin embargo, en otras, deberá ayudarle a cambiarlas (por ser inadecuadas) o enseñarle nuevas estrategias, para poder modificar su comportamiento en situaciones concretas. El objetivo de la modificación de conducta de los deportistas es promover el cambio a través de las técnicas de intervención psicológica para mejorar el comportamiento de las personas, de forma que desarrollen sus potencialidades y las oportunidades disponibles en su medio, optimicen su ambiente, y adopten actitudes, valoraciones y conductas útiles para adaptarse a lo que no puede cambiarse.

La diferencia entre deportistas con similares capacidades físicas, técnicas y tácticas está en los aspectos psicológicos. Hasta el momento no ha habido una incorporación masiva de Psicólogos al mundo del deporte, por lo que no son muchos los deportistas que han realizado una preparación psicológica. Se aprecia que la mayoría de los mejores atletas han aprendido, por ellos mismos, «técnicas» para solventar las diferentes situaciones, lo que les ha proporcionado ventajas ante sus rivales. Otros deportistas, igualmente, han intentado buscar sus propias estrategias para rendir mejor, pero no han tenido acierto en su empeño. Es en este aspecto en el que debe incidir la Psicología del Deporte, como ciencia que aporta estrategias para que el deportista consiga el máximo rendimiento. Si todos los deportistas incluyeran la preparación psicológica dentro de su programación de la temporada, la cantidad que lograría llegar a la élite sería mucho mayor.

La capacidad de afrontamiento y la capacidad de tolerar la frustración de problemas, se ha considerado una de las más importantes, llegándose a la conclusión de que para alcanzar el máximo nivel es necesario emplear diferentes estrategias para solucionar las vicisitudes que vayan surgiendo a lo largo del tiempo.

Las habilidades que presentan los deportistas pueden ser producto, como se ha dicho, del aprendizaje individual o guiado. Para llegar a reunir las mejores condiciones para competir, son varios los autores que han señalado las técnicas más apropiadas, bajo la justificación de que son la base para poder desarrollar los aspectos psicológicos del deportista.

Existen diversas formas de clasificación de las mismas. (H. Valdés Casal 1996) las clasifica bajo el postulado que determina sobre qué procesos pretende influir, diferenciando los siguientes:

1. La cantidad de activación.
2. Los factores congestivos de la regulación.
3. Las estrategias de afrontamiento.
4. Los elementos de la personalidad.

“H. Valdés Casal, citado por (Martens, R., 2004) elabora la clasificación basándose en la predominancia de la influencia verbal o no sobre el deportista. De esta manera, tipifica las técnicas en no verbales, toda aquellas como la relajación, la música y otros medios de influencia físico donde el intercambio de opiniones y experiencias no constituye el núcleo predominante de la técnica y las verbales para englobar todas las técnicas que como la terapia racional emotiva de, (A. Ellis. 1962) predomina el manejo de las ideas y los sentimientos y emociones.

“Exteriorizan que para lograr el máximo rendimiento mental en los entrenamientos y en las competiciones es necesario que los deportistas adquieran y dominen ciertas técnicas psicológicas.” Martens (2003), Dosil (2004)

2.3.2.8 ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS

“Mencionan que la técnica de establecimiento de metas u objetivos es de las más empleadas e investigadas en la Psicología del Deporte. Los orígenes de la técnica se deben a la Psicología cognitiva y a la Psicología organizacional. (Moran 2004, Dosil 2004). Fijar un objetivo es identificar lo que se desea conseguir o llevar a cabo, lo que se intentará lograr, el motivo por el que se realizará una acción y se persistirá en ella. Su utilidad en el ámbito de la actividad física y del deporte es indudable, puesto que es el condicionante principal de la motivación del

deportista.” (Weinberg, R. et.al, 2010)

De una manera u otra, el establecer objetivos en la planificación de la temporada y antes, durante y después de los entrenamientos y de las competiciones se considera esencial para regular la motivación e influir positivamente en otras variables: concentración, ansiedad/estrés, autoconfianza o cohesión de grupo.

La utilización de objetivos en el deporte es algo común, pero en ocasiones se realiza sin control y sin el conocimiento apropiado. Es fundamental partir de la comprensión de los tipos de metas u objetivos, puesto que facilitan información para evaluar y conseguir la solidez de la motivación de los deportistas.

“Distinguen tres tipos principales de metas entre las que describen:” (Cox, R., 2009). (Weinberg y Gould, 1996)

- **Metas de resultado:** se refieren al planteamiento de un objetivo final, el resultado deportivo que se pretende alcanzar. La mayor parte de las ocasiones el objetivo de resultado de un deportista o equipo es ganar, conseguir una medalla o lograr un triunfo importante. Como se aprecia, los objetivos de resultado no dependen únicamente del deportista, sino también del adversario.
- **Metas de rendimiento:** son objetivos que se plantea el deportista y que podrá conseguir por sí mismo, independientemente de los rivales y del equipo. Suelen ser flexibles y tienen un alto grado de control por parte del sujeto.
- **Metas de proceso o realización:** se centran en lo que hace el deportista para conseguir

su objetivo de resultado o de rendimiento, es decir, los comportamientos y pensamientos que son adecuados durante el proceso y que le llevarán a la consecución de su meta.

Además de estos tres tipos de metas u objetivos, es importante distinguir otras denominaciones que se usan frecuentemente en el ámbito de la actividad física y del deporte y en las que se engloban las anteriores: objetivos a corto, medio y largo plazo, objetivos individuales y colectivos/equipo, objetivos generales y específicos, y objetivos primarios/principales, secundarios y terciarios.

- **Los objetivos a corto, medio y largo plazo** se rigen por la variable temporal, es decir, por la lejanía o cercanía de lo que quiere conseguir el deportista. La mejor forma de trabajar con ellos es comenzar con los de largo plazo (conseguir una medalla en la Olimpiada dentro de un año) y, a partir de ellos, configurar los objetivos a medio (conseguir una medalla oro en el Campeonato local dentro de cuatro meses) y a corto plazo (conseguir entrenar todos los días y competir cada dos semanas). La cercanía o lejanía de cada objetivo es relativa, por lo que el establecimiento de metas de este tipo se debe personalizar (para unos deportistas una competición dentro de un mes puede ser un objetivo a largo plazo y, para otros, una competición a corto plazo).
- **Los objetivos individuales y los colectivos** son esenciales para los deportes de equipo, debiendo existir un equilibrio entre ambos. Los objetivos individuales son aquellos que se plantea el deportista de forma personal (ser titular en todos los partidos) y los colectivos hacen referencia a metas que se consiguen con la colaboración de todos los integrantes del equipo (subir de categoría).

- **Los objetivos generales** son aquellos en los que no se especifica de forma pormenorizada lo que debe hacer el deportista para conseguirlo, pues son globales (presionar a los rivales); mientras que con los objetivos específicos se concreta lo que se debe hacer para conseguirlo (el jugador número 8 presiona al número 7 cuando recibe la pelota del portero).
- Una última clasificación es la de **objetivos primarios, secundarios y terciarios**, que también se utilizan con frecuencia en el entrenamiento psicológico. Los primarios son los principales para el deportista, los que tienen más valor y en torno a los que gira su preparación (las Olimpiadas). Los objetivos secundarios y terciarios hacen referencia a metas de menor importancia, que se suelen utilizar para saber si la preparación para conseguir el objetivo principal está siendo la correcta, o cuando no se ha logrado el primario y se debe atender a otros. Al respecto, es fundamental que exista la misma percepción de la importancia de los objetivos entre los entrenadores y deportistas, pues con frecuencia ocurre que lo que es relevante para unos no lo es para otros.

Focalizar la atención en los objetivos aumenta la motivación, la confianza y la concentración, reduce la ansiedad/estrés y permite que todo transcurra con mayor fluidez durante los entrenamientos y las competiciones.

2.3.2.9 CARACTERÍSTICAS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS

“Consideran que en el ámbito de la actividad física y del deporte, el establecimiento de objetivos o metas es fundamental para alcanzar buenos rendimientos, puesto que está directamente

relacionado con la motivación del deportista. Los objetivos, si se fijan de modo adecuado, pueden facilitar la consecución del éxito deportivo, así como un mayor control externo (por parte del entrenador/psicólogo) e interno (por parte del deportista) sobre la actividad.” (Weinberg y Gould, 1996)

Por todo ello, tanto los deportistas como los entrenadores deben tener claras una serie de orientaciones en el momento de establecer las metas dentro de las que podemos describir:

Fuerza del objetivo.- asegurarse que el objetivo que se propone es el que realmente se persigue, es fundamental que el deportista esté seguro en la elección del objetivo y que éste sea potente. El deportista debe plantearse lo que desea conseguir, según sus apetencias y auto-percepción, para, una vez lo tenga claro, se reúna con el entrenador.

Escribir los objetivos.- el hecho de que quede constancia escrita de los objetivos que se establecen es fundamental, pues aumenta el compromiso del deportista para conseguirlos y reduce el riesgo de que queden en el olvido o resulten engañosos con el paso del tiempo

Los objetivos han de suponer un reto alcanzable, medible, realista y manejable.- el planteamiento del objetivo como un reto es fundamental para que el deportista luche por conseguirlo. El reto constituye una pieza clave para entender el esfuerzo que realiza un deportista para conseguir su meta. Por ello, debe percibirlo como algo alcanzable, que puede lograr con su esfuerzo y a lo que dedicará todo su empeño. Igualmente, los objetivos deben ser medibles, es decir, poder medirse de forma objetiva, con la finalidad de que tenga un feedback sobre si está realizando lo adecuado para su consecución. La realidad debe estar siempre presente en el deportista, por lo que el planteamiento de objetivos debe realizarse desde

este prisma, para lo que es apropiado contar con el asesoramiento del entrenador. Plantear objetivos que son irreales puede crear situaciones frustrantes y llevar al fracaso deportivo. Por último, los objetivos tendrán que ser manejables, en el sentido que se puedan manipular con facilidad en caso de necesidad. Se debe planificar de manera que los objetivos tengan plazos para realizarse. Un ejemplo que puede reunir estas características es el de un atleta que queda todos los años entre los veinte primeros en una carrera y se plantea como objetivo quedar entre los diez o quince primeros, o simplemente, mejorar su marca en la prueba.

Cuando se establecen dos o más objetivos, deben ser compatibles.- conseguir un objetivo no puede impedir o condicionar a que se logre otro. Al plantearse varias metas es necesario que exista compatibilidad, por la cual, se tratarán de controlar los elementos que puedan impedirla (no se pueden proponer dos objetivos en dos eventos que coinciden el mismo día, pues el acudir a uno impide ir al otro). Como en el caso anterior, la ayuda del entrenador para cumplir este requisito es importante, puesto que le puede facilitar una explicación al deportista basada en su experiencia y conocimiento sobre la incompatibilidad de ciertos objetivos (si un atleta de fondo quiere estar musculado al final de temporada y, al mismo tiempo, rendir al máximo nivel).

Flexibles.- es importante que los objetivos permitan su revisión e introducir cambios si se considera necesario. El no conseguir la meta en la fecha prevista no debe significar un fracaso para el deportista, sino un motivo de reflexión que sirva para adaptarse a la nueva situación (realizando las variaciones pertinentes). Por ejemplo, un atleta que tiene como objetivo mejorar su marca en una competición y se enferma los días previos, podría trasladar su objetivo a la siguiente, en la que ya estará en plenitud de facultades para intentarlo.

Fecha límite para su cumplimiento.- los objetivos deben contar con unos márgenes de tiempo

o fechas debidamente estructuradas. Se considera un aspecto importante el de establecer una calendarización y una fecha límite para la consecución de los objetivos planteados, puesto que sirve de retroalimentación para el deportista, pues aprecia cómo va avanzando hacia la meta final. Se puede establecer objetivos a corto plazo para llegar a los de largo plazo.

Estructurarlos según la prioridad: la importancia de los objetivos la debe indicar el deportista, pero es fundamental que se contraste con la que le otorga el entrenador, puesto que de no coincidir podrían surgir problemas (la preparación iría por un lado y los objetivos por otro). Nuevamente, la comunicación entrenador-deportista se convierte en imprescindible para lograr el éxito (un deportista que desea preparar una competición en febrero, pero hay otra en marzo de mayor interés, por lo que habla con el entrenador y deciden intentar estar a un 85% en la primera y a un 100% en la segunda).

Tener en cuenta los factores que rodean a los objetivos: todos los factores vinculados con la consecución de objetivos deben ser tomados en consideración. Por ejemplo, un atleta que quiere aumentar su capacidad de salto, podría tener una serie de objetivos paralelos como es la pérdida de grasa, fortalecer las piernas, etc.

Dividirlos en pasos y evaluarlos: los objetivos deben fijarse de forma que permitan una evaluación del esfuerzo, así como de la actuación. A medida que se acerca el objetivo final, se tendrá un mayor número de elementos para valorar cómo ha transcurrido el proceso. El deportista y el entrenador podrán evaluar los progresos, modelando el esfuerzo que ha de realizar para lograr el éxito. El dividir el objetivo en pasos es una forma de que el deportista sea consciente de cómo está realizando la ejecución del objetivo, auto reforzándose constantemente. Por ejemplo, un atleta de 5.000 metros llanos que se plantea hacer la marca mínima para acudir

a un campeonato en una competición y, para ello, necesita bajar dos segundos su marca podría plantear: primer paso, salir y colocarse detrás de la «liebre»: segundo paso, confiar plenamente en el ritmo que marque hasta el 3.000; tercer paso, buscar sensaciones positivas, alargar zancada y a caer 1.000 metros «a tope»; cuarto paso, aguantar el esfuerzo durante 600 metros y utilizar la palabra clave «puedo»; quinto paso, hacer la última vuelta con las fuerzas que queden y mirar el cronómetro para saber qué tiempo resta para conseguir el objetivo.

2.4 RELAJACIÓN

“Consideran a la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad.” (Weinberg y Gould, 1996)

La relajación es la capacidad que tiene la persona para encontrar un momento de calma, paz y tranquilidad. Esta capacidad es importante para el establecimiento de la homeostasis (equilibrio) físico y mental ante diversas situaciones estresantes y/o ansiógenas, que pueden, incluso, llegar a mermar la salud no sólo psicológica sino física, el saber relajarse en el deporte, como en la vida, es importantísimo. Es el arma más importante y contundente para combatir el estrés, ansiedad y presiones (externas e internas) que generan las competencias.

La utilización de la técnica es algo prioritario para solventar algún problema, permitiendo controlar el nivel de activación se puede aplicar en momentos en los que su ansiedad ha aumentado o cuando se sienta estresado.

Existen varios procedimientos de relajación, por lo que el Psicólogo debe ayudar al deportista a utilizar aquel que sea más apropiado para él y que se adapte a las circunstancias o situaciones en las que pueda emplearlo.

2.4.1 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

“Describe que las técnicas de relajación son métodos, procedimientos o actividades que ayudan a reducir la tensión física y/o mental, reduciendo los altos niveles de estrés, ansiedad o ira que condicionan el rendimiento. Su aprendizaje y dominio a cualquier edad permite crear un estado mental a favor de la toma de decisiones, resolución de problemas o situaciones con mayor concentración y claridad, se aprende a controlar pensamientos, en consecuencia sus emociones lo que favorece la conducta apropiada.” (Valdés, H., 1996)

La respiración adecuada es la clave, una de las formas más fáciles y eficaces para controlar la ansiedad y la tensión muscular. Al momento de respirar, o cuando se está nervioso o presionado la respiración será entrecortada, superficial e irregular, aumentando el ritmo cardíaco, a nivel fisiológico los músculos se tensan; si aprendemos a controlar la respiración, la hacemos fluida, profunda, y rítmica sentiremos de inmediato los efectos contrarios.

