

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



“PROGRAMA WINNERS PARA OPTIMIZAR LAS CONDICIONES PSICOLÓGICAS EN
LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA I.E.I RICARDO FLOREZ GUTIERREZ -
TOMAYKICHWA - AMBO 2017”.

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESISTAS:

Yerson, CHAMORRO ATACHAGUA

Jake Leonardo, REYNOSO MONTECILLO

ASESOR:

Mg. Alejandro, LIZANA ZORA

HUÁNUCO – PERÚ

2018

ASESOR:

Mg. Alejandro, LIZANA ZORA

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a Dios. A lo más valioso de mi vida mi familia por la comprensión que me tuvieron y el apoyo que sentí en cada momento hasta llegar a esta etapa del camino.

Yerson.

Este trabajo va dedicado a mi familia, ya que fueron el motor y el motivo en todos los momentos buenos y malos que me toco pasar para llegar a este momento.

Jake

PRESENTACIÓN

La necesidad constante del ser humano de satisfacer sus necesidades de conocimiento y desarrollar sus necesidades físicas ha sido causa para que la actividad física se haya transformado en especialidades deportivas, No obstante, no alcanzan solo desarrollar la condición física ya que la misma no se potencia cuando el aspecto emocional se encuentra relativamente disminuido por estímulos internos y externos.

La actividad psicológica deportiva se ha convertido en una herramienta importante en el desarrollo óptimo deportista amateur y/o profesional.

El entrenamiento psicológico (programa winners) busca mejorar en su mayor dimensión aspectos importantes dentro de su rendimiento individual y colectivo. Dentro de estos podríamos mencionar a la motivación, concentración, colección de equipo, reducción del estrés entre otros.

El autor a través de este trabajo busca entregar valiosa información mediante la aplicación de un programa de entrenamiento a estudiantes, padres, educadores, entrenadores deportivos, etc. Con su adecuada aplicación se logrará optimizar condiciones psicológicas en busca de un mejor rendimiento deportivo

Este trabajo está estructurado a través de recolección importante de información bibliográfica y web grafica en temas relacionados con la psicología aplicada en el deporte, donde se busca mejorar condiciones psicológicas mediante la aplicación de un examen inicial, luego el desarrollo de sesiones estratégicamente implementadas y finalmente el examen final que busca un resultado satisfactorio cual cumpla con la expectativa de la investigación.

RESUMEN

La investigación se basa en la aplicación de un programa de entretenimiento psicológica (programa Winners) en el cual se trata de optimizar las condiciones psicológicas en estudiantes de la selección de fútbol categoría “c” de la institución RICARDO FLORES GUTIERREZ -TOMAYKICHWA - AMBO 2017”. Que por diversos factores muestran cambios de conductas negativos y continuamente han sido eliminados prematuramente de los juegos deportivos escolares

El experimento se realizó para la medición y mejoramiento de los variables independiente: condición psicológicos ente los cuales es apto desarrollar las dimensiones estratégicas relacionando para el investigador: motivación, concentración y reducción de los niveles de estrés

Los resultados de las evaluaciones de P.E.P. entre las pruebas iniciales y la prueba final destacan un óptimo nivel entre las dimensiones empleados, es decir destaca notoriamente la motivación, seguida de la concentración y la reducción de los niveles de estrés

Se comprobó estadísticamente que existe una notoria diferencia entre la media resultante de la evaluación inicial y la media resultante de la evaluación final por lo tanto se comprueba la hipótesis: de que si la aplicación del programa es efectiva entonces se optimizara las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría “c” de la I.E.I RICARDO FLORES GUTIERREZ -TOMAYKICHWA - AMBO 2017”.

ABSTRAC

he research is based on the application of a psychological entertainment program (Winners program) in which it is tried to optimize the psychological conditions in an experimental group of students of the soccer category "c" of the institution RICARDO FLOREZ GUTIERREZ -TOMAYKICHWA - AMBO 2017 ".

The experiment was carried out for the measurement and improvement of the independent variables: psychological condition among which it is possible to develop the strategic dimensions relating to the researcher: motivation, concentration and reduction of stress levels

The results of the evaluations of P.E.P. between the initial tests and the final test, an optimum level between the employed dimensions stands out, that is, the motivation stands out, followed by concentration and the reduction of stress levels

It was verified statistically that there is a noticeable difference between the average resulting from the initial evaluation and the average resulting from the final evaluation therefore the hypothesis is verified: that if the application of the program is effective then the psychological conditions in the selection will be optimized of soccer category "c" of the IEI RICARDO FLOREZ GUTIERREZ -TOMAYKICHWA - AMBO 2017 ".

CONTENIDO

PRESENTACIÓN

RESUMEN

ABSTRAC

CAPÍTULO I 1

I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 1

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 1

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 1

1.3 OBJETIVOS..... 4

1.4 HIPÓTESIS..... 4

1.4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:..... 5

1.5VARIABLES..... 5

1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA 8

1.7 VIABILIDAD 8

1.8 LIMITACIONES 10

CAPÍTULO II 11

2.MARCO TEÓRICO 11

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN:..... 11

2.1.1 ANTECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL 11

2.1.2 ANTECEDENTES A NIVEL NACIONAL..... 13

2.1.3 ANTECEDENTES A NIVEL LOCAL	14
2.2 BASES TEÓRICO – CIENTÍFICAS	16
2.2.1 PSICOLOGÍA DEPORTIVA	16
2.2.2 DESARROLLO HISTÓRICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	16
2.2.3 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE A NIVEL INTERNACIONAL	19
2.2.4 ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO:.....	26
2.2.5 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL FÚTBOL ESCOLAR Y JUVENIL	27
2.2.6 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL DEPORTE	34
2.2.7 LAS VIVENCIAS EMOCIONALES EN EL DEPORTE	35
2.2.8 OBJETIVOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	37
2.2.9 HABILIDADES MENTALES QUE ENTRENAN Y POTENCIAN LOS PSICÓLOGOS DEL DEPORTE	38
2.2.10 TEMAS ACTUALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	40
2.2.11 ÉTICA EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	41
2.2.12 FUNCIONES PSICOLÓGICAS (procesos mentales)	42
2.2.13 HABILIDADES MENTALES.....	44
2.2.14 PATOLOGÍAS MENTALES	56
2.2.15 CAMBIOS DE CONDUCTA	67
2.2.16 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO	77

PROGRAMA.....	77
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	83
CAPÍTULO III	88
III MARCO METODOLÓGICO	88
3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN:.....	88
NIVEL DE INVESTIGACIÓN	88
3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:	89
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA:.....	89
3.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:.....	91
CAPÍTULO IV	92
4. ANÀLISIS E INTERPRETACIÒN DE RESULTADOS	92
4.1ANÀLISIS E INTERPRETACIÒN DE DATOS	92
4.3 PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	110
4.4 GRÁFICO Y TOMA DE DECISIONES.....	113
RESULTADOS	114
CONCLUSIONES	116
SUGERENCIAS	117
ANEXO 01	121
ANEXO 02	123
ANEXO 03	124

CAPÍTULO I

I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad el campo de la actividad física y las disciplinas deportivas han alcanzado grandes niveles de estudio a la par de los avances tecnológicos. El común es la obtención de beneficios y el logro de resultados deportivos óptimos. No obstante, el campo de la psicología aplicada al deporte es una rama emergente de la psicología que tiene por objetivo el estudio y la intervención en los factores y procesos psicológicos que influyen en la práctica del deporte y ejercicio físico para el rendimiento del deportista.

La preparación física, técnica y psicológica para deportistas de elite es la base primordial para la obtención de logros. Pero, ¿qué pasa si no se cumple con la preparación global que un deportista debería alcanzar?

La ausencia de la preparación psicológica deportiva en los jóvenes estudiantes de las diversas instituciones ha sido muy escasa y ambigua como en este caso en específico los alumnos de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez quienes tienen una diversidad de cambios en su comportamiento no demostrando tener una buena conducta en el desarrollo de la competición, entrenamientos y concentración en el fútbol. Diversos factores suscitados en el entorno social, familiar y afectivo han influenciado y han sido causa para la obtención de resultados deportivos negativos en los últimos juegos deportivos escolares

(2017); así como la escasa preparación en los entrenamientos físicos y psicológicos que han sido evidenciados en momentos de la competición por lo que en muchas situaciones se han mostrado desmotivados, abatidos, y sin ganas de efectuar tareas deportivas.

Es por ello que la aplicación de un programa de entrenamiento psicológico desarrollado para optimizar condiciones psicológicas y la preparación física y táctica servirá de gran apoyo para mejorar gradualmente en el logro de resultados deportivos para las próximas participaciones en campeonatos locales y regionales.

Así mismo se pretende lograr que los estudiantes a quienes se les aplicara el programa logren resolver y mejorar:

- Conductas no deseadas
- Aprender técnicas para el manejo del estrés competitivo.
- Optimizar la concentración de la atención.
- Desarrollar la voluntad, la confianza y la motivación.
- Incrementar las habilidades de comunicación e integración de equipos.

1.2.1 PROBLEMA GENERAL:

¿De qué manera el programa winners logra optimizar las condiciones psicológicas en la selección de futbol de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez - Tomaykichwa - Ambo 2017?

1.2.2 PROBLEMA ESPECÍFICO:

- a) ¿De qué forma el programa winners mejora la motivación en la selección de futbol de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017?
- b) ¿Cómo el programa winners mejora la concentración en la selección de futbol de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017?
- c) ¿El programa winners podrá reducir los índices de estrés en la selección de futbol de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL:

Optimizar las condiciones psicológicas mediante la aplicación del programa winners en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez - Tomaykichwa - Ambo 2017.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la motivación mediante la aplicación del programa winners en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez - Tomaykichwa - Ambo 2017.
- Mejorar la concentración mediante la aplicación del programa winners en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017.
- Reducir los niveles de estrés mediante la aplicación del programa winners en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017.

1.4 HIPÓTESIS

1.4.1 HIPÓTESIS GENERAL:

Si la aplicación del programa winners es efectiva entonces se podrá optimizar las condiciones psicológicas en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017.

1.4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:

- Si el programa winners es debidamente aplicado entonces se podrá mejorar la motivación en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017.
- Si el programa winners es debidamente aplicado entonces se podrá mejorar la concentración en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017.
- Si el programa winners es debidamente aplicado entonces se podrá reducir los niveles de estrés en la selección de futbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017.

1.5VARIABLES

1.5.1VARIABLE INDEPENDIENTE: programa winners

1.5.2VARIABLE DEPENDIENTE: Condiciones psicológicas

1.5.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Definición conceptual y operacional de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VARIABLE INDEPENDIENTE Programa winners	Evaluación psico deportiva inicial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Participa armónicamente en la evaluación psico deportiva inicial. 	cuestionario
	Formación de grupos de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Establece grupos en similitud de características psicológicas observadas en la evaluación 	
	Entrenamiento psicológico por sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conoce y reflexiona acerca de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. ➤ Distingue acciones problemáticas a resolver 	Sesiones de entrenamiento psicológico aplicado al deporte
	Evaluación continua	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compara los resultados obtenidos durante la aplicación del proyecto. 	Fichas de observación
VARIABLE DEPENDIENTE: Condiciones psicológicas	MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Establece objetivos individuales y colectivos. ➤ Busca motivar individual y colectivamente antes del juego ➤ Persiste en la consecución de un logro (corto y mediano plazo). 	Material audiovisual Revistas Folletos Sesiones de entrenamiento Páginas web
	CONCENTRACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ . Permanece concentrado ante estímulos internos y externos (durante el tiempo establecido en el juego). ➤ . Focaliza la atención sobre la tarea que se está desarrollando (jugadas simuladas) ➤ . Utiliza la creatividad e imaginación para el ensayo de destrezas deportivas 	Sesiones de entrenamiento Videos Revistas Fichas de trabajo PPT

	NIVELES DE ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none">➤ . Controla estados de ánimo no deseados (agresividad y/o conductas inadecuadas).➤ . Ejecuta rutinas de relajación terapéutica➤ . Reconoce y reflexiona sobre las➤ consecuencias fisiológicas del estrés.➤ . Es consciente de superar sus capacidades físicas, técnicas y psicológicas a través del programa.	Revistas Videos Libros Páginas web PPT
--	-------------------	--	--

1.6 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Dar a conocer la importancia de la preparación psicológica deportiva en los alumnos y estudiantes deportistas para que al tener esta sólida preparación no se vean influenciados por los diversos factores que influenciarían en sus cambios de conducta.

Así mismo, se justifica su importancia en la implementación del presente proyecto de investigación está dirigida para poder conocer aquellos factores que influencia en los cambios de conducta del estudiante deportista futbolista.

Con la práctica del deporte buscamos la formación integral del ser humano, la cual debería de realizarse correctamente para el desempeño óptimo del mismo. Entonces es por el cual aplicaremos una óptima intervención psicológica para obtener mejores resultados no solo deportivos sino también resultados psicológicos que podrán ser aplicados en diversas instituciones educativas y otros a fin de mejorar la formación integral de las personas.

1.7 VIABILIDAD

La presente tesis de investigación titulada “programa winners para optimizar las condiciones psicológicas en la selección de futbol de I.E Ricardo Flórez Gutiérrez - Tomaykichwa - Ambo 2017”. Es viable por cumplir con las siguientes normativas asequibles que permiten desarrollar favorablemente el curso de la investigación:

RECURSOS TEÓRICOS: la presente investigación cuenta con suficiente acceso de información básica y complementaria tanto en libros, revistas internet, etc.

RECURSOS HUMANOS: el estudio poblacional se lo realizará en los estudiantes de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez -Tomaykichwa - Ambo 2017; mientras la muestra

se aplicará en la selección de fútbol de la misma institución educativa. Así mismo los autores de la presente investigación contarán con la colaboración de un profesional en la materia como es un psicólogo y otros colaboradores para fines oportunos.

RECURSOS ÉTICOS: con la ejecución de nuestra investigación no se alterará ni causará ningún daño a un individuo, comunidad, ni ambiente, más bien tiene la finalidad de optimizar las condiciones psicológicas, mejorar la motivación, concentración y reducir los niveles de estrés causadas por la mínima preparación psicológica no solo en la selección de fútbol mencionada con anterioridad sino también en la comunidad donde se hará posible la investigación.

RECURSO TEMPORAL: la presente investigación se realizará a mediano plazo aproximadamente de cinco meses dentro del año 2017, por la ejecución de todos los procesos de investigación tales como: formulación del problema objetivos, hipótesis, marco teórico, tipo y diseño de la investigación, trabajo de campo, tabulación, conclusiones, informe y sustentación final. La disponibilidad de tiempo de los encuestados será en un tiempo breve de manera que las preguntas de las encuestas son cerradas y de ejecución inmediata.

RECURSOS FINANCIEROS: los recursos financieros serán obtenidos por medio de los propios autores y algunas colaboraciones de personas afines de la presente investigación de manera que el proyecto no requiere de un financiamiento mayor o ser auspiciado por alguna entidad.

1.8 LIMITACIONES

El presente proyecto de investigación, al igual que todo el proceso tiene límites, respecto a bibliografías, recursos, métodos, técnicas e instrumentos. Pero mediante el apoyo de un profesional en psicología se pueden acceder a temas relacionadas con el trabajo de investigación ya que cuentan con una preparación específica en el campo de prevención y rehabilitación e intervención de características psicológicas a emplear.

CAPÍTULO II

2.MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN:

Se ha realizado la búsqueda de algunas referencias bibliográficas en diferentes instituciones de formación docente y en la web, teniendo como resultado los siguientes textos que tienen relación con el presente estudio.

2.1.1 ANTECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL

Manuel,2012 “INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES”. Del club deportivo Atlético Banfield

Conclusiones:

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 psico higiénicas de la propuesta de intervención. Este proyecto pretende

mostrar la validez de la preparación psicológica deportiva y la pertinencia del programa de intervención ejecutado.

Lic. Mendoza, 2010 “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN JUGADORES DE HOCKEY”.

Conclusiones:

El presente trabajo de investigación busca describir en qué medida se encuentran las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican hockey sobre patines en la provincia de Mendoza. Por otra parte, busca determinar la prevalencia de una de estas estrategias como características del grupo.

La investigación surge de observar las graves consecuencias (estrés crónico, burnout, abandono deportivo temprano) que en los deportistas implica el utilizar incorrectamente las estrategias de afrontamiento.

La concepción de afrontamiento empleada es: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Claudio, 2010 “MOTIVACIÓN EN EL FÚTBOL”

Conclusiones:

En la presente investigación se intenta determinar el nivel de correlación existente entre la Motivación Deportiva y la Motivación Social con determinados tipos de Reforzadores Internos y Externos. El Modelo de estudio utilizado fue el desarrollado por Dorcas Butt y se muestra además una exhaustiva recopilación conceptual en torno a la Motivación tanto del ámbito deportivo como de empresas. Esta investigación se llevó a cabo teniendo como muestra dos planteles superiores que competían en la Primera y Segunda División de la Asociación Fútbol Argentino. El estudio consistió en un procedimiento exploratorio con mediciones a través de Escalas, Cuestionarios e Inventarios.

2.1.2 ANTECEDENTES A NIVEL NACIONAL

Salinas, 2015 “RAZONAMIENTO Y JUICIO MORAL SOBRE CONFLICTOS DEPORTIVOS EN ENTRENADORES DE FUTBOL FORMATIVO”.

Conclusiones:

En este trabajo se abordará el tema de la moral desde la perspectiva del desarrollo estructural de Kohlberg (1976, 1981, 1984, 1992), Colby y Kohlberg,1987, que plantea su teoría centrándose en los procesos de razonamiento y juicio moral, cruciales en la construcción de la moralidad y la justicia. Seguidamente se desarrolló este tema dentro del contexto particular del deporte y del fútbol, donde los procesos de educación moral

y de desarrollo moral del entrenador mantienen gran relación con la construcción o no de razonamientos principistas y comportamientos pro social de parte de los alumnos. Finalmente, se situará el problema en el caso del deporte y el fútbol peruano, donde continuamente se dan hechos que evidencian lo que se llamaría un atraso moral y en el que se carece de una mirada científica desde la psicología educacional.

2.1.3 ANTECEDENTES A NIVEL LOCAL

Lastra, 2013 “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LA RESERVA DE UN CLUB SOCIAL DEPORTIVO DE FUTBOL PROFESIONAL DE HUÁNUCO”.

Conclusiones:

Este trabajo determino las diferencias entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés según la edad y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco, La muestra está constituido por 16 futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo a quienes se les aplicó el inventario de Coeficiente emocional de BARÓN y el Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE. El nivel de la investigación es descriptivo, el diseño empleado es no experimental de tipo descriptivo - comparativo. Luego de haber procesado los resultados se llegaron a las siguientes conclusiones: de acuerdo con la hipótesis general sobre la diferencia entre los promedios de la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en función a la edad y tiempo de permanencia en

los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco, se concluye que es estadísticamente significativa. Así mismo se encontró que la diferencia es significativa en los promedios de las dimensiones de la inteligencia emocional en función a la edad, también hay una diferencia significativa en los promedios de las dimensiones de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia, así mismo existe una diferencia significativa en los promedios de afrontamiento del estrés en función a la edad y por último se encontró una diferencia significativa en los promedios de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia.

Carbajal, Hinostroza, y Llanos, 2013 "EFECTOS DEL PROGRAMA ME ACEPTO COMO SOY EN LA AUTOESTIMA EN ALUMNOS DEL 5° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E MARISCAL CÁCERES"

Conclusiones:

Se determinó el impacto del programa "Me Acepto Como Soy" para mejorar el Autoestima (Evaluada con el inventario de Coopersmith), Se desarrolló el Método Experimental. Diseño: Diseño con Pre y Post Test de un solo grupo. La Muestra fue Constituida por 16 estudiantes varones y mujeres que cursan el quinto grado de primaria, sección "A". Todos ellos cumplen con los criterios de inclusión y exclusión. Instrumento: El Inventario de Autoestima Forma Escolar-Coopersmith se aplicó en niños de la I. E. "Mariscal Cáceres" del 5° grado "A" nivel primario, el instrumento consto de 58 ítems

2.2 BASES TEÓRICO – CIENTÍFICAS

2.2.1 PSICOLOGÍA DEPORTIVA

La Psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hace algunos años parecían sueños. Para ello, se someten a rigurosos entrenamientos apoyados en numerosas disciplinas científicas como, entre otras, la psicología deportiva, la cual es necesaria si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

2.2.2 DESARROLLO HISTÓRICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La psicología del deporte se considera todavía una disciplina joven en el ámbito de la psicología a nivel general. Ya que en la mayoría de los países obtuvo su reconocimiento oficial en 1965, a raíz de de la celebración en roma del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Dos consecuencias importantes de este congreso fueron, la fundación de la International Society of Sport Psychology' y la aparición, en 1970, de la primera revista científica específica de la psicología del deporte: el 'International Journal of Sport Psychology' (Cruz, 1995).

