

## INTRODUCCIÓN

Es el deporte el que ha formado parte importante de la historia y de la vida de las personas siendo uno de los fenómenos socio-culturales más relevantes, que con el pasar del tiempo ha ido creciendo y creando cada vez más disciplinas deportivas que lo fortalecen, logrando de esta forma, captar la atención y participación de sus seguidores.

El deporte posibilita la vivencia del juego permitiendo al hombre en cierta forma olvidarse de sí mismo y de sus circunstancias cotidianas. Es una situación en la vida que realmente permite tener la oportunidad de buscar la excelencia a través de la total integración del cuerpo con la mente.

El deporte es una necesidad fisiológica cuya finalidad es dar esparcimiento al espíritu y energía para conseguir la motivación de la persona. Bruce Lee una figura de culto y modelo de lo que la gente puede alcanzar incrementando el rendimiento atlético, logrando que la mente y el cuerpo estén relacionados.

El deportista puede presentar distintos estados de ánimo, como frustración, alegría, dolor y esfuerzo. Es por eso que cuando el atleta entra en el campo de competencia, se da rápidamente cuenta, de que hay algo más en la competencia que el simple aprendizaje de las habilidades físicas.

Es así, que el deporte puede llegar a ser una disciplina que permite tener la oportunidad de buscar la excelencia a través de la totalidad de integración total del cuerpo con la mente.

De acuerdo a esta aseveración, la Psicología del Deporte, trata de investigar las causas y el efecto de los fenómenos psíquicos que ocurren en el ser humano, antes, durante y después de la actuación, sean estos ejercicios de modo recreativo, competitivo o rehabilitador” (Becker,1995), permitiendo a los profesionales identificar los principios y directrices que se pueden utilizar para ayudar tanto a

niños, jóvenes y adultos a tomar parte en actividades deportivas y de activación física, y al mismo tiempo, beneficiarse de las mismas.

Esta investigación tiene el propósito de realizar un estudio nunca antes realizado en nuestro medio, que es analizar las distintas características psicológicas que se presentan en los deportistas tarijeños de la disciplina de atletismo, para saber en forma precisa las características psicológicas en los deportistas de alto rendimiento de esta ciudad.

La presente investigación se encuentra dirigida al Atletismo, cuya disciplina es donde interactúan varios aspectos psicológicos como la personalidad, inteligencia, autoestima, motivación, ansiedad y rendimiento psicológico. Características que si se las relaciona con la vida diaria, lleva a la obtención de muchas metas.

Entre los conceptos que se manejaron están La Personalidad y los distintos tipos que ésta presenta, La Inteligencia, La Ansiedad y sus distintos síntomas, El Autoestima y El Rendimiento Psicológico.

Se utilizó la metodología cuantitativa que ayudó a obtener datos generalizables con cierto grado de precisión. Escogiendo como muestra, a los atletas que participan en diferentes eventos tanto local, nacional e internacional, y que forman parte de la asociación de Atletismo Tarijeño y que asimismo presentan las características necesarias para el problema en cuestión.

Lo que se pretende con éste trabajo de investigación es mostrar a los deportistas Tarijeños, la importancia que tiene la **PSICOLOGÍA DENTRO DEL DEPORTE** y sobre todo como ésta puede ayudar a obtener mejores resultados, tanto en el rendimiento como en la práctica de los atletas, no sólo en la disciplina del atletismo sino también en cualquier otra disciplina.

Dentro de este trabajo se plantea un problema importante que es saber: ***¿Cuáles son las características psicológicas en los deportistas de alto rendimiento en la disciplina de atletismo de la ciudad de Tarija?***. Para esto se escogieron distintos

factores de acuerdo a las posibilidades de lo proporcionado por el medio y tomando en cuenta los objetivos de estudio.

El presente trabajo contiene distintas partes, las cuales son fundamentales para ésta investigación.

**Capítulo I:** Hace referencia al “planteamiento del problema” y la “justificación”. Contiene todo lo relacionado con el “planteamiento del problema” el cual es *¿Cuáles son las características psicológicas en los deportistas de alto rendimiento en la disciplina de atletismo de la ciudad de Tarija?*.

También se encuentra todo lo concerniente a la situación contextual de cómo fue evolucionando la Psicología del Deporte en el mundo y especialmente en América del Sur. Dentro de la justificación, se muestra la importancia de este trabajo dentro del área psicológica como del deporte.

**Capítulo II:** En este capítulo se encuentra el diseño teórico, que contiene los objetivos que se desea alcanzar, tanto general como específico, junto con las hipótesis planteadas y la operacionalización de las variables, donde se plasman los conceptos, categorías, indicadores y sus escalas.

**Capítulo III:** Hace referencia al marco teórico como parte primordial, donde hallamos los conceptos que definen nuestras variables, que se utilizaron para referencia del trabajo de investigación y análisis de los datos.

**Capítulo IV:** Hace referencia a la metodología utilizada, que muestra el tipo de investigación que se lleva a cabo, la población que comprende y la muestra. Como también se encuentran los instrumentos que se van a utilizar para recopilar los datos. Finalmente tenemos el procedimiento del trabajo que se lleva a cabo durante el desarrollo del mismo.

**Capítulo V:** Se hace referencia a los análisis y resultados obtenidos por medio de nuestros instrumentos, que pueden ser observados de una manera más clara a través de cuadros y gráficos, de la elaboración de los resultados.

**Capítulo VI:** Se muestra las respectivas conclusiones a las cuales se ha llegado en este trabajo de investigación

**Capítulo VII:** se hacen referencia las correspondientes recomendaciones para posteriores investigaciones que pueden realizar.

Finalmente, para concluir se presenta la bibliografía, los anexos que contienen las pruebas utilizadas en la elaboración del presente trabajo de investigación y que serán base del mismo.

## **I: PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

Resulta evidente el auge extraordinario que ha cobrado el deporte en el último siglo, así como su universalización como una característica peculiar de estos treinta últimos años. Es un hecho peculiar de la sociedad de nuestro tiempo, la práctica generalizada de nuevos deportes. Estos surgen en los años 60, pero es en la presente década cuando alcanza su mayor difusión provocando cambios en la concepción del deporte y consecuentes repercusiones en la esfera social, cultural y antropológica (De Andrés y Aznar, 1996).

La necesidad de un amplio análisis del deporte moderno, en su sentido contemporáneo, se encuadra dentro de las inquietudes de pocos profesionales. Entre éstos, se contempla la existencia de la iniciación deportiva como un área diferenciada, con sus propias características, y con demandas específicas. El deporte de base es la cantera de futuros deportistas profesionales, a la vez que el pilar básico donde tiene su implantación social las distintas disciplinas deportivas.

Hasta hace pocos años, el talento deportivo aparecía de un modo espontáneo- natural, con más probabilidad en aquellos deportes con tradición, arraigo y popularidad, con gran masa de practicantes. Según T. Bompa (1987), la incorporación de un joven al deporte se fundamentaba, sobre todo, en las ideas, el deseo de practicar un deporte, la presión ejercida por sus padres, la especialidad del profesor, la proximidad de instalaciones deportivas, etc.

Sin embargo, desde hace algunos años, a escala mundial se ha reconsiderado este criterio y hoy día se tiene la certeza de que el éxito de la superación deportiva y de los resultados que alcanzan los deportistas, depende en gran medida de la calidad con que se efectúe el proceso de selección de los atletas.

La formación de un deportista de alto nivel competitivo, está estrechamente vinculada a la labor de selección, la que ha cobrado mayor interés en la actualidad porque las exigencias competitivas son cada vez mayores y obligan a una selección más temprana, catalogándose como el primer paso en el camino de principiante hasta atleta de elite internacional, lo que justifica que las grandes potencias deportivas del mundo inviertan grandes esfuerzos en promover esta actividad a temprana edad.

Un breve análisis del deporte como fenómeno social de nuestra actualidad, nos lleva a reflexionar sobre la importancia que éste ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel de recreación y de espectáculo, como de búsqueda de salud.

Ante esta demanda, surge LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE dentro del ámbito científico, como una de las primeras disciplinas en el campo de las humanidades, que toma por objeto de estudio y de intervención al deporte, siendo necesario su abordaje desde el concepto hasta la historia.

Según el Dr. BennoBecjer (1995) la Psicología del Deporte y Ejercicio es la “asignatura que investiga las causas y efectos de los fenómenos psíquicos que ocurren en el ser humano, antes, durante y después del deporte o ejercicio, sean estos de modo recreativo, competitivo o rehabilitador”.

