

UNIVERSIDAD JOSÉ MARTÍ DE SANCTI SPIRITUS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE



TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
CULTURA FÍSICA

FUNDAMENTOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LOS ATLETAS DE JUDO CATEGORÍA  
13-14 (FEMENINO) LA EIDE LINO SALABARRÍA PUPO DE SANCTI SPÍRITUS

AUTOR: Adel Ivan Machado Hernández

TUTOR: MSc. Adalberto Padilla Frias

Sancti spíritus 2014

## Dedicatoria

Le dedico esta investigación a todos mis seres queridos, a mis amigos por brindarme confianza y aliento cuando lo necesité. De modo especial, se la dedico a mi familia por estar a mi disposición sin importar qué, priorizando y haciendo tuyas mis preocupaciones. De forma especial también, se la dedico a mi tutor, por su apoyo imprescindible, por mantener un carácter y disposición sinceros, incondicionales y a destiempo, desde los inicios de la misma. Agradezco francamente además, al profesor Luis R. León por su determinante función de fuente bibliográfica y a todos aquellos que de un modo u otro me brindaron apoyo, sin poner barrera alguna.

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo: diagnosticar los fundamentos de la preparación psicológica en los atletas de judo categoría 13-14 (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de la provincia de Sancti Spíritus. Para ello se tomó una muestra intencional de 6 atletas. Con el fin de dar solución al problema científico y cumplimiento al objetivo se emplearon métodos teóricos tales como el analítico-sintético, inductivo –deductivo e histórico –lógico, además métodos empíricos como la revisión de documentos, la entrevista semi-estructurada y un grupo de tests psicológicos profusamente aplicados y validado en la Psicología del deporte como son el test de temperamento de M. Fuentes y J. Román, test de ansiedad como rasgo y estado. IDARE, test de motivos deportivos de S. Butt, test actitud para la competencia. (APC), test de rasgos volitivos, test de concentración de la atención (Números de Grill), test inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh así como matemático y estadístico. Los resultados obtenidos revelan que las mayores dificultades se localizan en las variables que pertenecen al control emocional, control atencional, además la autoconfianza, y la subvaloración de las fuerza de los contrario y para cada caso se ofrecieron orientaciones encaminadas a su mejoramiento, ya que estas se consideran que han afectado el logro de altos resultados deportivos, por lo que se concluye que el diagnóstico sobre la preparación psicológica dirigido hacia los fundamentos motivacionales, emocionales, atencivos, volitivos así como de los rasgos temperamentales de la muestra seleccionada permitió caracterizar el estado actual de esta y determinar las variables que pueden estar atentando contra el logro de altos resultados deportivos. Los resultados de la investigación son de gran valor y e importancia ya que ofrece herramientas psicológicas para el trabajo de los entrenadores no solo para el resto de las categorías de judo sino aplicables a todos los deportes de combate.

## Summary

This following investigation has as first goal: To diagnose the foundations of the psychological preparation in female athletes, 13-14 years' category, belong to the EIDE Lino Salabarría Pubo in Sancti Spiritus' Province. In this investigation we took an intentional model of 6 athletes. In order to give solutions to our scientific problem and our goals, we used theoretic methods such as synthetic-analytic, deductive-inductive and historical-logical, besides we also employed empirical methods such as documents checking, interviewings and some valid tests that we applied in a carefully way. These are; the temperament test by M. Fuentes y J. Román, also the test of anxiety as mood and as trait. IDARE's test, sporting motives by S. Butt, the test of attitude for competitions, the test of will characters, the test of attention's concentration (Grill's numbers), the test of psychological inventory of sporting's output -Loerh. In the same way we used other methods as mathematics and statistics. The obtained results show that the most of difficulties are located on some variables, which belong to emotional control and attentional control, besides difficulties appears on the self-confidence and on the under-estimating of contestant's strength. In each problem we offered some orientations in order to improve and give solutions, because these, could be the possible causes of those not good results of the team, that's why, we for ending, think, that the diagnose about psychological preparation toward to motivational foundations, emotionals, voluntary and in the same way the temperamental characters of our choiced model; all of it allowed us to characterize the current psychological conditions and to determine the variables that could be affecting the sporting results. This investigation's results are of a wide value and importance because these offer to trainer's great psychological tools in order to work with not only this sport, but any other combat sports.

## Tabla de contenido

INTRODUCCION .....	1
Capítulo I Marco Teórico Referencial: .....	6
Capítulo II Métodos y procedimientos: .....	29
II-1. Población y Muestra: .....	29
II-2. Métodos y técnicas de investigación utilizados .....	29
II.3 - Metodología para el estudio diagnóstico sobre la preparación psicológica en los atletas del equipo femenino de judo, categoría 13/14 de la EIDE Lino Salabarría Pupo .....	38
Capítulo III Análisis e interpretación de los resultados .....	39
CONCLUSIONES .....	54
RECOMENDACIONES .....	55
BIBLIOGRAFÍA .....	56
Anexos .....	59

## INTRODUCCION

Este arte marcial Judo (en japonés 'camino de la suavidad' o 'camino apacible'), se considera una forma de lucha libre muy elaborada, cuya filosofía sostiene que debe hacerse un entrenamiento mental y físico para conseguir que la mente y el cuerpo estén en un estado de armonía y equilibrio (un concepto fundamental en la mayoría de las artes marciales)

La historia de esta arte marcial surge con el profesor Jigoro Kano, a quien le tocó vivir los finales del siglo XIX de Japón, en el periodo Meiji, marcado por los cambios de castas sociales y luchas de poder, de transición al cambio de la modernización pero manteniendo sus tradiciones antiguas, y en el cual las Artes Marciales habían constituido una forma y estilo de vivir y sobrevivir.

Kano nació en 1860 en Kobe, se destacó por su inteligencia y vida prudente dedicada al estudio y la pedagogía. Siendo de una complexión poco afortunada, estudió el Jujutsu como Budo y el Bushido como forma de vida, lo cual lo convirtió en un experto maestro de ese arte marcial.

El maestro Jigoro se preocupó además de investigar otros estilos en paralelo, a crear una estructura de arte marcial que aglutinara las más importantes y eficaces técnicas de la época para dar lugar entonces a la nueva disciplina (Judo). Se convirtió en un maestro distinguido, contando con sólo veinte años fundó el primer kodokan (escuela de judo) en 1882, en Shitaya. El maestro Kano fundó además, en 1882 su propia escuela de judo Kodokan, en el Templo de Eishoji en Shitaya Kita-Inari-Cho, en Tokio, en un pequeño ambiente acondicionado para ubicar los tatamis de 2x1 metros., haciendo aproximadamente 24 metros cuadrados. Allí estarían seguramente empezando el judo Kodokan con el maestro Kano. La práctica de este deporte ganó en popularidad a finales del siglo XIX y fue proliferando hasta llegar a Europa a principios del siglo XX.

El primer club que se estableció en Europa fue el Budokway, en Londres, en 1918. Lo fundó Gunji Kozumi (1885-1965), quien dedicó la mayor parte de su vida a popularizar este deporte en Gran Bretaña y posteriormente en toda Europa, dio clases hasta un día antes de morir a los ochenta años. El primer encuentro internacional se realizó en 1926, entre el Budokway y la selección alemana, este tuvo un gran impacto y en el periodo de entreguerras el judo se estableció definitivamente en Europa. En 1949 se fundó la Asociación Británica de Judo y también la Unión Europea de Judo. La Federación Internacional de Judo se creó en 1951 y ese mismo año se celebraron en Londres los primeros campeonatos de Europa.

En 1950 es introducido a Cuba por el profesor Andrés Kolychkin Thompson con la recomendación del Comité olímpico belga de desarrollar y organizar la práctica de dicho deporte en la isla, hasta entonces se había practicado por algunos descendientes de China.

A finales de 1951, ya ciudadano (por derecho matrimonial), creó la Federación cubana de judo y, en 1952 celebró el Primer campeonato nacional de judo. Sin embargo, con la llegada del profesor Han Chang Ji en 1966 y la participación de Cuba en eventos internacionales se ha ido creando una nueva versión, no tan solo del judo como objeto en sí, también del proceso de enseñanza y aprendizaje. A comienzos este arte marcial era practicado por un grupo reducido, y poco a poco va despertando la simpatía de la población cubana, a principio había dudas sobre este deporte importado de un país remoto, pero con el correr del tiempo el judo adquirió contornos de cultura y deporte, creando el espíritu de camaradería propio de Cuba.

En la ciudad espirituana, las primeras apariciones del arte marcial se dieron antes de lo supuesto hasta hace unos años atrás, pues el 22 de Junio de 1909, un judoka, de origen japonés, Mitsuyo Maeda, el cual se hacía llamar el “Conde Koma”, realizó una presentación en el tablado del Teatro Principal. Este experto realizaba una gira por las ciudades más importantes de Cuba, demostrando sus habilidades en las técnicas de proyección, control y golpeo. Durante la exhibición, el asombro e impresión de la población tuvo tal relevancia que el dominio popular del hecho fue casi total.

Sembrada la semilla, comenzó a germinar pero con tres limitantes muy fuertes;

- No existían maestros en la comunidad que pudieran dar el seguimiento
- Era escasa la bibliografía
- Se basaba en métodos empíricos

No fue entonces hasta el mes de octubre del año 1957, enviado por la Comisión nacional de judo, llegó a la región espirituana el profesor Alcides González Álvarez quien hizo contacto con varios jóvenes interesados en la práctica de este deporte, y en esta etapa fueron inauguradas varias salas de entrenamiento. Casi a su llegada, en el mes de noviembre de 1957, efectuó una exhibición de judo en el patio trasero de la casa de la familia Orizondo, con el objetivo de divulgar y propagandizar este arte marcial, pues de esta forma, se captaría futuros judokas entre los amigos de la casa.

De esta manera, quedó inaugurada el 16 de noviembre de 1957 la primera sala de entrenamiento de judo, llevando como nombre Sancti Spíritus Judo Club, en el patio de la residencia Manuel Orizondo Bustamante. Sucesivamente a ese hecho, luego surgieron otras salas de judo que con el triunfo revolucionario vinieron a arraigar el desarrollo de la práctica de dicho deporte.

El surgimiento de las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) vino también a consolidar el desarrollo de este y otros deportes. A partir de ese momento comenzó una etapa de especialización,

investigación y estudio del deporte como ciencia buscando así aprovechar de modo eficaz las potencialidades de los atletas que ingresaban en dichos centros.

Desde ese entonces, nuestra provincia se ha venido destacando en la formación de excelentes atletas en dicha disciplina, convirtiéndolos en valiosos pilares de talla nacional e internacional y además demostrando su valía como centro de formación e investigación en este deporte. Algunos datos recogidos en esta así lo revelan:

- El 13 y 14 de abril del año 1969 se realizó un Torneo nacional de cinturones marrones y nuestra provincia, siendo en aquel entonces región Escambray, alcanzó un tercer lugar con Orange Marrero Gómez (80 Kg), quien se llevó una medalla de oro.
- En 1986 se efectúa el XV torneo Internacional de Judo José Ramón Rodríguez In memoriam, donde participan los mejores exponentes de la región espirituana alcanzando posiciones relevantes.
- Del 27 al 29 de marzo de 1987, tiene lugar un torneo por invitación nacional de judo femenino y nuestra provincia alcanzó el primer lugar.
- Del 11 al 14 de Abril de 1994 se realiza el VI Campeonato nacional juvenil de judo femenino en la categoría 17-19 años donde nuestra provincia logró un resultado bastante discreto llegando a alcanzar la 9na posición.

Sin embargo, en la actualidad, la provincia sostiene desde hace ya varios años resultados muy discretos, que dan al traste tal vez con una desacreditación de su verdadero potencial... Sea ese el caso en particular de la categoría 13-14 del sexo femenino, (muestra de nuestra investigación), integrado hoy por 6 atletas, quienes desde el año anterior vienen alcanzando resultados muy poco relevantes.

- En 2013, de 7 atletas alcanzaron solamente una medalla de plata.

A pesar de la existencia de antecedentes sobre la investigación referente a la psicología vinculada a la práctica deportiva, vemos que en el judo solamente se han realizado dos investigaciones de pregrado de este tipo; una en 1993, la cual se tituló y trató sobre “La respuesta del sistema nervioso después de recibir una carga física” propuesta por el diplomante Lester Suárez Rodríguez y Luis León Morales como tutor; la otra, en 1998, basada en “la aplicación del Test de kazán en escolares después de recibir una carga física” llevada a cabo por el diplomante Junior Martínez López y Luis R.



León Morales como tutor. Hasta entonces, no se había vuelto a tratar un estudio concerniente al proceso psicológico asociado a dicha disciplina si embargo hoy constituye una solicitud o demanda tecnológica planteada por el Consejo provincial de ciencia e innovación de este deporte por lo que la situación problemática se define como la necesidad de realizar estudios acerca de la preparación psicológica de los atletas de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

La investigación que nos proponemos reviste gran importancia y utilidad práctica ya que ofrece herramientas psicológicas para el trabajo de los entrenadores no solo para el resto de las categorías de judo sino aplicables a todos los deportes de combate.

Dado los escasos estudios existentes y basándonos en la filosofía fundamental que rige el arte marcial del judo, la cual sostiene que debe hacerse un entrenamiento mental y físico para conseguir que la mente y el cuerpo estén en un estado de armonía y equilibrio (un concepto fundamental en la mayoría de las artes marciales), por tanto teniendo como punto de partida la personalidad del deportista y su interrelación dialéctica con la actividad deportiva, la presente investigación se orienta al diagnóstico de la preparación psicológica de los atletas de judo de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus por tal razón se estudian las variables ansiedad como rasgo y situacional, características temperamentales predominantes, rasgos volitivos, nivel motivacional, estado de disposición psíquica, concentración de la atención, autoconfianza, control de la energía, control visual y de imágenes en busca de algún factor, que desde el punto de vista psicológico, pueda estar incidiendo en los actuales resultados del equipo, en tal sentido se plantea el siguiente problema científico:

¿Qué aspectos desde el punto de vista psicológico pueden estar incidiendo en los bajos resultados obtenidos por el equipo de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus?

Partiendo de esta interrogante se enmarca el objeto de estudio como el proceso de preparación psicológica de los atletas de judo de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

El objetivo general es diagnosticar la preparación psicológica de los atletas de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

Como campo de acción se considera a los componentes de la preparación psicológica de los atletas de judo categoría 13 -14 de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

Objetivos Específicos:

- 1.- Determinar los fundamentos motivacionales, atencivos y emocionales que caracterizan el estado de la preparación psicológica y pueden estar influyendo en los bajos resultados obtenidos de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus
- 2.- Identificar las características temperamentales predominantes en los en los atletas de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus
- 3.-Caracterizar el nivel desarrollo de las cualidades volitivas que poseen los atletas de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus
- 4.- Analizar el rendimiento psicológico de los atletas de judo categoría13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

Para la ejecución de esta investigación se han delimitado las siguientes tareas de investigación:

- 1-Determinación de los fundamentos motivacionales, atencivos y emocionales que caracterizan el estado de la preparación psicológica y pueden estar influyendo en los bajos resultados obtenidos por el equipo de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus.
2. Elaboración de los instrumentos de investigación
3. Aplicación de los instrumentos de investigación
- 4.-Identificación de las características temperamentales predominantes y del nivel desarrollo de las cualidades volitivas que caracterizan a los atletas de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus
- 5.-Análisis el rendimiento psicológico para la etapa de los atletas de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus
- 6.-Elaboracion de tareas psicopedagógicas para desarrollar las variables que pueden estar influyendo en los bajos resultados obtenidos por el equipo de judo categoría 13/14 años (F) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus
- 7.- Elaboración del informe final de la investigación

## Capítulo I Marco Teórico Referencial:

### I. 1.- Generalidades sobre la preparación psicológica

La preparación psicológica es considerada como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo. Consta de dos tipos: la preparación psicológica general y la preparación psicológica especial, donde en ellas se realizan influencias y entrenamientos psicológicos a través del proceso de intervención. Es oportuno precisar, que el entrenamiento deportivo debe considerarse un proceso de preparación psicológica de principio a fin.

La preparación psicológica se realiza durante el entrenamiento deportivo, formando parte del contenido de todos los períodos y etapas que comprende, y se orienta a la creación, mantenimiento y recuperación del estado de disposición psíquica del deportista para participar en la competencia y luchar por alcanzar el mejor resultado. El estado de disposición tiene que desarrollarse y perfeccionarse constantemente en la marcha del propio entrenamiento, por eso hay que garantizar la creación, el desarrollo y el perfeccionamiento de la motivación por el entrenamiento deportivo, y al mismo tiempo crear las actitudes favorables hacia el proceso de preparación en el entrenamiento. Según Sánchez A. M.E (2005) cita que; Balagué Gea (1997), refería que la preparación psicológica por sí sola no proporciona una mejoría del rendimiento si las condiciones físicas, técnicas y tácticas necesarias no están presentes. Una intervención adecuada puede desembocar en una mayor consistencia y control del rendimiento deportivo, lo cual es muy importante; pero no hay técnica psicológica que pueda convertir a un deportista sin condiciones o sin entrenamiento en una figura.

El sistema de preparación psicológica tiene dos objetivos centrales: primero, el aprovechamiento óptimo del nivel de preparación deportiva para lograr el máximo resultado posible, siendo capaz de ejecutar movimientos y operaciones con alto grado de exactitud, haciendo posible reducir al mínimo los errores y evaluar correcta y rápidamente la situación competitiva, tomar decisiones y realizarlas sin vacilar; y el segundo, resistir los factores pre-competitivos y competitivos siendo capaces de actuar en las condiciones más variadas, contrarrestando también las influencias sugestivas de otras personas.

## ➤ Preparación psicológica general.

La preparación psicológica general consiste en la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito, le enseña también métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en las condiciones de competencia. Estos son los dos objetivos esenciales de este tipo de preparación, los cuales deben comenzarse a materializar desde el mismo momento en que se inicia la preparación física de los deportistas para la competencia, desde el primer día de entrenamiento hasta recibir la noticia de que participarán en la próxima competencia. Ahora se hará referencia a la Influencia Psicológica de la intervención, lo que hace dirigirnos al contenido de esta preparación, partiendo de una premisa básica que es la de concebir la preparación del deportista como un proceso único de instrucción y educación, es decir formativo; precisando de esta manera las tareas para la adaptación de los deportistas a las condiciones de la actividad competitiva, propiciando el perfeccionamiento de las capacidades para el autocontrol, y garantizando el desarrollo de la aspiración a lograr un mejor resultado deportivo en esas condiciones. Al deportista se le debe preparar para mejorar o mantener determinado rendimiento deportivo, y también para que al mismo tiempo ocurra un crecimiento personal. Es importante primero que los deportistas con el accionar propio del entrenamiento alcancen una determinada organización de su actuación que le permita hacer evolucionar hábitos y destrezas a través de la ejercitación de sus procesos y particularidades y de sus formaciones psicológicas en desarrollo, las cuales se expresan en la conducta y deben estar dirigidas a las necesidades del deporte por la eficiencia. Es justo hacer una aclaración, el deporte que se entrena sistemáticamente desarrolla facultades físicas y psíquicas, máxime cuando la psiquis es la que regula el comportamiento, pero además tiene que estar dirigido al desarrollo de las características particulares de orden psicológico propias del deporte en cuestión, resulta entonces de esta manera otra cosa y es la intervención encauzada, que es a lo que se ha venido orientando los planteamientos en el curso de toda la exposición, para posteriormente acercarnos a otras formas de intervención cualitativamente superiores hasta llegar a los métodos que propician la relajación y la energización a través del desarrollo de habilidades mentales.