La psicología del deporte tiene sus orígenes en el área de la psicología experimental, aquella que tiene como principal referente a Wudnt, con su

laboratorio en Leipzig. Aunque dicho autor, junto con sus colaboradores, estaban mayormente interesados en evaluar con precisión diferentes procesos mentales y los tiempos de reacción complejos, pero no la respuesta motriz como tema de estudio en si mismo. La licenciada Tavares (2008) comenta al respecto, que a pesar de que eran muchos los trabajos realizados hasta el momento sobre destrezas motrices, todavía ninguno de ellos relacionaba Psicología y deporte.

Los primeros trabajos que relacionaron Psicología y deporte eran de dos tipos. Por un lado, ensayos teóricos y por el otro lado, trabajos experimentales sobre aprendizaje motor. Los primeros trabajos de carácter teórico podrían ser clasificados en dos grupos:

Los que describían los beneficios psicológicos que se derivaban de la participación de un programa de actividad física, tanto para los niños como para los adultos.

Los que examinan diferentes aspectos psicosociales del deporte. Fueron tres los trabajos de mayor importancia en este periodo:

En primer lugar, se encuentra aquel realizado por Fitz (1895), quién pretendía medir alguno de los elementos que constituyen las diferencias que existen entre diferentes individuos para realizar ciertos actos que requieren de rapidez y precisión, como por ejemplo la esgrima, el tenis, entre otros. En dichos deportes, la percepción, la rápida interpretación de las condiciones externas y la respuesta motriz apropiada.

En segundo lugar, una investigación de gran trascendencia fue la de un reconocido psicólogo de la Universidad de Indiana, y entusiasta ciclista, llamado Triplett. Dicho investigador observó que los ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas, que cuando participaban en una carrera solos.

El tercer trabajo de relevancia en este periodo fue el realizado por Cummins (1914), en la Universidad de Washington, quién diseñó uno de los primeros experimentos para analizar la incidencia del deporte en el desarrollo de diferentes habilidades físicas y psicológicas.

En el mismo, se destacan los trabajos de los psicólogos que se consideran los “padres” de la psicología del deporte: Alexander Puni y Peter Rudik, en la Unión Soviética y Coleman Griffith, en Estados Unidos. Al finalizar la primera guerra mundial, en los Institutos de Educación Física de Europa, los cursos de psicología del deporte comienzan a estar presentes en el curriculum de los estudiantes de Educación Física. Es interesante destacar el trabajo de un equipo de psicólogos de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín, quienes publicaron una serie de libros para los alumnos entre 1920-1930 que favorecieron en gran medida el desarrollo de esta disciplina

2.2.3 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE A NIVEL INTERNACIONAL

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CUBA

La manifestación de la Psicología del Deporte en Cuba ocurre en la década del 60, en ese período se fundó la Escuela Superior de Educación Física: "Manuel Fajardo". Los primeros trabajos fueron publicados por O. Martínez, y L. Russell. (1968). En esa época y como resultado de cooperación entre Cuba y la URSS asistieron un conjunto de colaboradores especialistas en Psicología del deporte entre los que se destacan L. N. Radchenko, (1973) y V. Medviedev.

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

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

En el plano teórico y metodológico, los psicólogos del deporte en Cuba se arraigan en el enfoque sociocultural desarrollado por L. S. Vigotski, y sus seguidores y a la vez enriquecido por un grupo de psicólogos cubanos. Se aprovechan otros resultados sin caer en el peligro de un enfoque ecléctico. En el plano metodológico se emplea predominantemente el método cualitativo de investigación de carácter ideográfico junto a aplicaciones psicométricas. Por otra parte, una contribución fundamental para el auge de la psicología del deporte fue el propio desarrollo del deporte cubano. Así, la Psicología del

Deporte en Cuba emerge en el empeño por el desarrollo y consolidación del movimiento deportivo cubano como una fuerza más que contribuye a asegurar el proceso pedagógico y educativo de los deportistas y sus resultados en entrenamiento y competencia. Un hito importante en este sentido es la participación de psicólogos en el Campeonato Mundial de Boxeo del año 1974 y posteriormente en los Juegos Panamericanos y del Caribe de México 1975. En 1974, sale el Suplemento No. 15 del Boletín Científico – Técnico INDER, Cuba sobre Psicología del Deporte, por Carlos Martino Sánchez y colaboradores, es la primera obra escrita aún sin ser un libro. Temas como el análisis del producto de la Actividad Dinámica de las funciones psíquicas de los baloncestistas. La orientación de la atención en la reacción psicomotriz y otros. El primer libro escrito en Cuba sobre Psicología del deporte lo elaboró A. Dorta Sasco en 1984 y se titula "Nociones de psicología de la educación física y el deporte", editado por Pueblo y Educación. La Habana.

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

Motivación y Deporte.

Autocontrol de las emociones.

Estrés.

Procesos cognitivos.

Factores psicosociales en los equipos deportivos.

Psicofisiológica y Deporte.

Control psicológico del entrenamiento.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CANADÁ:

La psicología del deporte en Canadá ha sido, y lo sigue siendo, un área muy activa y los investigadores canadienses no tardaron demasiado en buscar su propia identidad estableciendo su propia asociación, la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP). Ambas sociedades junto con la International Society of Sport Psychology han tenido gran influencia en el desarrollo de la psicología del deporte en Norteamérica y en Europa Occidental. Desde la formación de estas sociedades ha habido una proliferación significativa de investigaciones sistemáticas sobre psicología aplicada al deporte y al ejercicio. Estas investigaciones se han difundido a través de las distintas comunicaciones presentadas en los congresos, en forma de artículos en revistas especializadas, en libros o en capítulos de libros. A mediados de los años sesenta y principios de los setenta comienza una lenta pero progresiva preocupación por temas relacionados con los aspectos sociales de la actividad deportiva. En el año 1967 en Estados Unidos se organiza en la Universidad de Illinois, un seminario de trabajo sobre aspectos sociales del deporte.

Al finalizar la década de los setenta la investigación en el laboratorio comenzó a disminuir considerablemente. Los psicólogos del deporte, en Estados Unidos y en Europa Occidental empezaron a adoptar el paradigma cognitivo. Este cambio de rumbo en la investigación, tanto teórico como metodológico, fue la consecuencia de la insatisfacción, por un lado, con los resultados obtenidos derivados de los experimentos en el laboratorio y por

otro, con el descontento de la concepción mecanicista del comportamiento humano. En este momento, los psicólogos del deporte dedicaron sus esfuerzos a entender los pensamientos y las representaciones mentales de los deportistas, y a cómo esto influye en el rendimiento de los mismos. La psicología del deporte comienza la década de los ochenta con su propia crisis de identidad. Como se desprende del recorrido histórico precedente, la psicología del deporte es aún una disciplina muy joven. La cual ha evolucionado desde un enfoque individualista y mecanicista centrado en la figura del deportista a un enfoque mayormente cognitivo y psicosocial, hasta el punto que hoy en día no podría entenderse el estudio del deporte y el ejercicio prescindiendo de los aspectos bio-psíquico-sociales tomados en una constante interdependencia.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ESTADOS UNIDOS:

Por su parte, en Estados Unidos, Coleman Griffith es el primer psicólogo que, de manera institucional, comienza a investigar e impartir docencia sobre psicología del deporte. Antes de 1925, la psicología del deporte era más un hobby que un área real de estudio y no existían líneas sistemáticas de investigación en este campo. Sin embargo, este panorama comienza a cambiar cuando en 1925 se crea, en la Universidad de Illinois, un laboratorio de investigación deportiva, cuyo director era Coleman Griffith. Este laboratorio, el primero en Estados Unidos dedicado a estudiar aspectos relacionados con el deporte, tenía un área de investigación de fisiología del deporte y otra de psicología del deporte.

Las investigaciones del laboratorio se centraron en tres tipos de observaciones sistemáticas:

Recoger e interpretar grabaciones de diferentes prácticas deportivas;

Desarrollar un buen número de test y aparatos de medición de la atención, el tiempo de reacción, la coordinación;

Estudiar aspectos fisiológicos del deporte. La mayoría de los trabajos de Griffith fueron experimentales, sin embargo, también realizó otra serie de trabajos utilizando observaciones Sistemáticas, entrevistas en profundidad y utilizó grabaciones de películas para el análisis de datos.

La dura competencia que se establece entre las naciones obliga a los responsables a utilizar las aportaciones científicas que puedan resultar eficaces para el éxito de los atletas. En este contexto la fisiología del deporte adquiere un importante desarrollo. Más tarde los entrenadores comienzan a darse cuenta de que la psicología podía también ayudarles en su trabajo. Algunos recurrieron a los especialistas y otros se pusieron a estudiar esta ciencia. De esta forma comienza a surgir la psicología aplicada al deporte. Antes de su surgimiento, la mayor parte de la investigación se realizaba dentro de un laboratorio y se hacía referencia a ella como investigación del aprendizaje motor.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA UNIÓN SOVIÉTICA:

A comienzos de los años veinte en la Unión Soviética, el gobierno emprende la labor de proporcionar al pueblo educación físico-deportiva. Esta intención se materializa en un organismo denominado “Consejo Superior de Cultura Física” con labores docentes y rango universitario en Moscú y Leningrado. En estos centros se crean departamentos de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas. Los psicólogos responsables de estos departamentos fueron Rudik en Moscú y Puni en Leningrado. Los trabajos de investigación del instituto de Leningrado en 1929 analizaron la influencia de la participación en el deporte del esquí sobre la personalidad del deportista. A su vez Rudik en Moscú realizó trabajos de investigación sobre tiempo de reacción, una temática muy de moda en los estudios de la época. Sin embargo, tal y como indica Cruz (1997), estos trabajos eran todavía esporádicos y no pertenecían a ningún programa coordinado. Con la inauguración en Moscú en 1930 del “Instituto Central de Investigación Científica” para el estudio de la Educación Física dirigido por Rudik, comienzan una serie de trabajos sistemáticos y continuados. Durante los cinco primeros años del Instituto, estos trabajos se centraron básicamente en el estudio de diferentes técnicas de evaluación: test de inteligencia, personalidad y test de reacción motora. A partir de 1936 el Comité Central del Partido Comunista de la Unión Soviética establece la teoría de los tres factores como principio de la psicología en la Unión Soviética. Este principio ponía el énfasis en las condiciones sociales, incluyendo como factor

importante las condiciones de vida y la educación y desestimando los factores hereditarios. El desarrollo psíquico, y especialmente, el desarrollo social e histórico, se convirtieron en el sello de la psicología soviética. Este clima llevó a que los psicólogos del deporte se centraran en la observación continuada de entrenamientos y competiciones para evaluar a los deportistas. Los trabajos e investigaciones de los años cuarenta en la antigua Unión Soviética permitieron que el campo de estudio de la psicología del deporte como disciplina autónoma comience antes que en otros países.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ESPAÑA:

La licenciatura en psicología no se instauró hasta 1968, las primeras contribuciones a la psicología del deporte provienen de profesionales que trabajaban en áreas cercanas como la medicina y la educación física. Ya en la década de los cincuenta la mayoría de los psicólogos del deporte que se encontraban haciendo investigación, habían obtenido su doctorado en educación física en Universidades con programas muy orientados al aprendizaje motor (Universidad de California, Berkeley, Universidad de Illinois, Universidad de Indiana, Universidad de Maryland).

La orientación metodológica de los trabajos de estos investigadores eran los experimentos de laboratorio y aunque esta serie de estudios, realizados en los Institutos de Educación Física sobre aprendizaje motor a finales de los años cincuenta, ayudaron a poner las bases de la psicología del deporte, la aplicación de estos trabajos al entorno deportivo era todavía muy limitada. En

la década de los sesenta, el campo de estudio más extendido en psicología del deporte aún sigue siendo la conducta motora.

2.2.4 ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO:

Los roles del psicólogo deportivo son:

La asistencia a deportistas, atletas y equipos, como asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física. El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.

Se realizan perfiles psico deportivos para identificar las variables mentales a potenciar.

Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza, entre otras variables a entrenar.

El ámbito de trabajo no se limita al consultorio; sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.

El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica, salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones. Puede suceder que algún deportista presente problemas que excedan el ámbito deportivo, es aquí donde el psicólogo deportivo puede intervenir si tiene las herramientas necesarias y el contexto se lo permite.

2.2.5 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL FÚTBOL ESCOLAR Y JUVENIL

Tiene como intención recordar algunas experiencias y plantear algunos interrogantes en un campo tan atractivo como desconocido o mejor poco explorado, el fútbol y la Psicología del deporte.

Demos pues inicio a esta charla y no tengo dudas de que les resultara al menos interesante y no solo a los que sientan pasión por este maravilloso deporte (hoy convertido en maravilloso negocio) sino también a los amantes y practicantes de la Psicología, la cultura física y a toda aquella persona con una debilidad por profundizar temas en relación con el pensamiento humano y el deporte

El fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además hay algo que debemos subrayar es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental. Al referirnos al fútbol y el lugar que ocupa en el plano social es una pasión que se multiplica. Es el deporte elegido por más seres humanos en el mundo para jugarlo, ir a disfrutarlo a las canchas, seguirlo por televisión o sencillamente leerlo. Es un deporte donde todos opinan sobre el juego; la gente, los periodistas, los jugadores y los técnicos. El fútbol es un deporte que se ha súper-profesionalizado y como deporte súper-profesionalizado se ha transformado en un nuevo producto, una nueva mercancía. Es imposible creer en este ambiente que un jugador disfrute plenamente el juego, es decir, sentir satisfacción, placer lúdico; en la alta

competencia el placer esta minimizado pues la presión excesiva en la competencia produce roturas del equilibrio y del bienestar psicológico tanto en el fútbol profesional como en el escolar y juvenil antes se jugaba por el honor, por una medalla, por el barrio hoy se juega por una institución, por fama, por dinero o por una transferencia al exterior.

Cuando hablamos del fútbol escolar y juvenil hablamos de una población de adolescentes entre los 13 y los 18 años con una misma pasión y un mismo objetivo una motivación, pero con diferente familia, personalidad, diferente extracción social y actitud psicológica.

Según el aporte de diferentes autores, los futuros deportistas se sienten inclinados hacia la práctica del deporte por:

- Satisfacción por la actividad física
- Mejorar sus habilidades
- Arte y pericia en el deporte
- Viajes
- Recompensas extrínsecas

El futuro futbolista debe ser un deportista que se caracteriza por tener:

- Claridad de objetivos.
- Iniciativa.
- Disciplina.
- Decisión entereza.
- Tenacidad.
- Seguridad dominio de si

- Autodirección.

Pero al trabajar con deportistas de las categorías escolar o juvenil nos encontramos con un cuadro totalmente diferente, como lo corrobora diferentes trabajos ejecutados en Argentina, Ecuador y Colombia que lo caracterizan con una:

- Baja autoestima.
- Pobre capacidad de comunicación.
- Inestabilidad emocional.
- Medio familiar crítico.
- Actitud justificativa ante los fracasos.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Problemas de conducta.

Ante este cuadro la Psicología del deporte plantea:

- Resolver conflictos (comunicación, entrenador deportista, familia público)
- Desarrollo social del joven
- Manejo del estrés
- Desarrollo de la personalidad
- Estimular la investigación
- Filosofía de salud y de la vida.

El trabajo del psicólogo como el del entrenador, preparador físico y médico se mide por su eficacia, en este caso es un trabajo invisible a veces

imperceptible y que no luce con efectos verdaderos sino a largo plazo. Los dos grandes objetivos que guían la tarea del psicólogo en esta categoría son:

Prevenición y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada en el plano del ser humano.

El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia, es decir: potencial y entrenar mentalmente actitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, el aislamiento de presiones externas e internas, ayudar a cohesionar al grupo y mejorar la relación entrenador-jugador

Al desarrollar esta tarea debemos prevenir:

DESERCIÓN ESCOLAR: primero Intentamos sortear falsas dicotomías como la de juegas o estudias, juega o tiene novia, etc. Debemos en cambio tratar de orientarlo ya que si organiza bien su tiempo el joven podrá entrenar, jugar, tener novia, etc. De esta manera puede rendir en todos los planos sin perder sus intereses y motivaciones. Para los adolescentes en su mayoría el colegio es sinónimo de pasarla bien, el fútbol en cambio es una carrera corta sin tener en cuenta las posibles lesiones que aparecen, qué hacer entonces en los otros 30 años de vida. Partiendo de esto la educación da más elementos para enfrentar la vida cada vez más difícil.

EXPULSIONES: El fútbol es un juego de equipo además de perjudicar al expulsado la expulsión también perjudica a todo el grupo ya que deja el equipo en inferioridad numérica, siendo este un aspecto que pasa desapercibido pero que es necesario tenerlo en cuenta en las diferentes competencias.

LESIONES: Las estadísticas nos dicen que los jugadores que llegan por primera vez a un club se lesionan con mayor frecuencia, por lo general en el primer mes; hay dos factores fundamentales: El cambio ambiental y el cambio de ritmo en las exigencias de entrenamiento, el primero hace referencia al lugar físico (casa, hotel, pueblo, ciudad) relaciones interpersonales (familia, novia, amigos, colegio, etc.) el segundo factor en la mayoría de los casos el ritmo de entrenamiento es mayor que el acostumbrado.

INDUCTORES DE ESTRÉS: En esta división los padres, la novia, los amigos en muchos casos son los inductores de estrés, droga, alcoholismo y agresión competitiva. Como lo demuestra la siguiente frase "Como un joven puede jugar bien si cada vez que comete un error, escucha los lamentos de la madre y percibe el rostro decepcionado del padre (L. Forti)"

En esta etapa se presenta el mayor número de deserciones tanto escolares como deportivas, como lo demuestra Weinberg y Gould (1995) establecen que la máxima participación deportiva se produce entre los 10-13 años y que, a partir de esta edad, se comienza a abandonar la práctica deportiva situándose la tasa alrededor del 35% en la edad juvenil, o lo que es lo mismo, de cada 10 niños implicados, 3-4 abandonan cuando son jóvenes, Gould y col. (1982) plantean algunas de las razones por las que los jóvenes deportistas abandonan la práctica físico-deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.

- Quería hacer otro deporte.
- No soportaba la presión.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.

Otros investigadores indican que los motivos por los que los adolescentes abandonan la práctica deportiva son debidos a que perciben que sus objetivos personales no se han visto cumplidos. Algunos motivos que apoyan dicho argumento son: juegan poco tiempo, tienen pocas posibilidades de mejorar sus habilidades, experimentan stress competitivo, existe excesivo énfasis en ganar, falta de motivación por parte de sus familiares y amigos y, consecuentemente, dejan de encontrarlo divertido. Los jóvenes abandonan la actividad físico-deportiva porque encuentran pasatiempos más divertidos o porque sus expectativas, tanto dentro como fuera del contexto escolar, se han visto frustradas (Fox y Biddle, 1988).

Ante este fenómeno de la deserción deportiva planteamos lo siguiente con miras a mejorar la práctica del fútbol escolar y juvenil y evitar las deserciones:

- Reforzar el esfuerzo
- Menos competencias por rivalidad
- Instrucciones individuales.
- Desarrollo de la autoestima.
- Control de éxito
- Educación de los padres.

Desarrollar la cooperación y fomentar entre los niños estrategias de razonamiento moral en las clases de Educación Física.

Mejorar la formación y asesoramiento de entrenadores de niños de edad escolar.

Formar y asesorar a los árbitros.