Entre los primeros encuentros científicos de ámbito internacional tenemos al congreso Internacional de Psicología y Fisiología del Deporte organizado por el Barón Pierre y promovido por el Comité Olímpico Internacional en 1913 en Lausame, Suiza; posteriormente 1965, en la Ciudad de Roma, se realiza el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, gracias a la iniciativa del psiquiatra Italiano Ferruccio Antonelli, marcando el desarrollo de esta nueva disciplina (Becker, 2001:30)

El psicólogo norteamericano Coleman Griffith fue considerado “El Padre de la Psicología del Deporte”, el mismo trabajó en los Estados Unidos de Norteamérica,

fue contratado en 1925 por la Universidad de Illinois para asesorar a los entrenadores de los equipos sobre “La Manera de Incrementar el Rendimiento de sus Jugadores”. En 1926 Griffith funda el primer laboratorio para el estudio de “Las Variables Psicomotoras de Aprendizaje y de Personalidad”.

En Europa Occidental antes del inicio de la Segunda Guerra Mundial específicamente en Alemania, se realizaron estudios relacionados con el rendimiento, la competencia deportiva y el estrés. Fue en Cuba a partir de 1975 que empezaron a aparecer los primeros trabajos que planteaban estudios sobre personalidad y deporte.

En Sudamérica, la Psicología del Deporte y Ejercicio ha sido promocionada en las últimas décadas, existiendo publicaciones de dos libros en castellano, el primero fue del americano Louther (1966) y el segundo del Brasileño Ba Silva (1968) (Becker 2001; 27).

En Venezuela y en la región Zuliana son recientes las investigaciones en torno al área de Psicología Deportiva (Ibarra, A. 1999; Matheus, B. 2000), y tanto entrenadores como atletas carecen de las interesantes innovaciones técnicas producto del estudio y la experimentación. Situación que también afecta a los psicólogos interesados en la aplicación de la Psicología del Deporte, quienes no cuentan con datos provenientes de los atletas, por lo cual deben utilizar información de otros países que, si bien son útiles, poseen un limitado valor por su calidad ajenas a la realidad sociocultural de los deportistas venezolanos. La investigación que se llevó a cabo fue acerca de cómo son los niveles de ansiedad pre-competitiva, competitiva y post-competitiva en Atletas de Alto Rendimiento. Cuyo objetivo fue: Determinar los niveles de ansiedad pre-competitiva, competitiva y post-competitiva en atletas de alto rendimiento.

Es cierto que estos estudios son a nivel internacional y abarcan distintos aspectos que pueden variar con el trabajo en cuestión por los puntos delimitados como motivo de investigación. Lamentablemente no se pudo encontrar mayor información sobre

estudios realizados a nivel nacional a excepción de una investigación referida a las “técnicas cognitivas conductuales aplicadas a atletas de alto rendimiento” que se llevó a cabo en el Estadio Olímpico "Hernando Siles" situado en la ciudad de La Paz en la zona de Miraflores.

En el ámbito regional se puede ver que no existen muchas investigaciones dentro de la Psicología del Deporte, si bien existe la “SOCIEDAD BOLIVIANA DE PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE” (SOBOPAD), donde solamente organizan seminarios, talleres, *en relación a las características psicológicas en deportistas de alto rendimiento en la disciplina de atletismo de la ciudad de Tarija.*

En Tarija no se cuenta con personas que se dediquen a la Psicología del Deporte por lo que la información que se pudo encontrar es muy escasa al igual que la bibliografía. No obstante, en la “Universidad Autónoma Juan Misael Saracho”, la carrera de psicología, cuenta con tres tesis en psicología del deporte, presentada el año 2004 por Vargas Marcelo, cuyo objetivo fue el de determinar “los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo”, obteniendo resultados de autoestima baja, alto nivel de ansiedad, como factores que tiene mayor influencia en el bajo rendimiento de jugadores de basquetbol. La otra tesis presentada el año 2005 por Herbes Claudia, cuyo objetivo fue conocer las “características psicológicas del tenis competitivo”, se caracteriza por presentar una ansiedad muy preocupante en un nivel grave; de igual manera presentan factores de personalidad siendo más reservados y cohibidos, dentro de su motivación hacia el logro y el éxito, buscando mejorar su rendimiento y reforzar su imagen corporal. Y la otra tesis presentada el año 2007 por Patiño Amílcar cuyo objetivo fue conocer los “factores psicológicos que influyen en el rendimiento del jugador de voleibol”, cuyo resultado obtenido demostró un nivel elevado de ansiedad, bajo nivel de autoestima y un nivel de motivación medio.

El deporte de competición es exigente. La competición suele ser una situación límite para el atleta e implica estar al máximo de sus capacidades, tanto físicas como psicológicas. Las presiones del entorno y las preocupaciones del atleta sobre el resultado de la competición, pueden hacer que el atleta no se encuentre lo suficientemente concentrado, haciendo que su rendimiento disminuya.

Durante la realización de la prueba, la concentración y la motivación son muy importantes. Éstas se pueden ver mermadas por aspectos como la fatiga, el dolor y el sufrimiento. Debido a que las pruebas de resistencia requieren una movilización total de energía corporal, para realizarlas es muy importante un alto nivel de determinación, de habilidad para ignorar el dolor, y otras características mentales que denotan persistencia y durabilidad. El esfuerzo y la lucha contra la fatiga, el dolor y el sufrimiento son las características predominantes de los deportes de resistencia.

En la competición se pasan por muchas situaciones que pueden resultar amenazadoras para el atleta. Entre estas encontramos: el ritmo elevado de la carrera, los dolores corporales (en piernas, brazos, estómago, etc.), la fatiga, las sensaciones de ahogo, las críticas del entrenador, de los compañeros, el miedo al fracaso, etc. Sino se tienen los recursos para afrontar estas amenazas, el atleta no podrá rendir adecuadamente.

La fatiga física es uno de los aspectos más importantes que determina el resultado de la competición. La fatiga física aparece al sobrepasarse el umbral anaeróbico. El secreto de una buena competición consiste en conseguir un mayor rendimiento, sin sobrepasar este umbral. En los momentos iniciales de la prueba esto es fácil, pero a medida que pasa el tiempo al intentar buscar la mejor posición o la mejor marca posible se sobrepasa. Como que el umbral anaeróbico limita el rendimiento, el objetivo es que este fenómeno suceda lo más tarde posible. Diversos factores como la falta de atención; no querer perder el contacto con el grupo delantero o algún grupo de corredores; ponerse objetivos demasiado elevados y difíciles de conseguir;

la ansiedad antes de competir y durante la competición; una autoconfianza excesiva; comentarios del entrenador o público, etc. pueden acelerar el proceso.

El tiempo que se puede aguantar una vez sobrepasado el umbral anaeróbico varía de unos atletas a otros. La motivación es uno de los factores más importantes en la determinación de la resistencia en ésta situación. Atletas bien entrenados y altamente motivados pueden resistir, al menos, 15 minutos, aunque la mayoría se han de parar después de 4 o 5 minutos. Esta variabilidad pone de manifiesto lo importante que son los procesos psicológicos cuando el nivel de esfuerzo es considerable. A éste nivel de esfuerzo, los pensamientos se convierten en los determinantes de que el atleta siga luchando o se retire. Los pensamientos se hacen más intensos a medida que aumenta el esfuerzo. Antes de que el atleta abandone, primero se abandona con el pensamiento y sólo después se deja de correr. En ésta situación, los pensamientos se vuelven ambivalentes y oscilan entre la duda y la esperanza. La lucha por resistir se realiza a través de ellos; si se tiene la capacidad psicológica para regularlos en el sentido de poder resistir con esperanza de éxito, se dispone de la habilidad fundamental para superar estas situaciones.

Como se puede apreciar, al revisar la bibliografía de otros trabajos a nivel regional, aún no se ha realizado una investigación relacionada a la disciplina del atletismo, es por éste motivo que nos planteamos el siguiente problema científico de acuerdo al propósito de la investigación:

***¿Cuáles son las características psicológicas en los deportistas de élite en la disciplina de atletismo de la ciudad de Tarija?***

Como se puede ver el problema que se formuló para este trabajo, fue el más adecuado para el estudio presentado y el cual tiene relación con las características psicológicas en los deportistas.

## **1.2. JUSTIFICACIÓN:**

El deporte en Bolivia y en especial Tarija, forma parte esencial de las personas por distintos aspectos, ya sean recreativos, lucrativos y hasta por el simple hecho de ser espectadores, es así que nace la idea de este trabajo de investigación, el que no se ha tocado nunca en materia de investigación.

Por razones políticas y sociales, en Tarija, el desarrollo del deporte es muy importante y exige mayores y mejores resultados de los deportistas para contribuir de una manera activa a la formación integral de las nuevas y futuras generaciones.

El deporte en nuestra región ha tomado en cuenta la Psicología del Deporte en un nivel insuficiente, ya que el personal que se desenvuelve en el área psicológica no abarca las diferentes disciplinas, ya que se considera a la Psicología del Deporte como parte importante del secreto del triunfo, por lo tanto la parte psicológica del deportista debe ser de gran importancia para que se mejore la capacidad física y mental del deportista. Los distintos deportes que se practican presentan dificultades en el entrenamiento y el rendimiento deportivo lo que no permite que exista éxito en las competencias.