Pasamos al contenido de la preparación psicológica general. Por su importancia trataremos los aspectos en el siguiente orden.

- La educación de las cualidades volitivas

Debe comenzarse con tareas que poseen menores dificultades pero que hacen disponer pequeños esfuerzos que van incrementándose gradualmente, controlando que en la realización de los mismos los deportistas se encuentren concentrados en la tarea, aplicando con rapidez y energía sus

esfuerzos y cumpliendo las encomiendas hasta el final. Siempre se requiere estimular la responsabilidad y la seguridad en sus fuerzas en la consecución de las metas.

- Desarrollo de la motivación hacia el entrenamiento diario y la competencia

Es valioso que ante todo los deportistas conozcan el perfil ideal para su deporte y que le sirva de modelo para tratar de aproximarse a él a través de su entrega en el entrenamiento diario, incluso puede estar expuesto de forma visual en algún lugar del escenario de entrenamiento.

Tener claridad de los objetivos a alcanzar para cada tarea de su entrenamiento, recordando que se está trabajando con un "sujeto", el cual necesita comprender qué se espera de él para que la actuación no sea mecánica ante las orientaciones, sobre todo cuando se enfrenta a entrenamientos monótonos o tienen que hacer una elevada cantidad de repeticiones para desarrollar una capacidad física determinada.

Es necesario el desarrollo de una aspiración al rendimiento, para lo que es imprescindible que la aspiración sea menor ó igual al rendimiento y eso haga incrementar la confianza del deportista, lo que puede provocar a su vez un aumento del nivel de aspiración posterior, revistiéndose en estados de ánimo positivos que eleven la disposición para el entrenamiento. Si la aspiración es mayor que el rendimiento que se obtiene, la confianza decrece, el nivel de aspiración se reduce, y el estado de ánimo deviene negativo provocando una disminución de la disposición para el entrenamiento.

- Desarrollo de la capacidad de valorar críticamente la ejecución de sus acciones

Se debe lograr la nitidez de las sensaciones cinéticas, vestibulares, táctiles, visuales, y auditivas; donde la integración de unas sensaciones con otras condicionan la presencia de las percepciones del movimiento, del espacio y del tiempo, que constituyen la base para el aprendizaje y el perfeccionamiento deportivo. Incentivar y lograr el desarrollo sistemático de la capacidad de analizar la información obtenida durante la ejecución de los ejercicios e introducir los cambios indispensables en la acción que se ejecuta.

- Perfeccionamiento de las cualidades intelectuales

Es importante en las diferentes disciplinas deportivas, pero adquieren relevancia en los deportes con pelotas y en los de combate. Perfeccionar la utilización de las operaciones lógicas del pensar (análisis, síntesis, comparación, abstracción, generalización, sistematización y concreción) no sólo

en el plano práctico, concreto del pensamiento operativo, sino también a nivel mental del pensamiento creador.

- Elevar la estabilidad contra la interferencia

Educación de las cualidades de la atención. Desarrollar en los deportistas sus tiempos óptimos de concentración de la atención (breves, medios ó prolongados) donde se imponga una elevada intensidad para lograr la efectividad en el comportamiento motriz como debe ocurrir en los deportes con arrancada, en aquellos de actuación individual con alta exigencia técnica entre los que podemos citar el levantamiento de pesas, la gimnasia artística, rítmica, los eventos de salto y lanzamientos en el atletismo, el clavado; los deportes de combate; y en los deportes con pelotas en los momentos de saque en el voleibol, en los tiros libres del baloncesto y en los de penalti en el fútbol.

- Educar elementos psico-sociales del equipo deportivo

Desarrollar las diferentes formas de coordinación y cooperación más útiles entre los jugadores, para elevar así la eficiencia de la táctica de grupo y colectiva, a partir de una selección precisa y un entrenamiento consecuente de los deportistas compatibles ante todo funcionalmente, y se vaya favoreciendo la presencia de una integración en las relaciones interpersonales, redundando ello en el desarrollo de la cohesión grupal; avalado todo esto por el trabajo mancomunado sobre los aspectos más significativos de la comunicación entre la dirección del equipo, los líderes y el resto de la membresía. Estabilizando la predominancia de un clima psicológico positivo y una disposición colectiva para el cumplimiento de las tareas del entrenamiento y por supuesto las de la competencia. Lo fundamental es estimular y desarrollar las capacidades psicosociales del equipo deportivo.

- Enseñar las técnicas de imitación en condiciones de competencia

Consiste en la aplicación de los modelos figurativo-verbal y natural en el proceso de preparación con vista a la competencia. Sobre el primero, el modelo figurativo-verbal se le enseña al deportista a imaginar y describir verbalmente una supuesta situación competitiva donde se realiza la actuación del contrincante y su propia actuación. En dicho modelo se pueden utilizar además medios como son: las maquetas, los esquemas, las fotografías y los videos.

- Educación ético – moral

Desarrollar valores sociales hacia el deporte, como son: la responsabilidad, la disciplina, la organización, la solidaridad, el respeto a la individualidad, la dignidad, el honor, la ayuda mutua, el apoyo, la honestidad, el ser exigente, la sencillez, la laboriosidad, el autocontrol, el pensamiento y los esfuerzos colectivos, etc.

- La enseñanza de procedimientos para la autorregulación de los estados internos desfavorables y la conservación y recuperación del equilibrio psicológico.
  - Ejercicios respiratorios

- Ejercicios de control y regulación del tono muscular corporal
- El reposo sugestionado
- La autosugestión
- Ejercicios de concentración
- Concientización de los estados internos
- Supresión de pensamientos negativos
- Práctica Imaginada
- Evaluación sistemática del rendimiento.

➤ Preparación psicológica especial

La preparación psicológica especial está dirigida a asegurar y mantener la disposición psíquica del deportista para la competencia específica, la cual se expresa en la firmeza de las fuerzas, la decisión de luchar hasta el final con el óptimo nivel de excitación emocional y de sus aspiraciones, la alta resistencia a los obstáculos, y siendo capaz de dirigir voluntariamente sus deseos, sentimientos y conductas. Ella tiene dos tipos de manifestación, la preparación psicológica especial temprana y la preparación psicológica especial directa, las cuales transcurren desde el momento en que los deportistas reciben la información sobre su participación en la próxima competencia hasta el final de la misma.

Comenzando por la preparación psicológica especial temprana y como plantea A. Z. Puni (1969), sólo se pueden delimitar con precisión los objetivos competitivos y elaborar el plan de acción, cuando existe:

- Disposición de la información sobre la competencia

Se busca tener la mayor cantidad posible de información lo suficientemente fidedigna sobre: el lugar y las condiciones donde se desarrollarán los encuentros, los horarios y el resultado del sorteo para la participación, las características de la preparación de los participantes, sobre todo de los adversarios más importantes, así como de las propias posibilidades del deportista o del equipo. Mientras más claridad exista al respecto, más probabilidad tienen los deportistas de proyectar una seguridad en sus fuerzas; de lo contrario, el temor y la inseguridad se apoderan de los sujetos de la actividad.

- Determinación de los objetivos y motivos de participación

Los objetivos se formulan según el tipo de competencia en correspondencia con las particularidades de su preparación. No pueden ser ni muy difíciles, ni excesivamente posibles, pero sí tan precisos como para que se conviertan en movilizados de las potencialidades del deportista. Según investigaciones de A. Egorov, el 75% de los velocistas que se plantearon objetivos categóricos como son: un 1ro, 2do, o 3er lugar obtuvieron el propósito; sin embargo, sólo el 16% de los que lo hicieron

de manera condicional, empleando un diapasón probabilístico como es el de ubicarse entre los tres primeros lugares, alcanzaron el rango.

Los objetivos y los motivos de participación para la competencia son inseparables, de ello se deriva que los motivos constituyen un poderoso resorte al hacerse hechos de conciencia. Es fundamental desarrollar y actualizar los motivos de importancia social, los cuales tienen que ver con lo que se representa y defiende (escuela, municipio, provincia, nación). El entrenador debe hacerles sentir a sus discípulos el significado de la lucha competitiva, sustentándola en fuertes emociones positivas. Cada deportista o equipo que participará en una competencia, además de los motivos socialmente importantes que con frecuencia son comunes a todos los integrantes de la selección o equipo, tienen sus motivos y fines personales que les son característicos. Todo esto se refleja en el estado psíquico de los deportistas antes de la competencia. Por eso, los entrenadores deben propiciar una armonía entre los motivos de carácter social y personal, entre los principales y los concomitantes. Mientras más importante y mejor se comprenda el motivo de participación en el deportista o equipo, más rápidamente se crearán las condiciones para la presencia del estado de disposición psíquica que regule una actuación de manera coherente.

- Programación de la actividad competitiva

La programación de la actividad competitiva se realiza en el proceso de elaboración del plan táctico, el cual tiene que ver con el carácter probable, porque resulta difícil que el entrenador y los deportistas puedan disponer de la información completa, entonces se apela a la utilización periódica de la modelación natural, que es la creación en el proceso de entrenamiento de unas condiciones semejantes a las de la próxima competencia y la modelación figurativa verbal, a través de la imaginación y la descripción verbal de supuestas situaciones competitivas. Se pueden aplicar los modelos por separado o en combinación. Se trabaja sobre el programa integral de comportamiento para la competencia, así como el de la primera actuación.

- Preparación para el encuentro con obstáculos

Debe existir una preparación para el encuentro con obstáculos competitivos de diferentes grados de dificultad e inesperados, y la ejercitación correspondiente. Un cambio imprevisto en las condiciones habituales de la actividad, reacciones bruscas de los espectadores, nuevas y originales acciones tácticas de los adversarios y los propios desaciertos del deportista pueden alterar significadamente sus comportamientos. En cualquier deporte los imprevistos son numerosos. Y. Kislov registró en unas competencias de lucha (libre y grecorromana) cerca de 800 y en las de levantamiento de pesas un poco más de 300. Es por eso que se deben organizar condiciones en esta dirección en los entrenamientos, así como en los controles de entrenamiento o competencias de preparación, para llegar a la competencia con la mayor cantidad de probabilidades previstas.



Para conservar la frescura neuro-psicológica en el comienzo de la competencia y el restablecimiento constante en el transcurso de las misiones es necesario no sólo que los deportistas hayan aprendido métodos introducidos en la Preparación psicológica general, sino que hay que enseñarles a adaptarlos a las condiciones específicas de este otro momento; además, es imprescindible incorporar otros que son muy apropiados a este tipo de Preparación Psicológica Especial. A algunos de ellos nos dirigimos a continuación por su importancia en la intervención.

- Establecimiento de metas

El establecimiento de metas es una de las técnicas más beneficiosas para que los deportistas logren el máximo rendimiento aparejado a un desarrollo personal, pues propicia cambios positivos en los estados psicológicos que tienen que ver con la confianza, la ansiedad, la motivación, y el clima psicológico entre otros aspectos.

La meta vista como el logro de un nivel específico de dominio de una tarea dentro de un tiempo límite prefijado, implica que todo tipo de meta no puede ser igualmente útil. Las metas específicas, al mismo tiempo explícitas y operativas son muy eficaces para el cambio conductual.

Las metas deben ser difíciles pero realistas, es decir nunca exceder las posibilidades del deportista. Las metas a corto plazo son las más importantes porque propician que los deportistas perciban mejor los logros inmediatos de la ejecución, lo que redundará siempre en el aumento de la motivación. Si no existen estas metas, los deportistas pierden de vista sus objetivos a largo plazo y las destrezas que son determinantes para obtenerlos.

El establecimiento de metas se debe realizar tanto para el entrenamiento como para la competencia. Se pueden plantear en sentido positivo o negativo, aunque existen estudios como los de K. Bell (1983) que afirman la importancia de la elaboración de las metas en forma positiva, ya que los deportistas las identifican con las conductas dignas de ser exhibidas y a centrarse de hecho en el éxito.

En los deportistas las metas no sólo se identifican y se enmarcan en un tiempo de cumplimiento, sino que requieren de una asimilación de conocimientos acerca de las maneras de llegar a conquistarlas. Si un deportista se plantea incrementar el porcentaje de saques eficientes y se propone como meta hacer una cantidad de 30 después de cada sesión de entrenamiento, lo cual es correcto pero quizás no suficiente, es necesario ofrecerle una evaluación de la meta propuesta, a veces lo hace el entrenador sólo, en otras ocasiones interviene el dúo del entrenador y el psicólogo (si existe), todo depende del nivel de complejidad de la meta y los esfuerzos que se requieren; por eso las orientaciones y el apoyo que alienta al progreso no debe faltar.

Para el establecimiento de las metas es necesario que el entrenador las planifique partiendo de haber considerado las necesidades del deportista en el orden individual y del equipo si de ello se trata, por tanto se deben programar reuniones para el establecimiento de las mismas y que su definición final sea el producto de una decisión compartida con los deportistas, donde el entrenador debe tener un seguimiento donde ofrezca un feedback evaluador.

A partir del establecimiento de metas tenemos que referirnos a métodos que forman parte de su contenido y a aquellos que apoyan su consecución.

- Cambios de atención

Para mantener el equilibrio neuro-psicológico ante la presencia de las altas tensiones del entrenamiento y la competencia, hay que utilizar el traslado de la atención del deportista hacia alguna actividad, ocuparlo en algo que tenga que ver con sus gustos, a fin de apartar su atención y sus pensamientos de la idea fija de la competición. Hay quien se dirige a leer, otros a escuchar música, a hacer representaciones pictóricas y otras actividades manuales, ir al teatro, al cine, a caminar por zonas campestres y a hacer otras actividades físicas o mentales. Esto puede ocurrir de forma independiente a las actividades de preparación para la competencia o de manera combinada, depende de cómo ocurra el manejo por parte del entrenador; de lo contrario, si se deposita en el deportista por su experiencia, esto dependerá de cómo cada cual siente sus necesidades compensatorias. Asimismo, bajo cualquiera de las dos condiciones anteriores estas se pueden realizar de manera individual o en grupo.

Sin embargo hay algo primario, que es imprescindible y está en lo cotidiano de la actividad de preparación, me refiero al hecho de hacer con los deportistas entrenamientos variados y a menos que lo alejen de toda posibilidad de aparición de la monotonía y la pérdida de la motivación competitiva.

- Adecuación de la autovaloración

Relacionado con lo que expresamos en párrafos anteriores acerca de la evaluación sistemática del rendimiento tratamos lo que denominamos adecuación de la autovaloración. Hay que pensar que en los deportistas podemos encontrar los que se auto-valoran más cerca de lo adecuado y otros que se alejan hacia la sobre-valoración y la subvaloración con respecto a la ejecución; por lo tanto, la comunicación y la actuación con unos y otros debe ser diferenciada, ya que los requerimientos estimuladores al incremento o mantenimiento y hacia la inhibición y la racionalidad del comportamiento requiere de las exigencias necesarias.

Entonces, independientemente de las regulaciones sistemáticas del entrenador con respecto a la superación de dificultades y obstáculos, es muy constructivo propiciarles a los deportistas que valoren

sus propias posibilidades, se planteen sus aspiraciones, actúen, se evalúen nuevamente, para a continuación ser evaluados por el entrenador y los restantes deportistas, lo que sin dudas beneficiará en la regulación de su autovaloración, siempre y cuando sea bien orientado el feedback, jugando un papel rector las estrategias que ponga en función el entrenador en su labor conjunta con los demás deportistas.

- Dosificación y reforzamiento

El enfrentamiento y la superación de las dificultades y obstáculos de orden objetivo y subjetivo conducen a esfuerzos que hacen desplegar acciones volitivas, así como poner en práctica ciertas cualidades en formación o ya formadas y estabilizadas en la personalidad que promueven la movilización del máximo de las posibilidades del deportista; por eso resulta valedero retomar algo que ya habíamos referido y es el establecimiento de metas realistas y a corto plazo, lo cual se vincula de manera enriquecedora hacia los aspectos direccional y dinámico de la motivación. Entonces, no podrá haber dudas de que los esfuerzos y los resultados deben ser reforzados a través de la palabra, con el gesto, la ayuda y el apoyo.

- Entrenamiento asertivo

Se utiliza para favorecer las relaciones interpersonales cuando en ellas el deportista encuentra actitudes, conductas y situaciones que le generan tensión, como pueden ser los compañeros de equipo, los adversarios y hasta el propio entrenador; se impone entonces, incentivar e insistir en la puesta en función de la conducta asertiva positiva. Por ello hay que convocar ante todo al deportista para que comprenda que la ansiedad surge por una creencia a partir de una valoración que puede ser diferente, lo que conduce irremediabilmente a laborar primero sobre la creencia y sus posibilidades de cambiarla para traducirla después en conducta.

El juego de roles puede servir para reforzar las conductas asertivas en el trabajo conjunto de los deportistas y el entrenador cuando modelan situaciones.

- Visualización

Esta técnica también denominada práctica imaginada, consiste en traer a la memoria partes de la información que ha sido almacenada por diferentes tipos de respuestas y reorganizarlas de una manera coherente a través del pensamiento, ya que este integra un conjunto de informaciones procedentes de los analizadores sensoriales. Los grandes deportistas son capaces de visualizar claramente el éxito, se ven a sí mismos obteniendo sus metas y resultados, ejecutando destrezas de un alto nivel. Antes y durante las sesiones de entrenamiento se reflejan en la mente imágenes de las metas para cada sesión, o de una competencia pasada o futura que puede servir de pronóstico motivacional. Con ello se vive el objetivo final, lo que conduce a un incremento de la intensidad del rendimiento. Algunos autores por su importancia aplican esta técnica a partir de la relajación. Ver el

lugar de ejecución a través de un estado mental que se pretende mantener durante la competencia, es alejar la mente de todo pensamiento negativo. Visualizar tiene la ventaja de refocalizar y mantener el proceder en orden y con utilidad. Es una práctica imaginada específica.

- Determinación de los indicadores de la anticipación

Existen gestos y movimientos de partes del cuerpo que hacen orientar al adversario y viceversa, propiciando la anticipación. Esto hay que aprenderlo y perfeccionarlo obteniendo un conocimiento por el estudio detallado del contrario. Se hace evidente en los deportes de combate y en los juegos con pelotas. En estos últimos la situación es más compleja, además hay que anticiparse a las acciones de los compañeros de equipo para actuar en tiempo y evadir oportunamente al contrario. La anticipación de uno u otro tipo puede lograrse por la jerarquía que asume el pensamiento en su transcurrir rápido y profundo, o por la rapidez de reacción o por la rapidez de acción; así mismo se pueden dar combinaciones correspondientes ó contradictorias por compensación. En estudios realizados con judokas y luchadores M. E. Sánchez Acosta (1994), encontró las siguientes combinaciones:

Las combinaciones correspondientes son aquellas donde los tres indicadores: la anticipación del pensamiento, la rapidez de reacción y la rapidez de acción funcionan correctamente, con más o menos armonía.

Pero existen también las combinaciones que son contradictorias, las que se pueden compensar, y son las siguientes:

- Cuando hay buena anticipación del pensamiento y rapidez de reacción, pero no así de la acción.
- Cuando no hay una buena anticipación del pensamiento y de la rapidez de acción y sí de la rapidez de reacción.
- Cuando no hay buena anticipación del pensamiento y si de la rapidez de reacción y de acción.
- Cuando hay buena anticipación del pensamiento y no de la rapidez de acción y reacción.
- Cuando hay buena anticipación del pensamiento y de la rapidez de acción y no de reacción.
- Cuando es buena la rapidez de acción y no la anticipación del pensamiento y la rapidez de reacción.