Para terminar, presentamos a discusión un programa de formación integral dirigido a Directores Deportivos, Entrenadores, Padres de Familia y Deportistas de esta categoría:

- Salud y Nutrición.
- Educación.
- Formación para la Vida.
- Campaña Económica.
- Red de Escuelas de Fútbol.
- Entrevista a los padres. Encuesta Socio-Familiar.
- Capacitación Psicopedagógica a los Entrenadores.
- Evaluación Psicológica a futbolistas.
- Control del Comportamiento Educativo y Deportivo. (seguimiento académico y asesoría).
- Desarrollo de Técnicas Participativas. Dinámicas.
- Desarrollo de Talleres Artísticos y Ocupacionales.
- Participación en Competencias

Como resultado de esta propuesta al trabajar con deportistas de estas categorías hemos logrado:

Mejorar el comportamiento de los futbolistas juveniles

La familia ha tomado más conciencia del proceso

Los entrenadores adquieren mayor dominio del grupo

La aplicación de talleres mejora el desarrollo personal

2.2.6 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL DEPORTE

La aspiración permanente del hombre para satisfacer sus necesidades de movimiento y desarrollar sus cualidades físicas ha sido la causa para que los ejercicios físicos se hayan transformado en las diversas especialidades deportivas. Desde su origen, estos movimientos recibían la valoración social, pues sus resultados demostraban el grado de supremacía de unos representantes del grupo social sobre otros. Precisamente con este hecho se relaciona el carácter competitivo de las acciones motoras y su regulación mediante determinados reglamentos. Así, los ejercicios físicos se separaron en un tipo diferente de actividad humana denominada actividad deportiva, que se distingue por poseer sus características específicas:

La manifestación de actividad muscular en diversas formas al realizar ejercicios físicos especiales.

El dominio de la alta técnica de ejecución de los ejercicios físicos en el deporte escogido.

La aspiración a perfeccionarse en la especialidad deportiva elegida, dirigida a alcanzar los más altos resultados en un tipo determinado de ejercicios físicos.

La lucha deportiva que adquiere un carácter agudo durante las competencias deportivas que, al igual que el entrenamiento deportivo sistemático, son componentes obligatorios de la actividad deportiva.

La manifestación máxima de las fuerzas físicas y espirituales, de habilidades y hábitos especiales, con el desarrollo de capacidades motoras, con su mantenimiento constante a un alto nivel.

Un carácter consciente muy expresado, lo que se explica con el sentido de gran responsabilidad y la aspiración a alcanzar el resultado más eficaz, lograr la marca en la acción dada.

2.2.7 LAS VIVENCIAS EMOCIONALES EN EL DEPORTE

El deporte se caracteriza por las vivencias emocionales. Pero las vivencias emocionales en el deporte, al igual que todas las demás emociones, pueden ser asténicas y esténicas.

Entre ellas se destacan las siguientes:

EMOCIONES ESTÉNICAS. Se presentan desde dos puntos de vista:

Vivencias emocionales relacionadas a los considerables cambios que comienzan en la actividad vital del organismo en el proceso de la práctica deportiva

Vivencias emocionales relacionadas con un alto nivel de perfección en la ejecución de ejercicios físicos técnicamente complejos, difíciles y peligrosos.

EMOCIONES ASTÉNICAS. - Situaciones de afecciones traumáticas o de intentos desafortunados de ejecutar un ejercicio difícil, que en ocasiones culminan una sesión de entrenamiento. Pueden provocar vivencias

emocionales asténicas: inseguridad, temor, inhibición, etc.; la sensación estética del éxito, vivida al ejecutar ejercicios físicos peligrosos a menudo tiene en su base la superación del miedo provocado por la ejecución de acciones deportivas en condiciones complejas. El deportista experimentado domina la técnica deportiva, la conciencia del peligro, la sensación de miedo que la acompaña, y no desorganiza la conducta sino provoca un aflujo de fuerzas dirigidas a la superación del peligro, prefiriendo experimentar una y otra vez la sensación de riesgo en la cual el elemento del miedo provoca satisfacción. Está acompañado de la conciencia de la propia habilidad y fuerza, capaces de superar el obstáculo peligroso.

EMOCIONES ESTÉTICAS. - Se relacionan con la percepción del ritmo de los movimientos, de la belleza de su forma y otros aspectos que caracterizan la ejecución del ejercicio físico. Éstas surgen durante la práctica de la gimnástica, el patinaje sobre hielo, etc. Tienen gran importancia estética las sensaciones provocadas por la percepción de la situación externa en la cual tienen lugar las clases de cultura física o las competencias. Su solemnidad, el ornato de lugar, los uniformes, los espectadores, etc. Son factores que crean en los participantes de las competencias un estado emocional de auge, deseo de lograr el éxito y demostrar su preparación deportiva. Por el contrario, cuando el ambiente citado es demasiado corriente puede provocar en el deportista estados emocionales asténicos. Sentimientos morales relacionados con una profunda conciencia de la significación social de su actividad deportiva. - La responsabilidad ante la colectividad por sus propios

éxitos y fracasos en la competencia, sentimientos de orgullo, etc.; que constituyen un poderoso estímulo para la movilización de todas las fuerzas del deportista a fin de superar las dificultades. Así, el resultado de la lucha deportiva está relacionado frecuentemente con estos sentimientos morales y aspiraciones del deportista, quien nunca rehusará luchar por los intereses de su colectivo por muy difícil que sea esa tarea.

2.2.8 OBJETIVOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La Psicología deportiva tiene como objetivos los siguientes:

Conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Ayudar al competidor a controlar el estrés que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento, a través de los principios para su mejor rendimiento.

Comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afecta al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

Intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

Esto significa que la psicología del deporte es el empleo de una ciencia, la psicología en el ámbito del deporte. Por lo tanto, estudia el comportamiento de

los deportistas, entrenadores, árbitros, padres, directivos, entre otros, así como el de las personas en relación con el ejercicio u otras formas de actividad física. Esto incluye a niños, adultos, jóvenes y adultos mayores.

2.2.9 HABILIDADES MENTALES QUE ENTRENAN Y POTENCIAN LOS PSICÓLOGOS DEL DEPORTE

Las habilidades mentales que entrenan y potencian los psicólogos del Deporte son:

Concentración: es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.

Atención: íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.

Motivación: eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.

Auto Confianza: es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.

Comunicación: otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no sólo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.

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

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

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

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

2.2.10 TEMAS ACTUALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

A continuación, vemos como Garcés, Benedicto y Dosil (2004) realizan una investigación acerca de cuáles son los temas más estudiados en psicología del deporte entre los años 1995 y 2003. Realizan una revisión de las diferentes investigaciones durante esos años, en las principales revistas y congresos de psicología de España.

Vemos como 'teoría y metodología' aparecen en primer lugar reflejando la necesidad de desarrollar instrumentos que midan con precisión y confiabilidad las diferentes variables psicológicas que influyen en el deporte. Como así también se observan las intenciones de ampliar el caudal teórico y práctico. A su vez, quedan reflejadas las intenciones de continuar demostrando los efectos del deporte sobre la calidad de vida, y como la emoción va adquiriendo un papel primordial en el estudio de la psicología del deporte. A modo general, las áreas de mayor estudio que se suelen observar en las diferentes investigaciones de psicología del deporte son: - Influencia psicológica en Lesiones deportivas - Liderazgo - Motivación - Estrés y emoción - Autoconfianza - Estrategias de Afrontamiento en el deporte - Síndrome de Bournout - Adicción al deporte - Los grupos en el deporte - Técnicas de intervención psicológicas en el deporte - Factores sociales que Influyen en el deporte - Personalidad y deportistas (nuevas tendencias se han vuelto a volcar sobre este punto).

2.2.11 ÉTICA EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La ética en la psicología del deporte es un tema que continúa fomentando la discusión entre los investigadores de la esta disciplina. En los últimos años se ha tornado evidente que las teorías y las técnicas derivadas del estudio de la psicología del deporte pueden proporcionar la clave del éxito a los deportistas y a los equipos. Sin embargo, no cualquier profesional puede ejercer este rol, aunque muchos técnicos y dirigentes se lo atribuyan. Llegar a ser psicólogo del deporte con orientación clínica implica mucho más que asistir a un curso, leer un libro, o tener 'mucho vestuario' como diferentes personas allegadas al deporte suelen comentar. Comenta que la práctica de la psicología del deporte por un entrenador o por un psicólogo autorizado implica dos componentes distintos. El primero tiene que ver con la enseñanza mientras que el segundo es clínico por naturaleza. Por ejemplo, el psicólogo del deporte utiliza principios de enseñanza para ayudar al deportista a aprender cómo utilizar efectivamente las técnicas de imaginación o relajación. Un entrenador o un profesor bien informado pueden ofrecer este servicio. En cambio, cuando el psicólogo del deporte es contratado para ofrecer servicios clínicos tales como asesoramiento en los momentos de crisis, psicoterapia o pruebas psicológicas, es importante que este profesional esté entrenado específicamente en estas técnicas y cuente con autorización para ejercer su profesión. De otro modo no sería ético ni responsable.

2.2.12 FUNCIONES PSICOLÓGICAS (procesos mentales)

2.2.12.1 ATENCIÓN:

Comprendida como el mecanismo mediante el cual el ser humano hace conscientes ciertos contenidos de su mente por encima de otros, que se mantienen a un nivel de consciencia menor. El estudio de la atención ha desarrollado modelos para explicar cómo un organismo dirige este proceso de focalización consciente de varios objetos en forma simultánea o secuencial. Una de las principales preguntas en el estudio de la atención es sobre la utilidad de este mecanismo y su relación con el estudio del aprendizaje y la conciencia.

2.2.12.2 PERCEPCIÓN:

Entendida como el modo en que el cuerpo y la mente cooperan para establecer la conciencia de un mundo externo. Algunas de las preguntas en el estudio de la percepción son: ¿cuál es la estructura mental que determina la naturaleza de nuestra experiencia?, ¿cómo se logran determinar las relaciones entre los elementos percibidos?, ¿cómo discriminamos entre los distintos elementos para nombrarlos o clasificarlos?, ¿cómo se desarrolla durante el ciclo vital esta capacidad?, etc.

2.2.12.3 MEMORIA:

Proceso mediante el que un individuo retiene y almacena información, para que luego pueda ser utilizada. Permite independizar al organismo del entorno inmediato (es decir, de la información existente en el momento) y

relacionar distintos contenidos. El estudio de la memoria ha intentado comprender la forma en que se codifica la información, en que se almacena, y la manera en que se recupera para ser usada.

2.2.12.4 PENSAMIENTO:

Puede ser definido como el conjunto de procesos cognitivos que permiten al organismo elaborar la información percibida o almacenada en la memoria. Este ámbito ha implicado clásicamente el estudio del razonamiento y la resolución de problemas.

2.2.12.5 LENGUAJE:

Se puede definir como un sistema representativo de signos y reglas para su combinación, que constituye una forma simbólica de comunicación específica entre los seres humanos. En relación a este tema, la investigación ha girado en torno a preguntas como: qué tipo de reglas se establecen para el manejo del lenguaje, cómo se desarrolla el lenguaje en el transcurso del ciclo vital, qué diferencias hay entre el lenguaje humano y la comunicación en otras especies, qué relación existe entre lenguaje y pensamiento.

2.2.12.6 APRENDIZAJE:

El aprendizaje ha sido definido por la psicología como un cambio en el comportamiento, no atribuible al efecto de sustancias o estados temporales internos o contextuales. La capacidad de «aprender» permite al organismo ampliar su repertorio de respuestas básicas, estando el sistema nervioso

humano particularmente dotado de una plasticidad notable para generar cambios y aprender nuevos comportamientos. El aprendizaje es un meta proceso psicológico en el que se ven implicados el lenguaje, el pensamiento, la memoria, la atención, etc.

2.2.13 HABILIDADES MENTALES

LA CONCENTRACIÓN:

La concentración mental es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención. La concentración es vital para el estudio y el trabajo, sin concentración no podríamos realizar bien las cosas.

La concentración del ser humano depende del número de acciones incorrectas relacionadas hasta el momento con el comienzo del aprendizaje, en otras palabras, depende de cómo una persona desarrolló su conciencia durante su vida. Incluso entre personas con alta inteligencia el nivel de concentración es raramente suficiente para la conservación interna (cuando el proceso del pensamiento guarda la energía gastada en él).

CONCENTRACIÓN Y ESTUDIOS

La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad que es imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos. Sobre este aspecto,

la psicología educativa ha hecho importantes observaciones y aportes. Por otra parte, la concentración mental se usa en casi todos los deportes individuales (ajedrez, tenis, gimnasia, etcétera), donde ayuda al ejecutor a enfocarse en las acciones que están siendo desarrolladas.

PATOLOGÍAS DE LA CONCENTRACIÓN

La concentración puede verse mermada, incluso completamente bloqueada por trastornos, enfermedades o conductas de diverso tipo.

El síndrome que bloquea específicamente la capacidad de atención-concentración de un sujeto es el conocido como Trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Un hábito que altera la capacidad de atención de un sujeto es el consumo abusivo de drogas (véase al respecto Drogodependencia y Uso recreativo de drogas). Aunque esto es válido a corto o a mediano plazo para cualquier droga, los efectos del consumo de ansiolíticos se consideran particularmente dañinos para las funciones de concentración y memoria.

EL ESTÍMULO DE LA CONCENTRACIÓN

Además del deporte, otras prácticas como la lectura, la meditación (Ej. la meditación zen) y el yoga han probado ser medios efectivos para mejorar la concentración mental, pues estimulan la producción de ondas alfa, ondas beta, ondas theta y ondas delta en el cerebro, las cuales se relacionan con la relajación, la calma, la creatividad, el incremento de la memoria y la solución de problemas.

TIPOS DE CONCENTRACIÓN

Concentración involuntaria. Es aquella que se caracteriza por la presencia de objetos que actúan sobre nuestros sentidos por primera vez, es decir, son muy novedosos para nosotros. La concentración involuntaria por lo general, estará determinada por el estado de ánimo de la persona.

Por ejemplo, la persona que tiene un interés especial por la pintura, se concentrará más rápidamente en los detalles de una obra artística, que otra persona, a la cual la pintura no le interesa.

Concentración voluntaria. Es la actividad consciente de la persona hacia una meta concreta. Cuando el ser humano hace uso de la concentración voluntaria, es debido a que los estímulos percibidos por su cerebro ya eran conocidos; están relacionados con las experiencias pasadas de una persona.

Por ejemplo, cuando un estudiante se apresta a estudiar un nuevo capítulo de matemáticas se concentra primeramente en los conocimientos adquiridos en los capítulos o cursos anteriores, para luego proseguir con el nuevo para él.

NORMAS PARA DESARROLLAR UNA BUENA CONCENTRACIÓN.

- Manténgase alejado del mayor número de distracciones, ruidos, luces brillantes, conversaciones, cansancio, exceso de comida, pensamientos que no guardan relación con lo que se está haciendo.
- Desarrolle hábitos regulares de trabajo; a horas y lugares determinados.
- Tenga una meta y un propósito definido.
- Fíjese un tiempo determinado para culminar su trabajo.

- Haga de cuenta que su profesor le pedirá que explique al resto de la clase, un resumen de lo que ha leído. Esto crea un ambiente favorable para la retención.
- Reflexione cuando estudie, haciéndose algunas preguntas sobre lo que está preparando.
- Distribuya los periodos de estudio, de acuerdo a la dificultad de la asignatura.

FACTORES QUE DISMINUYEN LA CONCENTRACIÓN

La tensión. Cuando el ser humano, tiene la necesidad de concentrar su atención en alguna actividad específica, requiere de una tensión neuromuscular adecuada. Pero si esa tensión neuromuscular sobrepasa los límites normales a los cuales está acostumbrado, entonces la tensión neuromuscular se convierte en un factor que disminuirá notablemente su poder de concentración y capacidad de entender.

Por ejemplo, cuando un estudiante no es ordenado en sus actividades, el organismo reacciona de diferentes maneras: los dedos se mantienen apretados, la frente contraída, las mandíbulas oprimidas, o los brazos rígidos. Esto denota que se está gastando más energía de lo necesario y muy pronto sentirá cansancio o fatiga muscular.

La fatiga. Es el exceso de actividades en donde el organismo se ve afectado notoriamente por factores de tipo físico y psicológico. La tensión neuromuscular aumenta y la persona es incapaz de concentrarse a pesar de haber tenido algún descanso. Tanto la fatiga física como la psicológica se la pueden superar con un buen reposo y un ordenamiento adecuado de las actividades personales.

Distracciones. La presencia de objetos en el lugar de estudio disminuye la capacidad de concentración, por ello es recomendable tenerlo libre de trofeos, fotos, cuadros llamativos, revistas, diarios, etc.

Desorganización. No mantener ordenada el área de estudio o trabajo desmotiva a la vez que dificulta la concentración.

Problemas familiares. La tensión nerviosa, por diversas dificultades personales, estará desviando la atención a otros pensamientos, y como es lógico se verá aumentada la tensión y la motivación será negativa.

RELACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN

La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás. Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

Existen dos tipos de atención:

INVOLUNTARIA, es decir aquella en la que no ponemos intención. Por ejemplo, un sonido fuerte, una voz conocida, una luz.

VOLUNTARIA, que requiere una elección y como tal un esfuerzo para salvar el conflicto de atracción que ejercen otros estímulos en diverso sentido. Este tipo de atención es indispensable para obtener rendimiento al estudiar. La concentración es el mantenimiento prolongado de la atención

TRATAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN

Para aumentar la capacidad de atención y concentración hay que trabajar sobre cinco puntos:

- Ejercitar la voluntad y el interés por el estudio, esto es, estar motivado hacia él.
- Tratar adecuadamente los asuntos personales
- Entusiasmarse uno mismo con lo que está haciendo
- Procurar mantenerse físicamente en forma y sin tensiones a la hora de estudiar.
- Hacer ejercicios específicos para mejorar la atención

Factores que favorecen la atención-concentración

- Interés y voluntad a la hora de estudiar
- Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- Transcurridas dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración.
- Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8–10 minutos sin que descienda tu concentración
- Tomar apuntes: Si durante las explicaciones del profesor estas atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de más importantes, ejercitarás la atención

LAS 4 REGLAS PARA UNA CONCENTRACIÓN EFICAZ

- Elija un objetivo determinado, conviértalo en un pensamiento concreto, y véalo en su mente con toda nitidez.
- Asegúrese de que, tal como requiere el caso, está usted concentrando toda su atención únicamente en ese pensamiento. No permita de ninguna manera que otros pensamientos ocupen ni siquiera el más pequeño rincón de su mente.
- Asegúrese de que en esa atención total convergen todas sus fuerzas mentales, es decir, intensifique al máximo esa atención.
- No se relaje hasta que el éxito de la acción de su pensamiento sea un hecho consumado.

IMPORTANCIA DE LA CONCENTRACIÓN

La criatura más débil, dice Thomas Carlyle, concentrando su energía sobre un solo objeto puede realizar grandes cosas; mientras que el hombre más fuerte y el más hábil que disperse sus fuerzas sobre muchas cosas, no lleva a cabo ninguna. Una gota que cae continuamente consigue horadar la roca, mientras que el torrente impetuoso la inunda sin dejar huellas'. 'El que pone toda su energía y toda su perseverancia en perseguir un solo objetivo, no puede menos que alcanzarlo. Todos los grandes hombres han sido hombres enérgicos que concentraron sus fuerzas en un solo punto, hasta que obtuvieron el triunfo'. Si se ha dicho que el éxito es una conducta mental, bien puede precisarse que la concentración es la clave de esa conducta.

La concentración permite mejor percepción -no sólo mirar, sino ver-, mejor concepción, no sólo pensar, sino extraer consecuencias-, más poder para distinguir, -no sólo considerar las cosas separadamente, sino confrontándolas entre sí, para destacar sus diferencias-, mejor memoria, -no para recordarlo todo, sino aquello que interesa y que conviene recordar.

LA MOTIVACIÓN

La motivación puede definirse como «el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo».

Según la psicología y filosofía

En psicología y filosofía, la motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con «voluntad» e «interés».