Es necesario realizar éste trabajo de investigación a nivel diagnóstico, para localizar las diversas características por las cuales el rendimiento es de alto nivel. Para esto se tomarán en cuenta las distintas características psicológicas de estudio como ser: la personalidad, la inteligencia, la ansiedad, el autoestima y el rendimiento psicológico (dentro de estos existen áreas como la energía negativa, la autoconfianza, nivel motivacional, control de actitud y otros) de los distintos atletas que se escogieron como muestra.

No está demás mencionar que éste trabajo se focaliza en las distintas características psicológicas, las cuales pueden estar relacionadas con el rendimiento de los atletas.

Con este trabajo se podrá tener una visión más amplia, para que las personas relacionadas con el deporte (deportistas, directores técnicos y psicólogos) puedan

ampliar sus conocimientos en cuanto a este tema investigado. Se espera que el deportista sepa darse cuenta de sus características ya que el rendimiento no está solo en la parte física, sino también en la psíquica y además, que comprenda que el campo de la actividad deportiva y puede abarcar muchos aspectos más como el psicológico.

A través de esta investigación se realizara una aporte de manera práctica, ya que por medio de los resultados aportaran en la realización de un diagnostico individual, grupal y general, a partir del cual se podrá realizar una mejor selección del tratamiento, intervención psicológica y un adecuado seguimiento y así mismo en la parte técnica en beneficio del atleta , donde se lograra contribuir en el proceso del entrenamiento del atleta, tomando en cuenta que va en busca de la meta que desea alcanzar.

## **II: DISEÑO TEÓRICO**

### **2.1: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son las características psicológicas en los deportistas de élite en la disciplina del atletismo de la ciudad de Tarija?

### **2.2: OBJETIVOS**

#### **2.2.1: Objetivo General**

- Determinar las características psicológicas en los deportistas de élite en la disciplina de atletismo de la ciudad de Tarija.

#### **2.2.2: Objetivos específicos**

- Determinar los distintos rasgos de personalidad que se presentan en los atletas.
- Conocer el nivel de inteligencia que presentan los atletas.
- Identificar el nivel de autoestima que presentan los atletas.
- Conocer el grado de ansiedad que presentan los atletas.
- Identificar el rendimiento psicológico de los atletas.

### **2.3: HIPÓTESIS**

Los diferentes rasgos de personalidad influyen positivamente en el alto rendimiento deportivo.

- La inteligencia superior influye positivamente en el rendimiento de los atletas.
- Los atletas con un nivel de ansiedad grave presentan un alto nivel de rendimiento deportivo.

- Los atletas con un nivel de autoestima alto presentan un alto nivel en su rendimiento deportivo.
- Los atletas con un alto nivel de rendimiento psicológico presentan un alto nivel en su rendimiento deportivo.

#### **2.4: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

En cuanto a la operacionalización se hizo un trabajo detallado de los procesos con los cuales se trabajaron las variables, que para éste estudio fueron varios.

De la misma manera se dio una definición la cual se escogió de varios conceptos para elegir la más adecuada, esto para tener una idea clara de lo que se está estudiando

También se trabajó con las distintas categorías de cada variable, para tener un indicador claro.

Finalmente incluimos las escalas que se utilizaron para delimitar los distintos datos que proporcionaron los resultados.

## IDENTIFICACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	CATEGORÍA	INDICADOR	ESCALA
<b>P E R S O N A L I D A D</b>	Es una combinación de habilidades manuales, mentales, intereses, actitudes, temperamento, diferencias individuales en pensamientos, sentimientos y comportamientos	A (Sizotimia-Afectotimia)	Reservado – Abierto.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel bajo 1,2,3</li> <li>• Nivel medio 4,5,6</li> <li>• Nivel alto 7,8,9</li> </ul>
		B (Inteligencia baja-Inteligencia Alta)	Capacidad mental general baja-capacidad mental general alta.		
		C (Poca fuerza del Yo-Mucha fuerza del Yo)	Poco estable emocionalmente-Emocionalmente estable.		
		E (Sumisión-Dominancia)	Apacible-agresivo.		
		F (Desurgencia-Surgencia))	Sobrio-desinhibido.		
		G (Poca fuerza del Superyó-Mucha fuerza del superyó)	Despreocupado-escrupuloso.		
		H (Timidez-Audacia)	Cohibido-emprendedor.		
		I (Dureza-Ternura)	Sensibilidad dura, realista-sensibilidad blanda.		
		L (Confiable-Suspicaaz)	Confiable-suspicaaz.		
		M (Practicidad-Imaginatividad)	Práctico-fantasioso.		
		N (Sencillez-Astucia)	Franco-astuto.		
		O (Seguridad-Inseguridad)	Apacible-agobiado.		
		Q1 (Conservadurismo-Radicalismo)	Conservador de ideas tradicionales arraigadas-analítico.		
Q2 (Adhesión al grupo-Autosuficiencia)	Dependiente del grupo-autosuficiente.				

		Q3 (Baja integración- Mucho control)	Autoconflictivo-controlado.		
		Q4 (Poca tensión-Mucha tensión)	Sereno-tensión sobre excitado		
VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	CATEGORÍA	INDICADOR	ESCALA
I N T E L I G E N C I A	Se caracteriza por sus conocimientos, por su rapidez de solución ante un problema, por su madurez, su creatividad, su facilidad y predisposición de aprendizaje, así como por su capacidad de relación.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Clasificación</li> <li>Series (movimientos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simetría</li> <li>Alternancia y progresión simple.</li> <li>Asimetría.</li> <li>Progresión circular.</li> <li>Progresión compleja.</li> <li>Combinación de principios previos.</li> <li>Adición y sustracción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Superior 95</li> <li>Superior al término medio 90-75</li> <li>Término medio 50</li> <li>Inferior al término medio 25-10</li> <li>Deficiente 5</li> </ul>
A U T O E S T I	Es una actitud de aceptación de uno mismo que está constituida por todas las características que tiene el sujeto de sí mismo, es decir lo que siente,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoconocimiento</li> <li>Autorespeto</li> <li>Autoevaluación</li> <li>Autoaceptación</li> <li>Autoconcepto</li> </ul>	<p>Conocer el YO de manera integral.</p> <p>Creencia que presenta uno mismo.</p> <p>Autocrítica de cada persona hacia sí mismo.</p> <p>Reconoce e identifica su propia potencialidad y debilidades.</p> <p>Relacionado con el amor a uno mismo.</p>	<p>Cuando uno reflexiona sobre sí mismo.</p> <p>Con respecto a la conducta de sí mismo.</p> <p>Estableciendo juicios de valor.</p> <p>Es primordial la visión objetiva y veraz del sujeto.</p> <p>Buscar metas realistas, alcanzables y adquirir nuevas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Óptimo 61-75</li> <li>Excelente 46-60</li> <li>Muy buena 31-45</li> <li>Buena 16-30</li> <li>Regular 0-15</li> <li>Baja 1 - -15</li> <li>Deficiente -16 - -30</li> <li>Muy baja -31 - -45</li> <li>Extrema -</li> </ul>

M A	piensa y su valoración.			actividades.	46 --60 Nula --61 -- 75
VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	CATEGORÍA	INDICADOR	ESCALA
A N S I E D A D	Consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductiva, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada.	• Física.	Taquicardia.	Palpitaciones del corazón.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banda normal 0 – 20</li> <li>• Ansiedad ligera 20 – 30</li> <li>• Ansiedad madura 30 – 40</li> <li>• Ansiedad grave 40 – 50</li> <li>• Ansiedad muy grave 50 o más</li> </ul>
		• Psicológicas.	Desasosiego.	Inquieto, nervioso, desasosegado por dentro.	
		• Conducta.	Hipervigilancia.	Estar siempre alerta, como vigilante o en alerta.	
		• Intelectual.	Problemas de la memoria.	Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual.	
		• Asertivo.	Bloqueo en la relación humana.	Prefiere claramente la soledad antes que estar con desconocidos.	
R E N D I M	Es la habilidad de establecer un clima interno estable	• Autoconfianza .	Mantener un nivel alto de autoconfianza.	Las sensaciones e imágenes que el deportista tiene de lo que puede o no hace.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 26 – 30 Habilidads excelentes</li> <li>• 20 – 25 Tiempo para mejorar</li> </ul>
		• Energía negativa.	Control de sus emociones negativas.	como el miedo, el enojo, la frustración, la envidia	
		• Control de atención.	La habilidad de mantener una concentración	la habilidad de sintonizar lo que es importante y desechar lo que no lo es.	

I E N T O  P S I C O L O G I C O	durante la competencia.		continúa en lo que es fundamental.		<ul style="list-style-type: none"> <li>6 – 19 Necesita de su atención especial</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Control visual y de imagen.</li> </ul>	La habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras.	Controlarla corriente de imágenes en direcciones positivas y de visualizar vívidamente.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel motivacional.</li> </ul>	La motivación es energía automotivante,	El componente esencial de la motivación es el poder fijar metas.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Energía positiva.</li> </ul>	La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo.	por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de actitud.</li> </ul>	La actitud correcta.	produce control emocional, equilibrio y una influencia de la energía positiva.	