No olvidemos que el estado de relajación es incompatible con el estado de ansiedad, de estrés. Un deportista bajo presión o bajo ansiedad precompetitiva tiende de manera natural a mantener la respiración y como consecuencia aumentará la tensión muscular, lo que dificultará que sus movimientos sean los adecuados, y la consecuencia será que no rendirá como se espera.

Una de las consecuencias, muchas veces desconocidas, del trabajo de la relajación es que cuando un deportista entrena para adquirir la habilidad de la relajación y así controlar sus niveles

de tensión muscular está trabajando también para evitar las lesiones relacionadas con la tensión muscular.

Por lo tanto con las técnicas de relajación y la correcta respiración se consigue la autorregulación psicológica necesaria antes, durante y después de la práctica deportiva, alejas mentalmente la presión de la competición y favoreces el autocontrol emocional.

Importante saber cuándo practicarlas y conocer el estado físico del deportista, puesto que hay momentos como la pre competición o deportistas con ciertas lesiones que no será aconsejable relajar, tensar y distensar la masa muscular afectada. Sin embargo otro tipo de relajación si será efectiva para la recuperación de lesiones musculares.

En definitiva, las técnicas de relajación como procedimientos de intervención psicológica, capacitan al deportista para controlar sus estados de ansiedad y regular de forma voluntaria y consciente su activación, según lo necesite.

A lo largo del tiempo se han desarrollado varios procedimientos para conseguir una mejor relajación.

“Dividen las técnicas de relajación en dos categorías: aquellas que van del músculo a la mente (musculares) y aquellas que van de la mente al músculo (mentales). En el ámbito del deporte se consideran tres los procedimientos más adecuados para la intervención: relajación mediante el control de la respiración, relajación progresiva o diferencial, y relajación autógena. La primera se considera la clave para poder relajarse y, junto a la segunda, conforman las técnicas que se centran en los aspectos corporales (músculo- mente); la tercera se corresponde con las que focalizan la atención en los aspectos cognitivos (mente-músculo).” (Weinberg, R. et.al, 2010)

2.4.2 RELAJACIÓN MEDIANTE EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

“Indica que el control de la respiración es una habilidad que deben adquirir y entrenar todos los deportistas. Independientemente de que sirva para relajarse, una respiración adecuada favorece el rendimiento en los entrenamientos y las competiciones. Es poco frecuente que un entrenador enseñe a sus deportistas cómo deben respirar, lo que hace que éstos se rijan por sus propios criterios, producto del aprendizaje a lo largo de su vida y de la práctica en diferentes circunstancias deportivas. (Valdés, H., 1996)

La importancia del control de la respiración en el ámbito del deporte se puede demostrar desde la fisiología. Un deportista que respira correctamente aumenta el nivel de oxígeno en sangre, lo que hace que lleve más energía a los músculos y que se facilite la expulsión de productos sobrantes. Cuando se inspira y se mantiene el aire se aumenta la tensión muscular, mientras que con la espiración esta tensión disminuye. Muchos deportistas encuentran dificultades para mantener ese control en momentos específicos, en los que, por unas circunstancias u otras, el cuerpo reacciona con respiraciones de ritmo acelerado, irregular, superficial y de escasa intensidad, lo que le crea malestar, por la falta de oxigenación, provocando fatiga física.

Es fundamental que se diferencien los dos tipos de respiración: la torácica y la diafragmática. La primera es la que suele aparecer en momentos de presión, y se localiza en la parte superior de los pulmones, lo que provoca los efectos que se acaban de citar. La segunda es la adecuada para buscar la relajación y se centra en la parte inferior de los pulmones. El hecho de que el deportista pase de una respiración torácica a diafragmática puede ser suficiente para que se relaje, se recupere y se encuentre mejor.

2.4.3 RELAJACIÓN MUSCULAR, PROGRESIVA O DIFERENCIAL

“Describe la técnica de Jacobson (1929) la cual es la más utilizada en el ámbito clínico. El entrenamiento en relajación progresiva consiste en intentar que el deportista se relaje por medio de ejercicios de tensión y distensión de una serie de músculos de forma progresiva. Se basa en la identificación de las sensaciones que tiene cuando un músculo está en tensión o en distensión, lo que puede resultar fácil y adecuado a los participantes en algunas modalidades deportivas que requieren un gran dominio de su cuerpo (p.e, gimnasia rítmica, natación sincronizada, etc.). Cuando el deportista consigue distinguir y controlar la tensión y la relajación muscular, se podrá concluir que ambas sensaciones (tensión-relajación) se excluyen mutuamente, y que al relajarse corporalmente se está relajando psicológicamente (p.e, reduciendo la ansiedad que provoca una competición).” (Orlick, T., 2013)

Al igual que con el control de la respiración, para el entrenamiento en esta técnica son necesarias una serie de condiciones que se pueden resumir en:

- Ambiente: lugar tranquilo y con luz de baja intensidad.
- Deportista: debe estar cómodo (ropas flojas, sin gafas, sin zapatillas, etc.), acostado o tumbado.
- Psicólogo del deporte: explicar detalladamente en qué consiste el entrenamiento en relajación progresiva y cómo se procederá. Una vez que el deportista tenga claros los aspectos teóricos de la técnica se comienza con la práctica. Las instrucciones durante el ejercicio de relajación deben darse con un tono de voz bajo, pausado y sin cambios en la entonación o en el ritmo.

Las sesiones de entrenamiento duran entre 20 y 25 minutos (aprox.), tensando cada músculo durante 7 segundos y relajándolo durante 30 segundos. Cuando se domina el proceso, en 2 o 3 minutos se puede lograr un buen estado de relajación (incluso con la utilización de palabras claves, algunos deportistas, lo consiguen de inmediato).

“Revisan los trabajos de relajación progresiva en el ámbito del deporte, llegando a la conclusión de que aunque existe poca evidencia científica, la técnica puede ser muy útil si se perfecciona y ayuda a que el deportista se relaje en el tiempo indicado, para lo que se pueden emplear auto-instrucciones como relax.” (Weinberg, R. et.al, 2010)

2.4.4 RELAJACIÓN AUTÓGENA

“Refiere que la relajación autógena, consiste en que el deportista autogenera, mediante la concentración continua en sensaciones de frío y calor, de peso y ligereza, de latidos de corazón y de respiración, la relajación en los miembros del cuerpo. La duración de una sesión es de 10 a 40 minutos y se necesitan varios meses de práctica regular para conseguir los efectos deseados. La finalidad será poder controlar mentalmente el cuerpo y sus funciones, induciendo sensaciones e imágenes naturales en todos los miembros: Primero de pesadez y ligereza, segundo de frescor y tercero, de calor.” (Valdés, H., 1996).

- Fase 1: Relajación muscular: mediante la sensación de pesadez se provoca la relajación de todos los músculos del cuerpo (brazo derecho, brazo izquierdo, ambos brazos, pierna derecha, pierna izquierda, ambas piernas, ambos brazos y piernas).

- Fase 2: Relajación vascular: mediante la sensación de calor se provoca la relajación de las diferentes partes del cuerpo.
- Fase 3: Regulación cardiaca: se pretende que el deportista perciba que su corazón late de forma regular y calmado.
- Fase 4: Control de la respiración: se pretende que el deportista note como su respiración es lenta, calmada y relajada.
- Fase 5: Regulación de los órganos abdominales: sensación de calor en el plexo solar (colocación de la mano en el área abdominal).
- Fase 6: Frescor en la cabeza: se busca la reducción del flujo sanguíneo que llega a la cabeza mediante la frialdad en la frente y la cabeza.

2.4.5 BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

Según (Orlick, T., 2013), enumera los siguientes beneficios de la relajación:

A nivel fisiológico: liberación de las tensiones y contracturas musculares crónicas que producen fatiga, dolores y calambres.

Aparato circulatorio: relajación de la musculatura que rodea los vasos sanguíneos, permitiendo la dilatación de los mismos, con lo que se consigue un mejor flujo de sangre a todo el cuerpo.

Aparato respiratorio: mejora la función ventilatoria general a través de dos mecanismos puestos en marcha por la relajación; distensión de la musculatura extrínseca (diafragma y músculos intercostales), con lo que mejora la capacidad funcional de los pulmones y relajación

de los músculos intrínsecos del árbol bronquial, permitiendo que entre más aire en los alvéolos pulmonares, extrayendo más oxígeno para ponerlo a disposición de todo el organismo.

Aparato digestivo: la relajación de la musculatura digestiva (estómago, intestinos y esfínteres) proporciona una sedación natural que se opone a las disfunciones y espasmos (diarrea, estreñimiento), al tiempo que mejora la digestión.

Aparato urológico: actúa sobre la urinaria (uréteres y vejiga), mejorando los espasmos generadores de cólicos y disurias.

Recuperación: del organismo después de cualquier esfuerzo, lesión o enfermedad, acelerando todos los procesos metabólicos facilitando una adecuada oxigenación de todo el organismo, al basarse siempre en respiraciones profundas y pausadas; además, favorece la disposición mental para vencer cualquier fatiga de origen nervioso.

Al eliminar las tensiones que produce la vida deportiva, familiar y escolar, la relajación hace que el esfuerzo intelectual y deportivo sea más fácil y efectivo, ayuda a disminuir la agresividad, como consecuencia de la sensación de bienestar corporal y de la ausencia de la ansiedad patológica que, frecuentemente la provoca, facilita la consecución de mayor seguridad en sí mismo, es decir, la consecución de la relajación de modo habitual conlleva el “saberse capaz” de realizar cualquier actividad, oponiéndose a las sensaciones de fracaso y desánimo, generando mayor control emocional.

2.4.6 IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

“Refiere que cuando el deportista adquiere la habilidad para controlar sus niveles de tensión muscular, está evitando la propensión a lesionarse, causada por la tensión muscular exagerada, producida por el entrenamiento y/o competencia.” (Euroinnova., 2012).

De acuerdo con las diferentes teorías que explican el fenómeno de la relajación, cuando una persona aprende a regular de forma voluntaria el tono muscular, es decir, aprende a relajarse voluntariamente, disminuye los estados de estrés y ansiedad. La relación entre activación y relajación, es uno de los temas más discutidos en la psicología del deporte. Se ha establecido que el nivel más bajo de activación lo alcanza un individuo durante el sueño y que va en un continuo, llegando a los estados excitados; de tal manera que se requiere cierto nivel de activación para cada tipo de actividad que se realice.

2.4.7 VISUALIZACIÓN

“Señala que visualizar equivale a imaginar algo que no se tiene a la vista, es decir, se forma en la mente una imagen visual de algo. Los distintos autores vienen a coincidir al definirla y al señalar sus ventajas.” (Martens, R., 2004).

Así, para Martens (2000) Dosil (2004), la visualización consiste en imaginar con la mayor precisión posible la situación, la conducta o el estado que se quiere conseguir de manera que esas vivencias mentales funcionen como ensayos anticipadores. Esta técnica es adecuada para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, favorecer la recuperación de una enfermedad o lesión, coordinar el trabajo en grupo, superar el temor al fracaso, así como para

aprender y perfeccionar acciones técnicas, las imágenes mentales activan y dirigen las estructuras neurológicas de los nervios motores para que el cuerpo responda congruentemente.

La visualización es una de las técnicas que más se utilizan en el ámbito del deporte una de las mejor documentadas. Han sido numerosos los deportistas de alto nivel que han admitido que antes de enfrentarse a un entrenamiento o competición han empleado la técnica, con la idea de vivir la situación antes de realizarla y así garantizar el éxito en la ejecución. La importancia de la técnica en la Psicología aplicada al deporte ha quedado constatada en diferentes trabajos, desde los que se considera que es una de las estrategias claves que debe emplear el Psicólogo en la intervención con deportistas.

El uso de la visualización es común en la población general. Todas las personas han experimentado en algún momento de su vida la utilización de la técnica para recrear algo que les ha pasado o algo que les ocurrirá (aunque a veces no se hace de manera consciente). Es frecuente, por ejemplo, que cuando se está viendo un partido de fútbol (en televisión o en directo), se recuerde, mediante imágenes mentales, lo que sucedió en una determinada jugada o cómo ejecutó un lanzamiento un jugador. Igualmente, antes o después de realizar una actividad deportiva, al sujeto le pueden surgir imágenes viéndose durante la misma.

2.4.7.1 TIPOS DE VISUALIZACIÓN

“Manifiesta que la visualización es una técnica muy potente, muchos jugadores famosos aseguraban haberla utilizado durante su carrera profesional, como es el caso de Michael Jordan, o por poner un ejemplo más actual Pau Gasol, el cual después de fallar un tiro libre imagina el siguiente entrando, además de realizar el gesto técnico del tiro una vez que lo ha fallado, para

corregir posibles errores de ejecución. Se ha demostrado que mientras que el jugador imagina o visualiza el o los elementos seleccionados para trabajar en el cuerpo, se desencadenan patrones neuromusculares que hacen que trabajen los mismos músculos como que si estuviera llevando a cabo de forma real. Obviamente la fuerza con la que los músculos reciben el mensaje desde el cerebro, no es la misma que si se estuviera realizando de manera real, aunque sí que existe una activación de los músculos. La visualización, se puede trabajar de forma externa y de forma interna.” (Martens, R., 2004).

Interna: es aquella en la que el jugador se ve “desde dentro” o desde su primera persona, es decir, como vemos el mundo de manera habitual. Poniendo un ejemplo práctico, si le pedimos al jugador que imagine cuando tira un tiro libre, el jugador verá el aro, el balón, a sus compañeros al rebote, el árbitro.

Externa: es aquella en la que el jugador se ve “desde fuera” o como en tercera persona, como si se viera en la televisión. Siguiendo con el ejemplo del jugador y los tiros libres, en esta ocasión, verá cómo está colocando el cuerpo o si ha flexionado suficiente, además de todo lo anteriormente comentado en la perspectiva interna.

La diferencia entre ambas radica en la percepción que tiene el deportista cuando ensaya mentalmente, es decir, desde el lugar en que se imagina las situaciones.

“Indica que existe evidencia empírica de que es más adecuada la visualización interna, puesto que es más sencillo que aparezca la sensación cinestésica (movimiento), mientras que en la externa no se puede vivir esta sensación en demasía, puesto que el deportista se ve ejecutando una determinada acción desde el exterior. Sin embargo, los propios autores concluyen que los

deportistas de alto nivel suelen utilizar ambas, por lo que lo fundamental es lograr una representación mental nítida, clara y controlable.” (Weinberg y Gould, 1996).

La perspectiva interna servirá en mayor medida para corregir aspectos más relacionados con sensaciones cenestésicas, es decir, del cuerpo, propioceptivas mientras que la perspectiva externa nos ayudará a mejorar aspectos relacionados con la técnica o la táctica. Al igual que sucede en otras habilidades psicológicas existen diferencias individuales, determinados sujetos tendrán mayor facilidad para imaginar las acciones desde una perspectiva interna y otros desde la externa.

Tanto si se opta por la perspectiva interna como si se hace por la externa se deben implicar todos los sentidos: olfato, vista, oído, tacto y gusto. En el caso concreto del baloncesto será importante ver todo lo que hay en el campo, se visualizará o incluso si se conociera el campo en el que se va a jugar, identificar los colores del campo, las líneas, los aros. En lo que respecta al oído, escuchar la grada, el silbato del árbitro, el marcador. En el caso del tacto sentir el balón, el calor, el choque de manos entre los compañeros, la tensión de los músculos al defender o al tirar la canasta. El olfato y el gusto son dos de los sentidos que más cuesta trabajar, debido a que otras vías como el oído, tacto o vista tienen una mayor potencia durante el partido o entrenamiento, sin embargo, si invitamos a los jugadores a que las potencien y descubran conseguiremos que el entrenamiento en visualización sea más completo y eficaz.

Un aspecto de vital importancia en el entrenamiento en visualización es la claridad y controlabilidad de las imágenes. La claridad hace referencia a la nitidez de las imágenes, así como la controlabilidad se refiere a la capacidad que tiene el baloncestista para imaginar cuando lo desee. Ambos aspectos se pueden trabajar y por tanto mejorar. Existen numerosos

cuestionarios para medir la visualización, por poner un ejemplo, Cuestionario para la Imaginación en el Deporte de Martens (1986).