La motivación es el conjunto de estímulos que mueven a las personas a realizar determinadas acciones o a asumir ciertas actitudes y persistir en ellas. La motivación ha sido estudiada con intensidad desde la psicología, ya que se ha visto que tiene un impacto importante sobre la conducta humana, tanto en lo individual como lo grupal. El fenómeno de la motivación tiene vital importancia en el ámbito educativo y en el laboral, al permitir lograr mejores resultados. También la motivación es un fenómeno destacado al que le presta gran atención la mercadotecnia.

LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta. Las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas o fuerzas. Algunas de estas fuerzas pueden ser internas, como: necesidades, intereses y las creencias. Las externas pueden ser: el peligro o el medio ambiente La motivación de una persona depende de:

La fuerza de la necesidad.

La percepción que se tiene de cierta acción para ayudar a satisfacer cierta necesidad.

CARACTERÍSTICAS DE LA MOTIVACIÓN:

Proceso psicológico interno. - La motivación es un fenómeno psicológico que no puede medirse u observarse directamente, solo se puede evaluar a través de los comportamientos que desencadena y de los resultados que logra.

FENÓMENO INDIVIDUAL. - Aunque muchas personas pueden ser motivadas aplicando los mismos estímulos, muchas otras podrían reaccionar de un modo diferente al esperado, por eso es importante conocer a quién va dirigida la motivación.

COMPLEJA. - La motivación reviste bastante complejidad de análisis, ya que integra aspectos cognitivos y afectivos, así como conscientes e inconscientes.

EXTRÍNSECA O INTRÍNSECA. - Se habla de motivación extrínseca cuando esta viene desde el afuera, en general asociada a una recompensa (material o no). Por el contrario, la motivación intrínseca obedece a factores o impulsos internos del sujeto.

INTENCIONAL O PROPOSITIVA. - Al estar orientada hacia una meta u objetivo claramente planteado a priori (que puede ser: vender más, producir más, aprender un idioma, dominar un deporte, etc.), la motivación logra una actitud positiva y hace que la tarea se encare con energía. A menudo la persona logra una reconfortante sensación de control sobre la actividad que realiza y los resultados que obtiene.

GENERA CONDUCTAS ACTIVAS Y PERSISTENTES. - Es lógico pensar que cuanto más fuerte sea el estímulo o la necesidad que dispara la conducta, mayor será la energía puesta en esa dirección, así como la persistencia en la consecución del logro.

GENERA AUTOESTIMA. - La motivación saca al individuo de la inercia natural a hacer siempre lo mismo, del mismo modo, al plantear nuevos desafíos. La posibilidad de esforzarse en el logro de nuevas metas renueva la confianza en uno mismo y contribuye a la autoestima.

SE RETROALIMENTA. - El proceso de motivación disparado por determinantes internos o externos mueve la conducta en determinada dirección, y al interactuar con el medio, va creando un sistema de retroalimentación, donde los demás se suman a la actitud de superación.

MOTIVACIÓN NO ES PRESIÓN. - En el ámbito del trabajo, sobre todo, existe una diferencia muy grande entre motivación y presión: de hecho, un buen líder de grupo sabrá transformar los factores habituales de presión en instrumentos de motivación, lo que redundará en un claro beneficio.

FACTORES DE MOTIVACIÓN.

El ser humano está sujeto a diferentes disparadores de conductas, que, por tanto, se consideran mecanismos de motivación. Se dividen en dos tipos principales:

- **BIOLÓGICOS:** Se incluyen aquí los de base orgánica, que simplemente buscan satisfacer necesidades fisiológicas innatas (hambre, sed, impulso sexual, necesidad de descanso, etc.), por lo que se consideran universales.
- **SOCIALES:** Se vinculan con necesidades internas de las personas en tanto sujetos sociales. Los factores sociales pueden ser de:
- **LOGRO:** es lo que impulsa al individuo a crecer, a lograr la excelencia dentro de lo que hace.
- **AFILIACIÓN:** es lo que impulsa al individuo a busca mejores relaciones interpersonales.
- **PODER:** es lo que impulsa al ser humano a lograr influencia sobre las demás personas o sobre las situaciones que lo rodean. Este tipo de motivación puede resultar nociva.
- **AUTORREALIZACIÓN:** se vincula con el perfeccionamiento de destrezas y capacidades.
- **RECONOCIMIENTO:** se vincula con la búsqueda del reconocimiento o la admiración.

CARACTERÍSTICAS DE LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE:

Fuerza que activa y dirige el comportamiento. El primer motivo básico es la supervivencia, según la Pirámide de Maslow.

- La motivación a veces se confunde con las emociones. Las emociones son reacciones subjetivas al ambiente.
- La motivación puede ser tanto positiva como negativa.
- La motivación puede ser tanto personal como laboral y muchas veces una va de la mano de la otra

EL AUTOCONTROL

Se conoce como autocontrol aquella capacidad que puede poseer un ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, de poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su actuar. Sin embargo, el término se inclina más hacia los actos que pueda llegar a realizar una persona, sobre todo cuando son hechos por impulso y no porque la persona se haya detenido a pensar el pro y los contras de dicho acto.

El autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

El autocontrol es, por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero). No obstante, también hay que subrayar que en muchas ocasiones el autocontrol que lleva a cabo una persona es visto como algo

negativo y determina que sea considerada como “fría”. Los especialistas en técnicas de autocontrol recomiendan, siempre que sea posible, no forzar el cuerpo ni la mente. Cuando un individuo está relajado, sereno y descansado, se encuentra en mejores condiciones para enfrentar las dificultades. Por otra parte, el autocontrol necesita del diálogo sereno, para evitar que la confrontación derive en situaciones de violencia emocional o hasta física.

La paciencia resulta una virtud clave a la hora de auto controlarse. Los psicólogos enseñan a que una persona sepa perdonarse a sí misma por sus fallos y equivocaciones, lo que contribuye a su equilibrio interior y la prepara para aceptar las debilidades y errores de los demás. Por último, cabe destacar que el principal enemigo del autocontrol son las ideas irracionales, que ocasionan una falta de autovaloración, inseguridad, dependencia psicológica y la necesidad de aprobación, por ejemplo. Estas ideas incluso pueden ocasionar depresión. Es necesario subrayar además que ante esas situaciones que pueden generarnos estrés y que consiguen hacernos perder los nervios existe una serie de técnicas de autocontrol que son recomendadas por los expertos en la materia.

2.2.14 PATOLOGÍAS MENTALES

ESTRÉS CRÓNICO

Aunque el estrés es una respuesta natural del organismo a situaciones puntuales que suponen una novedad, un desafío o incluso un trauma, cuando esta respuesta se mantiene de forma prolongada en el tiempo se llega a una situación clínica a la que se denomina estrés crónico y puede tener importantes consecuencias para la salud física y mental de quien lo sufre.

Ejemplos de este tipo de estrés son el síndrome del trabajador quemado, la depresión de los parados de larga duración, el que se asocia a los problemas económicos familiares, etc.

Las causas del estrés crónico pueden ser numerosas, pero básicamente puede decirse que son aquellas situaciones no resueltas que se mantienen durante semanas, meses e incluso años sin tratar de buscar una solución al problema que lo genera. Lo peor, es que, si no se controla, el estrés se llega a alcanzar un nivel de ansiedad patológico que ocasiona importantes trastornos en el organismo:

- Aumento de la frecuencia cardiaca.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Eczemas.
- Problemas menstruales.
- Alteraciones del sueño.
- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Dolores de cabeza.
- Disfunciones sexuales.
- Irritabilidad.
- Cambios de humor.
- Fatiga.

- Sensación de debilidad.
- Dificultad para respirar.
- Problemas de memoria.
- Cansancio.
- Ataques de pánico.
- Debilitamiento del sistema inmune y, por tanto, facilidad para contraer infecciones.

En definitiva, el estrés crónico produce un desgaste físico y emocional que puede llevar a sufrir enfermedades graves, tales como accidentes cardiovasculares, ictus, depresión e incluso cáncer, como evidencian recientes estudios realizados en Estados Unidos. En el caso de la depresión, la tendencia suicida o la violencia son dos posibilidades que pueden estar presentes si no se trata adecuadamente.

El problema fundamental en relación al estrés crónico es que está infradiagnosticado, ya que es frecuente que quien lo padece se habitúe a él y no acuda al médico pese a los síntomas evidentes. En tales casos, sólo cuando el organismo llega al límite y se produce un ataque de pánico, un infarto cualquier otro aviso de esta índole se llega a identificar el estrés crónico como agente causal.

CARACTERÍSTICAS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS CRÓNICO

Irritabilidad, disturbios del sueño e insomnio, pérdida del apetito o voracidad alimentaria, dificultades en la relación con los demás. A estos síntomas psíquicos el estrés crónico puede causar consecuencias orgánicas:

Aparato inmunitario: El estrés crónico puede llegar a disminuir las defensas a tal punto, que lo anula, dejando al paciente vulnerable a enfermedades infectocontagiosas, es decir más susceptible a infecciones virales, como se observa con el virus H. influenza y/o infecciones bacterianas, como la Tuberculosis.

Aparato cardiovascular: Es estrés crónico puede causar un aumento de la frecuencia cardíaca y hasta síntomas coronarios, como dolores precordiales (dolor detrás del esternón) y arritmias cardíacas (trastornos del ritmo cardíaco). Una situación de estrés crónico puede llevar al Infarto Agudo de Miocardio, en los casos que existan factores predisponentes.

Otros aparatos: En personas que ya sufren una patología anterior al estado de estrés crónico, éste puede potenciar la evolución y terminar agravándolos, tal como sucede en la úlcera gástrica, gastroduodenitis, colon irritable (aparato digestivo); fatiga, asma bronquial, bronco enfisema (aparato respiratorio); disminución de la lívido sexual y esterilidad (sistema endócrino).

TRATAMIENTO DEL ESTRÉS CRÓNICO

El tratamiento del estrés crónico conlleva la necesidad de un cambio radical del estilo de vida. A veces, es posible resolver una situación de este tipo resolviendo el problema que lo genera: cambiando de trabajo, divorciándose, etc. Pero no siempre es posible, como sucede con los parados de larga duración, las familias sin recursos económicos o similares.

En algunos casos, el realizar cambios en los hábitos de vida, como cuidar la alimentación, practicar ejercicio físico regularmente, dedicar tiempo al ocio y a salir con los amigos, buscar modos y momentos para la relajación o prácticas similares puede ser muy efectivo para superar el estrés crónico. Pero muchas otras el desgaste emocional y los síntomas iniciales de una depresión deben llevar a pensar en la conveniencia de buscar apoyo psicológico y someterse a terapia.

EL SÍNDROME DE BURNOUT

El síndrome de burnout es un problema de carácter psicológico que puede incidir, muy negativamente, en los deportistas que desarrollen su práctica con cierto nivel de intensidad competitiva (alto rendimiento y profesionalismo), iniciándose con un profundo agotamiento emocional, seguido por un evidente distanciamiento emocional (despersonalización) de las personas que le rodean en el ámbito deportivo, y finalizando con sentimientos de reducida realización personal. Esta es la definición que durante mucho tiempo se ha mantenido para comprender bien este problema en el entorno deportivo.

El síndrome de burnout es una patología severa relacionada con la pérdida de interés por la actividad que se realiza, ya sea en el trabajo, vida personal, etc. En este caso nos centraremos en la actividad deportiva como tal. Se trata de un trastorno emocional con consecuencias negativas tanto a nivel físico como psicológico para el atleta, que pueden repercutir en otros aspectos externos al deporte. Se puede deber a múltiples factores, ya que

depende en buena medida de cada deportista, pero de modo global estas son las causas principales:

Sobre entrenamiento y sobre exigencia: el entrenamiento más allá del nivel de exigencia necesario para la competición puede ocasionar graves problemas psicológicos para el deportista. La sobre exigencia es el paso previo del burnout ya que en ocasiones no se cumplen las expectativas creadas por el jugador.

Estancamiento: en algunos deportes existe una barrera en forma de meta que puede desembocar en dicho síndrome. Por ejemplo, los levantadores de halterofilia difícilmente pueden levantar más peso, por lo que es muy fácil un estancamiento tanto físico como psicológico al no visualizar nuevos resultados. El entrenador será el encargado de evitar este conflicto.

Presiones externas: suele darse principalmente en deportistas jóvenes. Muchos son los padres que gritan a sus hijos sin darse cuenta de que éstos no disfrutan. Estas presiones externas ejercidas por la familia o simplemente por la sociedad, suelen afectar negativamente al deportista. La especialización temprana tampoco suele ayudar a evitarlo.

PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Como muchos trastornos, éste también es evitable con unas pautas aplicadas al deporte. Algunas de ellas son:

Establece metas a corto plazo para que puedas ver los resultados y así seguir motivándote.

Ausentarse de vez en cuando de la actividad deportiva realizada, ya sea entrenamientos o múltiples competiciones.

Habilidades de autorregulación para saber gestionar las exigencias del deporte.

Son algunas de las estrategias que puedes seguir para evitar este síndrome que lleva a la retirada deportiva. Recordemos que el deporte, cuando se convierte en profesión, debe ser gestionado de igual manera que el resto de trabajos sin exigirse metas irreales.

TIPOS DE BURNOUT

El síndrome del trabajador quemado puede dividirse:

Burnout activo: El empleado mantiene una conducta asertiva. Se relaciona con elementos externos a la profesión.

Burnout pasivo: Suele tener sentimientos de apatía y se relaciona con factores internos psicosociales.

DIAGNÓSTICO DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Para poder diagnosticar el síndrome, los especialistas tienen que conocer los síntomas de la patología y realizar una entrevista clínica con el empleado que les permita averiguar si existe la sospecha de padecer la enfermedad. Además, conviene que el profesional conozca cómo es su situación dentro de la empresa y cómo está organizado el trabajo.

LA DEPRESIÓN

Este trastorno afectivo es una forma de expresión de dolor que se manifiesta con síntomas psíquicos y somáticos, por lo que para el diagnóstico y tratamiento de la depresión es muy importante valorar el entorno del paciente. La depresión puede suceder en personas de todas las edades:

LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN ABARCAN:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.

Recuerde que los niños pueden presentar síntomas distintos a los de los adultos. Vigile especialmente los cambios en el rendimiento escolar, el sueño y el comportamiento. Si usted cree que su hijo podría estar deprimido, vale la pena consultarlo con el médico. Su médico puede ayudarle a aprender más sobre cómo ayudar a sus hijos si padecen depresión.

LOS TIPOS PRINCIPALES DE DEPRESIÓN

- Depresión mayor. Sucede cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria por semanas, o períodos más largos de tiempo.
- Trastorno depresivo persistente. Se trata de un estado de ánimo depresivo que dura 2 años. A lo largo de ese período de tiempo, puede tener momentos de depresión mayor junto con épocas en las que los síntomas son menos graves.
- Otras formas comunes de depresión abarcan:
- Depresión posparto. Muchas mujeres se sienten algo deprimidas después de tener un bebé, pero la verdadera depresión posparto es más intensa e incluye los síntomas de la depresión mayor.
- Trastorno disfórico premenstrual (TDP). Síntomas depresivos que ocurren una semana antes de la menstruación y desaparecen después de menstruar.
- Trastorno afectivo estacional (TAE). Ocurre con mayor frecuencia durante las estaciones de otoño e invierno y desaparece durante la primavera y el verano, muy probablemente debido a la falta de luz solar.

- Depresión mayor con características psicóticas. Sucede cuando una persona padece de depresión con una falta de contacto con la realidad (psicosis).
- El trastorno bipolar sucede cuando la depresión se alterna con manía (conocido previamente como maniaco depresión). La depresión es uno de los síntomas del trastorno bipolar, pero este es un tipo de enfermedad mental distinto.

TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

El ambiente que rodea a una persona que sufre depresión es fundamental para lograr su rehabilitación. La comprensión y el cariño de los familiares y allegados son importante, como lo es la paciencia, puesto que la falta de ganas y motivación de los enfermos puede provocar la desesperación. Sugerir y no ordenar actividades, proponer y no imponer conversaciones son apoyos básicos a la terapia impuesta por los profesionales. Uno de los problemas más importantes que presenta este grupo es el abandono de las terapias, por lo que es fundamental inducirle a seguir el tratamiento hasta el final.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA DEPRESIÓN

Los antidepresivos se utilizan para corregir desequilibrios en los niveles de las sustancias químicas del cerebro, especialmente la serotonina, un químico cerebral que transmite mensajes en el área del cerebro que controla las emociones, la temperatura corporal, el apetito, los niveles hormonales el sueño y la presión sanguínea. Los antidepresivos actúan incrementando los

niveles de serotonina en las células del cerebro. Cada clase de antidepresivos lo hace de una forma distinta. No suelen provocar dependencia. Normalmente tienen efecto entre tres y seis semanas después de iniciar el tratamiento. Si no se han producido avances en este tiempo, el médico suele optar por cambiar el tratamiento, añadiendo más dosis u optando por otro antidepresivo. Entre sus efectos secundarios más comunes se encuentran el insomnio, nerviosismo, disfunción sexual, náuseas, mareos o aumento de peso.

TRATAMIENTO CON PSICOTERAPIA

Su fin es ayudar al paciente a conocerse mejor y cambiar sus malas formas de pensar, sentir y actuar.

Terapia electro compulsivo: Se utiliza cuando el paciente no puede tomar medicación o no mejora con ella; cuando el riesgo de cometer el suicidio es alto o si existe debilitamiento por otra enfermedad física.

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

La depresión a menudo se transmite de padres a hijos; esto puede deberse a los genes, comportamientos aprendidos en el hogar o a su entorno. La depresión puede ser desencadenada por un hecho estresante o infeliz en la vida. Frecuentemente se trata de una combinación de estos factores.

Muchos factores pueden causar depresión, como:

- Alcoholismo o drogadicción
- Afecciones como cáncer o dolor (crónico) a largo plazo.
- Situaciones o hechos estresantes en la vida como pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un cónyuge u otro miembro de la familia.

- Aislamiento social (una causa común de depresión en adultos mayores).

2.2.15 CAMBIOS DE CONDUCTA

Los cambios de conducta se dan en conductas que interfieren en el aprendizaje y no permite el acceso a la comunicación. El ejemplo más frecuente es la agresión, consigo mismo, con otros y con el medio, estereotipos, conductas llamadas antisociales. Estas suceden por lo general cuando tienen sueño, están bravos, tienen dolor, están confundidos, aburridos o frustrados, quieren decir "quiero esto", "no quiero esto" Se dan ante situaciones que ellos quieren comunicar, pero no saben cómo hacerlo. Como se les ha enseñado que usando estas conductas están comunicando, se refuerza inconscientemente en forma negativa. Y de ésta forma se mantienen.

Por ejemplo: cuando ellos se golpean, el adulto aparece, entonces aprenden que lo que ellos deben hacer para llamar la atención, es golpearse. En la persona impedida sensorial se dan limitaciones de aprendizaje, pensamiento, organización, planeamiento, participación reducida, aburrimiento, mal humor, aislamiento, y quizás problemas psiquiátricos como la paranoia y dificultades en la comunicación.

Las personas sordo ciegas son el grupo de MAS alto riesgo de necesitar cambio de conductas.

CAMBIOS DE CONDUCTA EN LOS ADOLESCENTES:

En ocasiones hemos notado cambios de conducta de nuestros hijos adolescentes: sacan malas calificaciones, están más retraídos, no duermen bien, comen de más o de menos. Lo más apropiado es que en esos momentos tengamos que dirigirnos con especialistas que nos ayuden a manejar de manera más adecuada la situación que nos preocupa. Pueden ser expertos en salud mental y/o comportamiento, que nos orientarán en cómo hablar con los hijos, cómo acercarnos a ellos.

¿CUÁNDO TENEMOS QUE BUSCAR AYUDA SI NOTAMOS CAMBIOS DE CONDUCTA?

Tenemos que estar atentos si nuestros hijos presentan uno o más de los siguientes signos o síntomas:

- Cambia súbitamente de conducta
- Pierde el interés en las actividades usuales
- Tiene calificaciones bajas
- Usa alcohol o drogas
- Piensa en el suicidio
- Se comporta agresivo y violento
- Se comporta tímido y esquiva a la gente
- Presenta trastornos de alimentación
- Presenta problemas de sueño
- Tiene problemas de concentración

- Tiende a ser hiperactivo

¿QUÉ CLASE DE ADOLESCENTES ESTÁN EN RIESGO DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA?