En los futbolistas por ejemplo, en el caso de los tiros a puerta, los arqueros tienen que lograr anticiparse, pero deben conocer cuáles son los indicadores favorables para explotarlos racionalmente; y en la de los adversarios, siempre que hay oposición simultánea se requiere de un estudio y un aprendizaje, el que va hacer un tiro de penalti va a tratar de anticiparse al portero.

- Preparación psicológica directa

La preparación para la ejecución inmediata de la acción o de la selección deportiva (como conjunto de ejercicios), es considerada el momento de más responsabilidad en la preparación psicológica para la

competencia, por eso que al deportista le es imprescindible aprender a concentrar toda su energía para realizar la actuación con un alto nivel. Es decisiva en los deportes de ejecución individual como son: los saltos, los lanzamientos, el levantamiento de pesas, las selecciones gimnásticas y los diferentes tipos de tiro: deportivo y con arco; pero está presente indiscutiblemente en todos los deportes con las particularidades correspondientes en cada uno de ellos.

Para proceder, es básico que el deportista obtenga la información detallada acerca de las condiciones del lugar de competencia, lo que hace derivar que se debe llegar con antelación, para poder en el escenario de la lucha adecuar las representaciones de las ejecuciones en las condiciones específicas de actuación. Es muy importante, ajustar e introducir las variantes necesarias y buscar los puntos de referencia para cumplir con el objetivo competitivo, lo cual requiere de una elevada actividad intelectual y de una gran concentración de la atención, haciendo que el deportista se desconecte de los estímulos externos, que incluso pueden convertirse en perturbadores y desestabilizadores. Después continua la intensidad de la concentración de la atención, orientada en un primer momento hacia la reproducción de la imagen, es decir la representación de la acción o de la selección que deberá ejecutar el deportista, para llegar a un segundo momento en que siente que está listo para actuar, debido a una regulación de la acción donde intervienen el lenguaje interno en forma de auto órdenes, este es el denominado sentido de disposición psicológica para la ejecución de la acción; a continuación el deportista pasa a la actuación, y producto de ella sobreviene la evaluación inmediata, donde conoce de los logros y desaciertos, orientándose a la superación de las dificultades encontradas, para poder continuar actuando en dependencia de las siguientes exigencias. La competencia condiciona una acumulación y procesamiento de la información que se obtiene en el transcurrir de la lucha.

## 1.2 Características del deporte Judo

En la actualidad, el combate tiene lugar en una colchoneta o tapiz cuadrado de nueve metros de lado. Alrededor y fuera del tapiz está señalada una zona o área de seguridad de un metro. El tatami (tapiz) está hecho de paja prensada cubierta con lona y mide dos metros de largo por un metro de ancho. Las colchonetas se colocan juntas y se mantienen en su lugar mediante una estructura de madera. El combate está controlado por un árbitro situado dentro del área de lucha y otros dos colocados en las esquinas opuestas del tapiz. Los combatientes deben luchar dentro de los límites del área.

Todos los judokas (competidores) visten el judogi (traje de judo), una vestimenta ligera de color blanco o crema. La camisa suelta se sujeta con un cinturón que da dos vueltas al cuerpo y se ata con un nudo cuadrado. El color del cinturón indica el nivel del competidor. En el comienzo los competidores se sitúan frente a frente a una distancia de cuatro metros y hacen una reverencia. Es una cortesía

tradicional y una formalidad antes y después de cada combate. El árbitro entonces grita hajime (comenzar). Un combate dura un mínimo de tres minutos y un máximo de veinte. No hay asaltos, como en boxeo, pero un punto decisivo puede finalizar el combate. Si un combate no tiene un vencedor claro, los jueces indican el ganador con sus bastones y el árbitro tiene el voto decisivo.

Los luchadores son juzgados por su técnica de empuje y derribo (nage-waza) así como su técnica de apresamiento (katame-waza). Las violaciones y faltas también son factores determinantes. El objetivo principal es conseguir un ippón (punto vencedor) que vale diez puntos. Se puede conseguir por medio de un derribo del contrario con una fuerza considerable, levantar al oponente del tapiz hasta la altura de los hombros, hacerle una llave o estrangulamiento, o mantenerle inmovilizado durante 30 segundos. Un luchador que falle al intentar un ippón puede conseguir un wazari (casi un punto vencedor) que vale siete puntos. Dos wazari equivalen a un ippón. Un luchador puede hacer sólo un wazari, pero si se comete una falta grave contra él o ella, entonces pueden ganar directamente. Un luchador puede ganar también una decisión por medio de un wazari-ni-chikai-waza (cinco puntos), casi un wazari, o un kinsa (tres puntos).

Algunas de las infracciones y faltas más importantes son barrer una pierna del oponente desde la parte interna situada debajo de él o ella (está permitido enganchar el empeine); intentar derribar a un oponente retorciéndole una pierna; tirarse hacia atrás deliberadamente cuando el oponente se encuentra abrazado a su espalda; adoptar una actitud únicamente defensiva; tirar al suelo a un oponente para comenzar el trabajo de suelo; comenzar agarrando al oponente un pie o una pierna (a menos que sea una habilidad técnica el hacerlo); poner una mano, pie o pierna directamente en la cara del oponente, o agarrar el judogi contra su boca, y aplicar dislocaciones, excepto en la articulación del codo.

Las infracciones se penalizan de la siguiente forma: shido, se recibe una advertencia pero sin penalización; chui, deducción de tres puntos; keikoku, una amonestación y deducción de siete puntos; hansoku-make, descalificación y pérdida de diez puntos. Dos chui se convierten en un keikoku. Al incurrir en tres advertencias el judoka queda descalificado.

Como en otras artes marciales, el estilo y la ejecución de la técnica son importantes, y se tienen en consideración por los árbitros. Si no hay una ventaja clara en los puntos, el combate se decidirá por la evaluación del mejor estilo, la técnica o la agresividad.

Los luchadores aseguran a su oponente agarrándole de las mangas o de las solapas del judogi. El judoka aprovecha el más mínimo error de su oponente para poder hacerle perder el equilibrio. Un principio básico es el tsukuri-komi, esto es, hacer perder el equilibrio a una persona para tirarla al suelo. Así ocurre cuando un oponente está iniciando un ataque y el judoka puede aprovechar el momento para desequilibrar y tirar al oponente. En estos casos una técnica usual es el koshi-guruma o derribo

rodado de cadera: el oponente que avanza es agarrado por las solapas y lanzado sobre las caderas. Otro derribo muy utilizado es el deashi-barai o barrido de pie delantero: cuando el oponente avanza hacia delante y no está en posición de equilibrio, se le barre la pierna o el pie con un movimiento lateral del pie y al mismo tiempo se tira hacia abajo del brazo del mismo lado. Otros derribos usuales son: uchi-mata (derribo con el muslo interno); o-soto-gari (derribo principal de barrido externo); harai-goshi (derribo con barrido de cadera); y seio-nage (derribo de hombros). También hane-goshi (derribo por encima de la cadera); kanibashami (derribo de tijeras); o-soto-gake (derribo principal de caída externa); y ura-nage (caída posterior). En las caídas muchos luchadores caen con sus oponentes debido a que eso les da una fuerza añadida. Se llama maki-komi (envolver).

Las técnicas de contraataque son muy importantes. Están diseñadas para aprovechar el ataque de un oponente y los derribos y presas se llaman renraku-waza (técnicas combinadas). El trabajo en el suelo (newaza) es una especialidad de algunos judokas. Comprende estrangulamientos, inmovilizaciones de brazos y otras técnicas. Los combatientes pueden aplicar técnicas de suelo si el atacante va directo al suelo después de derribar al oponente, cuando cae un luchador, o después de aplicar un estrangulamiento o inmovilización en posición erguida.

En el suelo el okurei-eri-jime (llave corrediza de cuello) es un estrangulamiento básico que se hace por detrás del oponente. También está el ude-garami (llave que retuerce el brazo). Toda la terminología aplicada a este deporte es japonesa y así se mantiene en la actualidad. Los términos más usados por los jueces son: matte (alto); sono-mama (parar —se emplea cuando los luchadores están fuera del tatami y deben volver; yoshi (continuar); jikan (fin del tiempo); hantei (decisión, es utilizado por el árbitro para pedir a los jueces una decisión; sore-made (que significa 'el final', es señalado por el árbitro para dar por finalizado el combate; osae-komi, que es utilizado por el árbitro cuando un judoka ha inmovilizado a su rival.

A continuación, y con la preocupación de no dejar de lado las esencias del Judo, vamos a nombrar y comentar los cinco elementos de la filosofía del Judo, que es la forma como debería enseñarse en las áreas y escuelas de iniciación deportiva.

El arte del mínimo esfuerzo y de la máxima eficacia. A diferencia de lo que muchos creen, el Judo no es un deporte rudo, más bien los hombres rudos lo tornan rudo; porque ellos emplean la fuerza como único medio para derribar a sus contrincantes, en razón de carecer de finas habilidades. El Judo por el contrario, es el arte de la suavidad, la ciencia del desequilibrio, la técnica de utilizar la fuerza contraria para convertirla en el arma del desequilibrio y el consecuente derribamiento del contrario. La fuerza no debe sustituir a la habilidad, más bien siendo importante la fuerza, ésta debe tener un porcentaje menor de participación en la aplicación de la técnica, al aplicar una fuerza inteligente y controlada. La mecánica y el arte del Judo se basan en aplicar el menor esfuerzo posible para

alcanzar la máxima actuación, y eso sólo se logra empleando el adecuado método, con la habilidad y el talento indispensable.

- La satisfacción mutua.

La práctica del judo debe traer gozo y satisfacción, la interacción con los compañeros, el estudio y la investigación de formas, la colaboración y el desarrollo mutuo. La relación de los alumnos con los profesores, el seguimiento de la etiqueta y de las tradiciones, dan un marco de satisfacción a los practicantes de este bello Budo. El judo debiera constituirse en la práctica de un arte eficaz con satisfacciones mutuas. Si alguien está sintiendo en el Dojo cierta incomodidad o algún temor, posiblemente algo no está andando bien y ello debiera revisarse y ser solucionado. Porque al Dojo se va a recrearse, a liberar las tensiones, pero con beneplácito de que se está aprovechando en el progreso personal y en el de los demás. El problema de las competencias es precisamente la ansiedad que genera, y a veces la frustración que causa estar sometido por largos períodos a entrenamientos llenos de retos y demandas que no alcanzan las metas esperadas. El Judo no fue creado para crear y acumular tensiones, sino más bien para liberarse de ellas y encontrar equilibrio y armonía integral en la relación cuerpo, mente y espíritu.

- Etiqueta y bushido.

El judo tiene ciertas formalidades y protocolos en su práctica, y que vienen de tradiciones y sabias enseñanzas de un pueblo que ha sabido hacer de los valores el núcleo de su existencia. Las costumbres en Judo se basan en el mutuo respeto, la sencillez, la deferencia, el servicio, y la cortesía en las relaciones académico deportivas. El bushido es aquella estructura ética que promueve y enseña aquellos valores como honestidad, paciencia, perseverancia, respeto, urbanidad, civismo, autocontrol; lo cual constituye el carácter moral del estudiante del judo. Este cuerpo ético es el que el judoka lleva a la práctica no solamente en el Dojo y frente a sus compañeros y maestros, si no también en el curso de su vida diaria, con su familia y demás personas que le rodean.

- La Educación física.

Mente sana en cuerpo sano dice el viejo aforismo, para el judo no sería la excepción este sabio principio, ya que este es un armonioso sistema de cultura física, los trabajos preliminares de Taiso o Jubi Undo así lo dejan entender antes de empezar cada sesión de entrenamiento. La mente y el cuerpo trabajan interactivamente, afinadamente; por eso, cultivar el cuerpo también es cultivar la mente; en disciplina, en reflejos y reacciones, en actitudes positivas, en decisiones correctas, y en un



prudente libre albedrío. Cuerpo y mente trabajan juntos en la salud espiritual y de las emociones, en la unidad de la armonía física y mental. No basta estimular y alcanzar metas en velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad, y una buena condición cardiovascular. También es necesaria una mente oxigenada, positiva, rápida, precisa, abierta y disciplinada; un espíritu perseverante además, dinámico, organizado, perfeccionista, dadivoso, humilde y amante de lo natural; y un control maduro de las emociones que permitan actuar con adecuado temperamento y carácter. En el concepto pedagógico del maestro Kano, la salud es manifestada como una expresión integral y armónica, y esa dualidad se obtiene a través de la práctica eficaz de una metódica cultura física) Arte y Ciencia del judo. El judo tiene mucho de ese binomio excluyente del conocimiento humano, como son el arte y la ciencia; y así lo estudiaremos más adelante en nuestras disquisiciones sobre mecánica física y su extraordinaria relación con los waza. El judo además tiene un lenguaje propio, el mismo que se habla y entiende en el mundo entero; orgullo además para Japón en la difusión y conocimiento de su idioma.

Hablar de judo es hablar en lenguaje de judo, no se entiende de otro modo; en las clasificaciones de sus wazas y katas, de los equipos y accesorios utilizados, en las reglas. El lenguaje del judo está ahí presente al igual que en cualquiera otra de las terminologías de las disciplinas humanísticas y científicas. El judo tiene una bella plasticidad, armonía en sus movimientos, y sobriedad en sus desplazamientos; de ahí que la habilidad y el talento superan al uso de la fuerza; el judo fino y de calidad tiene ese temperamento interno de belleza y expresión artística. En el judo existe un ordenamiento lingüístico, y como en otras disciplinas del saber humano, hay una metodología y una articulación sistemática en el desenvolvimiento de sus partes técnicas y rangos que vienen a constituir los procesos del judo. Hay además, un cuerpo estructurado e interactivo de lenguaje, metodología, sistematización y taxonomía, a lo que llamamos estructura del judo; haciendo del judo un cuerpo ordenado y sistematizado de Budo y disciplina deportiva con esencias científicas y artísticas.

### 1.3.- Características psicológicas de los deportes de combates (Judo)

En este grupo, además de judo se incluyen la lucha libre y greco, la esgrima, el taekwondo, el boxeo y el karate. Estos deportes son denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario, según A.Z. Puni, Joan Riera, A. Thomas y otros. Una de las particularidades más importantes de estos deportes es que el deportista tiene que enfrentarse directamente a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo, exceptuando la esgrima en que se mediatiza la relación por el arma. De ahí que tenga que superar no solo la fuerza

física que el contrario antepone a este, sino también la táctica que el mismo utiliza, la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos-defensivos y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta tensión, por cuanto el deportista individualmente tiene toda la responsabilidad de alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras psicológicas que le impone la situación y el contrario específicamente.

Dado que en los deportes de combate las acciones se realizan con gran rapidez y dinamismo, en períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, determinados por la capacidad coordinativa del esfuerzo, muy marcado en función de las acciones que realice el contrario, dichos deportes requieren del desarrollo altamente especializado de un conjunto de percepciones, que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista. Por ello es que entre las percepciones un papel importante lo tienen las percepciones de los movimientos propios al realizar las acciones técnicas.

La percepción de los movimientos propios está integrado por percepciones y sensaciones tales como:

- La percepción de la posición del cuerpo y de sus diversas partes.
- La sensación de los esfuerzos al realizar los movimientos activos.
- La percepción y la representación de las proporciones de los movimientos realizados (diferenciación de la posición inicial y final de los diferentes segmentos corporales)
- La sensación de los cambios producidos en la correlación de las partes del aparato motor.
- Las sensaciones motrices constantemente cambiantes en relación con las variaciones de la longitud de las fibras musculares.
- Las sensaciones de pesadez del órgano motor al ejecutar movimientos de levantamiento del contrario.

La percepción y representación de la dirección del movimiento está relacionada con los cambios de posición del aparato motor en relación con todo el cuerpo, desempeñan también un importante papel las percepciones visuales, que pasan a ser las predominantes. En las formaciones de esta representación juegan un papel importante la duración del movimiento y también la representación surgida por la actividad del aparato vestibular. El conjunto de sensaciones músculo - motoras al realizar las acciones técnico - tácticas, juegan un gran papel en la elaboración de

la capacidad general de dirigir el cuerpo al cumplir las más variadas tareas motrices y constituyen la base de la coordinación correcta de los movimientos, es decir, de la observancia de la correspondencia entre la posición inicial del cuerpo, la actividad del aparato neuro-muscular, el grado de resistencia del medio y el carácter de los movimientos y acciones que hay que realizar. En relación con esto al aprender las diversas acciones técnicas, adquiere enorme importancia la exigencia de realizar el movimiento de la manera más completa y acabada. De recurrir a una exacta apreciación de la duración de los ejercicios o de los movimientos que tiene que hacer en correspondencia con lo que realiza el contrario, de ahí el desarrollo de la percepción del tiempo. De esta forma el deportista debe poseer una alta agudeza para valorar el tiempo en que transcurren las acciones así como el tiempo general en que se da el combate.

Las percepciones visuales de la sustitución sucesiva de las imágenes y objetos circundantes, ayudan también a determinar la velocidad de desplazamiento y de la ejecución correcta del movimiento en el espacio. Durante el proceso de entrenamiento, especialmente los judokas, luchadores y esgrimistas, logran alcanzar un alto perfeccionamiento de la llamada percepción muscular. En el caso de los luchadores y judokas, este desarrollo llega a tal estado de dominio de los hábitos técnicos, que sin ver al contrario pero en contacto con el, se puede ejecutar la acción por medio de la percepción muscular. En los esgrimistas en dependencia del roce y la presión que se ejerce sobre el arma, pueden determinar las intenciones del contrario en relación con un tipo de acción defensiva u ofensiva que este pretenda realizar.

En el proceso de perfeccionamiento de la maestría de estos deportistas, tienen un importante significado el percibir y recordar las acciones técnicas más exactas y tratar de repetirlas, recordarlas y "fotografiarlas" en la memoria, es este el principio más correcto para educar la percepción muscular.

Las características altamente dinámica y los cambios bruscos de posiciones que ocurren en los diferentes deportes de combate, exigen del deportista el perfeccionamiento de las sensaciones de equilibrio, las cuales le permiten adaptarse y atemperarse a estas exigencias, que constantemente le impone el tipo de deporte. En el caso de la lucha y el judo, por ejemplo los deportistas están sometidos a la pérdida de la posición bípeda, a las caídas, a las posiciones de cúbito prono y supino de manera simultánea, etc. En los casos de karate, boxeo, y taekwondo están sometidos a diferentes golpes en las distintas partes del cuerpo y sobre todo, en la cabeza, que tienden a provocar en ellos estados de mareo y por supuesto, pérdida del equilibrio, esto implica la necesidad de un alto desarrollo de las sensaciones vestibulares.

A los deportes de combate les es imprescindible desarrollar y perfeccionar la capacidad de reacción compleja a fin de poder brindarle variadas respuestas a las diferentes situaciones de ataques y defensas que ejecuta el contrario, donde la mayoría de sus respuestas son desconocidas para el deportista y en las que él debe "adivinar", es decir, anticiparse a las acciones del contrario. De esta forma la anticipación esta precedida por el proceso de previsión de la situación técnica que ejecutar el contrario, es típico de estos deportistas la capacidad de inhibirse ante las diferentes fintas y acciones de engaño que ejecuta el contrario. En estos deportes se desarrolla un alto nivel de orientación espacial debido a que sus acciones se ejecutan y desarrollan por lo general en áreas muy limitadas por las reglas. En tal sentido el deportista debe conocer la posición que ocupa en el área correspondiente frente al adversario, pero aun más, en el judo y la lucha, los deportistas a veces están privados de la percepción visual para determinar si está más o menos cercano o lejano de la línea límite del colchón y tienen que acudir a la capacidad de valorar con exactitud el espacio en que se encuentran y orientarse en esa dirección para tomar una decisión apropiada. De ahí que la orientación espacial sea imprescindible para la obtención de altos resultados competitivos. Saber ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la posición correcta y estar en tiempo y forma en el momento adecuado, son los aspectos importantes en la orientación espacial. Desde luego que esta no es solo espacial sino también temporal.