### **III: MARCO TEÓRICO**

#### **3.1: CONCEPTO DE ATLETISMO.**

Podemos aplicar una definición actualizada: el atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamiento de objetos, saltos de distintas modalidades), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para el objetivo principal: la superación de uno mismo. (<http://www.psicocentro.com>)

##### **3.1.1: DESARROLLO HISTÓRICO DEL ATLETISMO.**

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868). (<http://www.psicocentro.com>) El atletismo posteriormente adquirió un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una

modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central de Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

Gutiérrez, A. (2000). (<http://www.psicocentro.com>)

### 3.1.2: PRUEBAS

Entre las pruebas que se practican a nivel mundial en la disciplina del atletismo tenemos:

Velocidad	Vallas
Relevos	Medio fondo
Fondo	Maratón
Marcha	Saltos
Lanzamientos	

Los atletas de la ciudad de Tarija se desempeñan en las diferentes pruebas como ser:

LANZAMIENTO	SALTOS	VELOCIDAD	CON BARRAS
Disco	Largo	10000 mts.	400 mts.
Martillo	Alto	5000 mts.	110 mts.
Jabalina	Con garrocha	1500 mts.	100 mts.
Bala	Triple	800 mts.	
		400 mts.	
		200 mts.	
		<b>100 mts.</b>	

### 3.1.3: ATLETA DE ÉLITE.

“Atleta dotado de condiciones físicas especiales, adecuadas a las exigencias de la disciplina; inmerso en un aprendizaje progresivo de la técnica deportiva, con una energía competitiva para la confrontación y una sustanciosa motivación”<sup>(Leal, J.1997)</sup>

El Atleta de Alto Rendimiento se caracteriza también por enfrentar, generalmente, retos deportivos de gran importancia tanto para las organizaciones, estados, y naciones, como para su capacidad, récord deportivo y valoración personal.  
(<http://www.psicocentro.com>)

### **3.1.4: LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL ATLETISMO**

Es tan nueva la Psicología Deportiva que le cuesta aún comenzar a trabajar en todas las disciplinas deportivas, ya que éstas son bastante variadas y complejas y presentan distintas reglas, y, por supuesto, el trabajo tanto físico como mental, varía según el tipo de práctica deportiva, como el atleta mismo.

Una de las grandes barreras, es que los libros referidos a la parte de la Psicología en el Atletismo, son bastante escasos, siendo que esta rama del deporte es muy importante por lo exigente y competitiva que es. El atletismo es uno de los deportes más complejos por su técnica y táctica que es bastante difícil. La competencia misma es extremadamente rápida y exige mucha agilidad tanto física como psicológica, dando como resultado un aprendizaje largo.

Es aquí que el psicólogo toma importancia, pues menciona Athay de Ribeiro Da Silva en su libro **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE** y Preparación del Deporte, que “el único asunto verdaderamente deportivo que el psicólogo tiene el derecho y hasta el deber de abordar, es el de la necesidad de equipos permanente en todas los deportes, que exijan el contacto físico con el adversario, el sistema de grupo y la disputa que es la competencia”<sup>(Ribeiro da Silva Athayde;pág.93)</sup>. Se dice que el atletismo como cualquier otro deporte depende de la parte psíquica, dando a resaltar en especial la parte de socialización con los demás miembros y otros factores mentales. Finalmente

una frase de Kurt Lewin dice que “El grupo es algo más que la simple suma de los individuos que lo componen”<sup>(Ribeiro da Silva Athayde; pág.93)</sup>

### **3.2: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN LA PRÁCTICA DE LOS ATLETAS DE ÉLITE**

El tema central del estudio son las características psicológicas, por una razón lógica, es conocer la influencia de estos factores psicológicos en el atleta y más aún en su rendimiento en las distintas competencias.

Dentro de nuestros estudios, serán tomadas algunas características consideradas importantes para el nivel de rendimiento del atleta, al mismo tiempo por la razón del estudio se nombrará solo los que están al alcance del medio y en especial los que se pueden medir. Entre estas características que más frecuentes están asociadas al rendimiento del atleta son:

- Personalidad.
- Inteligencia-
- Autoestima.
- Ansiedad.
- Rendimiento psicológico.

Éstas son las características psicológicas que se estudiaron durante el período de la investigación y las cuales se desarrollaron detalladamente.

#### **3.2.1: PERSONALIDAD EN EL DEPORTE.**

El estudio de la personalidad en el deporte ha sufrido un fuerte impulso entre los años 60 a 70. Los intereses actuales están concentrados en la consideración de factores de personalidad y situacionales, ya sean determinantes del comportamiento. Aunque se pueden encontrar diferencias, comparando deportistas con no deportistas

y atletas de distintas disciplinas, los descubrimientos más interesantes se derivan de la comparación entre atletas de competición y de niveles inferiores. (Rasgos de personalidad en deportistas; pág. 332).

*La diferencia psicológica entre los deportistas con éxito y sin éxito*; los atletas con éxito tienen algunas características dentro de su personalidad que los ayudan a sobresalir. Algunos autores como Highlen y Bennett (1979) citados por Willams (1991) y otros, hablan de características como:

- Mantener el control-soportar la ansiedad.
- Mayores autoconfianza-autoinstrucciones más positivas.
- Mayores aspiraciones.
- Una imagen más frecuente sobre la naturaleza interna (imaginarse desde dentro del cuerpo experimentando las mismas sensaciones que durante la ejecución; física) que sobre la externa (verse a uno mismo como espectador).
- Mayor capacidad de bloquear o reducir la ansiedad antes o durante la competencia.
- Una mayor capacidad de enmendar sus errores. Podemos decir que tanto en atletas de equipo como en atletas individuales, las características de personalidad pueden irse desarrollando con el paso del tiempo. (Fisher, pág. 31).

Varios autores mencionan que no ha sido describir el tipo de Personalidad que debería ser desarrollada por los deportistas para alcanzar el éxito deportivo (Rusball, Mischell y Wallace). Esto es muy importante, ya que a pesar del ampuloso material que tenemos sobre la personalidad, sería una contradicción puesta que a pesar de los estudios no se puede lograr un tipo de personalidad única por la complejidad de esta y sus distintos tipos. (Del Rio Martínez Pablo; Pág. 11).

### **3.2.2: LA INTELIGENCIA EN EL DEPORTISTA**

Se ha discutido mucho si la inteligencia es una función unitaria o la suma de varias funciones aisladas. Existen seres humanos cuya memoria es buena, pero no así su inventiva. Otros cuyo razonamiento abstracto es débil, pero que son capaces de armar una máquina muy complicada con mirar una sola vez el plano o diseño. En suma, hay sujetos que están por debajo de la capacidad promedio en muchas operaciones mentales importantes y que, sin embargo, poseen algunas facultades extraordinarias.<sup>(<http://www.alcione>)</sup>

Definir en pocas palabras lo que es la inteligencia no es fácil. Existen múltiples definiciones, unas ponen el acento en unas características, otras lo hacen en otras. A veces indica la viveza de la percepción, la sagacidad o la alta capacidad de comprensión con retención de conceptos que son asimilados como conocimientos. Otras veces es la capacidad para discurrir con buen criterio en forma original o creativa. En ocasiones, hasta se la confunde con una buena memoria. Se podría decir también que la inteligencia es la integración coordinada y coherente de las funciones cerebrales más nobles y que origina un comportamiento hábil, original y equilibrado.

### **3.2.3: AUTOESTIMA EN EL DEPORTE.**

La imagen del vencedor corresponde a la de un deportista en quien la preparación deportiva, el deseo de éxito y las cualidades individuales coexisten con un buen nivel de autoestima y una suficiente confianza en si mismo y en sus capacidades. Un deportista con problemas de descenso del rendimiento o de fracasos repetidos podrá convencerse de que todo se debe al cansancio, la mala suerte, su incapacidad o bien no explicárselo en absoluto. Mediante la auto observación podrán surgir elementos interesantes sobre como ha sucedido. Así podrá enfadarse o darse cuenta del significado personal que atribuyen a esa emoción.