En la mayoría de los casos nadie es culpable de la salud mental o de los cambios de conducta de los adolescentes. Sin embargo, en ciertas situaciones como las que a continuación se muestran, se podría aumentar el riesgo de que un adolescente presente dichos problemas de comportamiento:

Una fuente de estrés familiar, una mudanza, la ausencia prolongada de un ser querido.

- . Una enfermedad o condición médica.
- Dolor y pérdida a causa de una muerte, separación o divorcio de los padres.
- Abuso físico o sexual, ya sea dentro o fuera de la familia.
- Problemas de aprovechamiento en la escuela

¿QUIÉNES NOS PUEDEN AYUDAR SI VEMOS QUE NUESTROS HIJOS TIENEN CAMBIOS DE CONDUCTA?

Existe un grupo de personas que nos pueden ayudar a la atención de la salud mental para nuestro hijo adolescente, sin dejar de lado, por supuesto, la importante participación y apoyo de la familia.

Psiquiatra para niños y adolescentes: que son médicos entrenados para diagnosticar y brindar una gama completa de tratamientos

emocionales y de conducta. De ser necesario, están en capacidad de recetar medicamentos.

Psicólogos: son especialistas con adiestramientos para diagnosticar y hacer exámenes psicológicos, entrenados para tratar problemas de aprendizaje, de conducta, y emocionales tales como: depresión, ansiedad y trastornos de conducta.

Existen otros grupos más especializados en atender a niños y adolescentes:

Psicólogos escolares: evalúan y brindan consejería a niños con problemas de aprendizaje, de conducta o de carácter emocional.

Neuro pediatra: son médicos especializados en diagnosticar y tratar a niños y adolescentes con problemas del sistema nervioso. Ayudan a determinar si un adolescente tiene una condición cerebral que afecta a su aprendizaje y conducta, y cuál es el mejor tratamiento.

Especialistas en adicciones: están preparados para evaluar, tratar el abuso de drogas en niños, adolescentes y sus familias. Pueden ser psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales o consejeros especializados en esta rama.

¿CÓMO HABLAR CON EL ADOLESCENTE ACERCA DE LA TERAPIA PARA TRATAR ESTOS CAMBIOS DE CONDUCTA?

Es posible que un adolescente no quiera recibir ayuda de un especialista o recibir terapia. Tal vez sienta temor o vergüenza, o esté a la defensiva por sus problemas (¡No es mi culpa!, ¡No estoy loco!).

Es importante hablar con el adolescente antes de la primera cita con el médico o especialista en salud mental o comportamiento. Lo más importante es cuánta información necesita darle a su adolescente y cuándo compartírsela, esto dependerá de su edad y madurez. Debemos hacerles saber que estamos conscientes de las batallas que tiene que estar pasando, y que el recibir ayuda le podría facilitar las cosas. Por ejemplo:

Llevarse mejor con sus amigos o personas de su edad, sentir menos estrés, temores y otros síntomas.

Es importante hacerle saber que el problema no es sólo de él, o que es su culpa, sino que toda la familia lo apoyará y ayudará a que esto mejore. También, es importante mencionarle que el recibir ayuda es signo de fortaleza y el derecho a sentirse mejor. Comentarle que los especialistas en salud mental y de comportamiento no resuelven problemas, sino que trabajan sobre las fortalezas de la persona, dándole el poder de manejar sus propios problemas.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DEL ESTUDIANTE

Al desarrollar esta tarea debemos prevenir que existen una diversidad de factores que están englobados a los entornos sociales estos específicamente pueden ser:

Deserción escolar: primero Intentamos sortear falsas dicotomías como la de juegas o estudias, juega o tiene novia, etc. Debemos en

cambio tratar de orientarlo ya que si organiza bien su tiempo el joven podrá entrenar, jugar, tener novia, etc. De esta manera puede rendir en todos los planos sin perder sus intereses y motivaciones. Para los adolescentes en su mayoría el colegio es sinónimo de pasarla bien, el fútbol en cambio es una carrera corta sin tener en cuenta las posibles lesiones que aparecen, qué hacer entonces en los otros 30 años de vida. Partiendo de esto la educación da más elementos para enfrentar la vida cada vez más difícil.

Inductores de Estrés: En esta división los padres, la novia, los amigos en muchos casos son los inductores de estrés, droga, alcoholismo y agresión competitiva. Como lo demuestra la siguiente frase "Como un joven puede jugar bien si cada vez que comete un error, escucha los lamentos de la madre y percibe el rostro decepcionado del padre".

En esta etapa se presenta el mayor número de deserciones tanto escolares como deportivas, como lo demuestra Weinberg y Gould ,1995 establecen que la máxima participación deportiva se produce entre los 10-13 años y que, a partir de esta edad, se comienza a abandonar la práctica deportiva situándose la tasa alrededor del 35% en la edad juvenil, o lo que es lo mismo, de cada 10 niños implicados, 3-4 abandonan cuando son jóvenes

En los últimos tiempos se ha venido desarrollando una tendencia en la práctica deportiva y de la actividad física en la que se valoran

también las necesidades y requerimientos psicológicos necesarios para mejorar el rendimiento deportivo o el mero ejercicio físico de mantenimiento de la salud. Dentro de este marco esbozado en el párrafo anterior podría definirse la Psicología del Deporte y de la Actividad Física como: "El estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física".

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS DEPORTIVOS.

El mantenimiento o abandono de la práctica deportiva, va a depender de las condiciones, entorno, personalidad de cada sujeto. En este hecho, van a influir factores sobre el comportamiento, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Revisando los datos aportados por diferentes autores y, concretamente, por Rodríguez (2000), podemos concretar los siguientes factores que influyen en los hábitos deportivos.

AMBIENTALES. La distancia o cercanía a las instalaciones deportivas, los espacios físicos en los que realizar deporte influyen a la hora de practicar deporte con mayor o menor frecuencia. Además, los sujetos prefieren ambientes en los que haya más compañeros para practicar deporte, decantándose por los deportes de equipo.

ENTRENAMIENTO. La excesiva exigencia de la práctica deportiva en algunas ocasiones provoca el abandono de la misma.

BIOLÓGICOS. Estos factores influyen en mayor medida sobre los sujetos que creen tener problemas de salud o cardiovasculares.

PERSONALES Y CONDUCTUALES. En algunas ocasiones, la falta de satisfacción con el programa deportivo en el que se está inscrito provoca el abandono del mismo. El nivel socioeconómico sí que influye, ya que diversos estudios reflejan que los sujetos cuyo trabajo se caracteriza por ser más pasivo, muestran más interés en practicar deporte, que los que tienen un trabajo que exige más esfuerzo físico y que, por tanto, acaban más cansados. El aspecto económico, de manera exclusiva, no supone un alto porcentaje para abandonar el deporte, ya que existen programas gratuitos. Dentro de estos factores personales encontramos hábitos que adquieren los sujetos a lo largo de su vida, hábitos que no resultan beneficiosos para la práctica deportiva, como por ejemplo el consumo de tabaco o de alcohol.

SOCIALES. Rodríguez (2000) nos transmite en su libro la importancia que recae sobre el entorno del adolescente. En su libro, recoge la importancia de que el educador o entrenador tenga los conocimientos adecuados para iniciar a los sujetos en el deporte, y lograr los hábitos deportivos. En este aspecto, resultan imprescindibles la motivación, el entusiasmo, generar diversión, partir de los intereses de los protagonistas, en este caso los alumnos o jugadores, y para ello el educador responsable, debe de poseer las claves y conocimientos necesarios. Esta responsabilidad que recae sobre el profesor y/o

entrenador, se justifica en que ellos mismos son los más cercanos a los adolescentes en las horas de práctica.

Dentro de los factores sociales, resulta preciso detallar la influencia que ejercen agentes tan importantes como el profesor de Educación física, el entrenador o monitor y los padres.

EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA. - Para tratar el papel del profesor de Educación física, vamos a basarnos en el artículo “La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares”. A lo largo de los años, las clases de Educación Física han ido adquiriendo gran importancia y cada vez son más claros los beneficios que otorga al desarrollo de las competencias para los alumnos. A pesar de ello, la mayoría de profesionales de este ámbito opina que las horas dedicadas a esta área semanalmente, no se corresponden con la importancia que tienen y ni mucho menos con las horas que deberían de invertirse. Las clases de Educación Física no solo suponen un medio que contribuye al desarrollo personal de los alumnos, sino que constituyen una herramienta eficaz para promover la actividad física junto con la continuidad en ella, evitando en la medida en que sea posible, el abandono de los alumnos en la práctica deportiva fuera del aula. Por ello, el papel del profesor de Educación Física adquiere gran importancia, ya que durante la etapa educativa de los alumnos, en dos horas semanales, es el responsable de fomentar, promover, motivar y animar a que los alumnos se inscriban en

programas deportivos, y sean conocedores de todos los beneficios que ello conlleva. A pesar del desagrado de muchos profesionales dedicados a la educación deportiva con las horas invertidas en sesiones de Educación Física y de la lucha porque no sea así, la realidad es que el profesor de esta área dispone de tiempo limitado para ello.

EL ENTRENADOR O MONITOR DEPORTIVO. - Cruz, Tuero y Salguero (1997, 2002, 2002, citados por Salguero et al., 1959), resaltan la importancia del papel del entrenador, ya que es un factor que influye en gran medida sobre la práctica de los sujetos, fomentando su continuidad o, por el contrario, favoreciendo al abandono de la práctica deportiva.

EL PAPEL DE LOS PADRES. - Basándonos en las ideas aportadas por Rodríguez (2000) en su libro, en la mayoría de los casos, los padres no obligan a sus hijos a practicar deporte, pero sí le animan a ello ya que lo ven como un medio para evitar que adopten actitudes de sedentarismo o su principal prioridad sea el uso de las tecnologías. Por tanto, los padres y madres que motivan a sus hijos a practicar deporte, suponen un motivo de inicio principal. A pesar de encontrar casos en los que los padres del sujeto no practican deporte, pero él o ella sí, la práctica o no práctica de los padres y del entorno familiar, sí que influye en la del sujeto. Aunque en la adolescencia disminuya la influencia de padres, entrenadores y compañeros, es crucial en los hábitos de

práctica deportiva. Los padres ejercen una gran influencia sobre sus hijos en todos los aspectos de su desarrollo y en lo que a nosotros nos corresponde, en la práctica deportiva. El reconocimiento familiar, prestigio social y el sentimiento de pertenecer a un grupo son factores determinantes en términos de hábitos deportivos.

2.2.16 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

PROGRAMA

El concepto de programa (término derivado del latín *programma* que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Según: García, 2010.

Es el Plan de Desarrollo y Acondicionamiento de las Habilidades Mentales del Entrenador Deportivo y del Deportista. Un Programa de Entrenamiento Psicológico contempla una serie de técnicas y herramientas que permiten moldear el comportamiento tanto del Entrenador como del Deportista, facilitando una mayor adaptación a las situaciones externas, pudiendo disponer de los recursos existentes y logrando disfrutar de la experiencia.

Los Programas de Entrenamiento Psicológicos contemplan procesos de entrenamiento, de medición, de exposición, de análisis y de planificación. Estos Planes de Desarrollo Mental facilitan el desarrollo integral del Deportista y del entrenador generando actitudes competitivas que potencian el accionar de los actores deportivos. Basados en la Psicología Aplicada al Deporte, los Programas de Entrenamiento Psicológico se diseñan a medida de las necesidades del Deportista o Entrenador, del Deporte en particular.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

El programa de entrenamiento psicológico consta de tres periodos y cinco etapas programadas a partir de las necesidades del deportista y el desarrollo de las disciplinas deportivas conforme a su propia calendarización.

PERIODO PRE-COMPETITIVO.

Etapa General.

Esta etapa tiene el objetivo de recabar la información pertinente con los deportistas y en caso de ser requerido con los entrenadores para personalizar el entrenamiento y establecer las metas a corto y mediano plazo.

Etapa especial.

En esta etapa se exploran y desarrollan las competencias psicológicas individuales como la atención, la concentración, la relajación. Se analizan los obstáculos y facilitadores para el óptimo

rendimiento deportivo y a su vez se capacita al deportista en las técnicas y herramientas para el control del estrés y la ansiedad.

PERIODO COMPETITIVO.

Etapa pre-competitiva.

Esta etapa se inicia el periodo motivacional y se formaliza el entrenamiento realizado anteriormente con la aplicación de las técnicas aprendidas en diferentes escenarios personales y deportivos con la finalidad de establecer los estados de ánimo ideales para la competencia. Es en esta etapa cuando se intensifica el trabajo para el control de estrés y ansiedad.

Etapa competitiva.

En esta etapa el deportista pone en práctica lo aprendido en un evento deportivo. El psicólogo del deporte brinda apoyo al deportista con ejercicios de control de estrés, de relajación, en el análisis de resultados parciales y en la planeación de estrategias para afrontar la competencia.

PERIODO DE TRANSICIÓN.

En este periodo se realiza en conjunto un análisis del desempeño del deportista y sus resultados durante el evento deportivo y se planean nuevas metas y objetivos para un siguiente ciclo.

El entrenamiento psicológico es personalizado y se realiza de manera individual principalmente y/o en grupos en casos requeridos, por medio de sesiones con una duración de cuarenta y cinco minutos a

una hora, con un intervalo aproximado de dos semanas entre sesiones y un máximo de doce sesiones según el objetivo concreto a tratar. La intervención se realiza en mayor medida en un espacio privado y seguro como lo es un consultorio, salón de clases o sala de juntas y en menor medida se realiza en terreno como un gimnasio o un campo deportivo esto dependiendo de los requerimientos según el periodo, la etapa y las necesidades específicas del deportista.

A continuación, presentamos un plan de entrenamiento psicológico deportivo que nace a consecuencia de los bajos resultados deportivos obtenidos en los juegos deportivos escolares, a través de este trabajo se busca optimizar las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría C de la institución educativa Ricardo Flores Gutiérrez de Tomaykichwa-Ambo

Se detallan algunas de las técnicas y métodos de trabajo para cada una de las dimensiones establecidas dentro del programa de entrenamiento psicológico, presentándose también determinadas herramientas de trabajo (sesiones) que, muestran la importancia del trabajo, flexibilidad y adaptación a las necesidades de la investigación.

Estas fases son:

EVALUACIÓN INICIAL.

- Participación armónicamente en la evaluación psico deportiva inicial.

FORMACIÓN DE GRUPOS DE TRABAJO

- Establecer grupos en similitud de características psicológicas observadas en la evaluación.

PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN: MÉTODO Y TÉCNICAS. (sesiones ver anexo 03)

- Sesión 01: Establecemos objetivos individuales y colectivos.
- Sesión 02: Nos motivamos antes de cada juego
- Sesión03: Buscamos la consecución de un logro (corto y mediano plazo).
- Sesión04: Permanecemos concentrado ante estímulos internos y externos Sesión05: Nos mantenemos concentrados ante las jugadas simuladas
- Sesión06: Utilizamos la creatividad e imaginación en destrezas deportivas
- Sesión07: Controlamos estados de ánimo no deseados
- Sesión08: Ejecutamos rutinas de relajación terapéutica
- Sesión09: Reconocemos y reflexionamos sobre las consecuencias fisiológicas del estrés.
- Sesión10: mejoramos nuestras capacidades físicas y psicológicas.

EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.

Compara los resultados obtenidos durante la aplicación de la investigación.

ASPECTOS GENERALES

Duración: 90 minutos

Técnicas: analítico y global

Métodos: descubrimiento guiado, resolución de problemas, método significativo.

Lugar: estadio municipal de Tomaykichwa

Materiales: balones, conos, platillos material audio visual, revistas, libros, internet.

Sogas, aros, cintas.

Evaluación: ficha de observación.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

FÚTBOL: también conocido como futbol asociación o fútbol asociación para distinguirlo de otros deportes que incluyen la palabra "futbol" o "fútbol" y también como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: La Psicología del Deporte es una rama de la Psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva así como los factores psicológicos que motivan la práctica deportiva, actividad física y por otro lado los efectos obtenidos por dicha participación.

LA CONCENTRACIÓN: es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención

ESTRÉS: 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.

TERAPIA: En medicina, tratamiento o terapia (del griego θεραπεία/therapeia = tratamiento médico) es el conjunto de medios de cualquier clase (higiénicos, farmacológicos, quirúrgicos o físicos) cuya finalidad es la curación o el

alivio (paliación) de las enfermedades o síntomas. Es un tipo de juicio clínico. Son sinónimos: terapia, terapéutico, cura, método curativo.

NEUROPEDIATRA: La Neurología Pediátrica, o Neuro pediatría, es un área específica de la Pediatría y de la Neurología que abarca, a un nivel avanzado, los conocimientos y las habilidades prácticas necesarios para estudiar el desarrollo neurológico normal y realizar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos y enfermedades del sistema nervioso y el sistema neuromuscular del ser humano desde la edad embrionaria hasta la adolescencia

ESTÉNICA: Adjetivo. Este vocabulario es un arcaísmo, la definición de esténico (en medicina) como concerniente, relativo y perteneciente a la estenia como el agotamiento, desfallecimiento, cansancio o estrés producido por el exceso o abundancia de fuerza sin estar en pleno reposo, así mismo como propio y peculiar en este padecimiento.

OPTIMIZAR. -verbo transitivo. Conseguir que algo llegue a la situación óptima o dé los mejores resultados posibles.

ANSIEDAD. -es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc. Que son percibidos por el individuo como amenazante y/o peligroso y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión.

DICOTOMÍA. - nombre. Femenino. División de un concepto o una materia teórica en dos aspectos, especialmente cuando son opuestos o están muy diferenciados entre sí. "dicotomías antagónicas; no se puede establecer una dicotomía entre

datos cuantitativos frente a datos cualitativos en la evaluación del impacto; intentaba rebatir la supuesta dicotomía entre intelectual y hombre de acción.

LA SEROTONINA es un neurotransmisor que se produce mediante un proceso de conversión bioquímica que combina el triptófano con un componente de proteína y triptófano hidroxilasa (un reactor químico) que componen la hidroxitriptamina, también conocida como serotonina monoamina. Su neuromodulador fundamental está asociado con muchos trastornos psiquiátricos. Se baja la serotonina por estrés

LA FARMACOLOGÍA. (Del griego, *pharmakon* (fármaco), y *logos*, (ciencia))

es la ciencia que estudia la historia, el origen, las propiedades físicas y químicas, la presentación, los efectos bioquímicos y fisiológicos, los mecanismos de acción, la absorción, la distribución, la biotransformación y la excreción así como el uso terapéutico de las sustancias químicas que interactúan con los organismos vivos.

ANTIDEPRESIVO.- es un medicamento psicotrópico utilizado para tratar los trastornos depresivos mayores, que pueden aparecer en forma de uno o más episodios a lo largo de la vida, diversos trastornos de ansiedad, ciertos desórdenes de la conducta alimentaria y alteraciones del control de los impulsos.

CONCENTRACIÓN: es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.

ATENCIÓN: íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.

MOTIVACIÓN: eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.

AUTOCONFIANZA: es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.

COMUNICACIÓN: otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no sólo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.

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

RELAJACIÓN: la relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el

exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia y post competencia.

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

CAPÍTULO III

III MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN:

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Murillo (2008) afirma que un gran número de estudios participa de la naturaleza de la investigación básica y aplicada, puesto que toda investigación involucra problemas teóricos y prácticos

Por lo citado este trabajo Pertenece al tipo de Investigación aplicada por que se responde a las interrogantes formuladas sobre si existe ausencia de preparación psicológica en los estudiantes de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez, que producen cambios de conducta en los mismos teniendo como resultado el bajo rendimiento en la práctica del Futbol.

NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de carácter PRE EXPERIMENTAL porque permite obtener información sobre los diversos factores sociales relacionados con los cambios de conducta de los estudiantes deportistas de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez que tienen como resultado un bajo rendimiento en la práctica del Futbol.

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

Hernández y Sampieri señalan:

“el diseño señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar sus objetivos de estudio, contestar las interrogantes que se ha planteado y analizar la certeza de la hipótesis formulada en un contexto en particular”.