2.4.7.2 FASES DE LA VISUALIZACIÓN

“Indica que el entrenamiento en visualización irá orientado a mejorar las áreas que menos trabajadas tenga el deportista, para saberlo, lo primero que se debe hacer es evaluar la capacidad de visualización del jugador, con la finalidad de favorecer un mejor aprendizaje de la técnica y su aplicación posterior al ámbito del deporte:” (Weinberg y Gould, 1996)

- Fase 1: Explicación teórica de la técnica de visualización y ejemplos relacionados con la modalidad deportiva: el objetivo que se pretende en esta fase es que el deportista tenga claro lo que es la técnica y su utilidad. Igualmente, se debe aprovechar esta primera fase para conseguir la motivación necesaria para el entrenamiento y para clarificar las ventajas e inconvenientes de la técnica. Es frecuente que el deportista tenga expectativas sobre la visualización (por comentarios de compañeros o porque ha escuchado a un deportista de nivel que visualiza), por lo que el Psicólogo debe conocer cuáles son y mostrarle la realidad de la técnica. La duración es variable, pero se estima que en 15-20 minutos se puede conseguir que el deportista tenga claro lo que es visualizar.
- Fase 2: Evaluación de la capacidad de visualización: es fundamental conocer la capacidad de visualización del deportista puesto que, como se ha visto, existen diferencias entre unos y otros (producto de su aprendizaje vital/deportivo). La forma de evaluar el uso de la técnica sólo se incide en que se deberá valorar el grado de control, la viveza de las imágenes, el estilo (interno o externo), la utilidad (si ya las emplea con

una finalidad) y qué sentidos son los que considera que están presentes en su visualización (visual, auditivo, olfativo, táctil y/o cinestésico).

- Fase 3: Entrenamiento básico en relajación: la relajación es una técnica que se considera clave para otras, como la visualización. Si el deportista ya tiene experiencia en relajación (o percibe que tiene capacidad de relajarse) se debe preguntar si utiliza imágenes mentales y se puede realizar algún ejercicio con la finalidad de comprobar el tiempo que tarda en relajarse, el tipo de imágenes que utiliza, la respiración durante el proceso, etc., es útil complementar esta fase con un aparato de biofeedback para poder tener registros psicofisiológicos durante el ejercicio.
- Fase 4: Entrenamiento básico en visualización: viveza y control de imágenes. La visualización se puede hacer de forma individual o grupal. Una vez que el deportista está relajado puede comenzar el entrenamiento básico en visualización, que se centra en que aprenda a controlar las imágenes mentales y a que éstas tengan gran viveza.

Una vez que se ha aprendido la técnica debe practicarse con regularidad, un estudio de transcurridas dos semanas sin ensayo mental el valor de la técnica se reduce a la mitad de lo que realmente puede beneficiar al deportista. El número de sesiones de entrenamiento es variable, aunque es preciso desarrollarlas todas las semanas, debido a que el trabajo continuado es la única garantía de que se automatizarán y, por consiguiente, que la técnica se domina.

“Indica que una de las ventajas que tiene la visualización es que se puede practicar en numerosas situaciones. Indican que la efectividad de la técnica parece ser mayor antes y después de los entrenamientos y competiciones, y en los tiempos muertos de la actividad.” (Weinberg y Gould,

1996).

2.4.7.3 BENEFICIOS DE LA VISUALIZACIÓN

“Considera que el Psicólogo del Deporte con el uso de la visualización: mejora las habilidades físicas, mejora de las habilidades perceptivas y mejora de las habilidades psicológicas, se puede emplear la técnica para:” (Euroinnova., 2012).

- **Controlar las respuestas fisiológicas y la activación:** se ha demostrado que mediante la visualización, el deportista es capaz de controlar las respuestas fisiológicas, lo que es fundamental para conseguir el nivel de activación adecuado antes y después de la competición (cuando un deportista está desactivado y necesita aumentar su nivel de arousal, puede visualizarse en los momentos previos a la competición).
- **Mejorar la concentración:** con la técnica se puede mejorar la concentración, especialmente cuando se está preparando un evento/acción, ya que la atención se dirige a lo que se va a hacer y cómo se va a efectuar, evitando que la mente divague. La propia práctica de la técnica hace que el deportista mejore su capacidad de concentración (antes de una jugada se visualiza y, posteriormente, ejecuta lo imaginado, sin la posibilidad de que nada distraiga la ejecución que ya se ha ensayado mentalmente).
- **Aumentar la auto-confianza:** cuando un deportista se representa a sí mismo realizando una buena ejecución, hace que su auto-confianza aumente (un saltador en alto que se imagina superando la varilla, aumenta la auto-confianza de que lo conseguirá).
- **Conseguir una actitud positiva ante la adversidad:** el deportista puede imaginarse

saliendo de una situación difícil, lo que le proporciona, además de seguridad, una actitud positiva para su afrontamiento (un jugador de golf ante un golpe complicado, al visualizar que sale airoso de la situación, tiene una actitud positiva ante el lanzamiento).

- Mejorar las habilidades interpersonales: los deportistas pueden practicar cómo enfrentarse a situaciones sociales que son difíciles para ellos mediante la visualización (un deportista que le cuesta hablar con su entrenador o con los medios de comunicación, puede ensayar mentalmente cómo sería el encuentro, buscando ganar en seguridad).
- Afrontar el dolor y las lesiones: el uso de imágenes positivas favorece el proceso de rehabilitación de la lesión y la vuelta a la actividad normal. Entre los efectos positivos de la visualización se destacan: a) reduce el dolor que produce la lesión; b) acelera el proceso de recuperación de la zona dañada; c) ayuda a mantener las destrezas físicas, técnicas y tácticas durante el tiempo de recuperación de la lesión, con el fin de estar preparados para la vuelta; d) permite controlar los estados emocionales negativos asociados a la lesión; e) ayuda a la preparación psicológica para aceptar la lesión y adherirse al programa de rehabilitación, y f) propicia una actitud positiva de cara a la recuperación.

2.4.7.4 CONTROL DE PENSAMIENTOS

“Manifiesta que una característica que presentan los deportistas de éxito es la capacidad de controlar las emociones, los sentimientos y los pensamientos que surgen durante los entrenamientos y las competiciones, para la toma de decisiones. En los últimos años las técnicas cognitivas han ocupado un lugar de privilegio en la investigación y la aplicación, convirtiéndose

en una de las estrategias y técnicas que más emplean los Psicólogos del deporte.” (Tamorri, S., 2000).

Mientras un jugador está compitiendo son muchos los pensamientos que pasan por su cabeza algunos de ellos influyen positivamente sobre la actitud y confianza del jugador, sin embargo, repercuten negativamente sobre su rendimiento, al transmitir inseguridad, desconfianza o dudas. Tanto unos como otros parecen surgir de forma espontánea, sin un control consciente (sobre todo en los pensamientos negativos) y muchos jugadores piensan que este tipo de pensamientos están fuera de su control.

La dificultad de controlar los pensamientos durante la actividad y de canalizar correctamente lo que uno se dice a sí mismo es grande, puesto que, en la mayoría de las modalidades, el deportista compite en unas condiciones físicas extremas, en las que resulta más complicado dicho control, puesto que los pensamientos aparecen y desaparecen a gran velocidad, son auténticos flashes.

La mayoría de los deportistas no son conscientes del poder de los pensamientos. El alto rendimiento mental, se basa en este poder de la mente para llegar a límites insospechados. En modalidades donde el cuerpo se somete a unas cargas físicas extraordinariamente altas, es fundamental que exista un perfecto control de pensamientos y que las auto- instrucciones estén bien encaminadas y sean positivas, puesto que, de no ser así, los efectos propios del esfuerzo controlarán al deportista, que responderá según lo que dictamine el cuerpo (si sigue con este ritmo, no llevo).

No se puede obviar que el cuerpo tiene sus mecanismos de defensa ante las agresiones externas (como puede ser la práctica deportiva de alto nivel) y que lo que suele ocurrir es que las

sensaciones corporales dominen la mente (y no a la inversa). El objetivo último de las técnicas de intervención psicológicas es que el deportista logre controlar su cuerpo mediante la mente.

2.4.7.5 CLAVES PARA EL CONTROL DE PENSAMIENTOS

“Considera que lo fundamental de las técnicas cognitivas es que el deportista puede controlar sus pensamientos en los entrenamientos y las competiciones.” (Tamorri, S., 2000).

Para poder detectar los pensamientos es necesario conocer los diferentes tipos. Los más frecuentes son:

- **PENSAMIENTOS RACIONALES VS. PENSAMIENTOS IRRACIONALES:** los primeros hacen referencia a pensamientos basados en datos realistas y objetivos (si entreno la fuerza de forma periódica, me sentiré más potente); los segundos hacen mención a pensamientos que carecen de evidencia que los puedan contrastar, ilógicos, no realistas y cargados de subjetividad (si hoy no entreno perderé la fuerza adquirida).
- **PENSAMIENTOS POSITIVOS VS. PENSAMIENTOS NEGATIVOS:** los primeros son pensamientos que sirven de refuerzo a la ejecución, sirven de impulso, apoyan al deportista en su empeño y aumentan su confianza (lo voy a lograr); los segundos, son pensamientos que son perjudiciales para el rendimiento, puesto que reducen la capacidad de afrontamiento de la situación y restan confianza (no lo voy a lograr).
- **PENSAMIENTOS RÍGIDOS VS. PENSAMIENTOS FLEXIBLES:** los primeros son pensamientos inalterables, por lo que se actúa desde un único punto de vista (el del

deportista, por sus ideas o por lo que le diga el entrenador u otra persona), sin tener en cuenta otras informaciones que podrían tener valor para la situación (un jugador de tenis: voy a subir a la red siempre que sea un segundo saque); los segundos, se refieren a aquellos pensamientos que se pueden alterar, pues pueden tenerse en cuenta elementos relevantes de la situación que hagan cambiar las ideas previas (no subo a la red en el segundo servicio, puesto que está arriesgando mucho y si le entra la bola, con devolverla estará bien).

2.4.8 RENDIMIENTO DEPORTIVO

DEFINICIONES

“Indica que la acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, 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.” (Euroinnova., 2012).

“Define que el rendimiento deportivo 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.” (Euroinnova., 2012). Cita a Martin, 2001,

“Describe al rendimiento deportivo como un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo de una ejecución para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje, como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento,

creatividad, preparación psicológica, etc.” (Buceta, J., 2014).

2.4.8.1 OBJETIVOS DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

“Indica que el deporte de alto rendimiento se originó con el olimpismo moderno y está dirigido tanto al deportista como al deporte. En el primer caso, su fin es forjar deportistas de élite mediante el uso de técnicas especiales de tratamiento, evaluación, diagnóstico, entrenamiento, nutrición, descanso, etc., que involucran numerosas disciplinas que se conocen como ciencias del deporte. Dirigido al deporte como tal, su objetivo general es desplegar los ideales del olimpismo como la competencia regulada (tener deportistas altamente preparados para que compitan al mejor nivel), el juego limpio, el espectáculo y la juventud.” (Buceta, J., 2014).

2.4.8.2 CONTEXTO DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

“Manifiestan que el deporte de alto rendimiento está encaminado hacia la alta competencia ya que es esencialmente agonista. En este sentido, un deportista de alto rendimiento se caracteriza no tanto por su talento sino porque es capaz de desempeñarse deportivamente a niveles muy superiores que se materializan en resultados y productos como medallas y récords, lo que requiere un proceso de formación agudo de al menos 15 años (aunque los ciclos de preparación son particulares a cada deporte, al igual que los ciclos de competencia) (García-Naveira, 2010) que lleva a optimizar y perfeccionar su rendimiento al mejor nivel técnico, táctico, psicológico y físico en el deporte que practica, mediante el aprovechamiento de los progresos tecnológicos y científicos.” (Euroinnova., 2012).

2.4.8.3 HABILIDADES FUNDAMENTALES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

(Guillen, F., 2003). Considera las siguientes habilidades básicas:

Coordinación. Entendemos el juego mancomunado entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética con la finalidad de realizar uno o varios movimientos. Influye para ello el dominio anestésico que posee el deportista de su técnica deportiva. También tiene mucha importancia para la buena coordinación no sólo la posibilidad de hacer actuar a músculos determinados, sino también de enervar a fibras musculares cuyo umbral de excitación coincide con el tipo de movimiento a ejecutarse. El hombre coordinado economiza un 15% de oxígeno en relación a otro que no lo es cuando realizan un mismo tipo de trabajo.

Velocidad de base. Está íntimamente relacionada con la rápida conducción de los estímulos a través de la vía neuromuscular, encargada de movilizar las diferentes palancas. Su propiedad es la de incrementar el más rápido desplazamiento en la unidad métrica o de tiempo. La velocidad de base es uno de los fundamentos del rendimiento de los "sprinters" del atletismo (para recorrer los 100 metros llanos); es también el arma fundamental en aquellos deportes en donde hay necesidad de rápidos desplazamientos cortos (fútbol, rugby, tenis)- Si bien la velocidad de los impulsos nerviosos tiene papel fundamental para el desarrollo de la velocidad de base, existen también otros factores que determinan las posibilidades de esta valencia física: tal es el caso de la coordinación, la fuerza muscular, la velocidad de contracción de las fibras musculares, la viscosidad, la relación existente entre las diferentes palancas óseas y la capacidad de concentración para reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo determinado (tiro de pistola en el "start").

Resistencia. Es la capacidad de oposición que tiene el individuo a la fatiga. Existen varios tipos de resistencia. Las mismas se pueden agrupar en la siguiente forma: -resistencia total general aeróbica -resistencia total especial aeróbica -resistencia total anaeróbica -resistencia local aeróbica- resistencia local anaeróbica.

La Resistencia Total General Aeróbica. Es la capacidad adquirida a través de un entrenamiento adecuado para poder oponerse a fatiga en un esfuerzo que dura más de cuatro minutos y en el cual participan numerosas masas musculares. Se desarrolla en esfuerzos prolongados, pero de poca exigencia en la unidad de tiempo, lo que permite al organismo crear energía dentro del ciclo aeróbico.

2.4.8.4 TIPOS DE RENDIMIENTO

“Indica que se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas, resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados. Es importante que tengamos en cuenta esta perspectiva global detectando necesidades y estableciendo objetivos concretos en cada factor específico, planificando y aplicando el trabajo a realizar, y evaluando la calidad y eficacia de lo realizado.”
(Samulski, M., 2007).

Rendimiento Individual

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al entrenador decisiones pedagógicas

posteriores. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende:

Rendimiento General

Es el que se manifiesta mientras el deportista va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Deportivas y hábitos culturales y en la conducta del atleta.

Rendimiento específico

Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro, sus relaciones con el entrenador, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

Rendimiento Social

La institución deportiva al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción deportiva.

2.4.8.5 PSICOLOGÍA EN LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

“Manifiesta que los deportes son un área excelente para integrar la psicología, pues ofrecen a sus practicantes la oportunidad de afrontar nuevos retos, competir para superar a otros o mejorar

individualmente, desarrollar habilidades nuevas, planificar nuevos objetivos, etc.” (Buceta, J., 2014).

Los jóvenes, por ejemplo, suelen participar en actividades deportivas por el mero recreo o diversión que les proporcionan, abandonándolas cuando dejan de sentir ese placer. Al ser ese disfrute un motivo tan fuerte para la participación y permanencia en los deportes, ha sido objeto de estudio en profundidad por parte de muchos psicólogos del deporte.

La psicología cumple un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices y, por supuesto en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles. Igualmente, tiene ese papel básico desde todos los puntos de vista de la práctica deportiva, desde el deporte de competición hasta el deporte salud.