Si enfadarse significa perder el control y en consecuencias, tener una percepción de fragilidad personal y una imagen exterior fuerte, prepotente e injusto, entonces el sujeto tendrá a su disposición una perspectiva distinta una vez canalizada las emociones negativas, siendo capaz de dirigirse al problema verdadero, recogiendo

nueva información sobre sí mismo, y desencadenando un cambio positivo. (Citado por; Herbas, pág. 36). Uno de los mejores pronósticos del éxito competitivo que se puede señalar, es a través del nivel de autoconfianza como parte de la autoestima. Las sensaciones e imágenes que el atleta tiene, de lo que puede o no hacer, determinan décimamente el resultado. (Loehr James; Pág. 175)

El interés por competir es la manifestación de esa necesidad de afirmación para obtener la estima y el reconocimiento que es una prueba de si mismo, que el atleta siente como una necesidad de realizar. “Algunas de las patologías que se presentan en una estabilidad emotiva, inseguridad y una baja estima mezclada con la depresión”. Quizás sería una alteración que rara vez se prenda, pero sería motivante para provocar problemas en el atleta. Para Benden (1983) citado por De los Ríos (1999) sostiene que una persona al presentar niveles bajos de autoestima se siente inapropiada para la vida, inadecuada en la propia existencia y no responde positivamente a los desafíos y alegría de la vida como un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento de sí mismo, no tiene exigencias, metas, se busca la seguridad en lo desconocido o en personas con características similares, al compartir dichas características antes descritas reafirmaran la autoevaluación negativa de sí mismo. Un efecto de baja autoestima en el deporte son los estados de depresión y de ansiedad, son más vulnerables a conductas riesgosas, desconfianza de sí mismo de sus potencialidades, se sienten incapaces de aprender. También Cuerelly (2003) sostiene que los síntomas en las personas de baja autoestima son muy variables porque depende de las personalidades de las mismas.

#### **3.2.4: ANSIEDAD EN EL DEPORTE.**

Muchos autores señalan que las tensiones por las que atraviesa un deportista serian críticas. En el proceso de la competencia son características no sólo los estados emocionales positivos y negativos claramente expresados y la intensidad de su vivencia, sino también el hecho de que la variabilidad y el éxito durante la competencia determinan su cambio brusco. La intensidad de dichos estados

emocionales depende de la importancia de las competencias. Un problema fundamentalmente en relación con el estudio de la ansiedad y que resulta igualmente válido en el ámbito específico, es que, dada la complejidad del fenómeno y su carácter multidimensional. La sintomatología de la ansiedad se manifiesta, en una o varias de las tres vertientes: fisiológica, del comportamiento y cognitiva.

Como indica Tamorri, sabemos que un atleta en situaciones estresantes reacciona en más alto grado a escala fisiológica o cognitiva es muy útil para orientarse en la elección correcta de las técnicas de intervención. (Tamorri Stefano;Pag.61)

El malestar psicofisiológico puede traducirse en dificultad o incapacidad para dormir, sueño irregular, fuertes cefaleas, pérdida del apetito, problemas digestivos, fatiga, etc. A escala muscular, pueden aparecer tensiones, rigidez, calambres y dolores que aumenten el riesgo de lesiones. En cuanto al comportamiento, se aprecia un deterioro de la coordinación fina y disminución de la fluidez del movimiento, con daños evidentes para el rendimiento. En cuanto al plano cognitivo, se manifiestan aprensiones y trastornos de la atención, como ser aumento de las posibilidades de distracción, invasión de pensamientos molestos, preocupaciones excesivas, miedo al fracaso, indecisiones y bajo autocontrol.

### **3.2.5: RENDIMIENTO PSICOLÓGICO Y EL DEPORTE.**

El **rendimiento psicológico** en el deportista es una parte fundamental y que abarca distintos factores psicológicos. La consistencia de lo externo requiere siempre de la consistencia de lo interno que viene a ser la parte psicológica. Los atletas que típicamente se encuentran en una montaña rusa, rara vez logran experimentar una consistencia en el rendimiento. El rendimiento psicológico es un requisito previo del control en el rendimiento del atleta.

Se habla de un clima ideal para tener un rendimiento psicológico óptimo, entre estos se ven algunos aspectos:

- Relajado físicamente

- Mentalmente calmo
- Baja ansiedad
- Energizado
- Optimista
- Alerta

Esto desde luego puede tener algunas contradicciones como estar muy calmo mentalmente no ayuda totalmente al deportista. Dentro de esta parte del rendimiento psicológico entra dos partes muy importantes como son la energía positiva y la energía negativa, las mismas que se hayan mezcladas y muestran cierta complejidad, es por eso que a continuación se ven dos gráficos que explican estas dimensiones: (Loehr E. James; Pág.64).

Fig.1

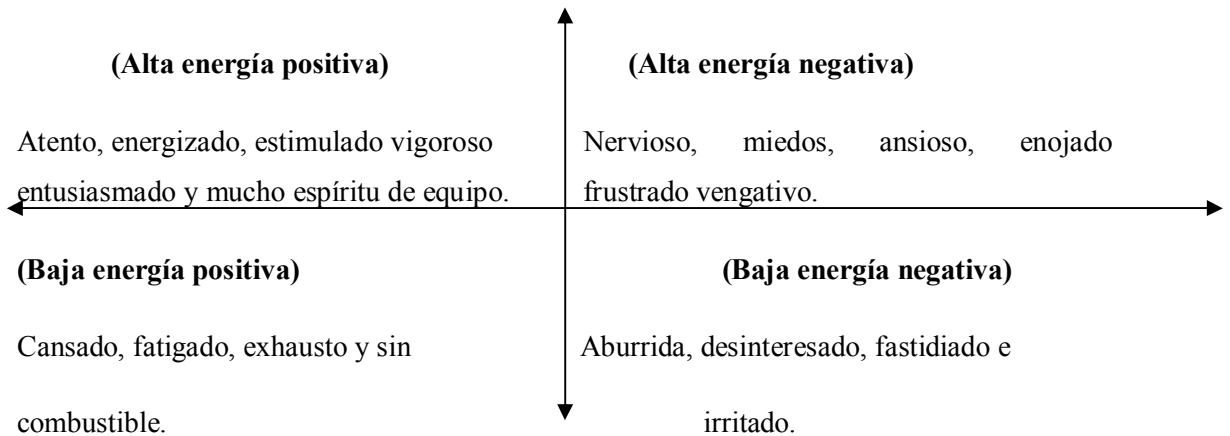
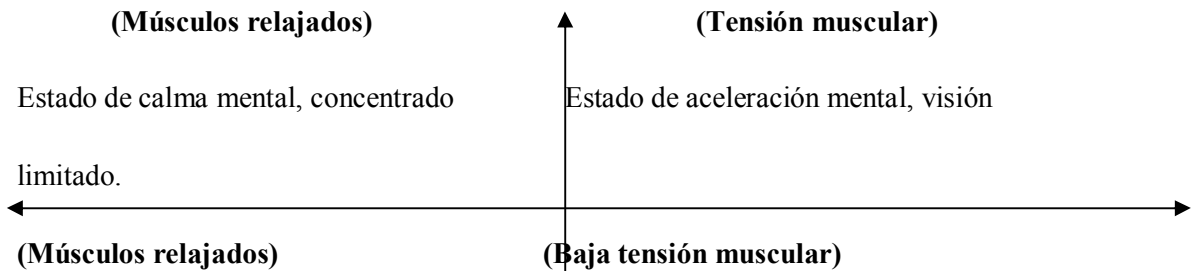


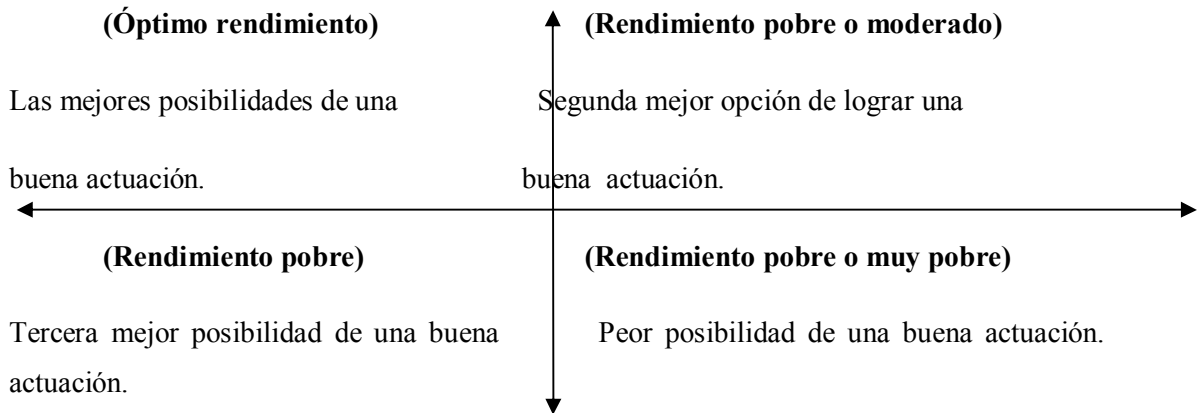
Fig.2



Estado de calma mental, desconcentrado.

Calma variable, desconcentración.

Fig.3



Como se puede observar, éstas gráficas dan una explicación bastante clara de los distintos tipos de rendimiento y energías que por supuesto se correlacionan entre sí, a un deportista no se lo puede categorizar, pero son muy explicativos estos niveles de energía, se menciona que un deportista puede estar ubicado en uno de estos cuatro polos mostrados; donde puede presentar las distintas virtudes o problemas que demuestra según su rendimiento.