Por lo citado, la presente investigación hace uso de un solo grupo experimental, este tipo tipificado por su periodo y secuencia de estudio como diseño pre test y post test con un solo grupo, este diseño implica tres pasos ha realizar

O1 X O2

Donde:

O1 = OBSERVACIÓN INICIAL

X = EXPERIMENTO (PROGRAMA)

O2 = OBSERVACIÓN FINAL

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA:

3.3.1 POBLACIÓN:

La población tiene como universo los estudiantes deportistas de Educación Secundaria de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez de Tomaykichwa-Ambo 2017. Los datos de la población objeto de estudio serán facilitados por la Dirección de la misma Institución Educativa.

Tabla N° 01

UNIDAD DE ANÁLISIS	POBLACIÓN
Alumnos deportistas de la I. E	24

Fuente: Ficha de inscripción (juegos deportivos escolares)

3.3.2 MUESTRA:

Según Tamayo, T. Y Tamayo, M (1997) La muestra es la que puede determinar la problemática ya que les capacita de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso. Afirma que la muestra es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico

Por lo citado según el autor se define que la muestra son los estudiantes seleccionados de fútbol categoría C de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez de Tomaykichwa-Ambo 2017., que debido a sus cambios de conducta los jóvenes tienen bajo rendimiento al momento de realizar la práctica deportiva del fútbol.

Tabla N° 02

UNIDAD DE ANÁLISIS	MUESTRA
Selección de fútbol categoría C (14 a 16 años)	16

Fuente: Ficha de inscripción (juegos deportivos escolares)

3.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

A continuación, detallamos las técnicas, instrumentos y la fuente de donde se extrajo los datos obtenidos

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	FUENTE DE DATOS
ENCUESTAS	El cuestionario presenta preguntas que buscaron distinguir factores, circunstancias, etc. que influyen en el bajo rendimiento deportivo a causa de los reducidos niveles de concentración, motivación; así mismo en la reducción de los niveles de estrés	Alumnos
LA ENTREVISTA	La entrevista focalizada se aplicó directamente a la muestra para conocer el grado de preparación psicológica que presentan de los alumnos, así mismo se podrá contar la opinión de los docentes obteniendo el grado de conocimiento sobre el tema a tratar.	Alumnos
OBSERVACIONES DIRECTAS	Se utilizó fichas de observación, La lista de cotejo, con la finalidad de conocer e identificar los factores existentes y que influyen en el bajo rendimiento deportivo como consecuencia de los reducidos niveles de motivación, concentración y estrés.	alumnos
ANÁLISIS DOCUMENTAL, TEXTUAL Y VIRTUAL.	Los libros, páginas virtuales, revistas, videos, documentales, tesis, etc. fueron utilizados como medios para formular el marco teórico, asimismo para conocer los antecedentes de investigación relacionados al tema.	Biblioteca internet

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

La técnica de análisis estadístico nos permite procesar y analizar los datos con mayor consistencia la determinación de la hipótesis.

Los resultados que se obtengan de manera cuantitativa y cualitativa registrados los cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación nos permiten expresar satisfactoriamente el logro de la aplicación del programa. Así mismo determinar la hipótesis planteada de que si la aplicación del programa winners es efectiva entonces se lograra optimizar las condiciones psicológicas de la selección de futbol categoría c de la institución educativa Ricardo Flores Gutiérrez.

4.2 CATEGORIZACIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA

El resultado de la evaluación inicial y la final de la aplicación del programa se consideró teniendo en cuenta la escala de nivel de satisfacción elaborada por el investigador como se detalla en el siguiente:

Tabla N° 03

ESCALA DE NIVEL DE SATISFACCIÓN	
NIVEL	PUNTUACIÓN
MUY DEFICIENTE	Menor a 20pts
DEFICIENTE	21 a 40pts
REGULAR	41 a 60pts
BUENO	61 a 80pts
SATISFACTORIO	81 a 100pts

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación

ELABORACIÓN: investigador.

MATRIZ GENERAL DE RESULTADOS DE EVALUACION INICIAL Y FINAL

TABLA N° 04

N°	RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN PRE TEST SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA WINNERS																				PRE TEST		POST TEST	
	MOTIVACIÓN						CONCENTRACIÓN						REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS											
	INDICADOR						INDICADOR						INDICADOR								NOTA	%	NOTA	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	4	8	4	10	2	8	4	8	6	8	2	10	4	10	2	8	4	10	6	10	38	38%	90	8100
2	2	10	4	10	4	8	2	10	4	8	4	8	4	10	2	8	2	10	4	10	32	32%	92	8464
3	4	8	4	8	6	10	4	10	4	8	2	8	2	10	2	8	4	8	4	10	36	36%	88	7744
4	4	8	2	10	4	8	2	10	4	10	2	10	4	8	2	8	2	10	4	8	30	30%	90	8100
5	6	10	4	8	2	10	4	10	6	8	4	8	2	8	4	10	4	10	2	10	38	38%	92	8464
6	4	8	4	8	4	10	2	10	4	8	2	8	4	10	4	8	2	10	2	10	32	32%	90	8100
7	4	10	2	8	2	10	4	10	4	10	2	10	2	8	4	10	2	10	4	8	30	30%	94	8836
8	4	6	4	8	4	8	4	10	2	10	4	8	4	10	2	8	4	10	4	10	36	36%	88	7744
9	4	10	4	10	4	8	2	10	4	10	4	10	4	10	4	8	4	10	2	8	36	36%	94	8836
10	6	10	4	10	4	10	6	10	4	10	6	10	4	10	4	10	6	10	2	8	46	46%	98	9604
11	2	10	2	10	4	10	2	10	4	10	2	10	4	10	2	8	2	10	2	10	26	26%	98	9604
12	4	8	4	8	4	8	4	10	4	8	4	8	4	10	4	8	6	10	6	10	44	44%	88	7744
13	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	8	4	8	4	10	4	10	40	40%	96	9216
14	4	8	6	8	4	8	6	8	2	8	4	10	2	10	4	8	2	10	4	8	38	38%	86	7396
15	4	10	4	10	2	8	2	8	4	10	4	10	2	8	2	8	4	10	4	10	32	32%	92	8464
16	2	8	4	10	2	8	4	10	2	8	4	10	2	8	4	10	2	8	4	10	30	30%	90	8100
TOTAL																								

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación

ELABORACIÓN: investigador

INTERPRETACIÓN: los resultados obtenidos en la evaluación inicial (pre test) y evaluación final (post test) detallan aritméticamente que el promedio del pre test es menor que el promedio del post test

Tabla N° 05

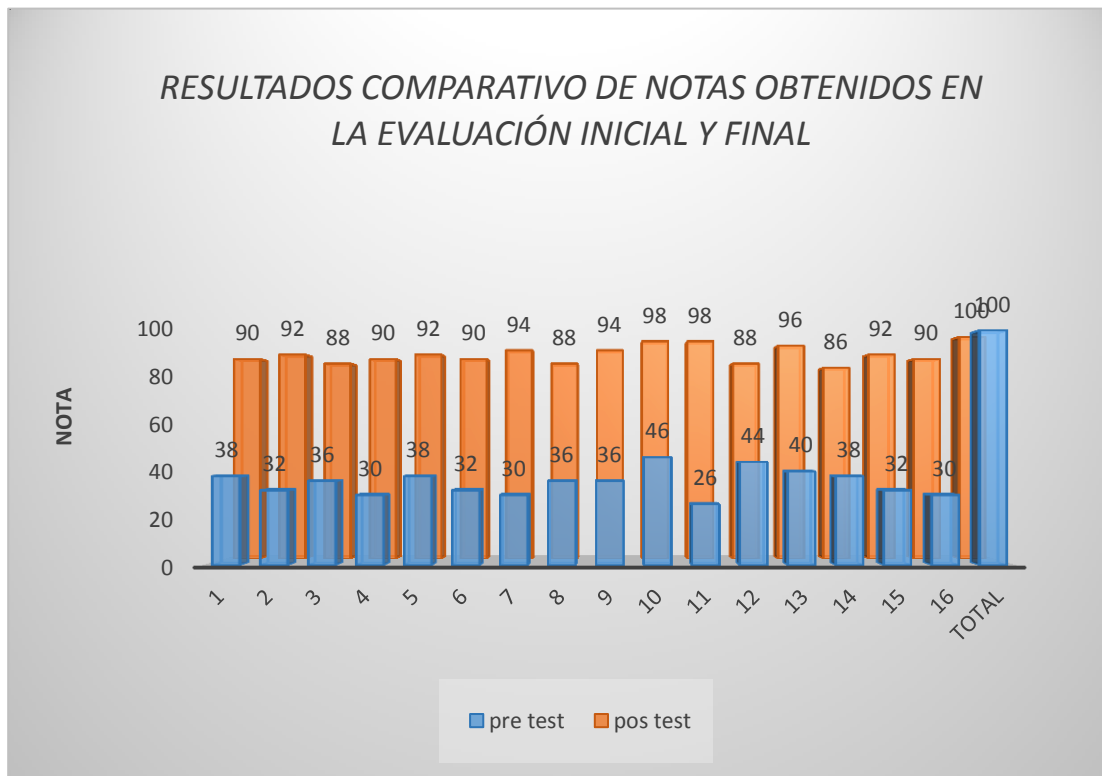
Resultados de evaluación inicial (pre test) y final (post test)

<i>N°</i>	<i>PRE</i>	\times^2	<i>POST TEST</i>	\times^2
	<i>TEST</i>			
1°	38	1444	90	8100
2°	32	1024	92	8464
3°	36	1296	88	7744
4°	30	900	90	8100
5°	38	1444	92	8464
6°	32	1024	90	8100
7°	30	900	94	8836
8°	36	1296	88	7744
9°	36	1296	94	8836
10°	46	2126	98	9604
11°	26	676	98	9604
12°	44	1936	88	7744
13°	40	1600	96	9216
14°	38	1444	86	7396
15°	32	1024	92	8464
16	30	900	90	8100
Σx_1	554	$\Sigma \bar{x}_1^2$ 20320	Σx_2 1466	$\Sigma \bar{x}_2^2$ 134516
\bar{x}_1	35.25	\bar{x}_1^2 1270	\bar{x}_2 91.62	\bar{x}_2^2 8407.2
<i>N°</i>	16		<i>N°</i>	16

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación

ELABORACIÓN: investigador

GRÁFICO N° 01



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los puntajes alcanzados por los estudiantes evaluados del grupo experimental en la evaluación inicial (pre test). De los 16 estudiantes evaluados 13 lograron una nota aritmética entre 21 a 40 puntos y tres estudiantes obtuvieron una nota aritmética de entre 41 a 60 puntos; mientras que en la evaluación final (post test) el total de estudiantes lograron un promedio aritmético de entre 81 a 100 puntos, alcanzando un nivel satisfactorio. Se estableció que el resultado diferencial de ambas evaluaciones es de 56.37 de puntos aritméticos logrados a favor del objetivo.

Tabla N° 06

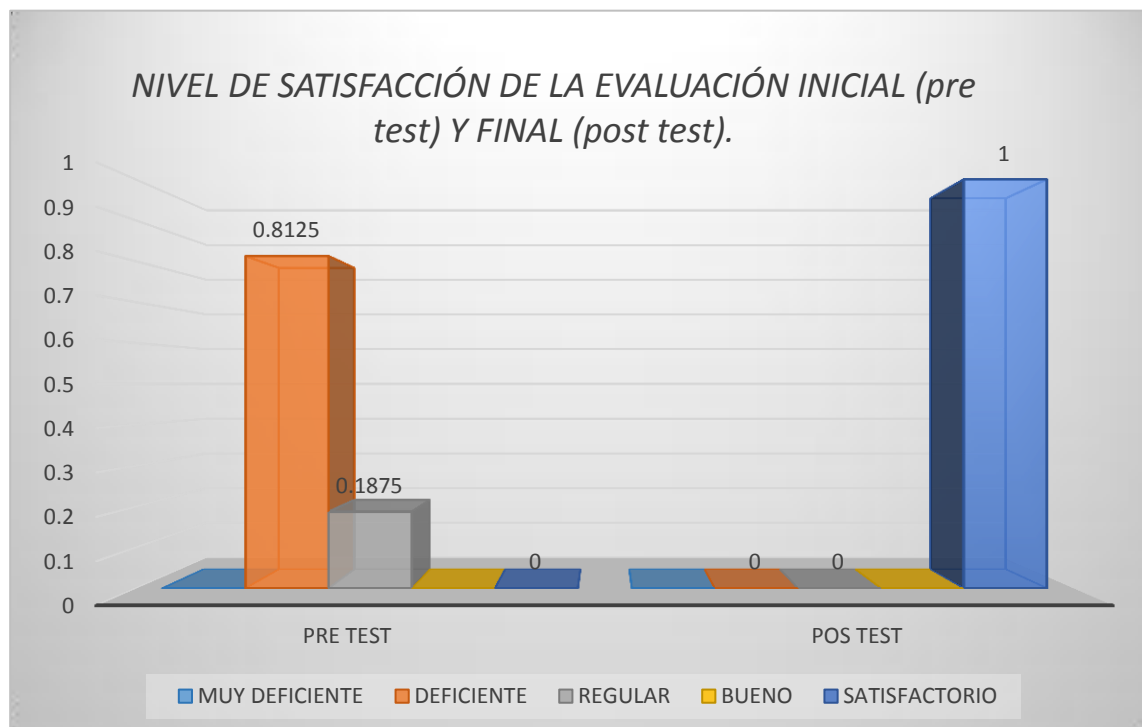
Nivel de satisfacción (resultados pre test y post test)

<i>TABLA DE ESCALA DE SATISFACCIÓN (RESULTADOS PRE TEST Y POS TEST)</i>					
ESCALA DE SATISFACCIÓN		PRE TEST		POST TEST	
		fi	%	fi	%
0-20	MUY DEFICIENTE	3	0	0	0%
21-40	DEFICIENTE	13	81,25%	0	0%
41-60	REGULAR	3	18,75%	0	0%
61-80	BUENO	0	0%	0	0%
81-100	SATISFACTORIO	0	0%	16	100%
<i>TOTAL</i>		16	100%	16	100%

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación

ELABORACIÓN: investigador

GRÁFICO N° 02



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los resultados obtenidos en la evaluación inicial y final del programa de entrenamiento psicológico. En el resultado pre test se observa que 13 estudiantes obtuvieron una nota de entre 21 a 40 puntos que significan un 81.25% logrado un nivel deficiente; mientras que 3 estudiantes obtuvieron una nota de 41 a 60 puntos lo que significan un 18.75% logrando un nivel regular.

Después de la aplicación del programa de entrenamiento psicológico se realizó una prueba final para constatar los objetivos el resultado muestra que todos los estudiantes obtuvieron una nota de entre 81 a 100 puntos logrando un nivel satisfactorio.

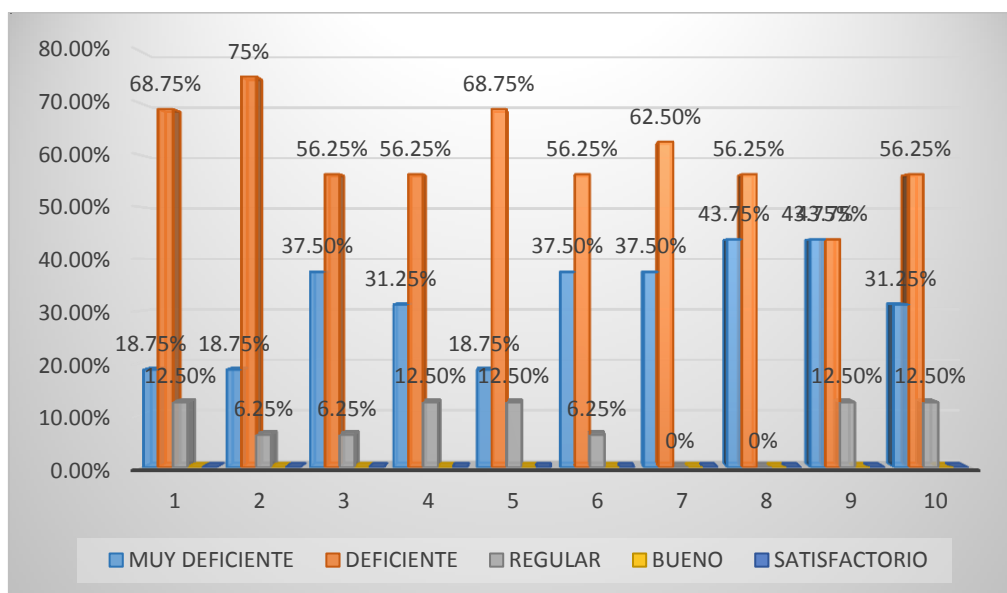
Tabla N° 07

Resultados porcentuales obtenidos con respecto a la evaluación inicial (pre test) en referencia a los indicadores de las dimensiones psicológicas

INDICADORE S	MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	REGULAR	BUE NO	SATISFACTORIO
1	18,75%	68,75%	12,50%	0%	0%
2	18,75%	75%	6,25%	0%	0%
3	37,50%	56,25%	6,25%	0%	0%
4	31,25%	56,25%	12,50%	0%	0%
5	18,75%	68,75%	12,50%	0%	0%
6	37,50%	56,25%	6,25%	0%	0%
7	37,50%	62,50%	0%	0%	0%
8	43,75%	56,25%	0%	0%	0%
9	43,75%	43,75%	12,50%	0%	0%
10	31,25%	56,25%	12,50%	0%	0%

Fuente: instrumento de ficha de evaluación, Elaboración: investigador

GRÁFICO N° 03



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los resultados del nivel satisfacción obtenidos en la evaluación inicial (pre test) con respecto a los indicadores de las dimensiones psicológicas. Se observa que en el primer indicador un 18.75% obtuvo un nivel muy deficiente, un 68.75% logro un nivel deficiente y un 12.50% obtuvo un nivel regular. En el segundo indicador nos muestra que existe un 18.75% y un 75% obtuvieron un nivel muy deficiente y deficiente respectivamente y un 6.25% un nivel regula. En el tercer indicador se observa que existe un 37.50% y un 56.25% entre el nivel muy deficiente y deficiente respectivamente. En el cuarto indicador un 31.25% y un 56.25% obtuvieron un nivel muy deficiente y deficiente respectivamente. En el quinto indicador un 18.75% y un 68.75 obtuvieron un nivel muy deficiente y deficiente respectivamente y un 12.50% obtuvieron un nivel regular. En el sexto indicador existe un 37.50% y un 56.25% que obtuvieron un nivel muy deficiente y deficiente respectivamente y un 6.25% un nivel regular. En el séptimo indicador existe 37.50% y un 62.50% entre un nivel deficiente y deficiente respectivamente. En el octavo indicador se obtuvo un 43.75% y 56.25% entre el nivel deficiente y deficiente respectivamente. En el noveno indicador un 43.75% obtuvo un nivel de satisfacción muy deficiente, un 43.75% alcanzo obtener un nivel deficiente y mientras un 12.50 % logro un nivel de regular y en el último indicador un 31.25% y un 56.25% logro un nivel entre deficiente y deficiente respectivamente y un 12.50% logro un nivel regular. Por lo mostrado se puede afirmar que los estudiantes evaluados obtuvieron resultados deficientes en la escala de nivel de satisfacción.