La ejecución rápida y precisa de las acciones técnico - tácticas de los deportistas de deportes de combate está asociada a la capacidad que tienen para orientar de forma centralizada la atención o en su defecto distribuir esta en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las acciones técnico tácticas del contrario, es por ello que en estos deportistas la concentración de la atención juega un papel importante en la penetración que el mismo Hace de aquellas intencionalidades que tiene el contrario respecto a la ejecución que el mismo debe realizar, y se caracteriza también por la distribución de la atención en tanto que debe ser capaz de valorar los diferentes puntos de acción del contrario a saber: los movimientos de los pies y sus desplazamientos, los movimientos de cadera, de cabeza, de las manos, etc. Precisamente estas características de la atención son las que le permiten a los deportistas utilizar toda la información necesaria y en consecuencia, elaborar las respuestas que más se avienen a las situaciones que el mismo presenta. Gran importancia reviste en los deportes de combate al igual que en los juegos con pelota, el pensamiento táctico del deportista, este le permite prever la situación, la capacidad para anticiparse, la capacidad para valorar lo que está ocurriendo durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas y en consecuencia, brindar las respuestas más apropiadas, más lógicas, más racionales que den solución al problema planteado. La elección de las soluciones tácticas adecuadas para cada situación del combate está íntimamente relacionada con el

pensamiento táctico. Cuando el deportista comienza la preparación táctica para las competencias correspondientes, se apoya grandemente en toda una serie de características fundamentales que puede tener o puede presentar el contrario, entre estas características hay algunas que están relacionadas con las capacidades físicas, la fuerza, la resistencia, la habilidad, la rapidez y otra como el temperamento y la manera de desarrollar el combate el atleta, la capacidad para mostrarse en el combate, de mantener la ventaja si la logra, o de mantenerse empatado y la posición en relación con el contrario (posición de pie, derecha, izquierda, alta, baja, cercana, media, lejana y otras de las particularidades características de la lucha competitiva). Todo ello se realiza sobre la base de la actividad dinámica del pensamiento, ahora bien no cabe duda que durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas, todos estos deportistas operan con aquellas informaciones que de manera inmediata se presentan durante la lucha competitiva, de ahí que trabajen de forma operativa con estas, y ello está asociado directamente a lo que se llama pensamiento operativo, es decir, un pensamiento que se da en la acción, se da en la medida en que el contrario ejecuta determinadas acciones defensivas u ofensivas y en consecuencia el deportista debe actuar. Según A.Z. Puni muchas veces cuando la acción es muy dinámica, muy rápida y no hay tiempo de realizar un programa, es decir que la expresión verbal del pensamiento no acompaña a la acción, entonces esta se le adelanta a la misma y el deportista tiene que actuar de forma "figurada" o lo que es igual, de manera intuitiva. Esta forma de actuación es muy característica de los deportes de combate.

Un aspecto muy importante de estos deportes es el desarrollo volitivo. Los resultados de alto rendimiento, lo alcanzan los deportistas combativos, personas dotadas de entereza ideológica y física y que gocen de tenacidad y de una voluntad indoblegable. La lucha por alcanzar la victoria requiere del deportista la superación de sus debilidades, vacilaciones, falta de ánimo o pusilanimidades. Es típico de los deportistas de combate el enfrentamiento directo que tiene este con un contrario que está preparado física - técnica - táctica y psicológicamente para vencer a su adversario, siempre en estos deportes el contrario resulta un obstáculo.

La educación de las cualidades volitivas en los deportistas de combate ocurre en el proceso de superación orientada hacia un objetivo de los diferentes obstáculos, relacionados con la utilización de los esfuerzos volitivos y con la utilización de una serie de actividades especiales para el perfeccionamiento de sus componentes estructurales, de esta forma estos deportes requieren del deportista un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la

perseverancia, el autocontrol y de otras cualidades que determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo del deportista, frente a los distintos adversarios con los cuales se enfrenta.

#### I. 4.-La adolescencia

Es la etapa de desarrollo entre los 12 hasta los 16 años que coincide con el nivel de Secundaria Básica en la enseñanza. Representa el paso de una etapa de la vida a otra, ya que estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores consideran a este período como difícil y crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo. En fin, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas; sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos. El adolescente al igual que el escolar se encuentra inmerso en la actividad docente. No obstante en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente, tanto por su contenido como por su forma. En la escuela media se produce una diferenciación de las asignaturas, cuyos contenidos tienen un carácter científico; por lo que para lograr su adecuada asimilación el adolescente debe desarrollar nuevos métodos de estudio. Este carácter de la enseñanza, unido a la ampliación de la experiencia del adolescente, favorece el surgimiento del pensamiento teórico así como de un nivel superior de su actitud cognoscitiva hacia la realidad. En este sentido los intereses cognoscitivos se transforman en intereses teóricos, que sirven de base a la aparición de intereses profesionales. También el adolescente realiza un conjunto de actividades extra-docente (culturales, deportivas, etc.) que contribuyen a ampliar sus intereses y al desarrollo de sus capacidades.

Sistema de comunicación: La relación adolescente- adolescente está regulado por un código de camaradería que se basa en el respeto mutuo, la confianza total y el constante intercambio acerca de preocupaciones relativas a la vida personal. En esta relación de comunicación los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tarea, motivos y normas de relación entre estos. Otro aspecto de gran importancia a tener en cuenta al analizar las relaciones entre los adolescentes es el grupo: Tanto formal (grupo escolar), como informal (amigo, vecinos).

Algunos autores apoyándose en diferentes investigaciones llegan a considerar que en la adolescencia el motivo fundamental de la conducta y actividad del adolescente es su aspiración a encontrar un lugar en el grupo de coetáneos. En esta etapa la opinión social del grupo posee mayor peso que la de padres y maestros, y en este sentido, el bienestar emocional del adolescente depende que así

haya logrado ocupar el lugar al que aspira dentro de su grupo. En la adolescencia el maestro debe continuar organizando esta opinión social pero de forma intacta. Apoyándose en los adolescentes, y no tratar de lograr la asimilación por parte de estos de determinadas exigencias “Bajo presión”, ya que esta situación conduce a un formalismo moral, más peligroso y dañino para el desarrollo de la personalidad que el formalismo de la enseñanza. El maestro deja de representar una autoridad “sagrada” y solo puede ejercer su condición de modelo de conducta, si es aceptado como tal en función de sus características personales. En este caso no basta que los adolescentes reconozcan la preparación técnica del maestro, sino que resulta esencial el desarrollo de una relación afectiva adecuada con los estudiantes basada en el respeto, empatía y aceptación de las problemáticas que estos presentan. Los adolescentes interactúan con diferentes maestros que tienen valoraciones diversas acerca de la realidad y la personalidad del adolescente. Esta variedad de juicio juega un papel importante en el desarrollo de la autovaloración y permiten al adolescente ganar mayor independencia en sus propias valoraciones. También la familia representa un importante factor en el sistema de comunicación del adolescente. En la vida familiar el adolescente debe responder a un conjunto de exigencias, en función de su desarrollo como personalidad. Analizando en sentido general las características que adopta la relación Adulto-adolescente podríamos señalar (siguiendo a A. V. Petrovski) que: el sistema de obediencia y subordinación característico de etapas anteriores del desarrollo se hace inadmisibles para el adolescente. De no establecerse un nuevo sistema de interrelación entre adulto y el adolescente, surge entre ellos un conflicto, cuya causa es la contradicción entre los criterios de ambos acerca de los derechos, deberes y grado de independencia que debe tener el adolescente. La solución de este conflicto puede lograrse si el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, confianza y ayuda mutua.

➤ Crisis de la adolescencia.

Muy vinculado al problema antes analizado, aparece como aspecto distintivo de este período, la llamada “crisis de la adolescencia”. Es una crisis de carácter psicológico que expresa la contradicción existente entre las potencialidades psicológicas crecientes del adolescente y las posibilidades reales de su realización. Una de las características que marcan esta crisis es la expresión por parte del adolescente de su necesidad de independencia y autoafirmación que muchas veces genera conductas que resultan chocantes al adulto llegando hasta el desafío.

Estas manifestaciones (paradójicamente) son expresión de la inseguridad del adolescente y una forma de buscar apoyo y comunicación con quienes lo rodean. Su expresión tendrá un carácter más o menos marcado, en función del manejo que logren las personas cercanas al adolescente de su comportamiento.

➤ Características el desarrollo de la Personalidad en la etapa de la adolescencia.

▪ Desarrollo intelectual:

Producto de la situación social del desarrollo en la que se encuentra inmerso conducen al surgimiento en la adolescencia, del pensamiento teórico. Este pensamiento que S. L. Rubinstein denomina raciocinio teórico de conceptos abstractos permite que el adolescente fundamente sus juicios, exprese sus ideas de forma lógica, llegue a generalizaciones más amplias, ser crítico con relación a determinadas teorías y a su propio pensamiento. Además el adolescente utiliza formas lingüísticas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas etc.; lo que expresa las características que adopta la relación pensamiento y Lenguaje, en un nuevo nivel cualitativo de desarrollo.

El pensamiento teórico continúa desarrollándose durante toda la etapa de la adolescencia, convirtiéndose en factor que contribuye al surgimiento de la Concepción del mundo en la edad juvenil.

▪ Desarrollo afectivo – motivacional.

En primer lugar haremos referencia a las características de las emociones y los sentimientos en esta etapa. El Adolescente se caracteriza por gran excitabilidad emocional. Sus sentimientos se hacen más variados y profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos) logrando mayor control consciente de la expresión de los mismos. El desarrollo moral se va a caracterizar por la aparición de un conjunto de puntos de vista, juicios y opiniones propias de carácter moral. No obstante aún las posiciones morales que adopta el adolescente dependen en gran medida de las exigencias morales vigentes en su grupo de coetáneos. La regulación moral en esta etapa no alcanza el nivel superior (autorregulación) por la ausencia de una concepción moral del mundo; formación típica de la edad juvenil cuyo núcleo lo constituyen las convicciones valores morales del sujeto. En sentido general es característico en los adolescentes orientarse hacia diferentes profesiones en los marcos de la actividad docente sin lograr una precisión y fundamentación de sus propósitos en esta esfera, ni una participación activa y consciente en actividades extra clases, relaciona con su futura vida.

Finalmente quisiéramos hacer referencia a los cambios anátomo-fisiológicos que se producen en esta etapa del desarrollo de la personalidad, ya que si bien son las condiciones de vida y educación en las que se desenvuelven el adolescente, los cambios puberales poseen una importante repercusión psicológica. Estos son:

- Intensificación de la actividad de la Hipófisis.
- Cambio de forma que produce desarmonía corporal (extremidades resultan largas con relación al cuerpo)
- Maduración sexual.



Concluyendo podemos señalar que en la adolescencia los cambios fundamentales en el desarrollo de la personalidad son:

- El surgimiento del pensamiento teórico y de una actitud cognoscitiva más activa hacia el conocimiento de la realidad.
- Complejizarían y desarrollo de formaciones motivacionales complejas (Autovaloración, ideales, motivación profesional, etc.)
- Cambios anátomo-fisiológicos.

Es importante comprender estas regularidades del desarrollo para poder dirigir efectivamente las influencias educativas que se ejercen sobre el adolescente. Al mismo tiempo para potenciar nuevas cualidades psicológicas como la Concepción del mundo, que surge en la edad juvenil.

➤ Características del desarrollo motor en la adolescencia.

El desarrollo motor en esta etapa, se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales desagradables, entre ellas la inseguridad. En relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuado la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular. De acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en este período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto-ejercicio.

## Capítulo II Métodos y procedimientos:

### II-1. Población y Muestra:

#### ➤ Población

Está conformada por 40 atletas, de ellos 37 escolares y 3 juveniles, la distribución por sexos es de 18 femeninas y 22 masculinos

#### ➤ Muestra

La selección de la muestra es carácter intencional y está conformada por 6 atletas de la categoría 13/14 (femeninas) de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

#### ➤ Criterios de selección

1.- Deportistas integrantes de un equipo de judo que haya tenido bajos resultados deportivos en los últimos cursos escolares

3.- Consentimiento informado por parte de los atletas de su disposición a cooperar y participar en el estudio ya que se pueden abordar aspectos de su vida personal.

4.- No incluir en el estudio a aquellos atletas que no reúnan los requisitos anteriormente expuestos

#### ➤ Descripción de la muestra

La muestra está compuesta por seis atletas, de las cuales 4 cursan el octavo grado y 2 el séptimo grado. Los años de experiencia de todas circundan los 3 y 4. Todas son procedentes de la propia localidad espirituana.

### II-2. Métodos y técnicas de investigación utilizados

Para el desarrollo de la investigación se utilizan métodos teóricos, empíricos y del nivel matemático - estadístico.

#### ➤ Métodos del nivel teórico:

- Analítico- sintético: Se empleó en el estudio de los referentes teóricos del objeto y campo de investigación. Permite la descomposición del fenómeno o proceso en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir las relaciones y características generales de la preparación psicológica como proceso y el diagnóstico de la misma en los atletas de judo de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

- Inductivo-deductivo: Para conocer las particularidades del problema de investigación y arribar a conclusiones conceptuales sobre la base del movimiento de lo singular a lo general y viceversa.

- Histórico-lógico: Para identificar los requerimientos, su evolución y concepciones actuales del judo, el análisis y determinación de los antecedentes y fundamentos teóricos – metodológicos que sustentan la investigación

- Métodos del nivel empíricos

- Entrevista semi-estructurada
- Revisión de documentos
- Instrumentos

1.-Test de temperamento de M. Fuentes y J. Román.

2.-Test de ansiedad como rasgo y estado. IDARE

3.-Test de los motivos deportivos de S. Butt

4.-Test actitud para la competencia. (APC)

5.-Test de rasgos volitivos

6.-Test de Concentración (Números de Grill)

7. Test inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh

- Métodos y procedimientos estadísticos: Para la realización de los análisis estadísticos de los resultados de la presente investigación se utilizó como medida de tendencia central la media y los porcentajes de manera que nos permitieran hacer una correcta interpretación de los mismos en consonancia con la naturaleza de las variables a medir.

- Entrevista semi-estructurada: Se definió realizar una entrevista semi estructurada al entrenador con una guía previamente elaborada y que se anexa en nuestra investigación, se tuvo especial cuidado en la preparación del entrevistador para el desarrollo metodológico de la misma. Esta se realizó al entrenador con el objetivo de obtener información fidedigna sobre los resultados deportivos individuales y colectivos, la preparación física, técnica y táctica de los atletas así como del trabajo desarrollado en la preparación psicológica

- Revisión de documentos: Se realizó un análisis de los expedientes acumulativos de los escolares junto al profesor guía y el especialista en psicopedagógica de la EIDE realizándose una caracterización psicopedagógica de cada atleta. El objetivo de la misma fue obtener información de aspectos psicopedagógicos que caracterizan la personalidad de los atletas

▪ Se aplicaron unas series de test psicológicos profusamente desarrollados validados en la psicología del deporte dirigidos hacia los siguientes objetivos

1.- Test de temperamento de M. Fuentes y J. Román.

Objetivo: Determinar los diferentes tipos de temperamentos que caracterizan a los atletas objetos de la investigación

2.- Test de ansiedad como rasgo y estado. IDARE

Objetivo: Conocer el nivel de ansiedad reactiva y como rasgo que presentan los sujetos ante determinadas situaciones a las que se enfrenten y en todo momento.

3.- Test de los motivos deportivos de S. Butt

Objetivo: Determinar el nivel de la motivación deportiva y de las áreas que la componen

4.- Test actitud para la competencia. (APC)

Objetivo: Conocer el estado de disposición para enfrentar la competencia deportiva

5.- Test de rasgos volitivos

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo de las cualidades volitivas en cada sujeto integrante de la muestra seleccionada

6.- Test de Concentración (Números de Grill)

Objetivo: Determinar los parámetros de concentración de la atención en cada sujeto integrante de la muestra seleccionada

7. Test inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh

Objetivo: Determinar variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo permitiendo el conocimiento de las fuerzas o debilidades mentales con que cuenta el deportista

▪ Instrumentos

1.- Test de temperamento de M. Fuentes y J. Román.

Evaluación

Este test consta de 56 preguntas que se evalúan de 5 a 1 puntos de la siguiente forma:

Muy característico en mí	5
Característico en mí	4
Indeciso	3
Poco característico en mí	2
Nada característico	1

El tipo de temperamento se evalúa en las siguientes preguntas:

Tipos de temperamentos	Preguntas
Sanguíneo	1 - 5 - 9 - 13 - 17 - 21 - 25 - 29 - 33 - 37 - 41 - 45 - 49 - 53
Colérico	2 - 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 30 - 34 - 38 - 42 - 46 - 50 - 54
Flemático	3 - 7 - 11 - 15 - 19 - 23 - 27 - 31 - 35 - 39 - 43 - 47 - 51 - 55
Melancólico	4 - 8 - 12 - 16 - 20 - 24 - 28 - 32 - 36 - 40 - 44 - 48 - 52 - 56

Se suman los puntos de cada tipo de temperamento, estableciendo cuál es el predominante y cuál es el segundo de mayor puntaje.

Cada tipo de temperamento se evalúa con la siguiente escala:

De 14 - 41 puntos.	Baja presencia	Bajo
De 42-62 puntos	Mediana Presencia	Medio
De 63-70 puntos	Alta presencia	Alto

## 2.- Test de ansiedad como rasgo y estado. IDARE

### Evaluación

- 1era Parte (1 – 20 ítems) Ansiedad reactiva

A la sumatoria de las preguntas 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18 se le restan el resultado de la sumatoria de las preguntas 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20. Al resultado obtenido se le suma 50 puntos (suma algebraica)

- 2da Parte (21 – 40 ítems) Ansiedad como rasgo

A la sumatoria de las preguntas 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40 se le resta el resultado de la sumatoria de los puntos de las preguntas 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39. Al resultado obtenido se le suma 35 puntos (suma algebraica)

Escala (Valida para ambas partes)	
29 y menos	Bajo nivel de ansiedad
30 – 44	Nivel medio de ansiedad
45 y más	Alto nivel de ansiedad

### 3.- Test de los motivos deportivos de S. Butt

#### Evaluación

Este cuestionario de 25 ítems valora 5 áreas distintas de la motivación: conflicto, rivalidad, suficiencia, cooperación, agresividad. Cada respuesta positiva suma puntos (+) si la respuesta es negativa la puntuación es nula, es decir no suma. La evaluación se realiza por cada área y después se procede a una sumatoria total excluyendo el área de conflicto; entonces se haría sobre la base de 20 puntos.

Distribución de Ítems por Área	
Conflicto	1 – 6 – 12 – 14 – 17
Rivalidad	2 - 7 - 10 - 20 - 24
Suficiencia	3 – 11 – 16 – 19 – 23
Cooperación	4 – 8 – 15 – 21 – 25
Agresividad	5 – 9 – 13 – 18 – 22

#### Evaluación por áreas:

- Cada respuesta SI da 1 punto.
- Conflicto: 2 puntos en adelante es significativo, de 0 – 1 puntos es normal.
- Rivalidad, suficiencia y agresividad: 3 puntos y más es significativo, es positivo la presencia de la cualidad.
- Cooperación: 4 y 5 puntos son significativos, positivos.