Se trabajo con la siguiente definición sobre Rendimiento Psicológico: “Habilidad de establecer y mantener un clima interno estable durante el juego competitivo”<sup>(Loehr E.James; pág.34)</sup>. El grado con el cual rendirán los deportistas en el piso más alto de su talento y habilidad, los individuos o los equipos, dependen en gran parte del éxito que han logrado en crear y mantener un **Rendimiento Psicológico** óptimo dentro de ellos mismos.

Existen siete áreas separadas de habilidades mentales que forman parte del **Rendimiento Psicológico** y que han surgido en forma consistente como las más importantes y fundamentales.

- a) **Autoconfianza:** Es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo que se puede señalar. Las sensaciones e imágenes que el deportista tiene de lo que puede o no hacer, determinan el resultado. Mantener un nivel alto de autoconfianza es una habilidad, una sensación y un saber de lo que se puede hacer, puesto que si se rinde bien, se consigue el éxito.
- b) **La Energía Negativa:** El control de sus emociones negativas como el miedo, el enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente relacionado con la habilidad para mantener la energía al mínimo.
- c) **El Control de Atención:** La habilidad de mantener una concentración continua en lo que es fundamental. El control de la atención no es nada más que la habilidad de sintonizar lo que es importante y desechar lo que no lo es.
- d) **El Control Visual de la Imagen:** La visualización es una de las estrategias del Rendimiento Psicológico más poderosa que se ha descubierto hasta ahora para traducir los deseos mentales en un rendimiento físico. La habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras, de controlar la corriente de imágenes en direcciones positivas y de visualizar vívidamente y en gran detalle, se mejoran con la práctica.
- e) **Nivel Motivacional:** Son componentes esenciales de la motivación el poder fijar metas con sentido, programar una dieta continua de éxitos diarios y el buen manejo del fracaso. Todo esto se aprende. La motivación es energía automotivante, es una de las fuentes más importantes de energía positiva

disponibles para el atleta. De todas las habilidades la automotivación es la primera en importancia.

f) **La Energía Positiva:** Es la habilidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo.

g) **El Control de la Actitud:** Refleja el pensamiento del atleta. La actitud correcta produce control emocional, equilibrio y una influencia de la energía positiva. (Loehr E. James; pág.174-177).

El hecho de comparar los altibajos del rendimiento durante el juego en atletas competitivos con cambios psicológicos, facilita una comprensión crítica. Si un atleta puede establecer un Rendimiento Psicológico específico, sus niveles de rendimiento se verán afectados. Con la excepción de las influencias de factores físicos, el nivel de rendimiento individual o de los grupos es un reflejo acertado del clima interno que viene a ser el **Rendimiento Psicológico** que existe dentro de los competidores. Un **Rendimiento Psicológico** óptimo ocurre, cuando las condiciones internas correctas están presentes, correr bien o correr mal es un reflejo del estado mental que el atleta está experimentando en ese momento.

Los elementos que componen el **Rendimiento Psicológico** son fundamentalmente los mismos para todos los deportistas en todos los deportes. Según Loehr “en cualquier lista donde figure los diez atletas mentalmente más sólidos, el nombre de Larry Bird seguramente aparecería. Quizás el aspecto más notable de su brillante carrera ha sido su habilidad para reunir todos sus talentos cuando su equipo más los necesitaba. Bird ha aprendido claramente como transformar presión en desafío” (Loehr E. James; pág.65).

Las más importantes habilidades que se requieren en el **Rendimiento Deportivo** son aquellas que se asocian con la creación y mantenimiento de un **Rendimiento Psicológico** ideal durante los entrenamientos y la competencia.

### 3.3. DEFINICIONES TEÓRICAS

### 3.3.1: PERSONALIDAD

Hay ciertas características de la personalidad dentro del deportista que se han relacionado con el éxito en lo que al deporte se refiere. Esto no significa que se le de menos importancia a las habilidades físicas o al talento, pero los rasgos de personalidad pueden hacer la diferencia si dos atletas tienen igual talento, habilidades físicas (Fisher, 1976). Cuando hablamos de la personalidad dentro del deporte deberíamos definir cuál es el concepto de personalidad al que nos referimos, ya que la personalidad forma parte importante de las distintas situaciones en las que se desarrolla la persona, hay grandes diferencias entre los individuos en cuanto a las características de personalidad. Por ejemplo algunas personas reaccionan ante los acontecimientos menores con depresión, mientras que otras continúan con una disposición alegre a pesar de un mayor estrés.

Por lo tanto en el presente trabajo usaremos la siguiente definición de personalidad como “la combinación de habilidades manuales y mentales, intereses, actitudes, temperamentos, diferencias individuales en pensamientos, sentimientos y comportamiento o conducta”. (Catell, Eber Raymond; 2003)

Por una mejor perspectiva de la estructura psicológica dentro de la personalidad lo más apropiado para trabajar sería tomar en cuenta los distintos factores de **personalidad** que son desarrollados por Raymond Catell que trabaja con los **16 factores** que forman **la personalidad**:

- **Factor A:** Sizotimia (reservado, alejado, crítico, frío), Afectotimía (Abierto, afectuoso, sereno y participativo).
- **Factor B:** Inteligencia Baja (capacidad mental general baja, poca habilidad para problemas), Inteligencia alta (capacidad mental general alta, comprensión y rapidez de aprendizaje).
- **Factor C:** Poca fuerza del Yo (Afectado de los sentimientos, poco estable emocionalmente); Mucha fuerza del Yo (Emocionalmente estable, maduro, tranquilo, se enfrenta a la realidad).

- **Factor E:** Sumisión (sumiso, apacible, manejable, dócil, acomodadizo, dependiente); Dominancia (dominante, agresivo, independiente, terco, obstinado, competitivo).
- **Factor F:** Desurgencia (sobrio, reflexivo, serio, cauteloso, silenciosos, obsesivo); Surgencia (desinhibido, alegre, animoso, hablador, sociable, comunicativo).
- **Factor G:** Poca fuerza del yo (despreocupado, poca aceptación de normas convencionales, relajado); Mucha fuerza del yo (escrupuloso, consiente, responsable, moralista, perseverante).
- **Factor H:** Timidez (cohibido, tímido, susceptible, retraído, cauteloso, aislado, cerrado); Audacia (emprendedor, cordial, no inhibido, atrevido, gregario)
- **Factor I:** Dureza (sensibilidad dura, realista, autoconfiable, no afectado por su sentimiento); Ternura (sensibilidad blanda, busca atención y ayuda, tierna, idealista).
- **Factor L:** Confiante (confiable, adaptable, comprensivo, permisivo, tolerante, respetuoso); Suspica (suspica, dogmático, difícil de engañar, exigente, desconfiado).
- **Factor M:** Practicidad (práctico, realista, objetivo, interesado en resultados inmediatos); Imaginatividad (fantasioso, excéntrico, bohemio, seducible, absorto)
- **Factor N:** Sencillez (franco, natural y sencillo, auténtico, sin perspicacia, simple); Astucia (astuto, calculador, mundano, terco, agudo, desafiante, sociable).
- **Factor O:** Seguridad (apacible, seguro de sí, plácido, tranquilo, satisfecho, sereno); Inseguridad (agobiado, inquieto, ansioso, preocupado, inseguro, culpabilidad).
- **Factor Q<sub>1</sub>:** Conservadurismo (conservador de ideas tradicionales arraigadas, moderado); Radicalismo (analítico, crítico, experimental, liberal, ideas nuevas y libres).
- **Factor Q<sub>2</sub>:** Adhesión al grupo (dependiente del grupo, falta de resolución, inseguro, enrolado); Autosuficiencia (autosuficiente, independiente, lleno de recursos, decidido).

- **Factor Q<sub>3</sub>:** Baja integración (autoconflictivo, descuidado de reglas sociales); mucho control (controlado. Compulsivo, escrupuloso, llevado por su autoimagen).
- **Factor Q<sub>4</sub>:** Poca tensión (sereno, tranquilo, sosegado, satisfecho, no frustrado, estable); mucha tensión (tensión sobre excitado, irritable, frustrados, impaciente, inestable).

El inventario de personalidad 16 PF de Catell ha sido ampliamente utilizado, una misma conducta puede ser la expresión de diversas actitudes, las cuales. Pueden relacionarse con sentimientos e impulsos biológicos innatos. Es decir, una sola conducta puede dar satisfacción a impulsos muy diversos.

La conducta del individuo ante una situación dependerá de los rasgos de su personalidad pertinentes a dicha situación y de otras variables transitorias que pueden intervenir en una situación determinada. Pero también se habla de zonas más amplias de **lapersonalidad** como ser la “extraversión”, la “estabilidad”, el “nivel de ansiedad”, la parte “inventiva” y finalmente la “iniciativa y empuje”, desde luego éstas son áreas de la personalidad más complejas.