Un trabajo correcto psicológico contribuye a dar valor al propio esfuerzo, la perseverancia y el desarrollo de las propias habilidades como los elementos que pueden facilitar una satisfacción personal. La suerte deja de ser considerada como un factor influyente y lo más importante pasa a ser el propio esfuerzo. Al abandonar el concepto de la victoria como única meta en el deporte, se posibilita la derrota sin consecuencias traumáticas, factor importante ya que, al fin y al cabo, la persona tiene que enfrentarse muchas veces a lo largo de su vida con eventos no exitosos. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar un deportista que sea buen competidor; en esto, hay mucha razón, porque muchos deportistas bien preparados técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico.

La preparación psicológica está construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica. Se admite que el control voluntario de las acciones motrices puede ser considerado como uno de los principales factores del rendimiento y que, en el momento de la competición, ese control está determinado, no sólo por el dominio de las acciones mecánicas, sino también por las fuerzas internas conectadas a esas acciones. Dichas fuerzas son los estados emocionales de excitación, tensión o depresión.

La tarea del Psicólogo Deportivo es entonces la de entrenar y aconsejar al deportista para que éste actúe de forma controlada y estable en situaciones de estrés mediante la adquisición de conocimientos y estrategias cognoscitivas, conductuales o de otra índole. Por lo general, se reconoce que los aspectos psicológicos son relevantes para determinar la eficacia del rendimiento deportivo, y se admite que su importancia aumenta en los niveles más altos de actuación. Sin embargo, se suele prestar mayor atención a los componentes técnicos y físicos, tal vez porque resultan más fáciles de evaluar.

2.4.8.6 VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

“Menciona que las necesidades psicológicas de cada deportista son diferentes y, además, fluctúan a lo largo de la temporada». Por ello es importante, en primer lugar, conocer las que más influyen en el rendimiento deportivo y, en segundo lugar, cómo influyen estas variables a cada deportista para poder incidir positivamente de forma individualizada. Veamos las más importantes y cómo se pueden manifestar:” (Buceta, J., 2014).

- **Motivación.** Es considerada una de las variables más importantes. Sin ella es imposible

que se mejore el rendimiento deportivo. Es fundamental que el entrenador o el propio deportista busque estrategias que le ayuden a mantener e incrementar la motivación durante toda la temporada. Hay que tener presente que a lo largo de una temporada el grado de interés que los deportistas tienen fluctúa considerablemente. No olvidemos que los deportes de resistencia se fundamentan en entrenamientos que suelen ser físicamente bastante exigentes y, además, se realizan al aire libre, lo que intensifica su dureza por las condiciones climatológicas. Establecer objetivos de forma individual o colectiva ayuda a mantener la motivación al más alto nivel durante toda la temporada. Es en la pretemporada cuando se deben establecer las bases para disponer de un alto compromiso en los deportistas.

- **Ansiedad y estrés.** Esta es otra variable también muy importante. Hay que tener en cuenta que el deportista puede estar sometido a fuentes de estrés múltiples. Situaciones relacionadas con el mundo laboral o familiar pueden incrementar el nivel de estrés al que está sometida una persona. A ellas habría que añadir la propia ansiedad que puede generar en ocasiones el deporte practicado. Por ello, cualquier momento es bueno para mejorar las habilidades y técnicas para controlar la ansiedad y el estrés. Sin embargo, si el aprendizaje se realiza al inicio de la temporada, después, durante el periodo competitivo se dispondrá de más recursos psicológicos para hacer frente a las diferentes situaciones.
- **Autoconfianza.** Esta variable psicológica es una de las más difíciles de controlar. Hay que tener presente que la autoconfianza se va logrando progresivamente y está muy condicionada por los resultados que se van alcanzando. Por este motivo, es importante

que el deportista mejore su capacidad para analizar el rendimiento. Las valoraciones que hace de sus competiciones o entrenamientos van a influir en su confianza. Es importante que el deportista centre su atención en la mejora que se está produciendo y no únicamente en los resultados que está logrando. Una función muy importante del entrenador es precisamente hacer ver a sus deportistas las mejoras que se están produciendo. De esta forma le facilitará la adquisición progresiva de confianza en sí mismo.

- **Activación.** Los pensamientos de un deportista influyen en su rendimiento. Cuando existe una excesiva activación mental el rendimiento se puede ver considerablemente afectado. Es el caso de los deportistas que la noche previa a una competición apenas descansan debido a la activación cognitiva. No paran de darle vueltas mentales al recorrido, al tiempo que quiere hacer o a cualquier otra circunstancia. Durante los períodos de entrenamiento no se suele manifestar aunque, sin quererlo, ya se están estableciendo las bases para que, cuando llegue la competición, los síntomas se manifiesten. En ocasiones sucede lo opuesto, es decir que el nivel de activación es tan bajo que perjudica el rendimiento. En definitiva, niveles bajos y altos de activación pueden influir negativamente en el rendimiento deportivo. Aprender a regular la activación es una de las claves para incrementar el rendimiento deportivo. El entrenamiento en técnicas para regular la activación suele ser uno de los pilares básicos de la planificación psicológica de un deportista.
- **Atención.** El deportista debe aprender a centrar la atención en los estímulos relevantes para las decisiones que debe tomar tanto en los entrenamientos como en las

competiciones. No es la variable más importante en un deportista de resistencia. Sin embargo, en muchas ocasiones, especialmente cuando se está sometido a importantes fuentes de estrés, el proceso de atención se ve afectado y se pueden cometer errores que habitualmente no se realizan. Por ejemplo, puede suceder que descuidemos la preparación del material que necesitamos para una competición y en el último momento nos demos cuenta que nos falta una crema especial o que no hemos cogido nuestros calcetines especiales para competiciones.

En ocasiones también sucede que no realizamos un adecuado calentamiento porque «nos despistamos». Otra vertiente importante de esta variable se manifiesta durante una competición. En ella debemos saber compaginar los momentos en los que podemos desconectar de la competición y «descansar» mentalmente y los momentos en los que tenemos que centrar nuestra atención en las respuestas fisiológicas de nuestro organismo como, por ejemplo las pulsaciones, para alcanzar nuestro máximo rendimiento. Por todo esto es importante que los deportistas interioricen los procesos cognitivos que les van a ayudar a incrementar la atención en los estímulos relevantes y a desconectar de los estímulos que distraen.

- **Cohesión de grupo.** La mayoría de deportistas de resistencia entrenan o forman parte de un grupo de entrenamientos. Es importante que entre ellos exista armonía y una buena relación. De esta forma será más fácil entrenar. Evidentemente, en última instancia cada deportista debe realizar sus esfuerzos pero, no es lo mismo, por ejemplo, correr en solitario que hacerlo dentro de un grupo de corredores. Además, las interacciones entre los miembros de un equipo aumentan las satisfacciones que el deporte produce. De esta

forma, la satisfacción de pertenecer a un grupo facilitará que la balanza entre las exigencias del deporte y los beneficios que aporta se decante por esta última. Sin embargo, no debemos olvidar que las relaciones del grupo deben cuidarse para mantenerlas y mejorarlas. En momentos difíciles de la temporada el grupo va a ser una fuente de apoyo fundamental.

2.4.8.7 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

(Cox, R., 2009). Presenta las siguientes definiciones de los términos utilizados en la presente:

Capacidades.- Se denomina capacidad al conjunto de recursos y aptitudes que tiene un individuo para desempeñar una determinada tarea, hacer referencia a posibilidades positivas de cualquier elemento.

Competición.- hace referencia a un tipo de enfrentamiento que se limita en la mayoría de los casos a lo deportivo y que supone el respetar determinado tipo de reglas o de reglamento, cumplir con determinados requisitos y tener en vista la obtención de un trofeo, medalla o victoria definida y clara. Por el contrario, se podría decir que la palabra competencia es un poco más general y puede usarse para cualquier tipo de enfrentamiento (no siempre positivo) en el cual dos partes se muestran interesadas por un objetivo común aunque el mismo puede no ser deportivo, por ejemplo cuando se habla de competencia laboral por un puesto específico.

Confianza.- La confianza es una cualidad de los seres vivos que supone creer y tener seguridad de que una situación es de determinada manera, o que una persona actuará de determinada forma. La confianza supone seguridad en uno mismo como en otros ya que implica la creencia de que ciertos resultados o consecuencias serán alcanzados en determinadas situaciones. La

confianza se relaciona entonces con un sentimiento que pone sus miras en una acción futura que todavía no ha sucedido y sobre la cual no se tiene una certeza empírica.

Decisión.- El término decisión es aquel que hace referencia al proceso de elaboración cognitiva por el cual una persona puede elegir su forma de actuar y comportarse en diferentes situaciones de la vida en general. La decisión implica siempre un proceso de elaboración a nivel mental que puede verse influido por diversas razones, causas y circunstancias específicas. El hecho de tomar una decisión es, de tal modo, realizar una elección en base a conocimientos previos, a sentimientos o sensaciones, a prejuicios o a maneras de pensar mucho más complejos que lo que se supone a primera vista.

Ejercicio.- La palabra Ejercicio es un término que proviene del latín y significa práctica, también ha sido empleada para referirse a las personas ejercitadas y adiestradas derivando de ella posteriormente la palabra ejército.

Emociones.- Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general. No obstante, esta somera descripción, es menester señalar que la interpretación y elucidación del fenómeno que constituyen las emociones humanas siempre ha resultado un gran problema, en la medida en que las evaluaciones realizadas pecaron de vaguedad.

Entrenamiento.- Se conoce como entrenamiento a la adquisición de habilidades, capacidades y conocimientos como resultado de la exposición a la enseñanza de algún tipo de oficio, carrera o para el desarrollo de alguna aptitud física o mental y que está orientada a reportarle algún beneficio o utilidad al individuo que se somete a tal o cual aprendizaje.

Estrategias. Una estrategia es el conjunto de acciones que se implementarán en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto. En tanto y como les decía, una estrategia es plausible de ser aplicada y necesaria en diferentes ámbitos, como ser el militar y el empresarial, por nombrar tan sólo algunos de los más comunes y corrientes para nosotros.

Estrés.-Del inglés *stress*, ‘tensión’ es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Síntoma provocado por alguna situación en problema, los síntomas son algunos notables como el nerviosismo (Temblar) o estar inquieto. Otros no son tan notables como la aceleración del corazón, las pupilas dilatadas, la sudoración, la piel se torna rubosa y se erizan los vellos de la piel (Como brazos o piernas).

Habilidad.- La habilidad es la capacidad y disposición para algo. El concepto puede usarse para nombrar al grado de competencia de un sujeto frente a un objetivo. Es importante destacar que la habilidad puede ser innata o desarrollada a partir del entrenamiento la práctica y la experiencia.

Personalidad.- La personalidad es el conjunto de características físicas, genéticas y sociales que reúne un individuo, y que lo hacen diferente y único respecto del resto de los individuos. En tanto, la interrelación y la comunión de todas estas características, generalmente estables, serán las que determinarán la conducta y el comportamiento de una persona y porque no también, de acuerdo a la estabilidad de las mismas, predecir la respuesta que puede dar un individuo al cual conocemos ante determinada circunstancia o estímulo.

Técnica.- Se designa con la palabra técnica a aquel procedimiento que normalmente está compuesto por una serie de reglas o protocolos y que tiene como misión última lograr un determinado resultado en una tarea o actividad que puede estar asociada a diversos ámbitos como ser: la ciencia, el arte, la tecnología, algún deporte, entre otros.

Táctica.- El término táctica hace referencia a los diferentes sistemas o métodos para ejecutar o conseguir un objetivo determinado. El origen de la palabra táctica es griego “taktikos”, compuesta con la raíz “bassein” que significa “ordenar” y el sufijo “-tico” que expresa “relativo a”.

Temática.- La palabra temática proviene de otra palabra: tema. Así, cuando hablamos de temática se está haciendo referencia al tema que aparece en una exposición, en una presentación, en una charla o en un sinnúmero de situaciones diferentes. El término como tal puede ser usado tanto como sustantivo (por ejemplo, cuando se dice que la temática de una fiesta es vestir de rosa) como también como adjetivo calificativo (por ejemplo, cuando se dice que es una fiesta temática, lo cual quiere decir que hay un tema específico).

Teorías.- El concepto de teoría dispone de un uso frecuente en nuestro idioma dado que lo utilizamos muchísimo para designar a aquella cuestión que se piensa acerca de algo o alguien pero de la que aún no se dispone una fiabilidad absoluta, es decir, se trata de un conocimiento absolutamente especulativo sobre algo del que no se puede garantizar totalmente su realidad o verdad. Aunque claro, es totalmente válido de expresarse, más allá de este detalle.

2.4.8.8 PLAN TERAPEÚTICO

En la preparación, técnico, táctica, física no se puede descuidar la preparación psicológica, razón de esto los resultados de la evaluación de la primera fase de competición y acorde a la primera etapa evaluativa y de diagnóstico, se busca mediante la intervención psicológica en el rendimiento deportivo de la selección femenina de baloncesto, alcanzar el máximo de potencialidades de las atletas con miras a la Liga Sudamericana, y recta final de la Liga Ecuatoriana de Baloncesto para lo cual se ha creado un programa de entrenamiento mental en base a las necesidades de cada una de las deportistas de una manera grupal e individual, por lo que se necesita la participación activa del cuerpo técnico, y su aporte para alcanzar los objetivos del Club. Además la cooperación, el compromiso, la fuerza y gana de voluntad de las deportistas, porque serán las participantes directas y beneficiarias de este entrenamiento psicológico lo que les permitirá triunfar deportiva y personalmente, ya que el éxito trasciende mucho más allá de los resultados.