Evaluación general del test: (exceptuando conflicto)	
-Menos de 11 puntos	Baja motivación
-De 12 – 14 puntos	Mediana motivación
-De 15 – 20 puntos	Alta motivación

#### 4.-Test Actitud para la próxima competencia. (APC)

##### Evaluación

Se dará un punto por cada respuesta correcta de acuerdo a la guía.

1	NO	8	SI	15	SI	22	NO
2	NO	9	NO	16	SI	23	SI
3	SI	10	SI	17	NO	24	SI
4	SI	11	SI	18	SI	25	NO
5	NO	12	SI	19	SI	26	SI
6	SI	13	SI	20	SI	27	SI
7	SI	14	SI	21	NO	28	NO

Para obtener el nivel del estado de disposición psíquica se tomarán los siguientes indicadores: Certeza de la fuerzas (CF), valoración de la fuerza de los contrarios (CON), significado de la competencia (SIG), orientación hacia las opiniones de otras personas (OP). Para obtener el nivel propiamente de cada uno de los indicadores nos orientamos por la siguiente escala:

Escala	
SIG y CON	CE y OP
0 -- 3 puntos Actitud Baja	0 -- 3 puntos Actitud Alta
4 puntos Actitud Promedio	4 puntos Actitud Promedio
5 -- 7 puntos Actitud Alta	5 -- 7 puntos Actitud Baja

Preguntas de cada Indicador:	
CF	1 – 5 – 9 – 13 – 17 – 21 – 25
CON	2 – 6 – 10 – 14 – 18 – 22 – 26
SIG	3 – 7 – 11 – 15 – 19 – 23 – 27
OP	4 – 8 – 12 – 16 – 20 – 24 - 28

Evaluación de cada área:	
Significado de la Competencia (SIG)	Valoración de las Fuerzas del Contrario (CON)
0 - 3 puntos Pocos deseos de participar	0 - 3 puntos Subvaloración de la fuerza del contrario
4 puntos Promedio	4 puntos Promedio o igual posibilidad
5 -7 puntos Gran deseo de participar	5 -7 puntos Alta valoración de las fuerzas del contrario
Certeza de la Fuerza (CE)	Orientación hacia la opinión de otros (OP)
0 - 3 puntos Seguro de sus fuerzas	0 - 3 puntos Alta orientación
4 puntos Promedio	4 puntos Promedio
5-7 puntos No está seguro de sus fuerzas	5 -7 puntos Baja orientación

#### 5.-Test de los rasgos volitivos

##### Evaluación

Tiene como objetivo evaluar el nivel de desarrollo de las cualidades volitivas de cada deportista

Esta prueba consta de 15 preguntas que se evalúan de 5 a 1 puntos de la siguiente forma: Siempre 5

Casi siempre 4 A veces 3 Casi nunca 2 Nunca 1

Relación de las cualidades y las preguntas que le corresponden a cada una.

Cualidades	Preguntas
Orientación hacia un fin	1-2-3
Perseverancia	4-5-6
Valentía y determinación	7-8-9
Iniciativa y autocontrol	10-11-12
Espíritu de lucha	13-14-15

##### Evaluación

Se suman los puntos de las respuestas correspondientes a cada característica y se promedia, a partir del mismo se evalúa atendiendo a los parámetros aprobados para cada escala Cada aspecto y la prueba total se califican así:

Puntaje General /cada Prueba	Sumatoria (Promedio)	Evaluación
15 - 32	3-6 (1 - 2)	Bajo nivel de desarrollo
33 - 37	7-11 (2.1 - 3.9)	Nivel medio de desarrollo
38 - 75	12-15 (4 - 5)	Alto nivel de desarrollo



## 6.-Test de los números de Grill

### Evaluación

Este test permite conocer el nivel de concentración. Es un instrumento de medición a través de una tarjeta que contiene números del 1 al 60, encerrados en pequeñas casillas de tamaños diversos, y que se encuentran ubicados de modo desorganizado. Consiste entonces en localizar los números, o sea visualizarlos y enunciarlos en voz alta, tratando de encontrarlos en orden ascendente. Para ello, contarán con un tiempo de 90 segundos y se tomará el último número que hayan encontrado a los 30', a los 60'' y a los 90'' respectivamente. La escala que se tomará en cuenta para evaluar los resultados será la siguiente.

Escala del test de concentración			
30 ´	60 ´´	90 ´´	Calificación
19 o +	29 o +	38 o +	E
15 -- 18	24 -- 28	32 -- 37	MB
10 -- 14	17 -- 23	24 -- 31	B
6 -- 9	11 -- 16	17 -- 23	R
5 o -	10 o -	16 o -	M

## 7.-Test. Inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh.

### Evaluación

Aplicación y forma de corrección:

- Este instrumento será aplicado a los deportes individuales. Su forma de aplicación es individual y el deportista debe contestar con una puntuación numérica en la hoja de respuesta, en función de la frecuencia (casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez o casi nunca) en la que experimenta las situaciones deportivas que se plantean en cada uno de los ítems del cuestionario.

- Por ejemplo: si el deportista contesta al primer ítem: " Yo me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias", con la opción rara vez, debe poner en la hoja de respuesta, donde se indica la pregunta 1, la puntuación correspondiente, es decir, un 4.

AC	
1	4

Para una interpretación de los resultados, debemos obtener una puntuación total de cada una de las escalas. Para ello sumamos las puntuaciones de cada una de las escalas. Por ejemplo:

AC		EN	
1	4	2	3
8	3	9	2
15	4	16	4
22	5	23	3
29	4	30	2
36	5	37	4
Total	25	Total	18

Así pues obtenemos en el factor psicológico AC (autoconfianza) una puntuación total de 25, y en el factor EN (energía negativa) una puntuación total de 18. Posteriormente, valoraremos cada uno de los factores de la siguiente manera:

- Autoconfianza: Escala de autoconfianza (máximo 30 puntos) / 3.
- Control emocional: Escala de energía positiva + Escala de energía negativa (máximo 60 puntos) / 6.
- Concentración: Escala de control atencional + Escala de capacidad de visualización (máximo 60 puntos) / 6.
- Motivación: Escala de nivel motivacional (máximo 30 puntos) / 3.

Este test permite conocer las fuerzas o debilidades mentales que el atleta posee en las siguientes preguntas:

Variables	Preguntas
Auto confianza	1-8-15-22-29-36
Energía negativa	2-9-16-23-30-37
Control de la atención	3-10-17-24-31-38
Control visual y de imagen	4-11-18-25-32-39
Nivel motivacional	5-12-19-26-33-40
Energía positiva	6-13-20-27-34-41
Control de actitud	7-14-21-28-35-42

Consta de 42 preguntas a las que el atleta contesta: (casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez o casi nunca). Se evalúan de forma ascendente (de 1 a 5 puntos.) las preguntas: 1-2-3-9-10-14-15-16-20-23-24-30-31-33-38 En forma descendente las restantes.

Cada característica y el test en general se califican con la siguiente escala:

Puntaje general	%	Evaluación
42-136	20-65	Necesita atención especial
137-178	66-84	Tiempo para mejorar
179-210	85-100	Habilidades excelentes

Puntaje para cada prueba

Puntuaciones y Promedio de Factores	Significado
Entre 26-30 (8,5-10)	Habilidad excelente
Entre 20-25 (7- 8,5)	Tiempo para mejorar y perfeccionar
Menor que 19 (-7)	Atención especial

### II.3 - Metodología para el estudio diagnóstico sobre la preparación psicológica en los atletas del equipo femenino de judo, categoría 13/14 de la EIDE Lino Salabarría Pupo

La investigación se desarrolló durante el periodo comprendido de julio 2013 hasta mayo 2014, además de los métodos teóricos que nos permitieron entre otros aspectos desarrollar y fundamentar los presupuestos en que se sustentan la investigación en la descripción de su objeto y campo de acción, se seleccionaron un sistema de métodos empíricos que según sus objetivos y características fueron aplicados durante los periodos de preparación general y algunos en la preparación especial

- Condiciones generales de la evaluación psico-deportiva

Las pruebas fueron aplicadas todas por el investigador en diferentes sesiones durante el periodo investigativo en un aula con excelentes condiciones pedagógicas e higiénicas con suficiente amplitud y disponibilidad de mobiliario (silla, mesa y material de escritorio)

### Capítulo III

#### Análisis e interpretación de los Resultados:

➤ Resultados de la entrevista semi-estructurada

Tabla # 1

Escala	
Puntos	Calificación
2 o menos	Mal
3 – 3.2	Regular
3.3 - 4	Bien
4.0 – 5.0	Excelente

Atletas	Condiciones Físicas	Condiciones técnicas	Condiciones Tácticas	Promedio	Calificación
Atleta 1	4	4	3	3,6	Bien
Atleta 2	3	3	3	3	Regular
Atleta 3	3	3	3	3	Regular
Atleta 4	3	3	3	3	Regular
Atleta 5	4	4	3	3.6	Bien
Atleta 6	4	3	3	3.3	Bien

Como se puede apreciar no existe una buena preparación de los atletas si se tiene en cuenta que ya se está en preparación especial toda vez que comenzaron a topar y competir. Se aprecian tres atletas donde la preparación en sentido general es regular ya que no rebasan el gradiente de 3, evidentemente existen mediadores y variables psicológicas que están afectando el desempeño de los atletas si se tiene en cuenta que el entrenamiento es un proceso pedagógico único, integrado y que la psicología en definitiva se realiza atendiendo a las bases psicológicas en que se sustentan los demás componentes de la preparación o sea la teórica, física, técnica y táctica. El entrenador refiere en la mayoría de los casos, que la baja preparación existente en las condiciones físicas, técnicas y tácticas de sus atletas, están dadas por falta de esfuerzo, concentración, auto-preparación, responsabilidad y voluntad durante los entrenamientos sistemáticos. Dos de seis poseen muy buena fuerza pero aún así las capacidades físicas que más afectadas de modo general, son; la fuerza

explosiva, la velocidad de reacción y la resistencia. Plantea además, que a pesar de todos los topes y fogueos previos a la competencia principal, persiste en algunas de ellas, la desconcentración durante los combates importantes, destaca, que algunas poseen escasa confianza en sí mismas y esto da al traste con las bajas expectativas de las mismas durante los eventos competitivos

Ver anexo # 1

#### ➤ Revisión de documentos

Este método nos permitió realizar una caracterización psicopedagógica atendiendo a 5 aspectos o factores fundamentales que nos permiten fortalecer el valor científico de las consideraciones que puedan realizarse a partir de los resultados de las demás pruebas aplicadas, ellas son el estado de salud, sus rendimientos docentes, relaciones hogar-escuela, relaciones interpersonales y el destaque de manifestaciones caracterológicas de su personalidad. En cuanto al estado de salud vemos no es un problema que pueda afectar a los atletas pues no padecen de enfermedades salvo la atleta #2 que es asmática y alérgica a los embutidos. Referido a sus resultados y actitudes en la docencia tenemos que en general el aprendizaje es promedio con marcada inclinación a considerarse bajo, igual que la motivación hacia el estudio que es baja. Las relaciones interpersonales con sus compañeros, maestros y entrenadores son calificadas de regulares enfatizándose en la atleta #2 pues ha generado conflictos con sus compañeros. La relación hogar-escuela es un aspecto que en cuatro atletas es considerada buena y estable con aceptable preocupación de los padres y familiares por la situación de sus hijos en la institución con excepción de los atletas # 2 y # 3 que son regulares ya que sus padres no frecuentan ni se preocupan por su situación escolar. Las características personológicas que predominan están relacionadas con una autovaloración adecuada y la aceptación de la crítica y la autocrítica, con excepción de la atleta # 2 que no acepta crítica y reacciona de forma inadecuada, se manifiesta de modo negativo ante las tareas y también la atleta # 5 que se manifiesta dependiente y con marcada inseguridad en su conducta

Ver anexo # 2

➤ Resultados de los instrumentos (Tests)

1.-Test de temperamento de M. Fuentes y J. Román.

Tabla # 2

Tipo de Temperamento, (M. Fuentes y J. Roman)

Deportista.	INSTRUMENTO:							
	TIPO DE TEMPERAMENTO							
	Sanguíneo		Flemático		Colérico		Melancólico	
	Ptos.	Escala	Ptos.	Escala	Ptos.	Esca la	Ptos.	Escala
1	52	M-P	37	B-P	48	M-P	40	B-P
2	59	M-P	50	M-P	48	M-P	41	B-P
3	32	B-P	47	M-P	44	M-P	40	B-P
4	53	M-P	35	B-P	38	B-P	47	M-P
5	56	M-P	30	B-P	31	B-P	40	B-P
6	42	M-P	42	M-P	39	B-P	41	B-P
Promedio	49	M-P	40.1	B-P	39.6	B-P	34.6	B-P
Totales	5	M-P	3	M-P	3	M-P	1	M-P

No se precia el predominio de ningún tipo de temperamento si una mezcla de manifestaciones temperamentales. De los 6 integrantes de la muestra, el 83.3. % es decir 5 presentan una mezcla temperamental de tipo de sanguíneo, colérico, flemático En los restantes 1 (16.6%) en la mezcla participa el melancólico. Respecto a las particularidades del sistema nervioso y del temperamento consideramos no existen dificultades para la realización exitosa de su actividad, pues en la mayoría de los casos las mezclas son favorables para la actividad deportiva en general ya que se trata de tipos de sistemas nerviosos fuertes entre otras características.

Ver anexo # 3

2.-Test de ansiedad como rasgo y estado. IDARE

Tabla #3

Deportista.	INSTRUMENTO: Ansiedad (IDARE)					
	COMO RASGO			REACTIVA		
	Alto.	Medio	Bajo	Alto.	Medio	Bajo
1	46			49		
2		43			35	
3	47				39	
4		36		48		
5		41			38	
6	51				38	
Totales	3	0	0	2	3	0

En el nivel alto de ansiedad como rasgo, existen 2 casos (40 %), que en la ansiedad reactiva descienden a la evaluación de media, a su vez otros 2 casos de ansiedad media como rasgo, se mantienen con la misma en situaciones de reacción, un caso en evaluación de media como rasgo que pasa a alta como reactiva y finalmente llama poderosamente la atención el caso del atleta #1 donde en ambas situaciones los niveles de ansiedad son altos por tanto consideramos que es necesario profundizar en los estudios sobre los componentes emocionales de los atletas 1,3 y 6, ya que marcan gradientes elevados y que pudieran estar afectando los resultados deportivos en las competiciones y los entrenamientos

Ver anexo # 4

### 3.-Test de los motivos deportivos de S. Butt

Tabla #4

Deportista.	INSTRUMENTO: Motivos de S. Butt.					Total
	Conflicto	Rivalidad	Cooperación	Suficiencia	Agresividad	Eval
1	3	3	5	5	2	15/A
2	2	1	2	5	3	11/B
3	5	4	4	4	4	16/A
4	4	3	3	5	5	16/A
5	2	3	3	5	5	16/A
6	2	3	2	4	5	14/M
Sumatoria.	18	17	19	28	24	88/6
Promedio	3	2.83	3.16	4.5	4	14.6
Totales	6	1	4	0	1	4

➤ Área de conflictos: Se observa en los 6 casos aunque no con notas altas. La media general es de 3 puntuación desfavorable por eso se puede interpretar que existen conflictos en el equipo, y que esto puede estar influyendo negativamente en los resultados deportivos pues se conoce que las situaciones conflictivas provocan profundos sentimientos de aflicciones, de ofensas, de agravios, de enojo, de indignación, de agresión, incluso de odio, que generan una energía que se realiza en la lucha. Frecuentemente, los deportistas que experimentan fracasos, en caso de conflicto, caen en un estado psíquico especial que es la frustración (estado de tensión emocional, de insatisfacción hacia el escenario competitivo).

➤ Área de la rivalidad: En esta área solo una atleta la # 2 presenta dificultades, en el resto de la muestra la manifestación de la cualidad es positiva aunque la media está un poco por debajo de 3 debido a que 4 deportistas alcanzan 3 puntos que es el límite, podemos plantear que no puede perder de vista esta área y hay que prestarle especial atención a la rivalidad de acuerdo a las exigencias del judo

➤ Área de cooperación: En este equipo se observó que de manera general no existe ayuda entre sus integrantes, solo 2, poseen indicadores positivos y 4, que representan 66% de la muestra obtuvieron calificaciones por debajo de 4 puntos. Su media general es de 3.16 puntos. Pero por ser el



judo un deporte eminentemente individual, este indicador no tiene obligatoriamente que ser alto, aunque es tarea del entrenador favorecer estos estándares más si se tiene en cuenta que es característico del equipo el surgimiento de conflictos.

➤ Área de suficiencia: En esta se observan buenos resultados, La media general es de 4.5 puntos. Los atletas alcanzan puntuaciones entre 4 y 5 puntos. Esta es la más alta. Esto demuestra que en opinión de la muestra ellos tienen posibilidades desde los puntos de vista físico, técnico y táctico.

➤ Área de la agresividad: Los niveles de agresividad se consideran positivos con excepción de los deportistas #2 y #3 los cuales deben atenderse y canalizarse adecuadamente por el entrenador para favorecer el desempeño competitivo.

Valoración general de las 4 áreas.

De los 6 atletas, 4 de ellos se ubican en una alta motivación pero con los valores mínimos dentro de la escala, es decir, entre 15 y 16 puntos. Sólo una judocas, presentan motivación media, al alcanzar entre 14 puntos la otra es la atleta #2 que con 11 puntos posee motivación baja La media general del equipo es de 14.6 puntos, esto demuestra que existe media motivación.

Ver anexo # 5

4.-Test actitud para la competencia. (APC)

Tabla # 5

Deportista.	INSTRUMENTO: A.P.C			
	Certeza de fuerza	Valoración contrarios	Significación competencia	Orientación opinión.
1	2	4	7	5
2	5	2	5	5
3	1	5	7	6
4	3	4	7	1
5	1	3	6	2
6	1	2	7	2
Sumatoria.	13	20	39	21
Media	2.1	3.3	6.6	3.6
Totales	5		6	

▪ Certeza en sus fuerzas: El total de puntos alcanzados por el equipo en esta área fue de 13, esto nos da una media de 2.1, ya que 5 atletas están seguros de sus fortalezas, por lo que demuestra que existe una gran seguridad de sus fuerzas a nivel de colectivo, sin embargo resulta preocupante el gradiente del atleta #2 que indica no estar seguro de sus fuerzas

▪ Valoración de las fuerzas de los contrarios: El 50 % es decir 3 atletas subvaloran a los contrarios, el 33.3% (2 atletas) le otorgan iguales posibilidades, al alcanzar 4 puntos, el otro restante el atleta # 3 sobrevalora a los contrarios. Al efectuar la suma de todos los puntos alcanzados por el equipo en este aspecto, se refleja 20 puntos, para una media de 3.3, es decir, con alguna tendencia a subvalorar a los contrarios, si se tiene en cuenta que una subvaloración de los contrarios puede fomentar en los atletas un optimismo infundado este puede ser un aspecto que pudiera estar influyendo en los bajos resultados del equipo

▪ Significado de la Competencia: En esta área se observa que los 6 atletas alcanzan puntos por encima del nivel promedio de evaluación y a nivel de equipo se obtiene un índice de 6.6. Lo que nos expresa que le dan la importancia requerida a la competencia, o sea realizan una valoración alta en lo que concierne al significado que tiene la competencia.