### **3.3.2: INTELIGENCIA.**

Los psicólogos Jacob W, Getzels y Philip W. Jackson también se mostraron escépticos sobre el concepto tradicional de inteligencia. Después de arduos estudios llegaron a establecer que sólo existía una correlación baja entre la facultad de inventiva y los Coeficientes Intelectuales altos. Para obtener un alto coeficiente en un test de inteligencia, el individuo necesita recordar, reconocer, a veces resolver y decidir, pero no inventar ni innovar. Estas dos últimas características que se consideran «productivas» son las que tienen que ver con la facultad creadora. (<http://www.alcione>)

#### **3.3.2.1: DIVERSOS TIPOS DE INTELIGENCIA:**

Thompson demostró empíricamente cómo los aprendizajes actúan y se organizan en una trama múltiple a través de lazos intrincados.

Humpheys, partiendo de las ideas de Thompson, amplió el repertorio de aptitudes adquiridas de modo de hacer aparecer distintos instrumentos de medición y de ordenamiento del mundo intelectual. Generó así el llamado Cuestionario de Thompson-Humpheys, que se agregó a la Escala de Weschler y al Coeficiente Intelectual de Binet-Stern <sup>(<http://www.alcione>)</sup>

Vernon, en 1972, planteó tres tipos de inteligencia:

A.- Es el equipamiento genético de una persona, que determina su potencial intelectual.

B.- Es el proceso de interacción con el medio. Varía según los desafíos que la persona tenga que enfrentar en la vida.

C.- Es la inteligencia que evalúan los test psicométricos y depende de la naturaleza de los mismos.

El psiquiatra español Enrique Rojas define la inteligencia como: «el producto que resulta de utilizar en forma correcta y adecuada el procesamiento de la información, a través de unidades de análisis y mecanismos internos, que saben diferenciar lo accesorio de lo fundamental, así como integrar y asociar los distintos niveles de recepción de datos.» Él diferencia distintos tipos de inteligencia:

- **Inteligencia espontánea:** Brota de forma natural sin necesidad de ser estimulada, emergiendo en forma fluida.
- **Inteligencia provocada:** Necesita de estímulos externos que le ayuden a vencer una cierta inercia. Por lo general, eso sucede en momentos de tensión o peligro, o en circunstancias que requieran mayores recursos psicológicos de los habituales.
- **Inteligencia analítica:** Trata de escudriñar los problemas, separando, distinguiendo y puntualizando los distintos aspectos del tema a tratar.

Observa, distingue, matiza, desmenuza y va aplicando criterios de segmentación.

- **Inteligencia sintética:** Resume las características más relevantes que definan el objeto en las que se encierre la médula del asunto.
- **Inteligencia objetiva:** Puede medir y captar en forma clara, rotunda y manifiesta la relación yo-mundo.
- **Inteligencia subjetiva:** Actúa sobre la realidad, transformándola de algún modo por medio de la imaginación y de la fantasía.
- **Inteligencia teórica:** Es capaz de moverse dentro de un terreno conceptual, abstracto, hilvanando ideas, pensamientos, juicios, razonamientos. Su medio es la reflexión y la importancia del lenguaje es esencial. Abunda más en el individuo introvertido y también en el científico.
- **Inteligencia práctica:** Significa capacidad para resolver un problema nuevo que surge de forma inesperada y que exige ensayar una solución inmediata. Se desarrolla en forma directa y eficaz, casi como un reflejo. Está al servicio de la acción y es propia de personas extrovertidas, abiertas, comunicativas.
- **Inteligencia metódica:** Es sistemática, precisa, sigue los pasos de una serie de premisas bien coordinadas, con argumentos firmes y contundentes. Todo es minucioso, prolijo, parejo, muestra un proceso muy ordenado en su funcionamiento.
- **Inteligencia analógica:** En ella se recurre a equivalencias, similitudes, metáforas, comparaciones, como medios para expresar el pensamiento.
- **Inteligencia discursiva:** Demuestra facilidad para expresarse verbalmente, con un estilo claro, bien definido - que impresiona al auditor - con el que consigue transmitir un mensaje adecuado.

- **Inteligencia matemática:** Generalmente va asociada a la inteligencia teórica. Nos recuerda que la matemática no forma hombres sabios sino que prudentes. Se basa en la ponderación de sus argumentos.
- **Inteligencia social:** Permite mantener conversaciones con personas desconocidas sin inhibirse; no bloquearse verbalmente ante una situación difícil; saber decir que no en forma determinante, sin dureza ni brusquedad; saber aceptar una broma pesada o una crítica sin manifestar fastidio ni molestia; poder mantener una conversación superficial, fluida y amena, sobre diversos temas en reuniones sociales en las que no se puede hablar en profundidad.
- **Inteligencia individual:** Ella se manifiesta en una relación de «tú a tú» en la que se haya formado un ambiente de armonía e intimidad. Se da en las personas introvertidas, tímidas, obsesivas, con tendencia a una «personalidad por evitación». Todos estos distintos tipos de inteligencia se encuentran mezclados en las diferentes personas - según sean sus características psicológicas - predominando unas u otras en mayor o menor grado. Hay pares antagónicos como ser: inteligencia analítica y sintética, teórica y práctica, metódica y analógica, objetiva y subjetiva <sup>(<http://www.alcione>)</sup>

### 3.3.3: AUTOESTIMA.

La imagen que la persona tiene de si mismo es una de las fuentes más importantes para la estructuración de su autoestima. La confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito, o la expectativa realista respecto de lo que uno puede verdaderamente hacer, para conseguir un determinado objetivo. El mayor avance en la teoría de la autoestima ha sido la aceptación de la multidimensionalidad de la misma, lo que hace posible una evaluación de la persona en diversos aspectos de su vida.

Autoestima es un concepto complejo de definir, por ello que encontramos muchos conceptos que toman elementos relacionados a la personalidad, a la actitud pero todo coinciden en que es una parte indispensable para el bienestar del sujeto. Por lo tanto, los conceptos presentados a continuación aportan a nuestro estudio en cuanto a la aclaración de términos.

Para nuestra investigación seguimos la definición que ofrece Myers (1990; 438). La autoestima es un conjunto de sentimientos propios, altos o bajos de autovaloración.

**Autoestima alta:** es decir una autovaloración elevada tiene sus beneficios, siendo el sujeto menos vulnerable ante las situaciones difíciles.

También consideramos importante la definición que señalamos: “la autoestima es un concepto inherente a una sensación fundamental de mérito a la dignidad. Es la suma integrada de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo” lo cual conlleva a que la persona experimente una sensación competente de sí mismo. (Sánchez René; pág.155). El concepto del yo y de la autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad, cada etapa aborda impresiones, sentimientos generalizados de incapacidad.

En general la experiencia positiva y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. La experiencia negativa y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima.

Algunos efectos comunes de baja autoestima: (www.asdeportes.com)

- Falta de confianza en sí mismo.
- Bajo rendimiento.
- Visión distorsionada de uno mismo y de los demás.
- Una vida personal infeliz.

Mientras que con una autoestima elevada se podrá:

- Ser personas que se quieren.
- Disfrutar más de los demás.
- Ofrecer más de sí mismo al mundo.
- Mantener la confianza en sí mismo.
- Permanecer tolerante.

El autoestima al ser multidimensional, presenta varias áreas, “el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorespeto”, a continuación explicaremos cada uno de ellos:

- a) **Autoconocimiento:** es el conocer el YO de manera integral, o sea los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Es cuando uno reflexiona sobre si mismo, las características personales y gustos propios.
- b) **Autoconcepto:** es la creencia que presenta uno mismo, relacionado a la creencia de las demás personas con respecto a la conducta de uno mismo, las características personales y gusto propio.
- c) **Autoevaluación:** es la autocrítica de cada persona hacia si mismo, estableciendo juicios de valor, sentimientos y actos buenos o malos.
- d) **Autoaceptación:** la persona reconoce e identifica su propia potencialidad y debilidades. Es primordial la visión objetiva y veraz del sujeto, a través de la visión real de su realidad, facilitando la adaptación a cambios y evitando las dificultades.
- e) **Autorespeto:** relacionado con el amor a uno mismo, los sentimientos, emociones y el sentirse orgulloso. Es buscar metas realistas, alcanzables y adquirir nuevas actividades.

El peor de los males es el pensamiento negativo de uno mismo, que conlleva a un pobre autoconcepto y a la actuación de acuerdo a él. <sup>(Barrenechen Laura; pág.41).</sup>

### 3.3.4: ANSIEDAD.

La ansiedad la asociamos a una manifestación esencialmente afectiva, es decir que se trata de una vivencia y por lo tanto de una experiencia interior y subjetiva, calificable como emoción, con las características propias. (Rojas Enrique; pág. 29).

A esto se añade un estado de activación neurofisiológica, que consiste en la activación del mecanismo de vigilancia del organismo, accionando lo que en términos de psicología se denomina “hipervigilancia”.

Es la Ansiedad uno de los estados más tensionados de nuestro cotidiano vivir, es así que es necesario conocer el origen de la palabra, que según Enrique Rojas en su libro La Ansiedad, dice: “la palabra angustia proviene del latín angor, que etimológicamente hace referencia a una sensación de angostura, de estrechez y de estenosis. La raíz griega quiere decir estrangular. Es uno y otro caso hay una referencia a la opresión. En gran parte de la literatura médica angustia y Ansiedad aparecen como término sinónimos” (Rojas Enrique; pág.23); esto da entender la gran similitud que hay en el origen de estas dos palabras que tienen conceptos distintos.