	TÉCNICA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	EVALUACIÓN INICIAL	LOGROS ALCANZADOS	NUMERO DE SESIONES	
	Control de Estrés	Técnica de respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar la activación, facilitando estados de relajación o activación. • Aumentar la capacidad pulmonar consiguiend o oxigenar durante el ejercicio 	Por medio de movimientos respiratorios R1 y R2, se pretende relajar todo el organismo y los segmentos corporales, puede ser realizada en cualquier lugar, en cualquier momento, durando apenas de 2 a 4 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> • Patrón respiratorio incorrecto, ritmo acelerado, respiración, escasa intensidad y una respiración superficial. • Las jugadoras se fatiga muy rápidamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del consumo de oxígeno. • Reducción de la tensión arterial. • Controlar la aparición de la ansiedad y fatiga. • Poder controlar estados estresantes a través de la respiración, y 	Individual
4							6

		<p>aeróbico, llevando más energía a cerebro, nervios y músculos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poder controlar estados estresantes a través de la respiración. <p>Según, “Bossio, M. R., Raimundi, M.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Reducción de la concentración y dificultad en re-focalizarse. 	<p>tener un estado óptimo de relajación para un mejor desempeño deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control de la activación a través de la respiración cuando y como utilizarla. 	
--	--	---	--	---	--	--

		J., & Correa, L. G. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(1).					
	Relajación Progresiva de Jacobson	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir un grado saludable de 	Tensar los músculos todo lo que pueda, sin llegar a hacerse daño,	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión muscular, pérdida de 	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar la atención y concentración. 	Individual	Grupal
						6	8

		<p>distensión muscular y ausencia de ansiedad y tensión psicológica.</p> <p>Indica, “Prado Díez, D., & Paolantonio, M. C. (2000). Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento,</p>	<p>durante unos 5 segundos.</p> <p>Fijar su atención en lo que se siente mientras tiene el músculo tensado y donde lo siente.</p> <p>Relajar los músculos poco a poco sintiendo como desaparece la tensión.</p> <p>Disfrutar de la sensación agradable que produce el tener los músculos</p>	<p>coordinación (músculos demasiado rígidos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sequedad de la boca, dolores de cabeza. • Agotamiento de las extremidades y calambres. • Sensación de pesadez, miembros 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la frecuencia cardíaca. • Reducción de la tensión muscular. • Facilitar el descanso. • Identificación, anticipación y control en situaciones potencialmente ansiógenas y 	
--	--	---	--	---	--	--

		la competición y la práctica deportiva (Vol. 563). Inde”.	relajados durante 20 o 30 segundos.	superiores e inferiores.	explicar cómo esa reacción puede repercutir en la ejecución en la competición.		
	Reestructuración Cognitiva	• Plantear la influencia	La Reestructuración Cognitiva en el		• Identificación y eliminación de	Individual	Grupal
						4	6

		<p>que tienen los procesos cognitivos y pensamiento s en el rendimiento deportivo.</p> <p>Manifiesta, “Navarro Guzmán, J. I., Amar, J. R., & González Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-</p>	<p>deporte busca alterar las construcciones que hace el deportista sobre sus experiencias. Implica a nuestro jugador en un proceso mediante el cual se plantea la influencia que tienen los procesos cognitivos en su visión del rendimiento deportivo, y se busca otras alternativas válidas basadas en la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos negativos y auto-críticos. • Miedo a perder • Pesimismo e ideas erróneas sobre el rendimiento deportivo. 	<p>ideas irracionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseguir pensamientos mas adaptados a la realidad del evento deportivo. • Examinar la racionalidad o validez de creencias. • Solucionar conflictos en 	
--	--	--	---	---	---	--

		competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. Revista de Psicología del Deporte, 4(2), 0007-017.	racionalidad de un pensamiento, trasformando todo el sistema de funcionamiento personal.		base a nuevas experiencias. <ul style="list-style-type: none"> • Establecer autodiálogos internos positivos. • Restructuración de ideas irracionales. • Cambio de estados negativos a positivos. 		
		• Identificarse con	Se facilitó mediante instrucciones el		• Lograr que los deportistas	Individual	Grupal
						3	7

<p style="text-align: center;">Motivación</p>	<p>Establecimiento de metas y Objetivos</p>	<p>intereses colectivos para así beneficiarse de manera individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar al desarrollo y aumento de la motivación intrínseca. <p>Refiere, “Gallegos, A. G., &</p>	<p>desarrollo de metas específicas, se inició con el establecimiento de metas fáciles y posteriormente con un grado de dificultad se caracterizan por ser metas reales, dentro de este proceso fue indispensable establecer las metas a corto y largo plazo, como también establecer metas de resultado, de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baja motivación o energía. • Perdida del deseo de jugar. • Falta de entusiasmo. • Apatía durante el entrenamiento o e incluso en competencia. 	<p>utilicen algún tipo de establecimiento de metas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la actuación de las deportistas durante el entrenamiento y competencia. • Metas encaminadas al disfrute personal. 	
--	---	---	---	--	--	--

		<p>Extremera, A. B. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y</p>	<p>cumplimiento y de proceso orientadas a mejorar el rendimiento individual y colectivo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Registro de metas. • Aumento de compromiso de jugadoras con sus metas. 	
--	--	--	--	--	---	--

		recreación, (25), 23-27”.					
	Dinámicas	<ul style="list-style-type: none"> Lograr que las jugadoras se integren, 	Se realiza con una exposición verbal, y	<ul style="list-style-type: none"> Mala comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> Se logró que todos los integrantes del 	Individual	Grupal
						6	12

<p>Cohesión de equipo</p>		<p>trabajen en equipo y se sientan parte importante del equipo. Que tengan objetivos claros a nivel individual, para aportarlos a nivel grupal.</p> <p>Refiere, “Álvarez, O., Falco, C.,</p>	<p>dinámicas con los miembros del equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Malas relaciones Interpersonal es • El equipo está dividido en grupos más pequeños de trabajo. • Deportistas compiten por posiciones. • No existe diferenciación 	<p>equipo tengan el mismo objetivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se renunció al Yo por el nosotros se dio importancia a la unión de jugadoras para alcanzar objetivos de equipo. • Actividades sociales y culturales que 	
----------------------------------	--	--	---	---	--	--

		<p>Estevan, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. Revista de Psicología del Deporte, 22(2), 395-401.</p>		<p>n de roles en el grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escasa interacción entre los miembros del equipo. 	<p>fomentaron el espíritu de equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la capacidad comunicativa del grupo. • El grupo de jugadoras se convirtió en un equipo, lo que optimizo el rendimiento deportivo individual y 	
--	--	---	--	--	---	--

					colectivo lo que permitió obtener un campeonato nacional y el torneo sudamericano.	
--	--	--	--	--	--	--

2.5 HIPOTESIS Y VARIABLES

2.5.1 HIPOTESIS

La intervención psicológica, influye positivamente en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.

2.5.2 VARIABLES

- **Independiente:** Intervención Psicológica
- **Dependiente:** Rendimiento Deportivo.

2.6 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIONES CONCEPTUALES	CATEGORIAS	INDICADORES	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>INDEPENDIENTE</p> <p>Intervención Psicológica</p>	<p>La intervención psicológica en el ámbito del deporte está representada por un conjunto de técnicas que, aunque en su mayoría proceden de la psicología clínica, deben ser estudiadas y aplicadas bajo una concepción propia de la psicología del deporte, que las acerca a un modelo sin duda más</p>	<p>Conjunto de técnicas aplicadas bajo una concepción propia de la psicología del deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de metas y objetivos • Técnica de Relajación. • Visualización o Práctica Imaginada • Técnicas Cognitivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica Intervención Terapéutica • Instrumento Protocolo de Intervención Terapéutica

	educativo que clínico (Martens, 1987).			
VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento Deportivo	Un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo de una ejecución para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje, como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, etc. (Buceta J 2001).	Proceso resultado de una acción.	<ul style="list-style-type: none"> • Control de Estrés • Influencia de la Evaluación de Rendimiento • Motivación • Habilidad Mental. • Cohesión de Grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumento Reactivo Psicológico. Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Alto Rendimiento Deportivo, (C.P.R.D)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 METODO

Fundamentado en los objetivos propuestos se precisará la Intervención Psicológica en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial Quito, Período Marzo – Agosto 2014.

3.1.1 DESCRIPCIÓN

- **Científico:** Toda investigación científica se somete siempre a la prueba de la verdad que consiste en que sus descubrimientos pueden ser comprobados, mediante experimentación, en este caso con test y cuestionarios nos ayudará a investigar la existencia de la Intervención Psicológica en el Rendimiento Deportivo.
- **Inductivo - Deductivo:** mediante la aplicación de instrumentos, en este caso la encuesta, el test psicológico permitirá conocer las variables psicológicas que interviene en el rendimiento deportivo.
- **Analítico Sintético:** para la comprensión e interpretación de los datos que se recolectaron con la aplicación de los instrumentos de investigación, para la discusión de los elementos que determinaron la verificación de la hipótesis de la misma y para la formulación de las conclusiones a las que se llegó del proceso investigado realizado.
- **Psicométrico:** Engloba la teoría y la construcción de pruebas, test de medición válidos y confiables (o fiables). Incluye por lo tanto la elaboración y aplicación de procedimientos estadísticos que permitan determinar si una prueba o (test) es válido o no para la medición de una variable o conducta psicológica previamente definida.

3.1.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es explicativa porque ayudará a detallar el estado actual de los casos, interpretando en forma real lo que se investiga, para comparar o constatar la veracidad de los hechos en base a una interpretación clara de la formación recogida y coherente, exposición de los resultados obtenidos.

3.1.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio por su naturaleza y desarrollo se caracteriza por ser una investigación de campo y documental.

- **De Campo:** Porque el trabajo investigativo se ha realizado en un lugar específico, en este caso en el club de alto rendimiento de la Universidad Tecnológica Equinoccial, en la ciudad de Quito.
- **Documental:** Como parte esencial de un proceso de investigación científica se usa para ello diferentes tipos de documentos , indaga, interpreta , presenta datos e informaciones sobre un tema determinado de cualquier ciencia, utilizando para ello una metódica de análisis, teniendo como finalidad obtener resultados que pudiesen ser base para el desarrollo de la creación científica.
- **Cuasiexperimental:** Porque en el proceso investigativo se aplicara el protocolo de intervención terapéutica en base a los datos obtenidos del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo.

3.2 TIPO DE ESTUDIO

- **Descriptiva:** al describir los datos de las variables de estudio, mismas que son Intervención Psicológica y Rendimiento Deportivo, cuyo propósito es dar una visión amplia de las variables de estudio que se presentan.
- **Correlacional:** asociación variables y permite conocer la relación y el grado de asociación de las categorías o variables de la población de la selección de básquet femenino de la Universidad tecnológica equinoccial.
- **Transversal:** Mide la prevalencia de la exposición y del efecto de una muestra poblacional en un solo momento temporal es decir, permite estimar la magnitud y su incidencia en un momento dado.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 POBLACIÓN

La población de la siguiente investigación está constituida por un total de 31 integrantes de la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

3.3.2 MUESTRA

Es de tipo no probabilístico, para llevar a cabo el presente estudio se tomó como muestra 24 deportistas seleccionadas de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Inclusión: 24 Deportistas de la selección de básquet femenino

Exclusión: 7 deportistas por bajo rendimiento deportivo, estado de gestación, lesión deportiva, actividades académicas y ausentarse fuera del país.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1 TÉCNICAS

- **Reactivo Psicológico.-** También denominado como prueba psicológica, es un instrumento de tipo experimental que se utiliza para medir o evaluar una característica psicológica específica o aquellos rasgos esenciales o generales que marcan o distinguen la personalidad de un individuo, actitudes, conocimientos y capacidades.
- **Intervención Terapéutica.-** se aplicó intervención individual y grupal basando en la terapia de Jacobson, Martens, Buceta, con el fin de establecer objetivos terapéuticos en función a la necesidad de la población posterior a la aplicación del instrumento de evaluación.

3.4.2 INSTRUMENTOS

- **Cuestionario De Características Psicológicas Relacionada Con El Rendimiento Deportivo (CPRD).** Gimeno, F., Buceta J.M y Pérez-Llatda, M.(2001).

La estructura factorial de este instrumento está definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems: control de estrés, influencia de la evacuación de rendimiento, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo. El proceso seguido para la elaboración de cuestionario C.P.R.D y la consistencia interna del conjunto total de ítems (Coeficiente alfa de Cronbach = 0,85) permite considerar este instrumento útil, interactuando con la información procedente de otros

procedimientos de evaluación, para ayudar al psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos, el planteamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetos de la intervención y la observación del progreso de los deportistas.

Antecedentes

Con el propósito de elaborar un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con una población de deportistas españoles de competición, se tomó como punto de partida el Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989). El cuestionario PSIS está compuesto por seis escalas: ansiedad (control de la ansiedad), autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición. Este instrumento fue traducido y adaptado al castellano, y posteriormente completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones relevantes que no habían sido contempladas en la versión original. Esta versión preliminar de 71 ítems conserva el formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos del cuestionario PSIS, con una modificación, consistente en la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista "no entiende el ítem". Con esta segunda modificación, se pretendía evitar que, ante esta circunstancia, los sujetos respondiesen "en blanco" o en la posición central.

A continuación se describe el procedimiento de elaboración del cuestionario CPRD y tres aspectos básicos que definen las características psicométricas de este instrumento, en concreto: la estructura factorial, la fiabilidad y los baremos.

Estructura Factorial del Cuestionario.

Del análisis se desprende cinco factores que contienen 55 ítems con saturaciones superiores a 0,30. Este modelo de cinco factores explica el 63% de la varianza total.

A continuación se describen las características de los cinco factores.

Factor-1: Control del estrés.

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesaria el control (el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

Factor-2: Influencia de la evaluación del rendimiento.

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

- a) Las características de la respuesta del deportista (perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él,

b) Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:

- Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios);
- Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);
- Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

Factor-3: **Motivación.**

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.

- El establecimiento y consecución de metas u objetivos.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Factor-4: **Habilidad mental.**

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

- Establecimiento de objetivos
- Análisis objetivo del rendimiento
- Ensayo conductual en imaginación
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos

Factor-5: **Cohesión de equipo.**

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

- Relación interpersonal con los miembros del equipo
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo
- La importancia que se le concede al "espíritu de equipo"

Fiabilidad del Cuestionario

Una vez analizada la estructura factorial del cuestionario, se estudió la consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada una de las cinco escalas. Ante la

ausencia de una forma paralela del cuestionario y la dificultad de acceso a un grupo amplio de deportistas para una segunda complementación del cuestionario, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach 0.72.

Tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0.70 propuesto por Nunally (1978), se puede observar que tanto el cuestionario en su conjunto como las escalas de control de estrés, influencia de la evaluación de rendimiento y cohesión de equipo, presentan una consistencia interna buena. Sin embargo el caso de escalas de motivación y habilidad mental, los valores de consistencia interna se encuentran por debajo de este nivel de referencia, destacando sobre todo, la última de ellas, cuya consistencia interna debe considerarse muy débil.

Escalas de las Variables

ESCALAS	COEFICIENTE “ALFA”
Control de Estrés	0,88
Influencia de la Evaluación de Rendimiento	0,72
Motivación	0,67
Habilidad Mental	0,34
Cohesión de Grupo	0,78
Cuestionario en su Conjunto	0,85

- **Ficha de registro Psicoterapéutico:** Instrumento en el que se registra el tipo de tratamiento que se aplica, objetivo, técnica, actividad planificada y observaciones,

de las seleccionadas de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

- **Protocolo de Intervención Terapéutica:** en el que se estableció objetivos terapéuticos basados en el criterio clínico y la demanda de la selección de Básquet Femenino de la Universidad Tecnológica Equinoccial, a fin de mejorar el control de estrés, ansiedad, activación, motivación, y cohesión de grupo.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E

INTERPRETACIÓN DE

RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS (CPRD)

Pregunta N°. 1 Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.

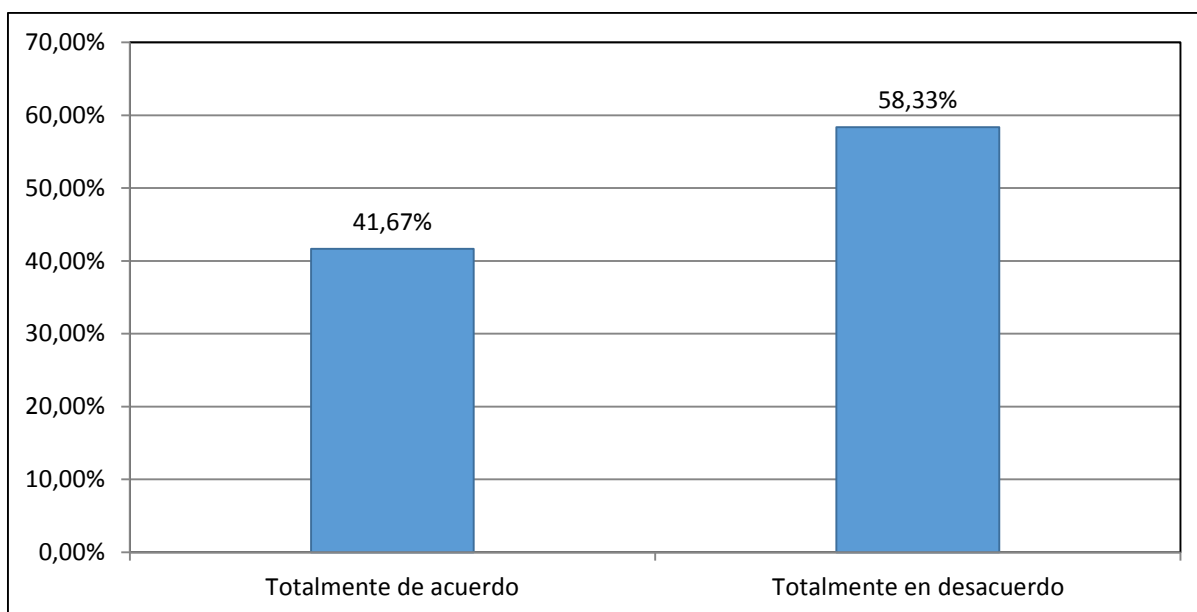
CUADRO N°. 1

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	10	41,67%
Totalmente en desacuerdo	14	58,33%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 1



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANALISIS

Al realizar el análisis del instrumento, al respecto se determinó que de los 24 deportistas de la selección de básquet del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, el 58% responde que totalmente está en desacuerdo, mientras que el 42% está totalmente de acuerdo.