▪ Orientación hacia la opinión de otros: En lo concierne a las orientaciones que tienen los atletas de la muestra respecto a las opiniones de otras personas, el 50 %, es decir, 3, realizan una baja o pobre valoración de esto ellos son los atletas #1, #2 y # 3 mientras que el otro 50% si realiza una alta valoración sobre la opinión de los demás, sin embargo a nivel de equipo la media se comporta con un índice de 3.6 lo que nos indica que en sentido general existe una valoración promedio en cuanto la consideración o peso de la opinión de otros

Ver anexo # 6

5.-Test de cualidades volitivas

Tabla #6

Deportista	INSTRUMENTO: Test de cualidades volitivas					Total Eval
	Orientación hacia un fin	Perseverancia	Valentía y determinación	Iniciativa y control	Espíritu de lucha	
1	13A	13 A	15 A	12 A	13 A	66A
2	11M	10 M	11 M	9 M	9 M	50/M
3	12A	12 A	11 M	12 A	12 A	59/A
4	13A	13 A	14 A	12 A	10 M	62/A
5	9 M	7 M	14 A	13 A	7 M	50/M
6	12A	13 A	11 M	13 A	10 M	59/A
Sumatoria.	70	68	76	71	61	346/6
Promedio	11.6 A	11.3 A	12.6 A	11.8 A	10.1 M	57.6 M
Totales	4	4	3	5	2	4

En la manifestación de las cualidades volitivas se expresan las diferencias individuales, donde puede existir un nivel equivalente de desarrollo, o el desarrollo es mayor en algunas cualidades que en otras. Como se puede apreciar, matemáticamente, a nivel de colectivo, existe un alto desarrollo de las cualidades volitivas, ya que el 83.3 % de los atletas las poseen altas y el resto tienen un desarrollo medio un tanto igual ocurre cuando analizamos cada cualidad a nivel de colectivo, el 80% la manifiestan alto y solo 1 media, sin embargo haciendo una evaluación integral de las manifestaciones de las cualidades debemos plantear la tendencia a una evaluación de un desarrollo medio ya que las evaluadas de altas poseen gradiente muy cercanos a los valores medios de desarrollo, entendemos que aunque se debe continuar potenciando el trabajo por parte del entrenador para afianzar aun mas su desarrollo no constituyen dificultades para la realización exitosa de su actividad

Ver anexo #7

## 6.-Test de Concentración (Números de Grill)

Tabla #7

Atletas	30s	Calificación	60s	Calificación	90s	Calificación
1	14	B	16	R	24	B
2	10	B	17	B	23	R
3	8	R	15	R	22	R
4	8	R	10	M	20	R
5	13	B	23	B	31	B
6	9	R	16	R	23	R

Cuando analizamos los resultados de la aplicación de la prueba se puede comprender que de manera general existen grandes dificultades con la concentración de la atención ya que en 4 atletas se evalúan indistintamente como regular y mal, solo 2 no presentan alteraciones toda vez que son evaluados de bien, si dudas este puede ser un factor que pudiera estar influyendo negativamente en los resultados deportivos

Ver anexo #8

7. Test inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh

Tabla # 8

Inventario rendimiento psicológico.

Atletas	INSTRUMENTO: Inventario de Rendimiento Psicológico								
	Auto confianza	Energía negativa	Control atención	Control visual	Nivel motivacional	Energía positiva	Control actitud	Total Ptos	Media
1	28 HE	16AE	23TM	29HE	26HE	23TM	25TM	170TM	24.2
2	20TM	19AE	27HE	16AE	28HE	18AE	24TM	152TM	21.7
3	20TM	17AE	16AE	16AE	17AE	17AE	21TM	124AE	17.7
4	24TM	21TM	17AE	26HE	26HE	22TM	26HE	162TM	23.1
5	29HE	18AE	23TM	27HE	29HE	22TM	21TM	169TM	24.1
6	16AE	20TM	20TM	15AE	17AE	19AE	18AE	125AE	17.8
Evaluación	HE -2	HE-0	HE-1	HE-3	HE-4	HE-0	HE-1		
	TM-3	TM-2	TM-3	TM-0	TM-0	TM-3	TM-4		
	AE-1	AE-4	AE-2	AE-3	AE-2	AE-3	AE-1		
Sumatoria	137	111	126	129	143	121	135		
Media	22.8	18.5	21	21.5	23.8	20.1	22.5		
General	TM	AE	AE	AE	TM	AE	AE		

➤ Auto confianza: Se aprecian dificultades en la autoconfianza ya que aunque solo 1 atleta necesita atención especial otros 2 marcan 20 puntos que aunque tienen tiempo para mejorar están casi para recibir atención especial lo que indica que el 50% de la muestra tiene dificultades en esta importante habilidad mental

➤ Energía negativa: En esta área podemos plantear que existe una marcada debilidad mental a nivel de colectivo si se tiene en cuenta que 5 atletas que representan el 83.3% de la muestra necesitan atención especial.

➤ Control de la atención: Se aprecian dificultades en 3 atletas que representan el 50% de la muestra y marcadamente en 2 de ellos que necesita atención especial.

➤ Control Visual y de Imagen: Aquí se observan claramente como este indicador refleja debilidades mentales pues 3 atletas que representa el 50% necesitan atención especial mientras que el resto manifiestan habilidades excelentes.

➤ Nivel Motivacional: Se aprecian dos atletas que necesitan atención especial mientras 4 que representan el 83% poseen habilidades especiales lo que representa que a nivel total el indicador se evalúe como con tiempo para mejorar es decir una motivación media.

➤ Energía Positiva: Aquí se manifiestan 3 casos o sea el 50% que necesita atención especial, otros 3 revelan tiempo para mejorar lo cual nos indica que este aspecto de manera general necesita atención especial constituyendo una debilidad mental generalizada para el equipo.

➤ Control de actitud: Un caso requiere de atención especial, el resto 5 que representan el 83% necesitan tiempo para mejorar por lo que consideramos este aspecto como una fortaleza mental para el equipo.

Como se puede apreciar en los resultados de test las variables psicológicas que presentan mayores dificultades son las referidas energía negativa, control visual, energía positiva, control atencional, control actitudinal y en menor dificultad, la autoconfianza lo que nos demuestra que el rendimiento psicólogo de los atletas puede estar influyendo en los resultados deportivos. Resultan realmente llamativos los resultados del rendimiento psicológico de los atletas #3 y # 6 que necesitan atención especial en todas las variables estudiadas y los de la atleta # 1 que los necesita en 3 variables por tanto hay que darles seguimiento.

INSTRUMENTO: Inventario de Rendimiento Psicológico. Estudio de Factores				
Atletas	Autoconfianza	Control emocional	Concentración	Nivel motivacional
1	28-----9.3 HE	39----6.5 AE	52-----8.6 HE	26----8.6 HE
2	20-----6.6 AE	37----6.1 AE	43-----7.1 TM	28----9.3 HE
3	20-----6.6 AE	34----5.6 AE	32-----5.3 AE	17----5.6 AE
4	24-----8 TM	33----5.5 AE	43-----7.1 TM	26----8.6 HE
5	29-----9.6 HE	30----5 AE	50-----8.3 TM	29----9.6 HE
6	16-----5.3 AE	39----6.5 AE	35-----5.8 AE	17---5.6 AE
Sumatoria	137---7.6 TM	212 -5.8 AE	255----7.08 TM	143---7.9 TM
Media	22.8	35.3	42.5	23.8
General	TM	AE	TM	TM

Cuando se agrupan las variables en factores y se realizan los análisis correspondientes podemos ver que existen dificultades en los cuatro factores prestándose una mejor situación en el factor motivacional y la más difícil en el control emocional

Ver anexo #9

### ANÁLISIS INTEGRAL DE LOS RESULTADOS.

Respecto a las particularidades del sistema nervioso y del temperamento los resultados obtenidos no arrojaron dificultades significativas. No se precia el predominio de ningún tipo de temperamento si una mezcla de manifestaciones temperamentales siendo el de mayor puntaje es el sanguíneo.

De los 6 integrantes de la muestra, el 83.3. % es decir 5 presentan una mezcla temperamental de tipo de sanguíneo, colérico, flemático En los restantes 1 (16.6%) en la mezcla participa el melancólico, como se puede apreciar existe un predominio de sistema nervioso fuerte idóneo para la practica del judo

En el caso de los conflictos se observó en los 6 casos aunque no con notas altas. La media general es de 3, puntuación desfavorable por eso se puede interpretar que existen conflictos en el equipo, y que esto puede estar influyendo negativamente en los resultados deportivos pues se conoce que las situaciones conflictivas provocan profundos sentimientos de aflicciones, de ofensas, de agravios, de

enojo, de indignación, de agresión, incluso de odio, que generan una energía que se realiza en la competencia. Frecuentemente, los deportistas que experimentan fracasos, en caso de conflicto, caen en un estado psíquico especial que es la frustración (estado de tensión emocional, de insatisfacción hacia el escenario competitivo)

En cuanto a la rivalidad en esta área no se presentan dificultades solo una atleta esta con problemas.

En la cooperación se observó que de manera general no existe ayuda entre sus integrantes, solo 2, poseen indicadores positivos, los niveles de agresividad y de suficiencia fueron positivos.

De los 6 atletas, 4 de ellos se ubican en una alta motivación pero con los valores mínimos dentro de la escala, es decir, entre 15 y 16 puntos. Sólo una judocas, presentan motivación media, al alcanzar entre 14 puntos la otra es la atleta #2 que con 11 puntos posee motivación baja. La media general del equipo es de 14.6 puntos, esto demuestra que el nivel motivacional es medio. Los niveles de ansiedad de manera general no resultan apropiados a pesar de conocer que un nivel medio de ansiedad es adecuado e incluso un judoka puede actuar bien con un nivel alto de ansiedad reactiva si su nivel como rasgo también es alto, o que la diferencia de los puntos no sea significativa. Por esta razón puede incluso pasar de un nivel a otro, pero que no sea en extremo, o mantener el mismo nivel con alguna elevación de los puntos. Lo que si no debe ocurrir es que el atleta alcance menos puntos en ansiedad reactiva que en ansiedad como rasgo, en este caso puede ser preocupante, pues puede denotar que el atleta no está "metido" en el ambiente de competencia, está algo desmovilizado de la misma; y esto ocurre en 4 atletas de la muestra.

En la actitud ante la próxima competencia resultó que 5 atletas están seguros de sus fortalezas, por lo que demuestra que existe una gran seguridad de sus fuerzas a nivel de colectivo.

En cuanto a la valoración de las fuerzas de los contrarios el 50 % es decir 3 atletas subvaloran a los contrarios, el 33.3% (2 atletas) le otorgan iguales posibilidades, al alcanzar 4 puntos, Al efectuar la suma de todos los puntos alcanzados por el equipo en este aspecto, se refleja 20 puntos, para una media de 3.3, es decir, con alguna tendencia a subvalorar a los contrarios, si se tiene en cuenta que una subvaloración de los contrarios puede fomentar en los atletas un optimismo infundado este puede ser un aspecto que pudiera estar influyendo en los bajos resultados del equipo, en cuanto al significado de la competencia se observa que los 6 atletas alcanzan puntos por encima del nivel promedio de evaluación lo que nos expresa que le dan la importancia requerida a la competencia, o sea realizan una valoración alta en lo que concierne al significado que tiene la competencia, sin embargo en lo concerniente a la orientación hacia la opinión de otras personas el 50 %, es decir, 3, realizan una baja o pobre valoración mientras que el otro 50% si realiza una alta valoración, sin embargo a nivel de equipo la media se comporta con un índice de 3.6 lo que nos indica que en



sentido general existe una valoración promedio en cuanto la consideración o peso de la opinión de otros.

En cuanto a la valoración del desarrollo de las cualidades volitivas podemos plantear que los gradientes cuantitativos la ubican en un alto desarrollo sin embargo haciendo una evaluación integral de sus manifestaciones debemos plantear que existe la tendencia a una evaluación de un desarrollo medio ya que las evaluadas de altas poseen gradiente muy cercanos a los valores medios de desarrollo, entendemos que aunque se debe continuar potenciando el trabajo por parte del entrenador para afianzar aun mas su desarrollo no constituyen dificultades para la realización exitosa de su actividad.

En cuanto a los resultados del estudio de la concentración de la atención vemos que de manera general existen grandes dificultades ya que en 4 atletas que representan el 66% se evalúan indistintamente como regulares y mal.

Como se puede apreciar en los resultados del inventario, las variables psicológicas que presentan mayores dificultades son las referidas energía negativa, control visual, energía negativa, control atencional, control actitudinal y en menor dificultad la autoconfianza lo que nos demuestra que el rendimiento psicológico de los atletas es muy bajo y que puede estar influyendo en los resultados deportivos. Resultan realmente llamativos los resultados del rendimiento psicológico de los atletas #3 y # 6 que necesitan atención especial en todas las variables estudiadas y los de la atleta # 1 que los necesita en 3 variables por tanto hay que darles seguimientos los resultados

El 100% de la muestra presenta serias dificultades con el control emocional

El 50% de la muestra presenta dificultades con la auto-confianza

El 33% de la muestra presenta dificultades con el control de la atención el resto tiempo para mejorar

El 83% de la muestra posee habilidades excelentes en el control motivacional

El 40.5 de las habilidades necesitan atención especial

El 32 % de las habilidades necesitan tiempo para mejorar

El análisis de las variables psicológicas nos permitió triangular los resultados de cada método aplicado constatándose la correspondencia de los mismos

➤ Tareas para el mejoramiento de las variables afectadas

1.- El entrenador debe brindar en la preparación técnico-táctica de sus deportistas conocimientos reales sobre características de los contrarios y las estrategias ante estos, así como el aprovechamiento para tales fines de los topes de preparación.

2.- Trabajar el control y manejo de la ansiedad competitiva así como la capacidad atencional mediante el aprendizaje de técnicas psicológicas, como por ejemplo, entrenarle en técnicas de relajación y

respiración abdominal para aumentar la percepción de control, reestructurar los pensamientos negativos que manifiesta ante los entrenamientos y competencias

3.- Entrenarle en auto instrucciones positivas que aumenten su autoconfianza

4.-Utilización de auto mandatos (educa concentración)

Las órdenes en lenguaje interior deben emitirse, como se sabe, en momentos precisos. Si el deportista no se encuentra concentrado, no podrá hacer coincidir las palabras con el inicio de la fase del movimiento que así lo requiere. Por ello esta tarea es también un medio para educar las cualidades atentas:

5.-Entrenamiento ideo motor (educa concentración y estabilidad)

La práctica sistemática del entrenamiento ideo motor, por la necesidad del deportista de aislarse de los estímulos externos y dirigir la conciencia a la evocación de las imágenes de movimiento, lo convierte en un medio excepcional para la educación, tanto de la concentración como de la estabilidad o sea entrenarle en práctica imaginada para reproducir, mentalmente, las destrezas deportivas, para posteriormente ejecutarlas en vivo, durante los entrenamientos y competencias

6.-Se debe potenciar la valoración personal de estos atletas sobre la base de sus logros reales y desarrollo de sus potencialidades.

7. Realizar entrenamientos con estímulos acústicos disociadores (educa la concentración y la estabilidad)

Con el auxilio de una grabación podemos entrenar durante 20 o 30 minutos a los deportistas, exigiendo que se concentren en las tareas, a pesar de que los estímulos sonoros entorpecen sus posibilidades atentas. Esta actividad puede llevarse a cabo una vez a la semana y permite perfeccionar estas cualidades. Nos apoyamos en grabaciones en salas de juego o en estadio, donde el público realice verdadero ruido para apoyar a su equipo, aplaudan las buenas jugadas y silben o emitan otros sonidos que persiguen dificultar la concentración del equipo contrario. También una música de ritmo rápido (salsa, rock) con alto volumen puede utilizarse con el mismo fin disociador.

## CONCLUSIONES

1.-El diagnóstico sobre la preparación psicológica dirigido hacia los fundamentos motivacionales, emocionales, atencivos, volitivos así como de los rasgos temperamentales de la muestra seleccionada permitió caracterizar el estado actual de esta y determinar las variables que pueden estar atentando contra el logro de altos resultados deportivos.

2.-Las mayores dificultades se localizan en las variables que pertenecen al control emocional, control atencional, además la autoconfianza, y la subvaloración de la fuerza de los contrarios por lo que para cada caso se orientaron tareas encaminadas a su mejoramiento ya que estas se consideran que han afectado el logro de altos resultados deportivos

## RECOMENDACIONES

1.- Desarrollar en otros equipos de este y otros deportes investigaciones similares que permitan orientar a los entrenadores en la solución de las dificultades que puedan afectar los resultados deportivos

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.-Abreu Guerra, E. (1990) "Diagnóstico de las desviaciones en el desarrollo psíquico." Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba
- 2.-Alonso Álvarez, A. y Cairo Valcárcel, E. (2003) "Psico-diagnóstico, Selección de lecturas". La Editorial Félix Varela, Habana, Cuba
- 2.-Arias, G. (2001) "Evaluación y diagnóstico en la educación y el desarrollo desde el enfoque histórico-cultural." Laura Marisa C. Calejón, Sao Paulo, Brasil.
- 3.-Bozhovich. L.I. (1981): "La Personalidad y su formación en la edad Infantil". Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, Cuba.
- 4.-Cañizares, M. y otros (1994 a) "El tacto pedagógico en el deporte". Revista ISCF. Habana, Cuba
- 5.-Colectivo de Autores (1996): "Manual del profesor de Educación Física". Imprenta José A. Huelga. Ciudad de la Habana, Cuba
- 6.-Colectivo de Autores (1996) "El entrenamiento Psicológico en los deportes". Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, España
- 7.-Cruz, J. y Riera, J. (1991): "Psicología del Deporte: Aplicaciones y Perspectivas," Editorial Martínez Roca. Barcelona, España,
- 8.-Estévez Cullell, M. y col. (2004): "La investigación científica en la Actividad física: Su metodología." Ciudad de la Habana, Cuba Editorial Deportes.
- 9.-Forteza, A. y Ranzola, F. (1988): "Bases metodológicas del Entrenamiento Deportivo", La Habana, Cuba Editorial Cinético Técnica.
- 10.-Forteza, A. (1992) "El entrenamiento deportivo. Apuntes teóricos y Metodológicos". ADEF. Buenos Aires, Argentina,
- 11.-Fuentes, Porra. M.E. (2006.) "El temperamento en la formación del deportista.". Editorial Deporte. Ciudad Habana Cuba,
- 12.-García Ucha. F.E. (2005) "Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas". , Editorial Deporte. Ciudad Habana, Cuba
- 13.-..... (1988): "Programa de entrenamiento psicológico en deporte de equipo". INMED, Psicología del Deporte. Ciudad Habana, Cuba.
- 14.-..... (1988): "Establecimiento de metas en el deporte: Un procedimiento para incrementar los rendimientos Deportivos", Revista Educación Física y Deporte, enero - Diciembre, Vol. 10, Bogotá, Colombia,
- 15.-González, A. M. y Reinoso, C. (2002). "El diagnóstico psicopedagógico integral". En Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.