Tabla N° 08

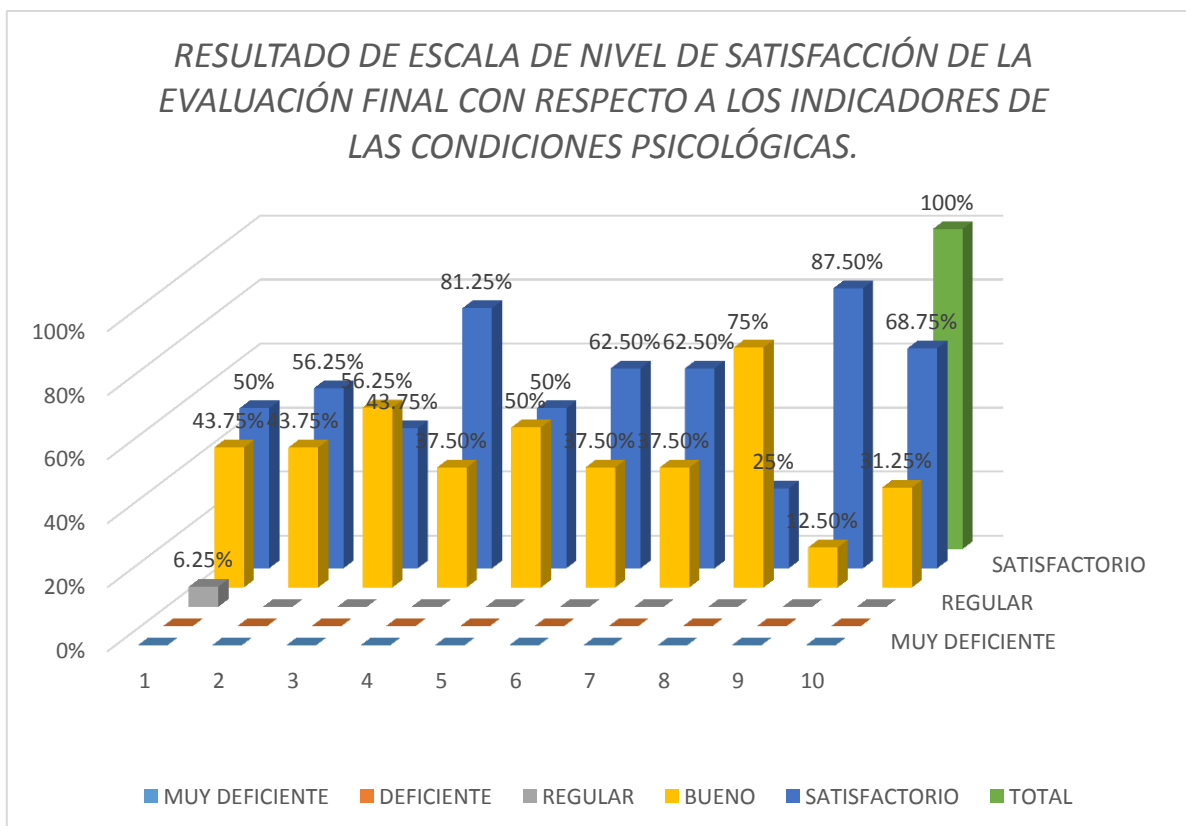
Resultados porcentuales obtenidos con respecto a la evaluación final en referencia a los indicadores de las condiciones psicológicas

N°	MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	SATISFACTIVO
1	0%	0%	6,25%	43,75%	50%
2	0%	0%	0%	43,75%	56,25%
3	0%	0%	0%	56,25%	43,75%
4	0%	0%	0%	37,50%	81,25%
5	0%	0%	0%	50%	50%
6	0%	0%	0%	37,50%	62,50%
7	0%	0%	0%	37,50%	62,50%
8	0%	0%	0%	75%	25%
9	0%	0%	0%	12,50%	87,50%
10	0%	0%	0%	31,25%	68,75%

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación

ELABORACIÓN: investigado

GRÁFICO N°04



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los resultados del nivel satisfacción obtenidos en la evaluación final con respecto a los indicadores de las condiciones psicológicas. Se observa que en el primer indicador un 6.56% logro un nivel REGULAR, un 43.75% obtuvo un nivel bueno y un 50% obtuvo un nivel satisfactorio lo que significa que la aplicación del programa de entrenamiento psicológico fue efectiva. En el segundo indicador nos muestra que existe un 43.75% y un 56.25% entre el nivel bueno y satisfactorio respectivamente En el tercer indicador se observa que existe un 56.25% y un 43.75% entre el nivel bueno y satisfactorio respectivamente. En el cuarto indicador un 7.50% es el resultado bueno que se alcanzó en los evaluados y un 81.25 corresponde al nivel satisfactorio. En el quinto indicador un 50% se obtuvo como resultado bueno y otro 50% como resultado de nivel satisfactorio. En el sexto indicador existe un 37.50% que logro un nivel bueno y un 62.50% obtuvo un nivel satisfactorio. En el séptimo indicador existe similar resultado que en el sexto indicador En el octavo indicador se obtuvo un 25% de nivel bueno y un 75% obtuvo un nivel satisfactorio. En el noveno indicador un 12.50% obtuvo un nivel de satisfacción bueno y un 87.50% alcanzo obtener un nivel satisfactorio y mientras en el último indicador un 31.25 % logro un nivel bueno y un 68.75 obtuvo u nivel de satisfactorio.

Por lo mostrado se puede afirmar que los estudiantes evaluados mejoraron significativamente en la escala de nivel de satisfacción en la evaluación final después de haber participado activamente en el entrenamiento para optimizar sus condiciones psicológicas. Por lo que se puede firmar que el programa fue efectivo.

Tabla N° 09

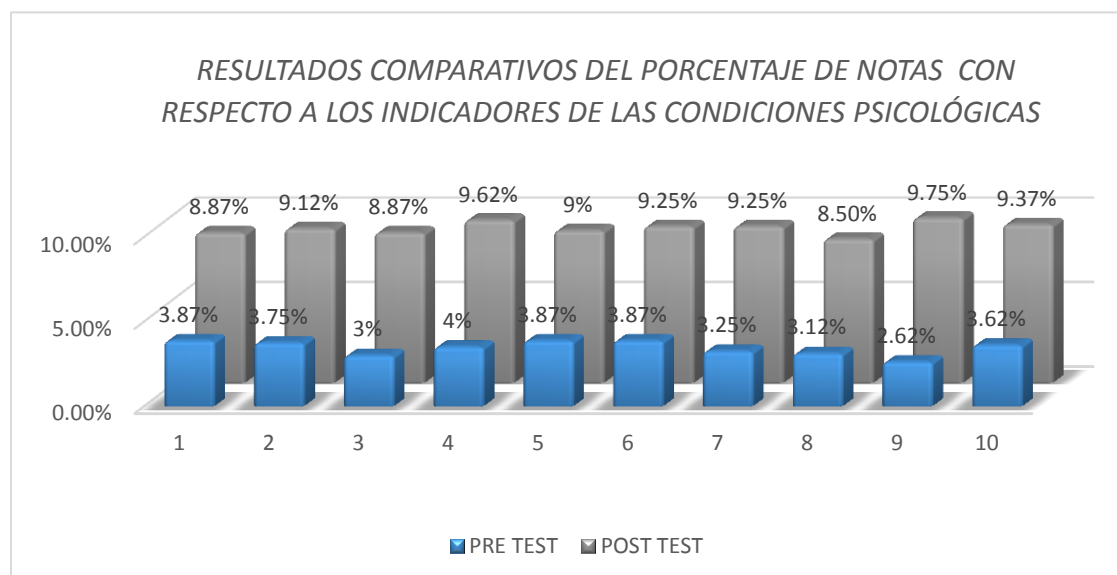
Resultados obtenidos en la evaluación inicial y final con respecto a los indicadores de las condiciones psicológicas.

N°	PRE-TEST		POST TEST	
	□	%	f	%
1	62	3.87%	142	8.87%
2	60	3.75%	146	9.12%
3	48	3%	142	8.87%
4	56	4%	154	9.62%
5	62	3.87%	144	9.00%
6	62	3.87%	148	9.25%
7	52	3.25%	148	9.25%
8	50	3.12%	136	8.50%
9	42	2.62%	156	9.75%
10	58	3.62%	150	9.37%
TOTAL	1600	100%	1600	100%

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación

ELABORACIÓN: investigador

GRÁFICO N° 05



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los resultados obtenidos en la evaluación inicial (pre test) y final (post test) en referencia a los indicadores de las condiciones psicológicas. Se observa que en el primer indicador un 31.87% le corresponde al resultado de la evaluación inicial y un 8.87% le corresponde a los resultados de la evaluación final lo que significa que la aplicación del programa de entrenamiento psicológico fue efectiva. En el segundo indicador nos muestra que existe una diferencia de 5.37% a favor de la evaluación final. En el tercer indicador se observa una diferencia favorable de 5.87% a la evaluación final. En el cuarto indicador se observa que existe una diferencia de satisfacción de 5.62% a favor de la evaluación post test. En el quinto indicador un 5.13% es el resultado diferencial entre la evaluación inicial y final a favor del último lo que determina la efectividad de la aplicación del programa de entrenamiento psicológico. En el sexto indicador un 9.52% le corresponde al resultado obtenido en la evaluación final contra un 3.87% obtenido en el resultado de la evaluación inicial por lo que existe una diferencia de 5.38% a favor de la evaluación post test. En el séptimo indicador existe una diferencia de 6% a favor de la evaluación final (post test). En el octavo indicador existe una diferencia de 5.38% a favor de la evaluación final. En el noveno indicador se obtuvo un 9.75% en la evaluación final contra un 3.62% en la evaluación inicial. Finalmente, en el último indicador existe una diferencia de 5.75 % en favor de los resultados obtenidos en la prueba final. Después de analizar los diez indicadores que formaron parte del programa de entrenamiento se llegó a la conclusión de que la aplicación del programa es efectiva.

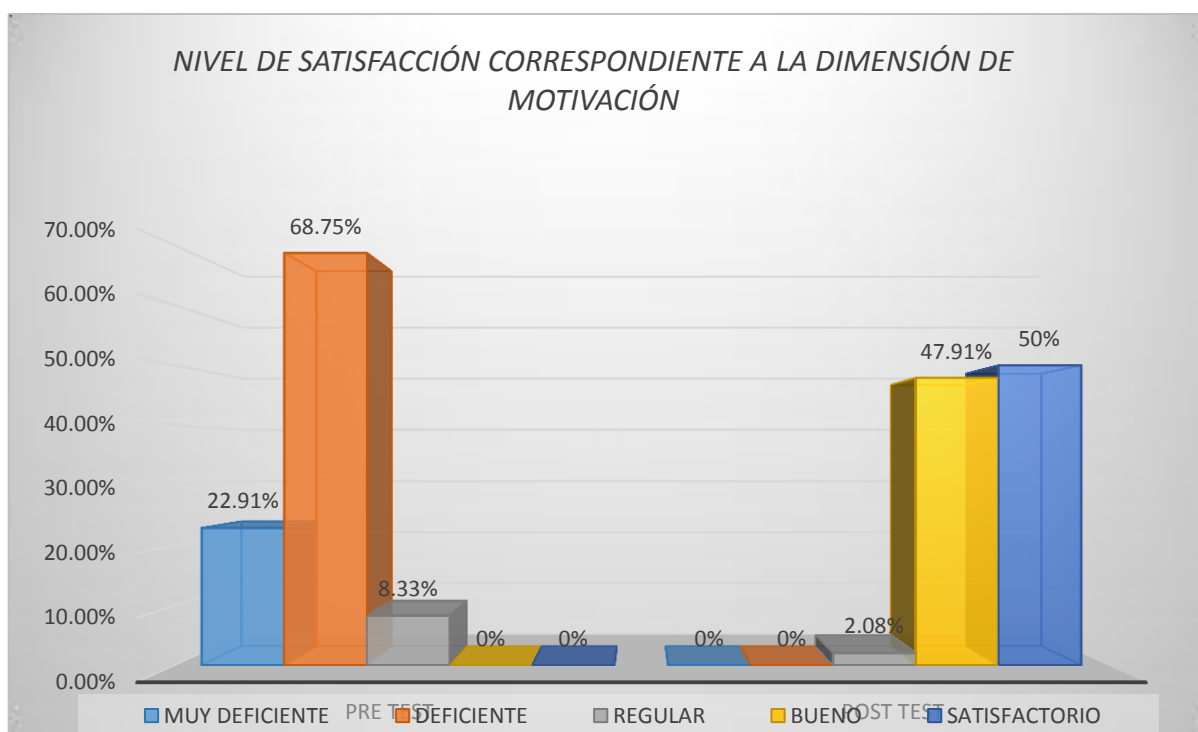
Tabla N° 10

Resultado comparativo de nivel de satisfacción correspondiente de la dimensión de motivación.

NIVEL	PRE-TEST		POST TEST	
	□	%	f	%
MUY DEFICIENTE	11	22.91%	0	0%
DEFICIENTE	33	68.75%	0	0%
REGULAR	4	8.33%	1	2.08%
BUENO	0	0%	23	47.91%
SATISFACTORIO	0	0%	24	50%
TOTAL	48	100%		100%

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación
ELABORACIÓN: investigador

GRÁFICO N° 06



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los resultados del 30% del total del programa de entrenamiento psicológico en la DIMENSIÓN DE MOTIVACIÓN aplicado en la SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA "C" DE LA I.E RICARDO FLORES GUTIÉRREZ - TOMAYQUICHWA -AMBO 2017.

En los resultados podemos observar que el 22.91% y el 68.75% obtuvieron un nivel de satisfacción de MUY DEFICIENTE y DEFICIENTE respectivamente; mientras que un 8.33% obtuvo un nivel REGULAR en la evaluación inicial (pre test).

En la evaluación final (post test) un 2.08% obtuvo un nivel de satisfacción DE REGULAR, un 47.91 % obtuvo un nivel BUENO y un 50% obtuvo un nivel de SATISFACTORIO.

El resultado diferencial obtenido entre ambas evaluaciones al término de la aplicación del programa de entrenamiento psicológico es de 50% de nivel SATISFACTORIO en la prueba final (post test) contra un 81.66% de nivel muy deficiente y deficiente obtenidos en la prueba inicial (pre test).

Por lo mostrado se puede afirmar que los estudiantes evaluados mejoraron significativamente en la escala de nivel de satisfacción en la DIMENSIÓN de MOTIVACIÓN.

Tabla N° 11

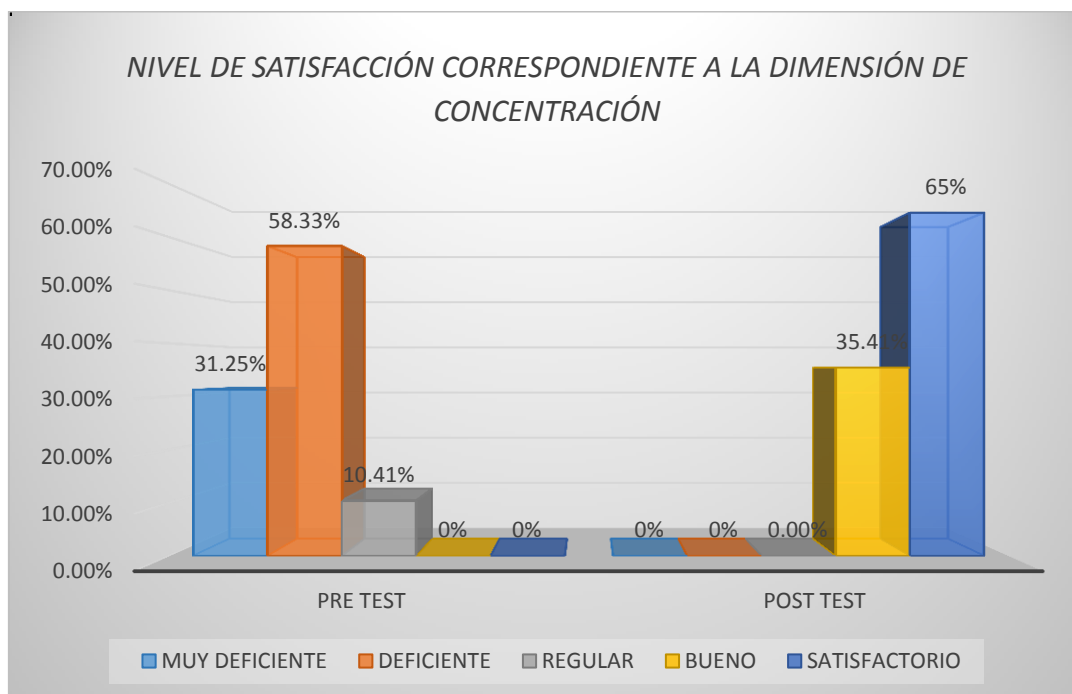
Resultado comparativo de nivel de satisfacción correspondiente de la dimensión de concentración.

NIVEL	PRE TEST		POST TEST	
	□	%	f	%
MUY DEFICIENTE	15	31.25%	0	0%
DEFICIENTE	28	58.33%	0	0%
REGULAR	5	10.41%	0	0.00%
BUENO	0	0%	17	35.41%
SATISFACTORIO	0	0%	31	65%
TOTAL	48	100%	48	100%

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación

ELABORACIÓN: investigador

GRÁFICO N° 07



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los resultados del 30% del total del programa de entrenamiento psicológico en la DIMENSIÓN DE CONCENTRACIÓN aplicado en la SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA "C" DE LA I.E RICARDO FLORES GUTIÉRREZ - TOMAYQUICHWA -AMBO 2017.

En los resultados podemos observar que el 31.25% y el 58.33% obtuvieron un nivel de satisfacción de MUY DEFICIENTE y DEFICIENTE respectivamente; mientras que un 10.41% obtuvo un nivel regular en la evaluación inicial (pre test).

En la evaluación final (post test) un 35.41% obtuvo un nivel de satisfacción BUENO, un 65 % obtuvo un SATISFACTORIO.

El resultado diferencial obtenido entre ambas evaluaciones al término de la aplicación del programa de entrenamiento psicológico es de 64.58% de nivel SATISFACTORIO en la prueba final (post test) contra un 89.38% de NIVEL MUY DEFICIENTE y DEFICIENTE obtenidos en la prueba inicial (pre test).

Por lo mostrado se puede afirmar que los estudiantes evaluados mejoraron significativamente en la escala de nivel de satisfacción en la DIMENSIÓN de CONCENTRACIÓN.

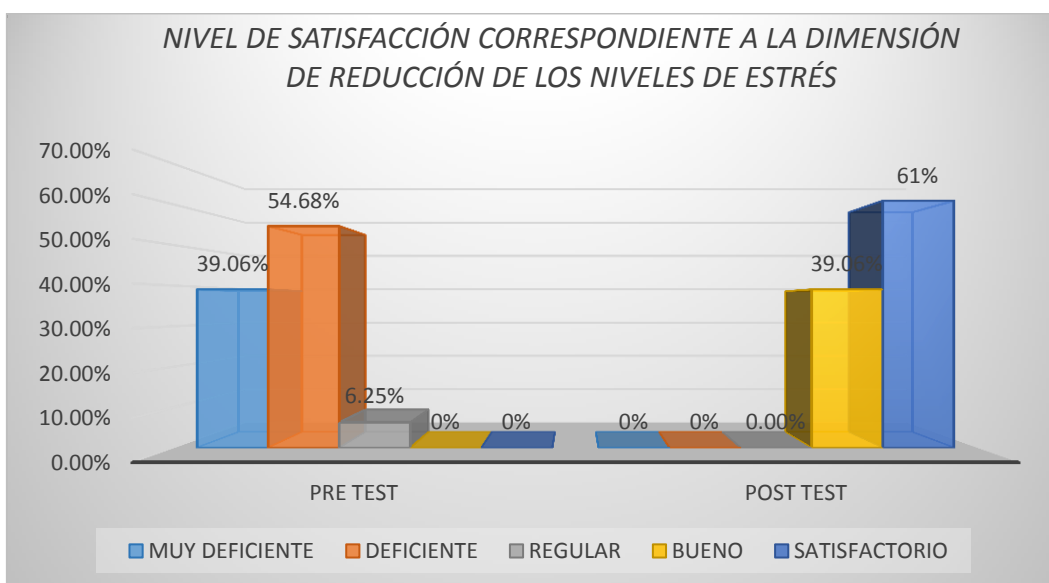
Tabla N°12

Resultado comparativo de nivel de satisfacción correspondiente de la dimensión de reducción de los niveles de estrés

NIVEL	PRE TEST		POST TEST	
	□	%	f	%
MUY DEFICIENTE	25	39.06%	0	0%
DEFICIENTE	35	54.68%	0	0%
REGULAR	4	6.25%	0	0.00%
BUENO	0	0%	25	39.06%
SATISFACTORIO	0	0%	39	61%
TOTAL	64	100%	64	100%

FUENTE: instrumento de ficha de evaluación
ELABORACIÓN: investigador

GRÁFICO N° 08



INTERPRETACIÓN:

El gráfico corresponde a los resultados del 40% del total del programa de entrenamiento psicológico en la DIMENSIÓN DE REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS aplicado en la SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA “C” DE LA I.E RICARDO FLORES GUTIÉRREZ - TOMAYQUICHTWA -AMBO 2017.