INTERPRETACIÓN

Analizadas las características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, se obtuvo que la menor parte de deportistas, tiene problemas de concentración, evidenciándose errores durante la ejecución de ejercicios de táctica individual y colectiva en el desarrollo del entrenamiento, juego o partido. Se pudo determinar que en la mayor parte de integrantes de la selección de básquet no existen problemas de concentración, en las sesiones de entrenamiento o partidos ejecutan los diferentes movimientos coordinadamente a nivel técnico, táctico, físico.

Pregunta N°. 2 Soy eficaz controlando mi tensión.

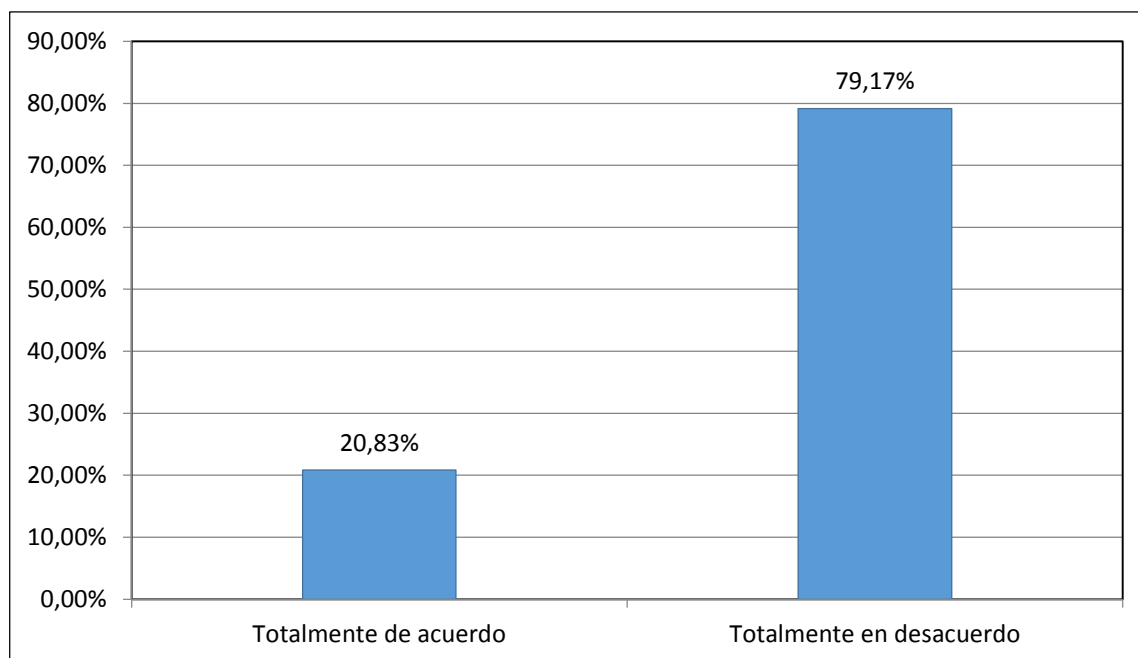
CUADRO N°. 2

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	5	20,83%
Totalmente en desacuerdo	19	79,17%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 2



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Luego de realizar el respectivo análisis podemos indicar que el 20,83% están totalmente de acuerdo, mientras que la gran mayoría responde que están en desacuerdo correspondiendo al 79,17%; considerando que el total de la muestra es de 24 deportistas.

INTERPRETACIÓN

Como se puede apreciar en el gráfico 2, se determinó que de la muestra analizada el menor porcentaje manifiestan que si pueden controlar su tensión antes de un entrenamiento, partido o competencia; sin embargo la mayor parte de integrantes del club presentan problemas en controlar su tensión, ansiedad, evidenciándose nerviosismo, agitación, inseguridad, traduciéndose en un mal desempeño deportivo tanto individual y colectivo.

Pregunta N°. 3 Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (jugando un partido).

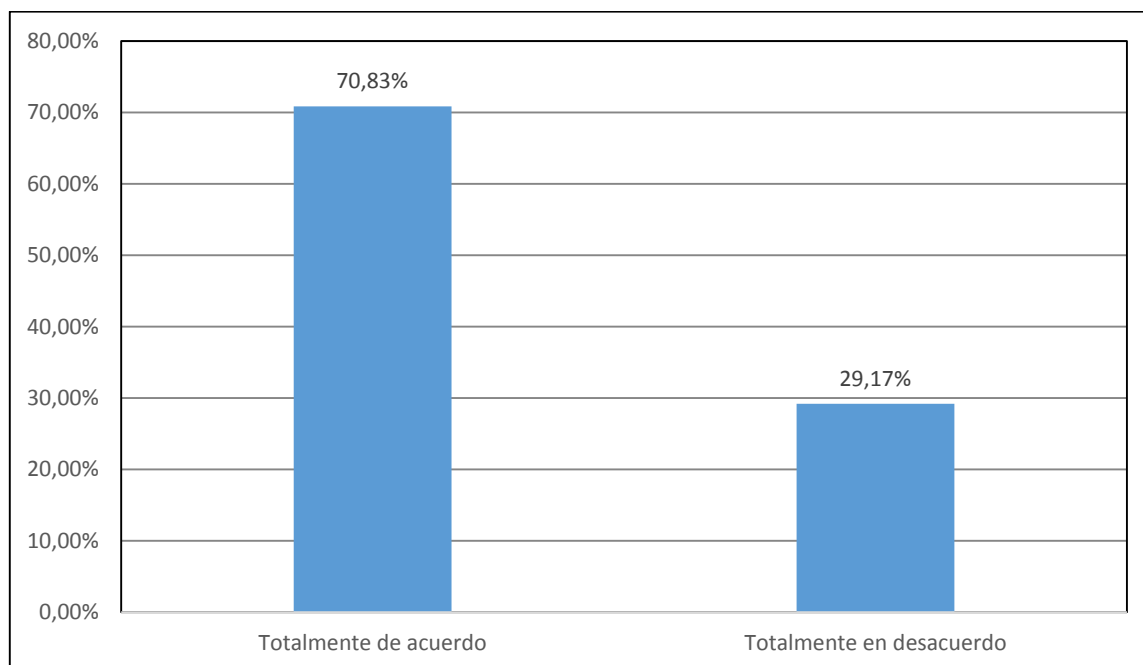
CUADRO N°. 3

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	17	70,83%
Totalmente en desacuerdo	7	29,17%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 3



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Luego del análisis se pudo determinar que el 70.83% responden que están totalmente de acuerdo que sienten ansiedad mientras participan en una prueba o partido y el 29.1% están en desacuerdo, los deportistas manifiestan no tener ansiedad cuando participan en una prueba o partido.

INTERPRETACIÓN

Para cumplir con las expectativas de un buen rendimiento deportivo se necesita una fortaleza mental y física, para esto se debe trabajar en el entorno del equipo, comprender los factores internos y las amenazas externas de las deportistas y como estos factores afectan el rendimiento, esta ansiedad no pueden identificar ni controlar se traslada al entrenamiento y competencia, en donde se origina imprecisión, falta de coordinación, falta de atención, errores de ejecución de gestos técnicos tácticos y físicos que provocan un bajo rendimiento.

El deportista es un ser humano, y como tal sufre angustia, ansiedad y depresión (según el caso), que suele desembocar en insomnios, trastornos psicosomáticos, desconcentración, irritabilidad, temores y demás que atentan contra su rendimiento deportivo.

Pregunta N°. 4 Cuándo cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.

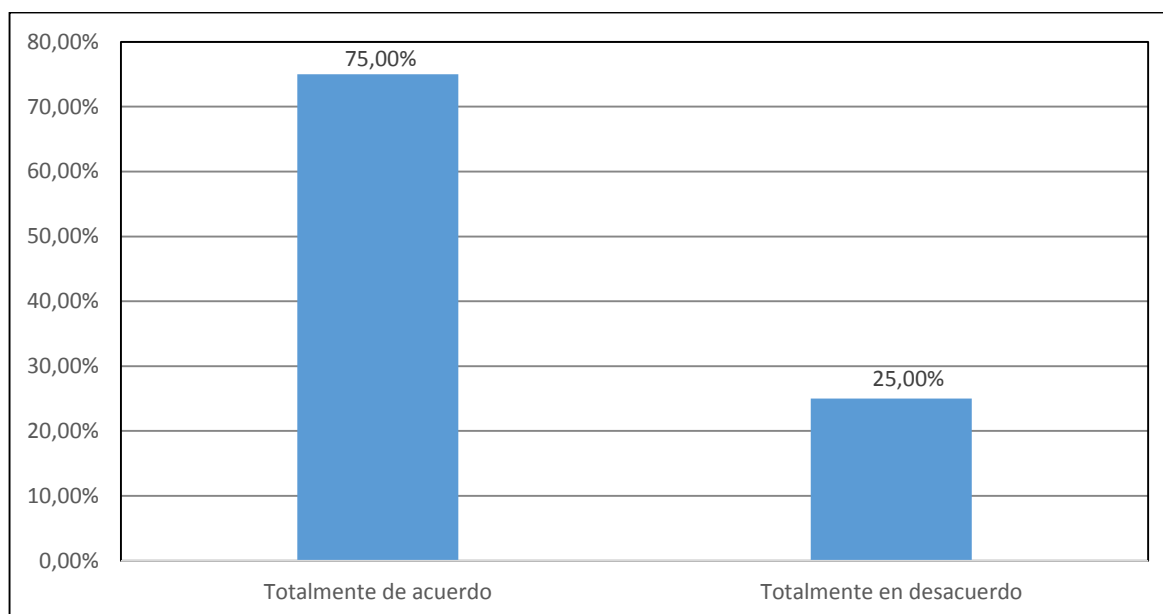
CUADRO N°. 4

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	18	75,00%
Totalmente en desacuerdo	6	25,00%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 4



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Al analizar esta pregunta se puede indicar que de las 24 deportistas que corresponden al 100% presentan los siguientes resultados, cuando se comete un error el 75,00% está totalmente de acuerdo, sin embargo el 25,00% están totalmente en desacuerdo.

INTERPRETACIÓN

Hay dos fuentes comunes de estrés situacional. Estas áreas generales son: a) la importancia adjudicada a un evento o competencia y b) la incertidumbre que rodea al resultado del evento (Martens, 1987b). En las deportistas luego de cometer un error su nivel de atención y concentración disminuyen, aumenta su nivel de activación, muestran frustración e inseguridad, demostrando además ansiedad por querer corregirlo pero en ocasiones es contraproducente lo cual se traduce en el cometimiento de varios errores, y otras deportistas no suelen ponerse nerviosas si cometen un error, realizan un autoesfuerzo que les permite tener un adecuado rendimiento deportivo.

Pregunta N°. 5 Algunas veces no me encuentro motivado (a) por entrenar.

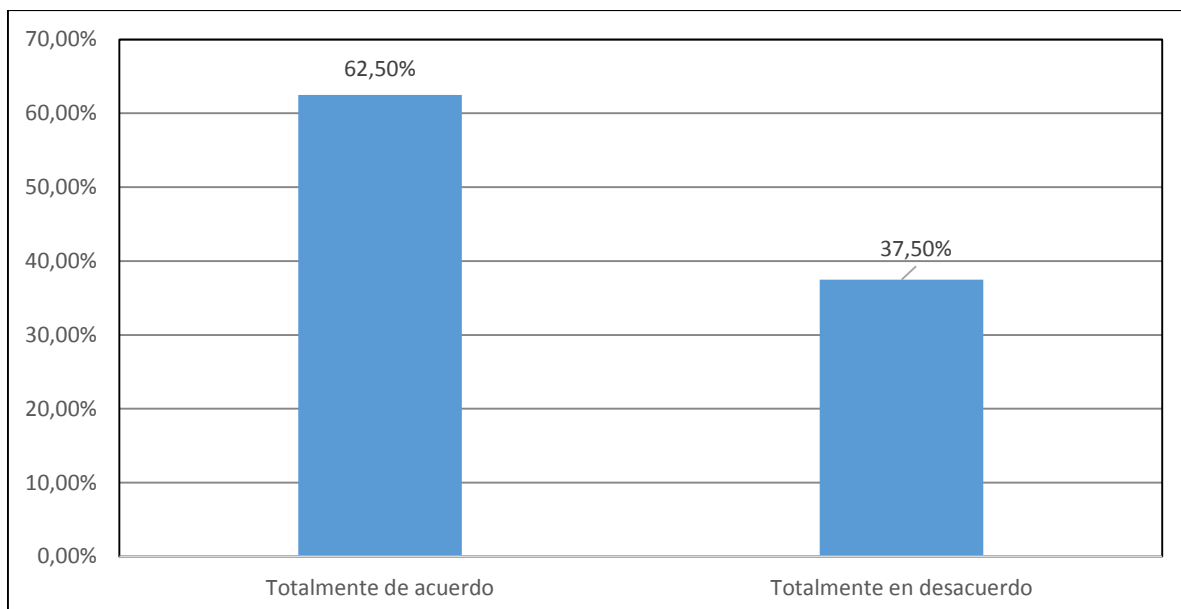
CUADRO N°. 5

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	15	62,50%
Totalmente en desacuerdo	9	37,50%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 5



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Se puede apreciar claramente los resultados, existiendo relación entre las preguntas, del 100% de aplicación de los instrumentos, al respecto el 62,5% están de acuerdo y el 37,50% están totalmente en desacuerdo.

INTERPRETACIÓN

Se determinó que el equipo femenino tiene problemas en mantener motivación, muestran apatía en el entrenamiento, falta de energía, limitados esfuerzos hacia la ejecución de la tarea, no buscan desafíos, se rinden frente a la adversidad, pocas de ellas se encuentran motivadas por entrenar dan el máximo esfuerzo, juegan en conjunto, luchan constantemente por alcanzar el éxito, intentan motivar a sus compañeras de equipo.

En el desarrollo de las habilidades deportivas, parece sencillo aprender a identificar eventos que son negativos y positivos que permiten desarrollar el rendimiento deportivo; son algunas de las claves para ir encontrando los resortes motivacionales que nos permitan rendir a pleno en cada entrenamiento o partido.

Pregunta N°. 6 Estoy dispuesto (a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.