- 16.-González. Carballido. L.G. (2005). “La respuesta emocional del deportista”. Editorial Deporte. Ciudad Habana, Cuba,
- 17.----- (2004) “La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo”. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, Cuba.
- 18.-----2001) “Los niveles de ansiedad y la respuesta de stress de los deportistas. <http://www.efdeportes.com/> - Revista Digital Año 7 - N° 39 – Agosto. Buenos Aires, Argentina.
- 19.----- (2001)“Sin determinado nivel de Stress no se pueden mejorar los rendimientos deportivos” <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital Año 7- N° 37 – Junio Buenos Aires, Argentina..
- 20.-González, J. L. (1992.) “Psicología y deporte”, Editorial. Biblioteca Nueva. Madrid. España
- 21.-González Maura, V. y col. (1995): “Psicología para educadores”. Editorial pueblo y educación. Ciudad de la Habana, Cuba.
- 22.-Gorbunov, G.D. (1988): Psicopedagogía del Deporte, Moscú Vneshtorgizdat,
- 23.-Hernández, Corbos. R. (2009)”Talentos deportivos.”. Editorial Deporte. Ciudad Habana, Cuba
- 24.-León Morales. Luis R y León Vázquez. Luis L (2014) “JUDO; Apuntes para una historia espirituana 1909-2000 “.Editorial Luminaria. Sancti Spíritus, Cuba.
- 25.-Loehr, J. (1990): “Fortaleza mental en el deporte”. Editorial Planeta. México.
- 26.-Lorenzo, J. (1996): “El entrenamiento psicológico en los deportes”. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid. España.
- 27.-Pérez Mato Daisy. (1998). “El diagnóstico avanzado. Una necesidad de la dirección científica de la educación”. Artículo ISPEJV. Dpto. de Dirección Educacional. Impresión ligera. Ciudad de la Habana, Cuba.
- 28-Petrovsky, A.V. (1988): “Psicología Pedagógica y de las Edades”. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana: Cuba
- 29-Puni, A. Z. (1969) “La preparación psicológica para las competiciones deportivas”. Ediciones Educación Física y Recreación. Suplemento 11 del Boletín científico técnico del INDER. La Habana, Cuba.
- 30.----- (1990) Psicología del deporte de altas marcas. VIPO Vneshtorgizdat. Moscú.
- 31- Rudik, P. A. (1990,) “Psicología. Libro de texto”. Editorial Planeta. Moscú.
- 32-Sánchez A. M.E y González C. M (2004.) “Psicología General y del desarrollo”. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana. Cuba
- 33-Sánchez A. M.E (2005) “Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva”. Editorial Deporte. Ciudad de la Habana, Cuba.

- 34----- (2000) “Metodología para el control y el Diagnóstico psicológico en la preparación del deportista de la Escuela Nacional de Gimnasia”, I Conferencia Científico Técnica. Cuba.
- 35----- (1993) “Psicología Deportiva.” Postgrado I.N.C.A. Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- 36-Sainz de la Torre. N. (2009) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Material Docente Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos, Puebla. México
- 36----- (2009) “Temas para entrenadores” Soporte magnético. En edición.
- 37----- (2010) “Psicopedagogía de la Educación física y el deporte”. Editorial Deporte. Ciudad Habana, Cuba.
- 38----- (1981). “Desarrollo de las actitudes positivas y las cualidades de control consciente en deportistas infantiles de Ciudad Habana”, Leipzig, Alemania (Tesis de Doctorado)
- 39-Software Enciclopedia Encarta 2010
- 40-Valdés, H. y otros (1983): “Introducción a la investigación científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte”. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad Habana, Cuba.
- 41----- (1996): “La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano”. EMDE. Barcelona, España.

Anexos  
Anexo No. 1

Entrevista semi-estructurada al entrenador de la categoría

Guía para su desarrollo

Nombre del deportista \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Experiencia en el deporte de judo \_\_\_\_\_

Edad deportiva \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Conocer las valoraciones que posee el especialista sobre el estado de las condiciones físicas y técnico- táctica de sus pupilos.

1. ¿Cómo ud valora las condiciones físicas en que se encuentra la atleta de referencia?
2. ¿Cómo ud valora las condiciones técnicas en que se encuentra su atleta?
3. Dé su opinión sobre el desarrollo táctico de su atleta.

- Después que el entrenador opine libremente sobre la temática es necesario recoger y registrar textualmente todo lo expresado en una hoja anexa.
- Es necesario que teniendo en cuenta una escala valorativa del 1-5 califiquen el estado actual de esas condiciones en el atleta encerrando en un círculo el lugar correspondiente.

- |    |                      |   |   |   |   |   |
|----|----------------------|---|---|---|---|---|
| 1. | Condiciones Físicas  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Condiciones Técnicas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Condiciones Tácticas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Muchas gracias por su colaboración.

Observaciones



Anexo # 2 (Características psicopedagógicas de las atletas de muestreadas)

Atletas	Grado	Salud	Docencia	Relaciones Interpersonales	Relaciones Hogar - Escuela	Características personales
Atleta 1	8vo	No padece ninguna enfermedad	Bajo nivel de aprendizaje. Tiene que esforzarse mucho para vencer objetivos	Buenas relaciones interpersonales, aunque en ocasiones es explosiva.	Buena, vive con su papá y padrastro	Autovaloración adecuada y es muy dispuesta
Atleta 2	8vo	Es asmática y alérgica a los embutidos	Resultados bajos. Capacidad de aprendizaje promedio	Regular, ha tenido varios conflictos con sus compañeras	Regular, su mamá no se preocupa lo suficiente. Padres divorciados y convive con su abuela	No acepta crítica y reacciona de modo inadecuado. Se manifiesta de modo negativo ante las tareas
Atleta 3	8vo	No padece ninguna enfermedad	Presenta interés por el estudio aunque prefiere la práctica deportiva	Sus relaciones son buenas	Regular, Sus padres no frecuentan la escuela	Autovaloración adecuada
Atleta 4	7mo.	No padece ninguna enfermedad	No tiene elevada motivación por el	Buenas relaciones interpersonales.	Hogar estable y de buenas relaciones con la escuela.	Autovaloración adecuada. Es crítica y

		ad	estudio.			autocrítica.
Atleta 5	7mo.	No padece ninguna enfermedad	Necesita de un elevado nivel de motivación hacia el estudio	Tiene buenas relaciones con sus compañeros, entrenadores y maestros.	Hogar estable, buena preocupación y vinculación con la escuela	Es dependiente, insegura en ocasiones. Autovaloración adecuada. Es crítica y receptiva
Atleta 6	8vo	No padece de ninguna enfermedad	Su capacidad de aprendizaje es baja. Ha aprobado los exámenes con dificultad.	Buenas relaciones interpersonales son sus compañeros, entrenados y maestros.	Relación hogar-escuela buena. Hogar estable y organizado.	Autovaloración adecuada. Es crítica y autocrítica.

Anexo # 3 (Test de temperamento de M. Fuentes y J. Román.)

### TEST DE TEMPERAMENTO DE M. FUENTES Y J. ROMÁN.

Instrucciones:

A continuación encontrará un conjunto de proposiciones que se refieren a diversas formas de actuar las personas. Deberá responder cada una tomando en consideración sus propias características. Para ello utilizará la siguiente forma de expresar sus respuestas.

5: Muy característico en mí.

4: Característico en mí

3: Indeciso

2: Poco característico en mí

1: Nada característico en mí

Preguntas	NC	PC	I	CM	MC
1. Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente y empiezo otra.					
2. Ofendo con facilidad.					
3. Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio.					
4. Ante el fracaso suelo desconsolarme					
5. Mi estado de ánimo generalmente es vivo					
6. Soy inestable.					
7. No acostumbro a gastar mis fuerzas en vano.					
8. Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo					
9. Capto rápidamente lo nuevo					
10. Me impaciento con facilidad					
11. En ocasiones llego a ser indolente					
12. Mi humor característico es triste y apesadumbrado					
13. Me caracterizo por hablar claro y rápido					
14. Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas					
15. Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables e imprevistas					
16. Casi siempre me siento mal cuando estoy en ambiente desconocido					
17. Me impaciento constantemente por conocer algo nuevo					
18. Soy bullicioso					
19. Soy un poco susceptible al enfrentar reveses					
20. Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad					
21. Soy muy sociable, establezco amistades con facilidad					
22. Cuando me molesto por algún motivo me muestro agresivo					
23. Generalmente soy paciente					
24. No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz					
25. Suelo emprender con disposición los nuevos trabajos y actividades					
26. Tiendo a tomar decisiones precipitadas					
27. Generalmente cambio con lentitud de una actividad a otra					
28. Prefiero la soledad					
29. Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas					
30. Generalmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímicas acentuadas					
31. Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás					
32. Me indispone el alto ritmo de trabajo					
33. Soy decidido en mis actos					
34. Frecuentemente soy impulsivo e impetuoso					
35. Me gusta ser ordenado y metódico					
36. Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza					
37. Cambio con facilidad el foco de atención, puedo pasar rápidamente de un trabajo a otro					

38.	Con facilidad me muestro desconfiado y receloso					
39.	En la mayoría de las ocasiones gesticulo poco al hablar					
40.	Soy propenso a ensimismarme y abstraerme en mis pensamientos					
41.	Soy generalmente enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas					
42.	En mi son propios los movimientos bruscos y violentos					
43.	Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales					
44.	Me fatigo con facilidad					
45.	Casi siempre tengo un buen sentido del humor					
46.	Con frecuencia presento cambios bruscos en mi comportamiento					
47.	Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado					
48.	Soy impresionable					
49.	Por lo regular soy alegre y jovial					
50.	Soy inestable en mis propósitos					
51.	Generalmente mi lenguaje es pesado, regulado y sin demostraciones emocionales					
52.	Soy retraído al iniciar nuevas relaciones humanas					
53.	Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas.					
54.	Me irrito con facilidad					
55.	Los estímulos fuertes y prolongados no estimulan mi actividad					
56.	Lloro con facilidad					

Atletas	Sanguíneo	Colérico
Atleta # 1	2-5-5-1-4-4-4-4-4-5-4-4-2 = 52	5-1-2-4-5-5-4-5-4-2-3-4-3-1 = 48
Atleta # 2	2-5-5-5-4-5-5-5-4-5-3-5-1 = 59	2-2-5-5-1-5-2-2-5-5-1-5-3-5 = 48
Atleta # 3	2-3-5-2-2-1-1-5-1-2-1-1-2-4 = 32	2-2-4-3-3-3-4-3-3-5-3-3-4-2 = 44
Atleta # 4	3-2-4-1-5-5-5-3-5-3-4-5-5-3 = 53	3-3-3-1-1-1-3-5-3-5-1-1-3-5 = 38
Atleta # 5	2-5-4-4-5-5-5-4-5-1-5-5-5-1 = 56	1-1-1-2-4-2-4-5-1-4-1-2-1-2 = 31
Atleta # 6	3-2-2-1-5-3-3-3-3-3-3-4-4-3 = 42	3-3-3-3-3-5-2-3-2-3-2-2-2 = 38

Atletas	Flemático	Melancólico
Atleta # 1	2-1-2-2-1-5-2-3-3-2-3-2-4-5 = 37	5-1-3-5-1-1-5-5-4-4-1-1-3-1 = 40
Atleta # 2	5-2-1-5-5-4-2-5-5-5-2-3-3-3 = 50	5-3-1-5-5-2-2-2-2-5-1-3-3-2 = 41
Atleta # 3	4-5-1-4-4-5-1-2-5-2-4-4-1-5 = 47	5-4-3-2-3-4-4-3-1-3-3-1-3-1 = 40
Atleta # 4	2-3-1-3-3-1-5-3-3-3-5-1-1-1 = 35	3-2-3-5-1-3-1-5-5-3-3-5-3-5 = 47
Atleta # 5	1-1-2-1-2-1-1-4-4-1-5-3-2-2 = 30	2-2-3-2-2-1-5-5-5-1-1-5-4-2 = 40
Atleta # 6	2-5-3-3-2-2-2-3-5-2-4-3-3-3 = 42	4-2-4-2-5-2-4-2-2-2-2-3-4-3 = 41

Anexo # 4 (Test de ansiedad como rasgo y estado o reactiva. IDARE.)

TEST IDARE

Inventario de autovaloración

(Variante de C. D. Spielberger, A. Martínez – Urrutia, F. González Reigosa, L. Natalicio, y R. Díaz – Guerrero, modificada por J. Grau, B. Castellanos)

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: (Primera parte) Ansiedad como estado o reactiva

Algunas expresiones que la gente usa para describirse a parece abajo. Lea cada expresión y llene el círculo del número que indique como se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

- 1.\_ No en lo absoluto
- 2.\_ Un poco
- 3.\_ Bastante
- 4.\_ Mucho

Preguntas		1	2	3	4
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado				
9	Me siento ansioso				
10	Me siento cómodo				
11	Me siento con confianza en mi				
12	Me siento nervioso				
13	Me siento agitado				
14	Me siento a punto de explotar				
15	Me siento relajado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento muy excitado y aturdido				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

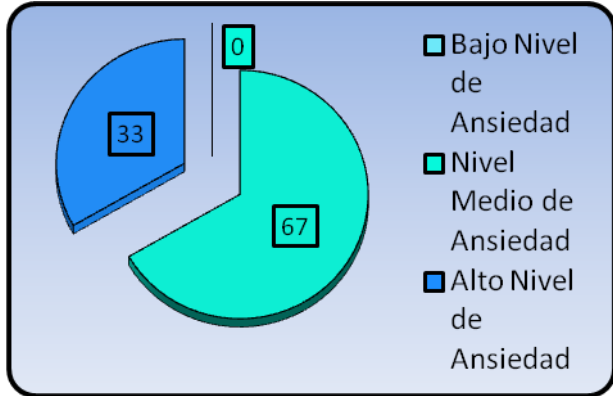
Inventario de autovaloración (Segunda parte) Ansiedad como rasgo

Preguntas		1	2	3	4
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Me pierdo cosa por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mi mismo				
33	Me siento seguro				
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad				
35	Me siento melancólico				
36	Estoy satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente				
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado				

1era Parte (1-20 ítems) Ansiedad Reactiva		
Atletas	Sumatoria ( 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18)	Sumat.(1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20)
Atleta # 1	$3+1+2+3+4+4+2+3+3+1= 26$	$2+3+4+2+3+4+2+1+2+4= 27$
Atleta # 2	$1+2+1+1+1+1+1+1+1+1= 11$	$2+2+3+2+2+4+2+2+4+3= 26$
Atleta # 3	$1+1+2+2+2+1+2+1+2+1= 15$	$3+3+2+1+3+3+3+3+2+3= 26$
Atleta # 4	$1+3+1+1+1+2+2+1+1+1= 14$	$2+3+1+1+1+1+2+2+2+1= 16$
Atleta # 5	$2+1+2+2+2+2+2+1+2+2= 18$	$4+3+3+3+2+3+3+3+3+3= 30$
Atleta # 6	$4+1+1+1+3+1+1+1+1+1= 15$	$2+3+1+2+1+4+2+4+4+4= 27$

( 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18) - ( 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20)	Resultado + 50 (Suma Algebraica)
$(26) - (27) = -1$	$50 - 1 = 49$
$(11) - (26) = -15$	$50 - 15 = 35$
$(15) - (26) = -11$	$50 - 11 = 39$
$(14) - (16) = -2$	$50 - 2 = 48$
$(18) - (30) = -12$	$50 - 12 = 38$
$(15) - (27) = -12$	$50 - 12 = 38$

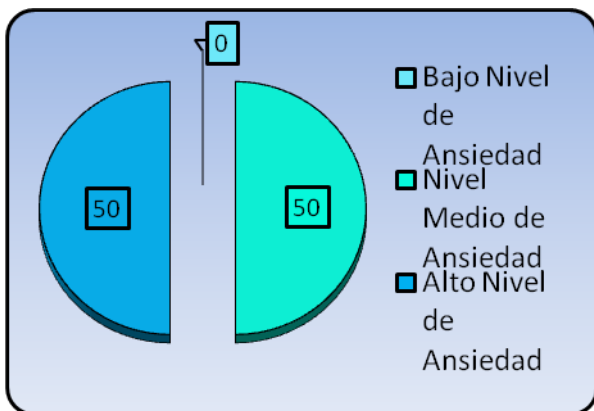
### Ansiedad como estado o reactiva



2da Parte (21-40 ítems) Ansiedad como Rasgo		
Atletas	Sumatoria ( 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40 )	Sumatoria. ( 21, 26, 27, 30, 33, 36,39)
Atleta # 1	1+1+2+3+4+4+3+1+4+2+3+1+4= 33	4+2+2+4+4+4+2= 22
Atleta # 2	2+1+2+2+2+2+2+3+2+1+2+1+1= 23	3+2+2+3+2+3+2= 15
Atleta # 3	4+4+1+4+1+2+1+3+1+2+1+4+3= 31	1+1+4+4+4+3+2= 19
Atleta # 4	1+2+1+2+2+2+1+2+1+1+2+1+1= 19	3+2+3+4+2+2+2= 18
Atleta # 5	1+2+3+2+2+2+2+4+3+2+2+1+1= 27	4+3+2+4+3+3+2= 21
Atleta # 6	4+1+3+2+2+2+1+3+3+2+2+3+3= 31	3+2+3+2+2+1+2= 15

( 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40) - ( 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39)	Resultados
(33) - (22) = 11	35+11 = 46
(23) - (15) = 8	35+8 =43
(31) - (19) = 12	35+12 =57
(19) - (18) = 1	35+1 =36
(27) - (21) = 6	35+6 =41
(31) - (15) = 16	35+16 =51

### Ansiedad como rasgo



Anexo # 5 (Test de los Motivos deportivos de S. Butt.)

TEST DE LOS MOTIVOS DEPORTIVOS D.S BUTT  
I VARIANTE

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_ Edad deportiva: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES:

Conteste todas las preguntas marcando SI o NO. Si la pregunta no se le puede aplicar a tu deporte responda NO, ya que usted no ha tenido la sensación. Si crees que la mejor respuesta es "alguna vez" conteste SI. Recuerde marcar todas las preguntas.

Durante los últimos meses, mientras participas (entrenas o compites) en \_\_\_\_\_ ¿Te has sentido?:

PREGUNTAS		SI	NO
1	¿Indiferente y cansado?	_____	_____
2	¿Decidido a ser el primero?	_____	_____
3	¿Emocionado?	_____	_____
4	¿Como queriendo ayudar a otros a mejorar?	_____	_____
5	¿Lleno de energías?	_____	_____
6	¿Irritable sin razón alguna?	_____	_____
7	¿Como si ganar fuera muy importante para ti?	_____	_____
8	¿Muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo o club)?	_____	_____
9	¿Impulsivo?	_____	_____
10	¿Irritado porque alguien lo hizo mejor que tú?	_____	_____
11	¿Más feliz que nunca?	_____	_____
12	¿Culpable por no hacerlo mejor?	_____	_____
13	¿Poderoso?	_____	_____
14	¿Muy nervioso?	_____	_____
15	¿Complacido porque alguien lo hizo bien?	_____	_____
16	¿Que estabas haciendo más de lo que podías?	_____	_____
17	¿Que querías llorar?	_____	_____
18	¿Con deseos de votar a alguien?	_____	_____
19	¿Más interesado en tu deporte que en otras cosas?	_____	_____
20	¿Disgustada porque no ganaste?	_____	_____
21	¿Con ganas de hacer algo por el equipo o grupo?	_____	_____
22	¿Como si te quisieras fajar con el que se interponga en tu camino (empujándolo, golpeándolo)?	_____	_____
23	¿Tu has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti?	_____	_____
24	¿Como si los otros obtuvieran más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)?	_____	_____
25	¿Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien?	_____	_____



Atletas	Conflicto	Rivalidad	Suficiencia	Agresividad	Cooperación
	1 - 6 - 12 - 14 - 17	2 - 7 - 10 - 20 - 24	3 - 11 - 16 - 19 - 23	5 - 9 - 13 - 18 - 22	4 - 8 - 15 - 21 - 25
Atleta # 1	1+1+1= 3	1+1+1= 3	1+1+1+1+1=5	1+1= 2	1+1+1+1+1= 5
Atleta # 2	1+1= 2	1	1+1+1+1= 4	1+1= 2	1+1+1= 3
Atleta # 3	1+1+1+1+1= 5	1+1+1+1= 4	1+1+1+1= 4	1+1+1+1= 4	1+1+1+1= 4
Atleta # 4	1+1+1+1= 4	1+1+1= 3	1+1+1+1+1= 5	1+1+1= 3	1+1+1+1+1= 5
Atleta # 5	1+1= 2	1+1+1= 3	1+1+1+1+1= 5	1+1+1= 3	1+1+1+1+1= 5
Atleta # 6	1+1= 2	1+1+1= 3	1+1+1+1= 4	1+1= 2	1+1+1+1+1= 5

Atletas	Total (Exceptuando Conflicto)	
Atleta # 1	15	Alta motivación
Atleta # 2	10	Baja motivación
Atleta # 3	16	Alta motivación
Atleta # 4	16	Alta motivación
Atleta # 5	16	Alta motivación
Atleta # 6	14	Mediana motivación

Anexo # 6 (Test actitud para la competencia. (APC))

Anexo 5

### TEST APC: ACTITUD PARA LA COMPETENCIA

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Imagínese de la forma más clara y lógica la próxima competencia y responda a cada una de las opiniones que se le relacionan más abajo. Si estás de acuerdo con ellas escriba en la hoja junto al número correspondiente con una (X) en la columna "SI", en caso de pensar de otra forma, marque en la columna "NO", no debe pensar mucho tiempo en cada pregunta.