En los resultados podemos observar que el 39.06% y el 34.68% obtuvieron un nivel de satisfacción de muy deficiente y deficiente respectivamente; mientras que un 6.25% obtuvo un nivel REGULAR en la evaluación inicial (pre test); mientras que después de la aplicación del programa de entrenamiento psicológico que consto de diez sesiones un 39.06% obtuvo un nivel de satisfacción de BUENO, un 60.93 % obtuvo un nivel SATISFACTORIO

El resultado diferencial obtenido entre ambas evaluaciones al término de la aplicación del programa de entrenamiento psicológico es de 60.93% de nivel de satisfacción en la prueba final (post test) contra un 93.68% de nivel muy deficiente y deficiente obtenidos en la prueba inicial (pre test).

Por lo mostrado se puede afirmar que los estudiantes evaluados mejoraron significativamente en la escala de nivel de satisfacción en la dimensión de REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS.

4.3 PRUEBA DE HIPÓTESIS

Paso N° 1. Se plantea la prueba de hipótesis

H_0 El promedio obtenido en el post testes \leq que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test del grupo experimental

H_1 El promedio obtenido en el post testes $>$ que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test del grupo experimental

Paso N° 2. El estadístico de prueba es la T de STUDENT = 31.66

$$T = \frac{x_1 - x_2}{s(x_1 - x_2)}$$

Paso N° 3. En nivel de satisfacción $\alpha = 0.05$ con $N_1 + N_2 - 2 = \text{gl} = 30 \text{ gl}$.

Paso N° 4. Nivel crítico = 1.69

Paso N°5. Decisión, al observar los resultados podemos decir que la “t” calculada es mayor significativamente que el resultado de la “t” crítica a un nivel de $\alpha = 0.05$ con una cola a la derecha y 30gl. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa afirmando que la aplicación del programa winners es efectiva para optimizar las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría “c” de la institución educativa Ricardo Flores Gutiérrez –tomaykichwa-Ambo 2017.

$$T = \frac{x_1 - x_2}{s(x_1 - x_2)}$$

$$s(x_1 - x_2) = \sqrt{\left(\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{N_1 + N_2 - 2}\right) \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}$$

$\sum x_1^2$ = suma de las desviaciones del cuadrado de pre test

$\sum x_2^2$ = suma de las desviaciones del cuadrado de post test

$$N_1 = 16 \text{ GE PRE TEST}$$

$$N_2 = 16 \text{ GE POST TEST}$$

$$N_1 + N_2 - 2 = \text{gl} = 30 \text{ gl.}$$

$$\Sigma x^2 = \Sigma x^2 - \left(\frac{\Sigma x}{N}\right)^2$$

Para pre test $\Sigma x_1^2 = \Sigma x_1^2 - \left(\frac{\Sigma x_1}{N}\right)^2$

Para post test $\Sigma x_2^2 = \Sigma x_2^2 - \left(\frac{\Sigma x_2}{N}\right)^2$

REEMPLAZANDO:

desarrollo a) $\Sigma x_1^2 = \Sigma x_1^2 - \left(\frac{\Sigma x_1}{N}\right)^2$

$$\Sigma x_1^2 = 20320 - \left(\frac{564}{16}\right)^2$$

$$\Sigma x_1^2 = 20320 - 19881$$

$$\Sigma x_1^2 = 439$$

desarrollo b)
$$\sum x_2^2 = \sum x_2^2 - \left(\frac{\sum x_2}{N}\right)^2$$

$$\sum x_2^2 = 134 - \left(\frac{1466}{16}\right)^2$$

$$\sum x_2^2 = 134516 - 134222.25$$

$$\sum x_2^2 = 293$$

Desarrollo de T de STUDENT

$$T = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\left(\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{N_1 + N_2}\right) \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}}$$

$$T = \frac{35.25 - 91.62}{\sqrt{\left(\frac{439 + 293.75}{30}\right) \left(\frac{1}{16} + \frac{1}{16}\right)}}$$

$$T = \frac{56.37}{\sqrt{(24.42)(0.125)}} = T = \frac{56.37}{\sqrt{3.17}} = = \frac{56.37}{1.78}$$

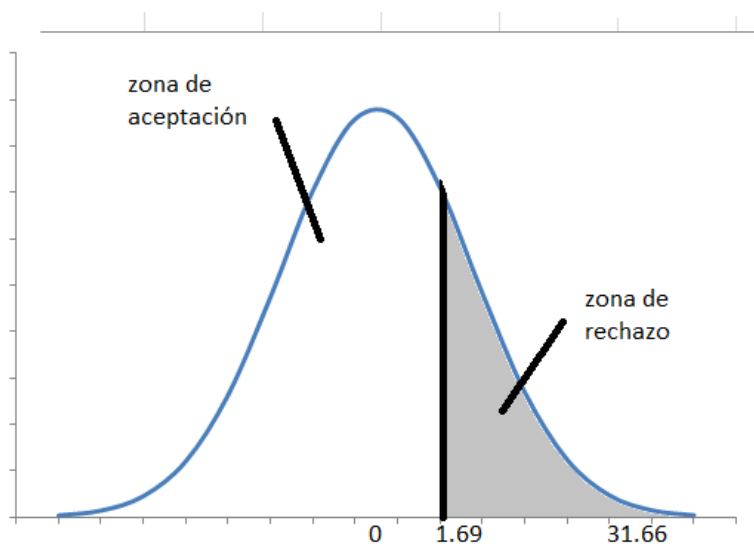
$$T = 31.66$$

4.4 GRÁFICO Y TOMA DE DECISIONES

$T_{crítica}=1.69$
 $T_{calculada} 31.66$

$\alpha=0.05$

$Gl=30$



INTERPRETACIÓN:

En el gráfico se puede apreciar que para 30 gl, un nivel de significación de 0.05 y el valor de la t crítica es igual 1.69 y el valor de la t calculada es 31.66. Por lo que podemos rechazar la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna demostrando que la aplicación del programa de entrenamiento psicológico fue efectiva.

RESULTADOS

Se determinó que la aplicación del programa winners influyo satisfactoriamente con los objetivos generales propuestos para la investigación.

Los resultados obtenidos en la evaluación final (post test) muestran un promedio aritmético superior al de la evaluación inicial (pre test) (ver tabla de resultados. Así mismo la escala de nivel de satisfacción hace referencia a la superioridad porcentual obtenida después del tratamiento del programa de diez sesiones de entrenamiento psico deportivo aplicado en la selección de futbol categoría “c” de la institución educativa Ricardo Flores Gutiérrez. Así mismo lo demuestra los resultados del T de STUDEN con un nivel de significancia del 0,05 por tanto se acepta la H1 y se rechazó la HO

2. En relación a los objetivos específicos de la dimensión de motivación, el efecto del programa de entrenamiento de psicológico resulto concluir favorablemente a la hipótesis del autor(Hi) pudiendo constatar que los resultados obtenidos en las evaluaciones muestran índices porcentuales favorables a la evaluación final (pre test) -(ver Tabla N°09, Gráfico N°06).

3.En relación al objetivo específico de mejorar la concentración a través del programa de entrenamiento psicológico pudimos constatar que los resultados obtenidos muestran índices porcentuales en la evaluación final (pre test) superando así a los índices porcentuales a la evaluación inicial (pre test) – ver tabla N°10, Gráfico N°07)

4. Con referencia al objetivo específico se reducir los niveles estrés a través de la aplicación del programa winners se logró cumplir con las metas anticipadas por

el investigador obteniendo mayores índices porcentuales a la educación final (pre test) superando así los resultados obtenidos en la evaluación inicial (post test) -Ver Tabla N°11, Gráfico N°08)

5. En relación a las sesiones elaboradas, aplicadas en el programa winners para optimizar las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría “c” de la I.E RICARDO FLORES GUTIERREZ –TOMAYQUICHTA - AMBO 2017 Se elaboró diez sesiones estratégicamente elaboradas y corroborado con un profesional en la materia psicológica demostrando una afectividad del 56,37% de diferencia entre la evaluación final (pre test) y 91,62% y evaluación inicial (pos test).- (ver tabla n°06 y grafico n° 02)

6. Con referencia al trabajo realizado destacar la infinidad de datos obtenidos el cual servirá para interpretar diversas dimensiones en el campo de educación física, psicología aplicada al deporte por ser el común de deficiencias en estudios anteriores que buscan una mejora en los resultados deportivos en sus distintos contextos.

7. Hubo gran compromiso de los estudiantes desde el primer momento. La disposición de ambas partes fue decisiva. Con los resultados obtenidos en el programa de entrenamiento psicológico se consiguió el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los estudiantes buscando unión en el equipo.

“todos somos especiales a nuestras maneras porque no existe un ser humano, estándar o común”

CONCLUSIONES

Con la finalidad de aportar al desarrollo de resultados favorables en el campo de la educación física integral, psicología del deporte, surgió la intención de elaborar un proyecto de entrenamiento psicológico denominado “programa winners” para optimizar las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría “c” de la I.E RICARDO FLORES GUTIERREZ el cual aplicado ordenadamente determino determinó ser favorable para mejores condiciones físicas y psicológicas en la obtención de buenos resultados deportivos.

Los resultados obtenidos por la investigación muestran que existen diferencias entre la evaluación final que la evaluación inicial demostrando una afectividad de 50,37% con respecto a la aplicación del programa de entrenamiento psicológico.

Se rechazó la hipótesis nula (Ho) que afirma que, si la aplicación del programa de entrenamiento de psicológico no es efectiva entonces, no optimizará las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría “c” de la I.E RICARDO FLORES GUTIERREZ.

La obtención de resultados deportivos a corto y largo plazo se logra cuando se dé un adecuado tratamiento a diversas dimensiones. Así mismo se destaca la importancia de estos temas que nos indica que debemos continuar con énfasis a las investigaciones relacionadas con el tema.

Concluyendo con el trabajo consideramos que todos somos personas que empleamos el cuerpo y la mente para para desarrollarnos, que uno depende del otra para para incrementar nuestras condiciones lo cual permite que la sociedad se concientice de la importancia y los beneficios de su inclusión en el área deportiva.

SUGERENCIAS

➤ *A los docentes de E.P.E.F.*

Se recomienda la fomentar la aplicación de entrenamientos psicológicos entre los estudiantes de la escuela profesional de educación física y otros. Así mismo incluir dentro de currículo un curso enfocado estrictamente a la psicología aplicada al deporte para enriquecer nuestros conocimientos y poderlos descargar entre los educandos para la obtención de mejorar en el desarrollo integral de los mismos.

➤ *A los entrenadores deportivos*

A obtener información de las condiciones acerca de la competencia y de los rivales en general.

Obtener datos de diagnóstico sobre el nivel de entrenamiento del futbolista, de su personalidad y de su estado psicológico en la etapa de preparación.

El programa d E.P permite organizar metas para vencer dificultades y obstáculos inesperados en condiciones que moldeen la actividad competitiva.

“La personalidad del entrenador es un factor que motiva la actividad manteniendo un interés por la práctica deportiva”

➤ *A los estudiantes de la carrera profesional de E.F.*

Para próximas investigaciones sería importante ver el estado de otras dimensiones psicológicas en sus distintas variables considerando a equipos de categoría o con mayor experiencia. Así mismo ampliar la población y muestra para la obtención de resultados diferentes. culminando poner en práctica el programa de entrenamiento psicológico para satisfacer necesidades planteados con el objetivo de buscar mejoría en nuestras metas.

- A las instituciones educativas y deportivas. y/o los.

Implementar talleres deportivos a fin de tratar temas relacionados con la psicología aplicado al deporte con el objetivo de mejorar cualidades psicológicas para formar integralmente a sus estudiantes. “Mente sana en cuerpo sano”

Todo proyecto de entrenamiento psicológico debe empezar a partir de un psico diagnóstico inicial el cual serviría como base primordial para priorizar la conciencia de mejoría y la obtención de una meta establecida.

BIBLIOGRAFÍA

- Cornejo Zambrano, Andrés Manuel Intervención psicológica en futbolistas juveniles
- http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/34/tesis-980-estrategias.pdf
- <http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/HABILIDADES MENTALES>.
- <http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/la-concentracion/la-concentracion.pdf>
- https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/origen-e-historia-de-la-psicologia-del-deporte.pdf
- “intervención psicológica en futbolistas juveniles” Andrés Manuel (argentina 2012).
- “estrategias de afrontamiento en jugadores de hockey” Lic. ahumada ,2010
- **“motivación en el fútbol profesional”–Claudio,2012**
- “razonamiento y juicio moral”- salinas,2015.
- **la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés lastra y carmelina ,2013**
- **personalidad y modos de afrontamiento al estrés -flores barrio de Mendoza, milagros del pilar (lima, 2014)**
- **minaya, 2013"me acepto como soy"**
- Brennan, R. E. (1969). Historia de la psicología. 2a. ed. Madrid.
- Delgado, H., e Ibérico, M. (1969). Psicología. 9a. ed. Barcelona
- <https://psicologiaymente.net/clinica/trastornos-mentales-mas-comunes>
- "Nociones de psicología de la educación física y el deporte", A. Dorta Sasco en 1984 .
- Cruz, Tuero y Salguero (1997, 2002, 2002, citados por Salguero et al., 1959).
- Garcés, Benedicto y Dosil (2004) temas más estudiados en psicología del deporte entre los años 1995 y 2003
- http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/34/tesis-980-estrategias.pdf
- <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/etica.shtml>
- <https://www.psicodeportes.com/codigo-de-etica-de-la-psicologia-del-deporte/>

ANEXOS

ANEXO 01

PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA “C” DE LA I. E RICARDO FLORES GUTIERREZ. TOMAYKICHWA- AMBO 2017.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el campo de la actividad física y las disciplinas deportivas han alcanzado grandes niveles de estudio a la par de los avances tecnológicos. El común es la obtención de beneficios y el logro de resultados deportivos óptimos. No obstante, el campo de la psicología aplicada al deporte es una rama emergente de la psicología que tiene por objetivo el estudio y la intervención en los factores y procesos psicológicos que influyen en la práctica del deporte y ejercicio físico para el rendimiento del deportista.

La preparación física, técnica y psicológica para deportistas de elite es la base primordial para la obtención de logros. Pero, ¿qué pasa si no se cumple con la preparación global que un deportista debería alcanzar?

La ausencia de la preparación psicológica deportiva en los jóvenes estudiantes de las diversas instituciones ha sido muy escasa y ambigua como en este caso en específico los alumnos de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez quienes tienen una diversidad de cambios en su comportamiento no demostrando tener una buena conducta en el desarrollo de la competición, entrenamientos y concentración en el futbol. Diversos factores suscitados en el entorno social, familiar y afectivo han influenciado y han sido causa para la obtención de resultados deportivos negativos en

los últimos juegos deportivos escolares (2017); así como la escasa preparación en los entrenamientos físicos y psicológicos que han sido evidenciados en momentos de la competición por lo que en muchas situaciones se han mostrado desmotivados, abatidos, y sin ganas de efectuar tareas deportivas.

Es por ello que la aplicación de un programa de entrenamiento psicológico desarrollado para optimizar condiciones psicológicas y la preparación física y táctica servirá de gran apoyo para mejorar gradualmente en el logro de resultados deportivos para las próximas participaciones en campeonatos locales y regionales.

Así mismo se pretende lograr que los estudiantes a quienes se les aplicara el programa logren resolver y mejorar:

- conductas no deseadas
- Aprender técnicas para el manejo del estrés competitivo.
- Optimizar la concentración de la atención.
- Desarrollar la voluntad, la confianza y la motivación.
- Incrementar las habilidades de comunicación e integración de equipos.

ANEXO 02

PRESENTACIÓN

El presente trabajo muestra un programa de entrenamiento psicológico realizada con la selección de futbol de la institución educativa RICARDO FLORES GUTIERREZ. TOMAYKICHWA- AMBO

OBJETIVOS

Planteamos los objetivos principales de estudio:

- Mejorar la motivación individual y colectiva de los participantes.
- Mejorar la concentración individual y colectiva de los participantes.
- Reducir los niveles de estrés de los participantes

Se detallan algunas de las técnicas y métodos de trabajo para cada una de las dimensiones establecidas dentro del programa de entrenamiento psicológico, presentándose también determinadas herramientas de trabajo(sesiones) que, muestran la importancia del trabajo, flexibilidad y adaptación a las necesidades de la investigación

. Estas fases son:

EVALUACIÓN INICIAL.

- Participa armónicamente en la evaluación psico deportiva inicial.

FORMACIÓN DE GRUPOS DE TRABAJO

- Establece grupos en similitud de características psicológicas observadas en la evaluación.

PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN: MÉTODO Y TÉCNICAS.

- sesiones de entrenamiento ver cuadro anexo 03)

ANEXO 03

Sesión	Actividad	Materiales.	Duración	Lugar
1	Establecemos objetivos individuales y colectivos.	Videos. Telas Pelotas	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa
2	Nos motivamos antes de cada juego	Videos Fichas Sogas	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa
3	Buscamos la consecución de un logro (corto y mediano plazo).	Videos Fichas Sogas	90 minutos	Aula de colegio
4	Permanecemos concentrado ante estímulos internos y externos	Silbatos, música Bocinas	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa Aula de colegio
5	Nos mantenemos concentrados ante las jugadas simuladas	Pelotas, conos, silbato, etc	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa
6	Utilizamos la creatividad e imaginación en destrezas deportivas	Pelotas Conos Platillos	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa Aula de colegio
7	Controlamos estados de ánimo no deseados	Pelotas conos	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa
8	Ejecutamos rutinas de relajación terapéutica	Pelotas Conos Mancuernas	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa
9	Reconocemos y reflexionamos sobre las consecuencias fisiológicas del estrés.	PPT Afiches Revistas	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa
10	mejoramos nuestras capacidades físicas y psicológicas	Afiches Sogas Pelotas	90 minutos	Estadio municipal de tomaykichwa

EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.

Compara los resultados obtenidos durante evaluación inicial y final luego de la aplicación del programa de investigación y se contrasta con la hipótesis formulada.

ASPECTOS GENERALES:

Duración :90 minutos

Técnicas: analítico y global

Métodos: descubrimiento guiado, resolución de problemas, método significativo, etc.

Lugar : estadio municipal de tomaykichwa

Materiales: balones, conos, platillos material audio visual, revistas, libros, internet.

Sogas, aros, cintas.

Evaluación: ficha de observación.

A continuación, se adjunta imágenes de la ejecución de las técnicas y métodos de trabajo.



Imagen N° 1 La activación fisiológica (desarrollo de la dimensión de reducción de los niveles de estrés a través de dinamicas de integración).



Imagen N°2 practicando los fudamentos técnicos del fútbol.(preparación para la competencia).



Imagen N°3 dinámicas de grupo para fomentar la motivación . (vivencias emocionales).



Imagen N° 4 desarrollo y preparación de capacidades físicas técnicas y tácticas



Imagen N° 5 realizando trabajos de velocidad y agilidad.



Imagen N° 6 realizando trabajos de coordinación motora (preparación para la competencia).



Imagen N° 7 ejercicios de concentración con ejercicios de acción –reacción (desarrollo de la dimensión de concentración).



Imagen N° 8 Realizando trabajos concentración con ejercicios de acción –reacción (desarrollo de la dimensión de concentración).



Imagen N° 9 realizando ejercicios orientados al desarrollo de grupo (desarrollo de la dimensión de motivación).



Imagen N°10 realizamos movimientos de coordinación motora. Para iniciar un partido de práctica (iniciación a la competencia).



Imagen N°11 realizando ejercicios de concentración con situaciones simuladas de juego (mejoramos la concentración a través de jugadas simuladas).



Imagen N° 12 realizamos desplazamientos por el campo para mejorar la resistencia (desarrollando ejercicios de relajación a través de la respiración).



Imagen N° 13 Realizamos dinámicas de grupo (fomentando objetivos grupales).



Imagen N° 14 realizamos un drill de fundamentos técnicos para desarrollar confianza al realizar la competencia (desarrollo de la dimensión de concentración).