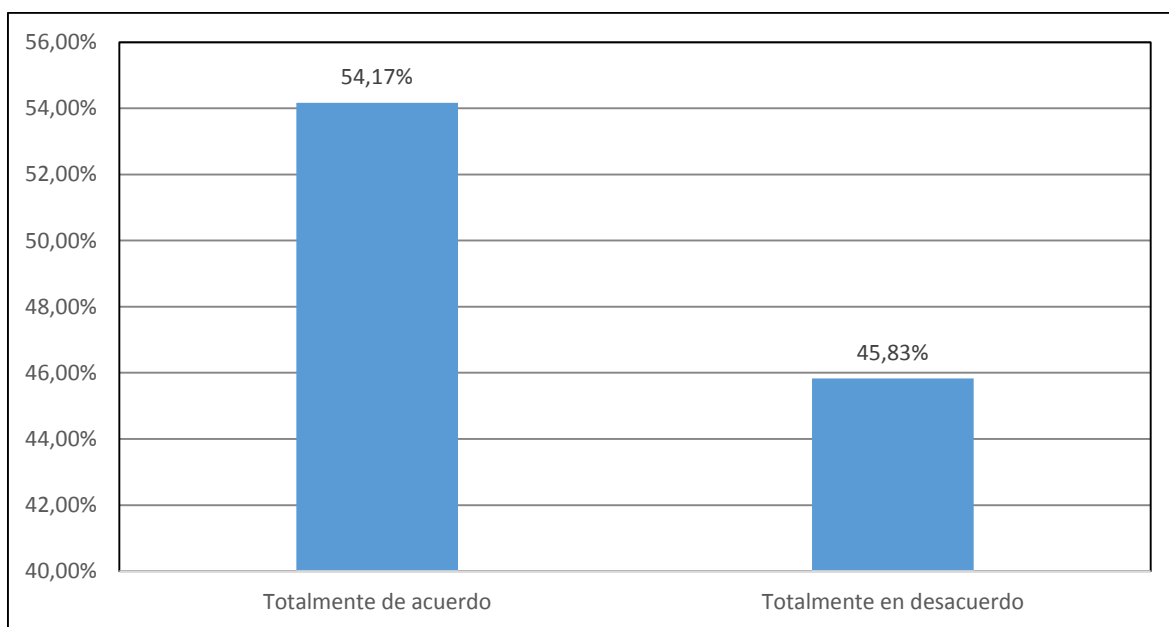
CUADRO N°. 6

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	13	54,17%
Totalmente en desacuerdo	11	45,83%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 6



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Se puede apreciar claramente los resultados, del total de la muestra el 54,1% está totalmente de acuerdo, sin embargo 45,83% totalmente están en desacuerdo, considerando al equipo en su totalidad respectivamente.

INTERPRETACIÓN

Se puede manifestar que la mayor parte de los integrantes no se encuentran en su zona de confort, muy relajadas física y mentalmente entrenan por obligación, es decir por cumplir el calendario o disposiciones dentro del club, no les gusta sobresalir y ser mejor; en cambio que el resto de integrantes poseen aptitudes mentales y actitudinales entrenan con convicción, contagian su energía, no buscan excusas, se preparan y exigen técnica, táctica y físicamente, realizan esfuerzos para ser cada día mejor traduciéndose a ser siempre personas de retos y ocupar lugares estelares dentro del campo deportivo.

El arte de reinventarse o de superación, es patrimonio de aquellos que, aun sabiéndose buenos, tiene la capacidad y voluntad seguir buscando cosas para mejorar. (Germán Diorio).

Pregunta N°. 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).

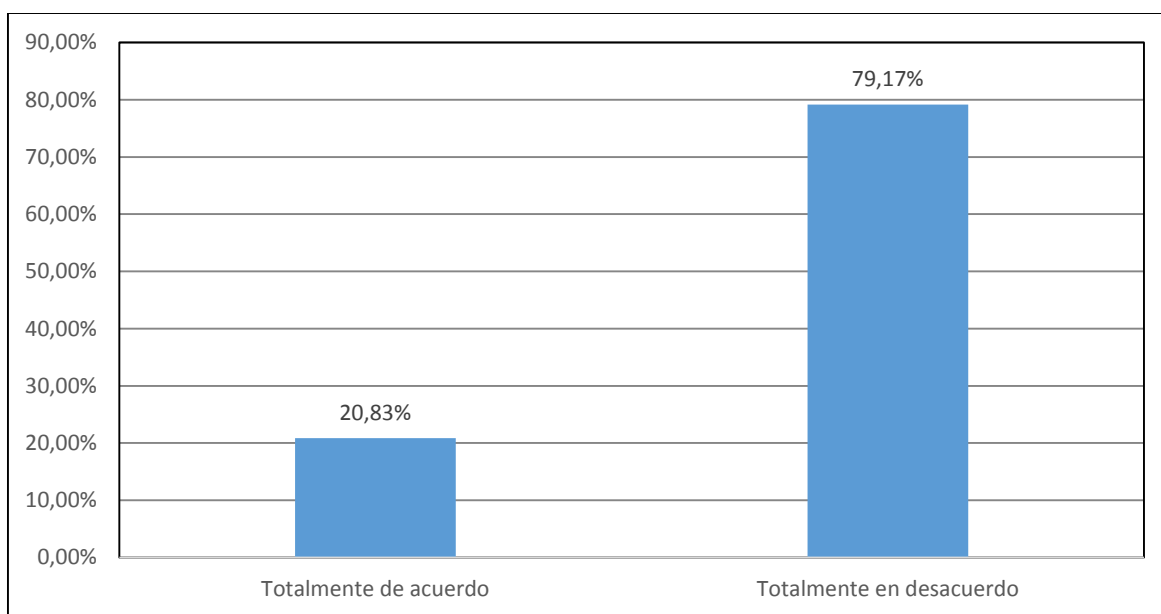
CUADRO N°. 7

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	5	20,83%
Totalmente en desacuerdo	19	79,17%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 7



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Al respecto, luego de analizar la presente pregunta, del 100% de la muestra investigada arroja los siguientes resultados entre los que podemos indicar: el 20,83% manifiestan que están totalmente de acuerdo, mientras que el 79,17% responden estar totalmente en desacuerdo.

INTERPRETACIÓN

Un famoso jugador de baloncesto manifestaba que antes de jugar un partido sabía todo lo que iba a suceder, ensayaba mentalmente los aspectos técnicos tácticos a nivel individual y colectivo de su equipo por ende sus actuaciones deportivas eran sobresalientes a las de sus compañeros, dentro del equipo de la selección de básquet femenino una minoría de jugadoras empíricamente realizan un ensayo mental y en su mayor parte manifiestan que no realizan actividades previas para activarse mentalmente no consideran esenciales para el mejor rendimiento deportivo.

En toda participación no solo deportiva, es procedente realizar un análisis profundo de que es lo que debemos hacer y en qué campo podemos fortalecer nuestra participación individual y en equipo.

Pregunta N°. 8 Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).

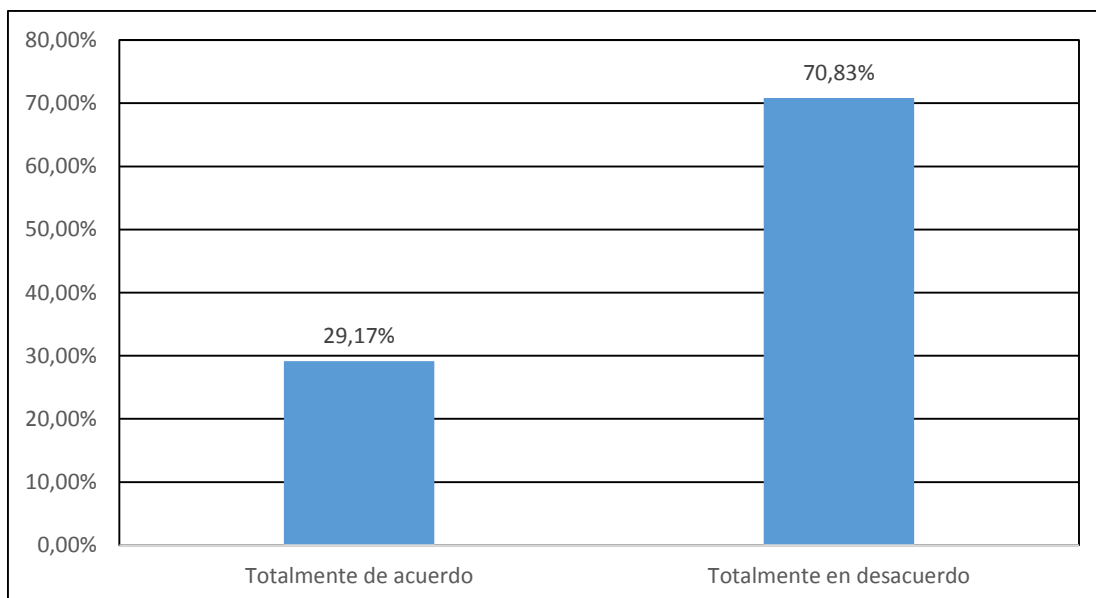
CUADRO N°. 8

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	7	29,17%
Totalmente en desacuerdo	17	70,83%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 8



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Luego del análisis de esta pregunta, se pudo determinar que del 100% de la muestra aplicada a las integrantes del club deportivo sometido a investigación, el 29.17% está de acuerdo, no así que el 70.83% está en desacuerdo en plantearse objetivos en cada entrenamiento.

INTERPRETACIÓN

En toda actividad en diferentes ámbitos, debemos plantearnos objetivos claros y bien definidos, especialmente si es un equipo de básquet debemos tener claramente donde y hacia donde queremos llegar, que queremos hacer, hacia donde vamos, como lo hacemos y en donde queremos estar; hoy en día se trabaja bajo el cumplimiento de objetivos y en qué plazos, el entrenador y jugadoras no tienen metas claras no hay objetivos, individuales o colectivos tanto para la participación, entrenamiento y los más importante como personas.

Pregunta N°. 9 Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.

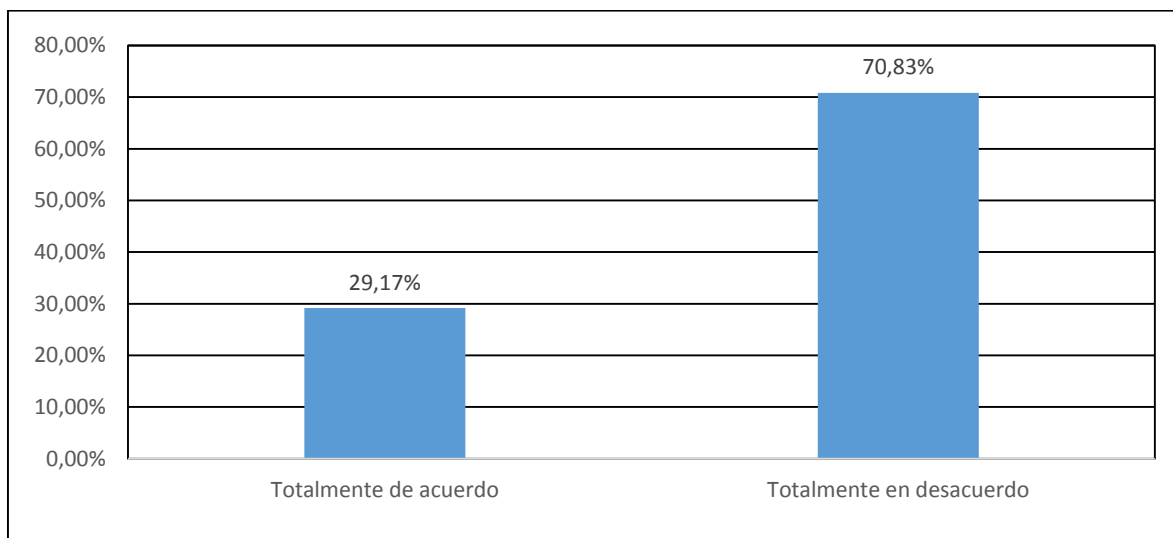
CUADRO N°. 9

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	7	29,17%
Totalmente en desacuerdo	17	70,83%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 9



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Analizando los datos del respectivo instrumento, y sometido al análisis estadístico se pudo determinar que del 100% de las muestras, se aprecia claramente que el 29.17% está totalmente de acuerdo que no existe una buena relación con el equipo, no así el 70,83% responden totalmente en desacuerdo.

INTERPRETACIÓN

El trabajo en equipo es de vital importancia para alcanzar los objetivos a largo plazo, hoy en día se da prioridad al trabajo en equipo, se apuesta por el desempeño colectivo sobre el individual, el egoísmo de las jugadoras del equipo se traslada en fracasos deportivos, el juego individual no compensara el esfuerzo de grupo, se evidencia que existe problemas dentro del club en lo referente a la dinámica de grupo, relaciones personales, problemas de comunicación, creación de subgrupos lo cual influye directamente en el rendimiento deportivo de la selección de básquet.

Pregunta N°. 10 Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.

CUADRO N°. 10

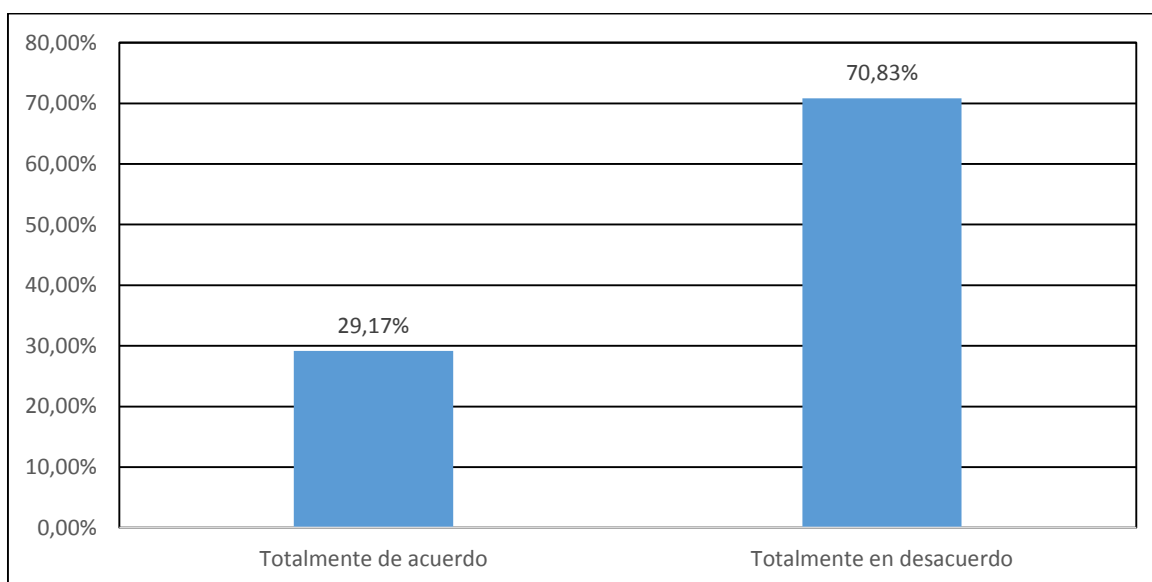
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente de acuerdo	7	29,17%
Totalmente en desacuerdo	17	70,83%
No entiendo	0	0,00%
Total	24	100,00%

FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.

Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

GRÁFICO N°. 10



FUENTE: Cuestionario aplicado a la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial.

Quito.

ELABORADO POR: Johan Andrés Lara Analuisa.

ANÁLISIS

Se puede apreciar claramente que de la aplicación del C.P.R.D del 100%, el 29,17% está totalmente de acuerdo, mientras que el 70,83% responden que están en desacuerdo.

INTERPRETACIÓN

Los éxitos y los fracasos, ser un equipo o grupo, está condicionado por el trabajo de todos los integrantes: dirigentes, cuerpo técnico y jugadores, enfocándose en aportar de diferentes maneras de acuerdo a su rol en el club: el clima deportivo del equipo está rodeado de egoísmos técnicos, financieros y metodológicos por ende estas situaciones han conllevan al fracaso, debilitando la estructura del club y la filosofía de juego del entrenador, en lugar de apoyarse unos a otros, cada uno empieza a juega por interés personales y no de la institución.

En el club objeto de estudio la mayor parte de integrantes del club de básquet de la Universidad Técnica Equinoccial, no les gusta trabajar con las compañeras de equipo, con esta información se evidencia que es necesario la intervención psicología para tratar el aspecto de cohesión de equipo.

4.3 COMPROBACIÓN DE LA HIPOTESIS

Se aplicó la prueba “t” student, para muestras independientes, dando un nivel de significación de 0,23, por lo tanto se acepta la hipótesis planteada en la investigación, porque el $P > 0.05$ por lo que podemos afirmar que la **Intervención Psicológica, influye positivamente en el rendimiento deportivo de la selección de básquet femenino del club de la Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito, período Marzo - Agosto 2014.**

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Luego de realizar el debido análisis e interpretación de los resultados obtenidos se llegó a las siguientes conclusiones.