Preguntas	Si	No
1 Estoy listo para demostrar un alto rendimiento.		
2 Estoy mejor preparado para la competencia que mis contrarios.		
3 Deseo demostrar altos resultados en esta competencia.		
4 Temo hacer quedar mal a mi equipo.		
5 Estoy físicamente bien preparado para la competencia.		
6 En la competencia habrá muchos y muy diversos contrarios.		
7 Esta es una competencia muy importante para mí.		

8	En este momento las relaciones con mi entrenador son tensas.		
9	Estoy en buena forma deportiva.		
10	Conozco mal a mis contrarios.		
11	Esta es una competencia muy decisiva para mí.		
12	Los conflictos con mis compañeros de equipo me molestan para prepararme debidamente en esta competencia.		
13	Estoy seguro que puedo ejecutar las tareas que me han encomendado en esta competencia.		
14	No le temo a mis contrarios.		
15	Pienso que esta será una competencia difícil.		
16	Mi exitosa situación en la competencia es importante para todo el equipo.		
17	Estoy contento con los resultados de la última competencia.		
18	En la próxima competencia tendré contrarios "incómodos".		
19	Me es importante actuar bien en esta competencia.		
20	Me parece que los compañeros de mi equipo no creen en mis posibilidades de tener éxito.		
21	Estoy seguro de mis fuerzas.		
22	Yo le ganaré a mis contrarios.		
23	Pienso constantemente en la próxima competencia.		
24	En esta competencia temo defraudar a mi entrenador.		
25	Estoy bien preparado técnicamente para la próxima competencia.		
26	Entre mis contrarios hay algunos de los que no sé nada.		
27	Espero con impaciencia la próxima competencia.		
28	El entrenador valora altamente mi preparación para esta competencia.		

Atletas	Significado de la competencia SIG	Valoración de la fuerza de los contrarios CON	Entereza de las fuerzas CF	Orientación hacia las opiniones de otras personas OP
	3 - 7 - 11 - 15 - 19 - 23 - 27	2 - 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26	1 - 5 - 9 - 13 - 17 - 21 - 25	4 - 8 - 12 - 16 - 20 - 24 - 28
Atleta # 1	1+1+1+1+1+1+1 = 7	1+1+1+1 = 4	1+1 = 2	1+1+1+1+1 = 5
Atleta # 2	1+1+1+1+1 = 5	1+1 = 2	1+ 1+1+1+1 = 5	1+1+1+1+1 = 5
Atleta # 3	1+1+1+1+1+1+1 = 7	1+1+1+1+1 = 5	1	1+1+1+1+1+1 = 6
Atleta # 4	1+1+1+1+1+1+1 = 7	1+1+1+1 = 4	1+1+1 = 3	1
Atleta # 5	1+1+1+1+1+1 = 6	1+1+1 = 3	1	1+1 = 2
Atleta # 6	1+1+1+1+1+1+1 = 7	1+1 = 2	1	1+1 = 2

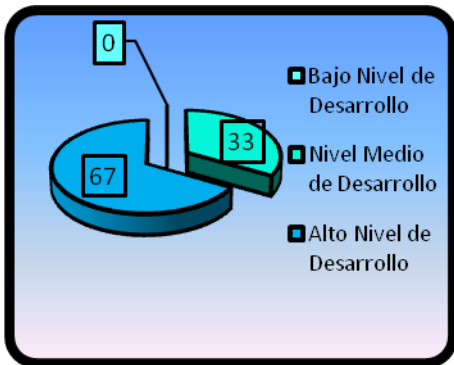
#### Anexo # 7 (Test de rasgos volitivos)

Señale en cada proposición cómo se manifiesta su actitud en las diferentes tareas del entrenamiento utilizando la escala siguiente: Siempre - Casi Siempre - A Veces - Casi Nunca– Nunca.

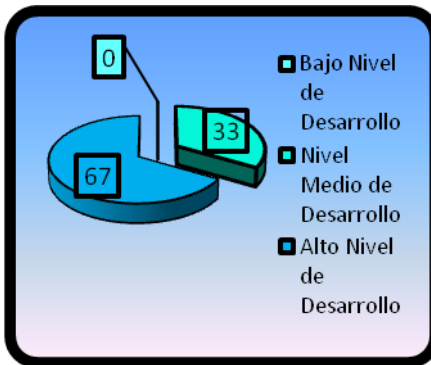
Preguntas	S	CS	AV	CN	N
1. Me dispongo rápidamente a repetir los movimientos que no me han salido bien.					
2. Estoy siempre dispuesto a superar las dificultades para alcanzar el objetivo.					
3. Me manifiesto disciplinado a pesar de que mi equipo está perdiendo.					
4. Realizo adecuadamente la tarea planteada, a pesar de existir situaciones que dificultan el entrenamiento.					
5. Acepto los regaños o sanciones después del entrenamiento o competencia sin dar respuestas indeseables.					
6. Me esfuerzo por realizar las técnicas completas.					
7. Recuerdo perfectamente las tareas de los entrenamientos anteriores.					
8. Siempre estoy dispuesto a realizar nuevas técnicas de mayor dificultad.					
9. Me manifiesto alegre cuando recibo una tarea difícil en el entrenamiento.					
10. Me dedico rápidamente a la realización de técnicas difíciles o peligrosas.					
11. Permanezco controlado en una competencia a pesar de que mis compañeros están nerviosos.					
12. Alcanzo buen resultado con público, familiares o compañeros presentes.					
13. Realizo de forma resuelta los movimientos sabiendo que le han aumentado su grado de dificultad. Ej. Voy a realizar sin ayuda, por primera vez un movimiento técnico.					
14. Sufro una caída y trato de continuar bien con la otra técnica o movimiento.					
15. Me lastimo en la competencia y trato de continuar haciendo mi mejor trabajo.					

Atletas	Orientación hacia un fin	Perseverancia	Valentía y determinación.	Iniciativa y autocontrol.	Espíritu de Lucha
Atleta # 1	5+5+3 = 13	3+5+5 = 13	5+5+5 = 15	4+5+3 = 12	3+5+5 = 13
Atleta # 2	4+4+3 = 11	3+3+4 = 10	4+4+3 = 11	3+3+3 = 9	3+4+2 = 9
Atleta # 3	5+4+3 = 12	3+4+5 = 12	3+5+3 = 11	5+3+4 = 12	4+5+3 = 12
Atleta # 4	5+5+3 = 13	3+5+5 = 13	5+5+4 = 14	5+3+4 = 12	3+2+5 = 10
Atleta # 5	3+5+1 = 9	1+1+5 = 7	5+5+4 = 14	5+3+5 = 13	2+1+4 = 7
Atleta # 6	4+3+5 = 12	4+5+4 = 13	2+4+5 = 11	4+4+5 = 13	2+3+5 = 10

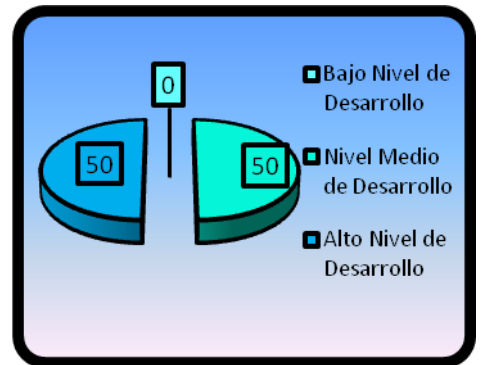
Orientación hacia un fin



Perseverancia



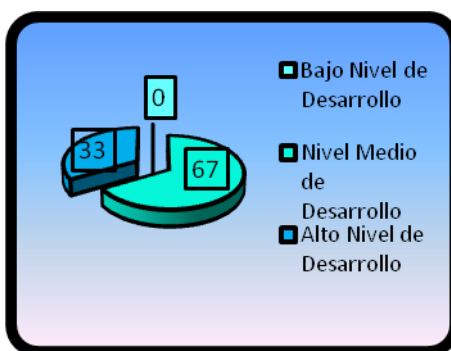
Valentía y determinación.



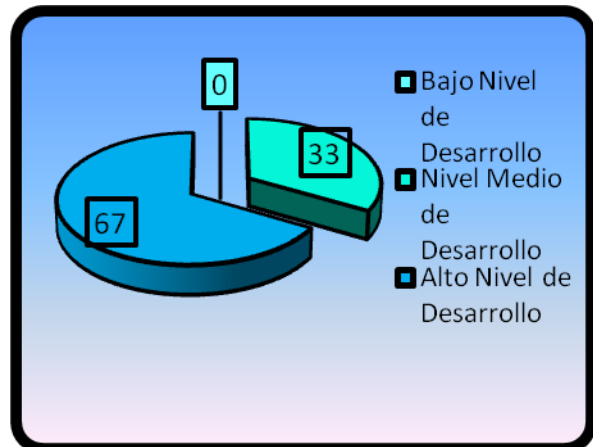
Iniciativa y autocontrol.



Espíritu de Lucha



Atletas	Puntaje General	Prom.
Atleta # 1	66	4,4
Atleta # 2	50	3,3
Atleta # 3	59	3,9
Atleta # 4	62	4,1
Atleta # 5	50	3,3
Atleta # 6	59	3,9



Anexo #8 (Test de Concentración (Números de Grill))

4	34	23	27	3	30	7
21	44	5	12	18	39	52
41	11	51	25	19	42	57
31	47	17	49	32	55	13
9	8	43	53	6	46	
36	59	37	38	29	60	58
24	15	20	33	2	35	40
28	48	1	56	50	26	
	14	45	54	16		

Anexo #9 (Test inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh)

Nombre: \_\_\_\_\_

Marque con una X en cada proposición la elección que usted considere sobre las fuerzas y las debilidades mentales que usted posee. Para ello tenga en cuenta la escala. (Siempre, Casi Siempre, A veces, Casi nunca, Nunca).

Preguntas	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia.					
2. Me enoja y frustró en la competencia.					
3. Me distraigo y pierdo la concentración en la competencia.					
4. Antes de competir me veo rindiendo perfectamente.					
5. Estoy altamente motivado para jugar lo					

mejor que pueda.					
6. Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competencia.					
7. Soy un pensador positivo durante la competencia.					
8. Creo en mi mismo como jugador.					
9. Me pongo nervioso o miedoso durante la competencia.					
10. Parece que mi cabeza se acelera a 10 Km/h durante los momentos críticos de la competencia.					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho.					
13. Puedo disfrutar de la competencia aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.					
14. Me digo cosas negativas durante la competencia.					
15. Pierdo la confianza rápidamente.					
16. Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente.					
17. Puedo borrar emociones que me interfieren y volverme a concentrar.					
18. La visualización de mi deporte me es fácil.					
19. No me tienen que empujar para jugar y entrenar frecuentemente.					
20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.					
21. Yo hago un 100% de mi esfuerzo cuando juego sin importarme nada.					
22. Puedo rendir en el pico máximo de mi					

talento y habilidad.					
23. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competencia.					
24. Mi mente se aleja del partido durante la competencia.					
25. Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles durante la competencia.					
26. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador.					
27. Entreno con alta intensidad positiva.					
28. Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental.					
29. Soy un competidor con fortaleza mental.					
30. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban.					
31. Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades pérdidas.					
32. Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor.					
33. Me aburro y me agoto.					
34. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles.					
35. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud.					
36. Yo proyecto la imagen de un luchador confiado.					
37. Puedo mantenerme calmado durante la competencia cuando estoy confundido por problemas.					
38. Mi concentración se rompe fácilmente.					

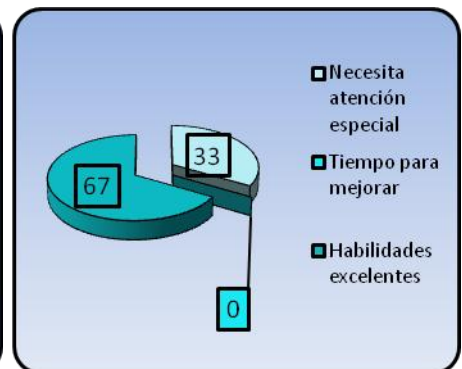
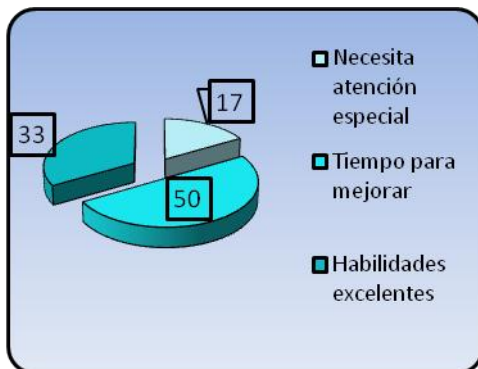
39. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente.					
40. Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar o entrenar.					
41. Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.					
42. Puedo transformar una crisis en oportunidad.					

Atletas	Auto confianza	Energía negativa	Nivel motivacional	Control de las actitudes	Energía positiva	Control de la atención	Control visual y de imagen
	1 - 8 - 15 - 22 - 29 - 36	2 - 9 - 16 - 23 - 30 - 37	5 - 12 - 19 - 26 - 33 - 40	7 - 14 - 21 - 28 - 35 - 42	6 - 13 - 20 - 27 - 34 - 41	3 - 10 - 17 - 24 - 31 - 38	4 - 11 - 18 - 25 - 32 - 39
Atleta # 1	5+5+5+3+5 +5= 28	3+1+2+4+1 +5= 16	5+5+2+5+5 +4= 26	4+5+5+4+3 +4= 25	5+5+2+5+1 +5= 23	3+4+5+5+1 +5= 23	5+4+5+5+5 +5= 29
Atleta # 2	3+5+5+3+1 +3= 20	3+3+1+2+5 +5= 19	5+5+3+5+5 +5= 28	5+5+5+1+5 +3= 24	5+2+2+3+1 +5= 18	5+5+3+5+4 +5= 27	3+3+3+2+3 +2= 16
Atleta # 3	4+3+5+3+3 +2= 20	4+3+3+2+3 +2= 17	3+2+4+3+2 +3= 17	5+3+4+2+4 +3= 21	2+5+1+3+3 +3= 17	3+4+3+2+2 +2= 16	1+4+1+4+3 +3= 16
Atleta # 4	5+5+1+5+5 +3= 24	3+4+5+3+5 +1= 21	5+5+1+5+5 +5= 26	5+3+5+5+5 +3= 26	3+5+3+3+3 +5= 22	4+1+3+5+3 +1= 17	5+5+5+1+5 +5= 26
Atleta # 5	5+5+4+5+5 +5= 29	4+1+3+4+5 +1= 18	4+5+5+5+5 +5= 29	5+4+2+3+5 +2= 21	3+5+3+5+1 +5= 22	3+4+3+5+4 +4= 23	5+5+5+2+5 +5= 27
Atleta # 6	3+3+3+3+1 +3= 16	5+5+2+2+4 +2= 20	5+2+5+2+1 +2= 17	2+4+2+3+2 +5= 18	1+5+3+5+2 +3= 19	3+3+2+4+3 +5= 20	3+2+2+3+2 +3= 15

Auto-confianza

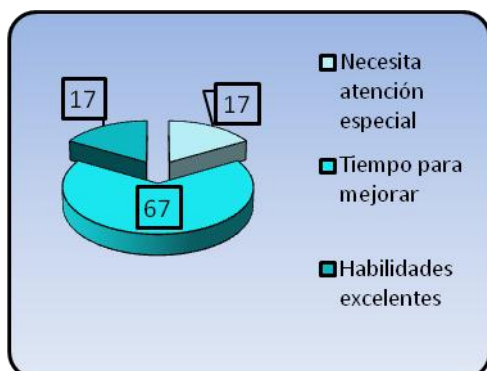
Energía negativa

Nivel motivacional

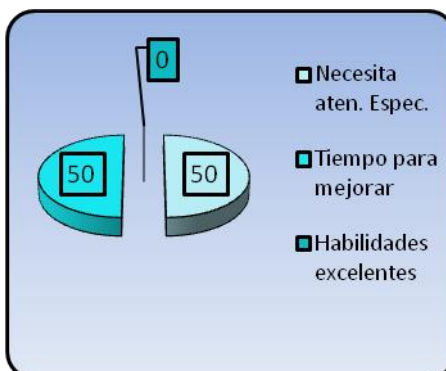




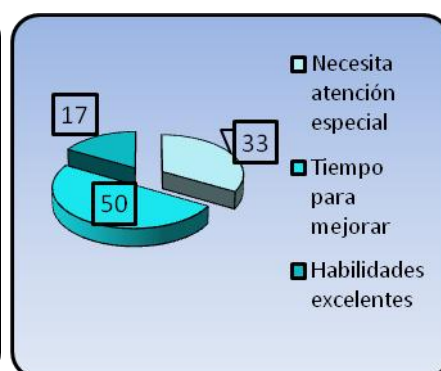
### Control de actitud



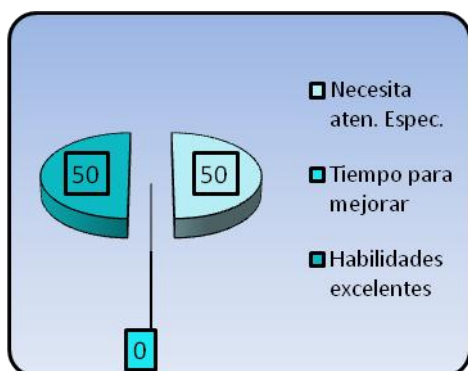
### Energía positiva



### Control de la atención



### Control visual y de imagen



General		
Atletas	Total	Requerimientos
Atleta # 1	170	Tiempo para mejorar
Atleta # 2	152	Tiempo para mejorar
Atleta # 3	124	Necesita atención especial
Atleta # 4	162	Tiempo para mejorar
Atleta # 5	169	Tiempo para mejorar
Atleta # 6	125	Necesita atención especial