- Los resultados obtenidos de la aplicación del C.P.R.D, permitió conocer que existen variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo colectivo e individual de las deportistas del club, un 38% tienen problemas en la concentración, se sienten tensionadas, no pueden controlar su nerviosismo, manifiestan una ansiedad intensa al inicio de un partido o competencia lo cual es muy notorio en la mayoría de las seleccionadas, existe dificultades en mantener la motivación el entrenador no sabe cómo motivar a sus jugadoras, no se han establecido metas u objetivos. La variable psicológica que influye negativamente en el rendimiento de la selección femenina con 62% es la falta de cohesión de grupo, no hay la dinámica necesaria para trabajar como un equipo, teniendo en cuenta que la preparación de un equipo deportivo demanda mayor tiempo y existen más exigencias que en un deporte individual.
- La intervención psicológica realizada con la selección de básquet femenino, empleando sesiones terapéuticas individuales y grupales se logró incrementar en un 65%, el rendimiento técnico, táctico y físico de las deportistas durante el entrenamiento y competencia, ayudo a controlar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, se optimizo el rendimiento y se logró conseguir resultados deseados, ganar partidos a nivel nacional hasta conseguir un vicecampeonato y a nivel internacional un tercer lugar en el campeonato sudamericano, esto en gran medida se debe a la utilización de las técnicas y dinámicas grupales que fueron planteadas en el plan terapéutico y, que sin lugar a dudas favorecieron la creación de un ambiente favorable, de objetivos comunes y de

responsabilidades compartidas, donde no se buscaba el protagonismo individual sino el objetivo compartido.

- Resulto conveniente realizar la intervención psicológica en el deporte para que las seleccionadas adquieran habilidades mentales y sobre todo se precise la importancia de la preparación psicológica para alcanzar el óptimo rendimiento y alcanzar un 75% de resultados positivos colectiva e individualmente; las jugadoras de la selección saben que la diferencia entre conseguir resultados, entre ser un jugador exitoso, no solo radica en la preparación técnica o física, sino que depende exhaustivamente de la preparación de la capacidad mental para controlar las diferentes situaciones de la competencia y consideran que es necesario someterse a un programa de entrenamiento mental para mejorar su motivación, concentración, ansiedad, establecer metas y objetivos, aprender a relajarse y a visualizar en cualquier momento del entrenamiento o competencia.
- La dirigencia del club, cuerpo técnico, y jugadoras admiten la vital importancia de la utilización de las técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo, teniendo en cuenta que el tiempo que se dedica a la preparación psicológica es variable e insuficiente, hay gran desconocimiento sobre estas técnicas psicológicas de las personas vinculadas al deporte, así como también, la manera de utilizarlas y de enseñarlas. Sea por ignorancia, por el concepto de que las habilidades psicológicas son invariables, por falta de confianza o por razón de tiempo, lo cierto que el entrenamiento de habilidades psicológicas a través de técnicas de intervención, no recibe la mirada que debiera.
- Existe un vacío en el proceso de formación de los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas en lo relacionado a la utilización de técnicas psicológicas que puedan contribuir a la optimización del rendimiento de los deportistas en los

entrenamientos y por cierto en los eventos competitivos. Sin embargo de ello, existe también en ellos un interés marcado y creciente por conocer y acceder a este tipo de herramientas que adecuadamente utilizadas por profesionales psicólogos del deporte, les posibilitarán mejorar aún más su proceso de crecimiento personal y profesional para lograr la excelencia deportiva con los atletas que ellos dirigen a un objetivo de formación integral y de alto rendimiento deportivo.

- Es importante señalar que para el desarrollo de esta investigación hubo gran disposición por parte de la dirigencia, cuerpo técnico y de las jugadoras facilitando así la intervención, con una participación activa y dinámica y dentro de un contexto de aprendizaje, ya que dentro del entorno deportivo los entrenadores son muy celosos de su profesión y no permiten la intervención de especialistas.

5.2 RECOMENDACIONES

- Implementar intervenciones psicológicas tanto para disciplinas individuales como colectivas, con el objetivo de influir de manera eficaz en el rendimiento deportivo del jugador y mejorar los aspectos que contribuyen en la obtención de mejores resultados en el entrenamiento y competencia deportiva con base en la psicología.
- Plantear acciones de intervención psicológica que permitan optimizar el rendimiento deportivo y conocer las distintas variables que componen el estado psicológico de un deportista, se podría realizar en la Universidad Nacional de Chimborazo en Federaciones Deportivas, Clubs Formativos o de Alto Rendimiento a nivel local, provincial o nacional.
- Elaborar y ejecutar programas de Intervención Psicológica a otras disciplinas deportivas donde se incluya el desarrollo de habilidades psicológicas para el deporte percepción, atención concentración, agudeza visual, y desarrollo de habilidades de

autorregulación motivación, cohesión de equipo, control de la ansiedad, activación, visualización y relajación.

- Acercar a los estudiantes, entrenadores, preparadores físicos y dirigentes deportivos las mejores herramientas de la psicología para ser aplicadas de manera inmediata y buscar así que la adecuada preparación psicológica sea una ventaja competitiva en el desarrollo de los programas deportivos
- Aplicar nuevos programas de entrenamiento teniendo en cuenta el aporte multidisciplinario de otras disciplinas, como en esta ocasión la psicología que ayuda y enseña a deportistas a mejorar distintas cualidades psicológicas.
- El presente trabajo de investigación sea una contribución para los diferentes trabajos prácticos en el área deportiva, así como también una guía para los profesionales de psicología, permitiendo diseñar y utilizar técnicas de intervención psicológicas en beneficio del deporte y de la calidad de vida de los deportistas.
- Actualizar la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo, con material bibliográfico relacionado al área de la Psicología Deportiva o Psicología de la Actividad Física o del Deporte, ya que para el desarrollo del presente trabajo investigativo no se ha encontrado con información necesaria referente al tema

BIBLIOGRAFIA

- Buceta, J. (2014). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento. Madrid: M.A.
- Cox, R. (2009). Psicología del deporte. Barcelona: Panamericana.
- Diorio, G. (2013). El psicologo del club. Argentina: al-arco.
- Dosil, J. et.al. (2014). Psicología de la actividad física y del deporte. España: Mc-Graw-Hill.
- Euroinnova. (2012). Psicología del deporte. España: EUROINNOVA EDITORIAL.
- Guillen, F. (2003). Psicopedagogía de la actividad física y el deporte. Colombia: KINESIS.
- Martens, R. (2004). COACHES Guide to sport psychology. Human: Champaign; IL.
- Orlick, T. (2013). Entrenamiento mental. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Riera, J. (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona: Martínez Roca.
- Samulski, M. (2007). Psicología del deporte. Volumen 1. Colombia: KINESIS.
- Sánchez, J. (2013). Psicología deportiva. Quito: Amaranta.
- Tamorri, S. (2000). Neurociencias y deporte. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Teomar, A. (2014). Instituto de deportes de carabobo. Asunción: Venezolana.
- Valdés, H. (1996). La preparación psicológica del deportista. Saragoza: INDE. S.A.
- Weinberg y Gould. (1996). Psicología del deporte y del ejercicio físico. España: Médica Panamericana S.A.
- Weinberg, R. et.al. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Madrid: Médica Panamericana.

ANEXOS

ANEXO No 1. DESCRIPCIÓN DEL CLUB

CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO UTE



AUTORIDADES

DR. ÁLVARO TRUEBA

RECTOR

ING. JOSÉ JULIO CEVALLOS

VICERECTOR

SR. PATRICIO POZO

PRESIDENTE CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO UTE

ING. CATÓN GUERRERO

VICEPRESIDENTE CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO UTE

QUIENES SOMOS

El Club Social y Deportivo UTE es una persona jurídica de Derecho Privado aprobada por el Ministerio de Educación y Cultura, con acuerdo ministerial 3321 del 12 noviembre de

1986. Cuenta con el reconocimiento de las autoridades del Estado ecuatoriano y es parte de la estructura deportiva del país.

El Club Social y Deportivo UTE, es una asociación civil cuyo objeto es el desarrollo y práctica del deporte formativo y competitivo a nivel provincial, nacional e internacional.

El Club además fomenta la activación física de la comunidad educativa de la Universidad Tecnológica Equinoccial, donde selecciona y prepara a sus estudiantes para las distintas competencias universitarias. La estructura deportiva nacional acoge en su seno al Club.

Social y Deportivo UTE, el cual no solamente ha sido participante con sus deportistas en los diferentes campeonatos coordinados por organismos deportivos sino que, ha optado por tener un papel protagónico al ser un eficiente organizador de eventos deportivos y además se ha involucrado activamente en la dirigencia del país como por ejemplo en la FEDUP, donde el Señor Rector de la UTE, Dr. Álvaro Trueba Barahona, ostenta la vicepresidencia nacional.

MISIÓN:

La Universidad Tecnológica Equinoccial es una institución particular ecuatoriana sin fines de lucro, integrada por una comunidad universitaria competente y con alto espíritu de superación. Está comprometida con la educación, la investigación científica y el desarrollo tecnológico mediante propuestas innovadoras y de calidad, destinadas a la formación humanista y al progreso del país, guiada por el Código de Ética Institucional

VISIÓN:

En el año 2017 la Universidad Tecnológica Equinoccial habrá alcanzado la máxima categoría en docencia e investigación, con una oferta que incluirá nuevas profesiones y

proyectos científicos centrados en el desarrollo del país. Contaremos con estudiantes incorporados a través de un riguroso proceso de selección, quienes recibirán una formación humanista y de altos estándares académicos. Su estructura académica y administrativa será flexible y ágil con el fin de adaptarse a los cambios del entorno. Habrá estructurado un sistema integral de gestión del talento humano, que se reflejará en una mayor cohesión de los estamentos que integran la comunidad universitaria. Estará más comprometida con la sociedad, mediante programas de vinculación, orientados a la sostenibilidad económica, social y ambiental. Su proyección internacional le permitirá establecer alianzas estratégicas que posibiliten la movilidad de profesores y estudiantes.

ANEXO No 2. ENCUESTA

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO

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 de 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 conseguido en 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 ecuatorianos que permitan hacer lo mismo en Ecuador. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos, que como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de gran ayuda. En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos. No existen preguntas mejores o peores. Cada deportista 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 a nivel mundial han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas Gracias.

INFORMACIÓN GENERAL.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____	SEXO: _____
FECHA DE NACIMIENTO: _____	FECHA ACTUAL: _____
DEPORTE: _____	EQUIPO: _____
PUESTO DE JUEGO: _____	
CATEGORÍA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____	
MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____	
NÚMERO DE AÑOS LOS QUE PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____	
NÚMERO DE AÑOS QUE DE FORMA CONTINUADA VIENE, PRACTICANDO SU DEPORTE: _____	
¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?	
Acontecimiento y éxito (puesto o marca)	Año
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el lugar correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz en la última columna.

Ejemplo:

Preguntas							
1. Me encuentro muy nervioso (a) antes de una competición.		X					

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

Preguntas							
2. Me motivan más las competiciones que los entrenamientos			X				

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

Preguntas							
3. Suelo reponer electrolitos la finalizar una competición							X

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

ÍTEMES

Totalm
ente
Desac
uerdo

Totalm
ente
de
acuerd
No
Entien
do

1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.						
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o el partido) en el que voy a participar.						
3. Tengo una gran confianza en mí técnica.						
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.						
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.						
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.						
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).						
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío que lo haré bien.						
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.						
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).						
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).						
12. A menudo estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).						
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.						
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).						
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.						
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).						

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.					
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.					
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en un partido.					
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o partido).					
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.					
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.					
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona desde un monitor de televisión.					
24. Generalmente, puedo seguir jugando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.					
25. Cuando me preparo para jugar un partido, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.					
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.					
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.					
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.					
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.					
30. Soy eficaz controlando mi tensión.					
31. Mi deporte es toda mi vida.					
32. Tengo fe en mi mismo(a).					
33. Suelo encontrarme motivado para superarme día a día.					
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 que van en contra mía o de mi equipo.					

35. Cuando cometo un error durante la 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.					
36. El día anterior a una competición (o a un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).					
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.					
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.					
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.					
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.					
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.					
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.					
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).					
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.					
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).					
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.					
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).					
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.					

49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.						
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).						
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.						
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.						
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).						
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).						
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.						

NOTA: COMPRUEBE SI HA CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA

HOJA DE RESPUESTAS DEL C.P.R.D.

Apellido:..... Nombre:.....

Fecha:..... Deporte:.....

CONTROL DE ESTRÉS

(Máx = 80 p)

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

INFLUENCIA DE LA EVALUACION

DE RENDIMIENTO

(Máx = 48 p)

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

MOTIVACION
(Máx = 32 p)

4

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

15

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

29

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

33

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

39

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

49

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

55

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

HABILIDAD MENTAL
(Máx = 36 p)

2

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

7

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

23

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

25

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

37

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

40

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

45

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

48

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

50

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

COHESIÓN DE EQUIPO
(Máx = 24 p)

5

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

11

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

18

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

22

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

27

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

38

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

PUNTUACION GLOBAL CUESTIONARIO =

(Puntuaciones Directas de las 5 Subescalas)

--

220 p.

ANEXO No 3. FOTOGRAFIAS

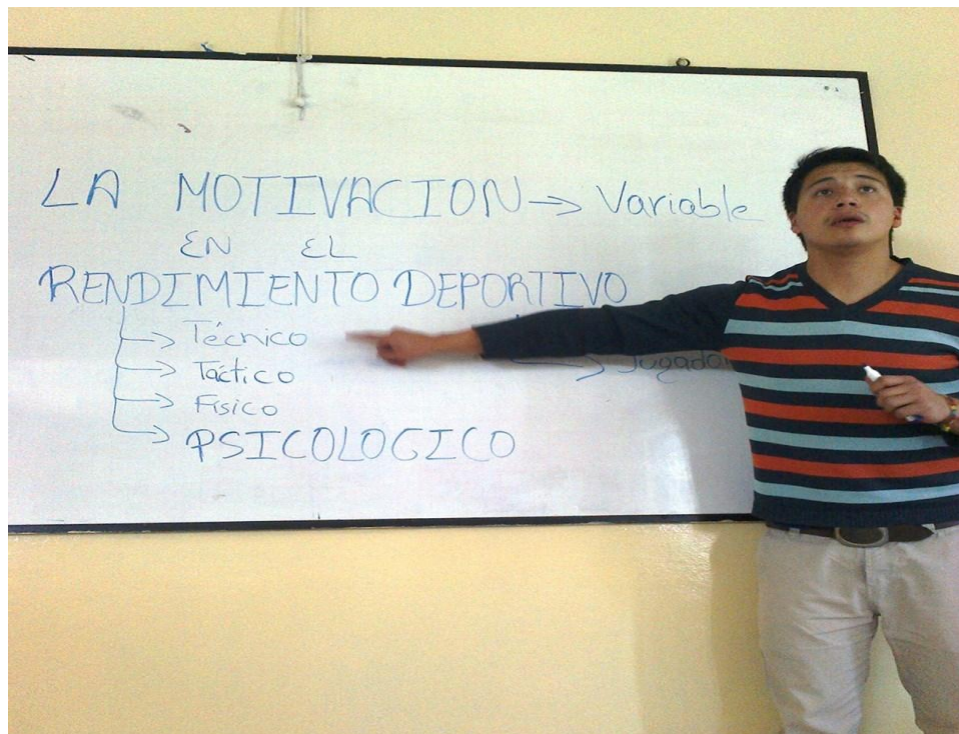
PRESENTACIÓN EN EL CLUB



APLICACIÓN CPRD



CHARLA MOTIVACIÓN



CHARLA ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS



CHARLA ACTIVACIÓN ANSIEDAD Y ESTRÉS



CHARLA VISUALIZACIÓN



RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON



RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON



TRABAJO COHESIÓN DE EQUIPO



TRABAJO COHESIÓN DE EQUIPO