La ansiedad es la vivencia de temor ante algo difuso, vago, incorrecto, indefinido que se produce por nada, está dominada por la perplejidad y la sorpresa, uno no sabe cuándo va a llegar un ataque de ansiedad, pues en realidad podríamos decir que el estrés está vinculado a la ansiedad y el miedo.

La Dra. Wightman también habla de este tema y dice que “el peligro produce miedo pero es algo normal, mientras que la ansiedad es un estado patológico caracterizado por un sentimiento de miedo acompañado de signos somáticos” (Wightman Patricia; pág. 64); de ésta manera se puede decir que la ansiedad es un miedo desconocido, mientras que el miedo es normal y bueno siempre y cuando no se vuelva ansiógena.

Rojas maneja dos conceptos con los cuales se puede trabajar y son muy parecidos: el primero dice que “la Ansiedad es una manifestación esencialmente afectiva que si se le añade un estado de activación neurofisiológica de hipervigilancia, es emocional”, (Rojas Enrique, Pág. 27) pero el concepto que se utilizará en este estudio dice que “consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada”, (Rojas Enrique:“La Ansiedad”;Buenos Aires-Argentina; Planeta 1994:Pág. 27); como se puede ver, es un concepto que abarca amplios campos que se desarrollan posteriormente.

La ansiedad presenta distintos síntomas, los cuales se clasifican en físicos, psicológico, de conducta, intelectuales y asertivos, los cuales se desarrollaran a continuación y que serían de mucha importancia para comprender mejor

**1: Síntomas Físicos:** estos síntomas aparecen por ciertas estructuras cerebrales donde se encuentran las bases neurofisiológicas de las emociones. Se puede decir que la ansiedad se produce por descargas de adrenalina, las cuales logran un estado inquietante en el sujeto, más aun en un estado de tensión, entre los síntomas que más aparecen son. (Rojas Enrique; pág. 28):

- Palpitaciones.
- Sudores.
- Sequedad de boca.
- Sensación de falta de aire.
- Pellizcos gástricos.
- Nudo en la garganta.
- Temblores y rubores.

**2: Síntomas Psicológicos:** estos son muy importantes, pues sus manifestaciones somáticas se desarrollan en un nivel psicológico fundamental: en la ansiedad aflora sobre sujetos con capacidad psicológica de introspección, de autoanálisis, de capacidad para meterse en la afectividad, sentimientos y emociones.

Estos síntomas se los descubre a través del lenguaje verbal. En **los síntomas que más se presentan están:** (Rojas Enrique; pág. 29)

- Inquietud.
- Desasosiego.
- Vivencia de amenaza.
- Temores difusos.
- Disminución de la atención.
- Temores a la muerte, locura y suicidio.

**3: Síntomas de Conducta:**son todos aquellos que se pueden observar desde afuera en otra persona, y no es necesario que hablen para darse cuenta, pues lo que se registra es el comportamiento de la persona. Entre los síntomas que más se presentan tenemos: (Rojas Enrique; pág. 29)

- Hipervigilancia.
- Atención expectante.
- Dificultad para la acción.
- Bloqueo afectivo.
- Inquietud motora.

**4: Síntomas Intelectuales:**se habla de las manifestaciones cognitivas, las cuales abarcan el conocimiento de los sujetos. Es claro mencionar que el conocimiento de la persona se produce por el cerebro, pues éste mismo lo almacena, aquí ingresan varios conceptos como la sensación, percepción memoria, el pensamiento, etc. Entre los síntomas más habituales están: (Rojas Enrique; pág. 29)

- Falsas interpretaciones de la realidad.
- Pensamientos preocupantes y distorsionados.
- Tendencia a la duda.
- Problemas de la memoria.

**5: Síntomas Asertivos:** también son llamados trastornos en las habilidades sociales; que tienen mucho que ver con aquella conducta que hace y dice lo que es más adecuado a cada situación, sin inhibiciones ni agresiones inadecuadas. También tiene mucho que ver con expresar juicios y sentimientos positivos y negativos frente a cualquier persona, situación o circunstancia.

- Bloqueo en la relación humana.
- No saber qué decir ante ciertas personas.
- No saber decir que no.
- No saber terminar una conversación difícil.

## IV. METODOLOGÍA:

### 4.1: TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

El área donde se desarrolló esta investigación, es dentro de la **Psicología General**, para más detalle, este trabajo está dentro de una de las ramas de la Psicología que es nueva y que pertenece a la época contemporánea, lo que se quiere decir, es que ésta investigación tiene todas las características para pertenecer a la Psicología Del Deporte y para esto Guillermo Pérez Recio tiene la definición correcta para explicar esta área, él dice que la **Psicología Del Deporte** se puede definir como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación, el mantenimiento de la práctica y el **Rendimiento Deportivo** así como de los efectos psicológicos derivados de la participación deportiva<sup>»(Riera Joan,; pág.186)</sup>. concepto que está relacionado con el tema de estudio que se ha elegido y el cual ayudará a tener una idea más clara de ésta tendencia que tiene la Psicología, interesándose por la influencia que existe de la parte psíquica en el deporte y su actuación en las competencias.

El presente trabajo es un estudio **Exploratorio**, ya que no hay investigaciones anteriores que se hayan realizado con relación a éste tema. Según los autores Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, en su libro Metodología de la investigación” (1998) “los estudios exploratorios se efectúan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Cuando la revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigaciones e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio”.

El presente trabajo tuvo como finalidad tocar temas y aspectos que antes no fueron estudiados por las distintas características presentadas.

Los estudios exploratorios son como realizar un viaje a un lugar que no conocemos, del cual no hemos visto ningún documental, ni leído libros, sino que simplemente nacieron de un comentario hecho del lugar.

Sobre la investigación que se realizó se tenía un conocimiento vago, por éste motivo se realizó este trabajo, con la intención de que los atletas conozcan las características psicológicas que provocan su alto rendimiento deportivo y así seguir manteniéndose en su nivel e incluso llegar a rendir más.

También éste es un estudio a nivel **Diagnóstico Descriptivo**, ya que el objetivo del estudio es determinar el diagnóstico del atleta, teniendo en cuenta las distintas características psicológicas.

La finalidad de esta investigación fue conocer el diagnóstico de cada deportista, para saber sus características psicológicas que ocasionan que el atleta tenga un alto rendimiento al momento de competir, por lo tanto se utilizó las mejores pruebas psicológicas que existen en este medio, sin dejar de lado ninguna característica psicológicas que forman parte de su rendimiento.

En el caso de esta investigación se puede decir que el problema de investigación es poco estudiado dentro de nuestro medio, sólo existen algunas ideas vagas y muy poca bibliografía acerca del Deporte vinculado con la Psicología. En otros países desarrollados, sí se investigan algunos de los aspectos tomados en cuenta.

Los autores Silvia Rodríguez y Martínez (1995), opinan, que en la mayoría de los casos de las investigaciones exploratorias en Psicología, se intenta responder a la pregunta ¿de qué forma la variable independiente (Características Psicológicas) está relacionada con la variable dependiente (Élite). El problema y su formulación tienen que posibilitar su correspondiente comprobación empírica. En el caso propio se tratará de la misma manera, lograr este objetivo que comprobará el propósito de estudio.

En cuanto al tratamiento de los datos, fue bastante minucioso y detallado con toda la información recopilada. Para lograr realizar este trabajo se tuvo dos tipos de tratamiento en los datos recabados, lo **Cuantitativo** y lo **Cualitativo**.

En lo que se refiere a la parte **Cuantitativa** se transformó toda la información recopilada para luego ser procesada en los distintos cuadros referenciales y las diferentes gráficas ya sean estas mediante barras, tortas u otros como mapas, etc. Dentro de este tratamiento también se presentó todo lo referido a los datos, como las distintas frecuencias y porcentajes que se manejarán con los correspondientes totales en cada categoría y en general.

Con relación a la parte **Cualitativa**, se necesitará hacer un análisis claro, basado en toda la teoría recopilada y los marcados objetivos en resultados, ya que de esta manera se puede tener una idea clara de lo que se pretende.

## **4.2: POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **4.2.1: Población:**

En este trabajo de investigación se tiene como población o universo para el estudio, a todos los atletas de la disciplina de atletismo, los mismos que forman parte de la Asociación de Atletismo de la Ciudad de Tarija (SEDEDE).

En cuanto a la población se debe decir que son todos los atletas que compiten en la asociación de atletismo, teniendo una cantidad aproximada de 300 atletas que compiten en las distintas competencias y las diferentes categorías.

A continuación se dará a conocer las diferentes categorías:

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| ➤ Niños de 7 a 12 años        | 100 atletas |
| ➤ Infantiles de 13 a 15 años  | 60 atletas  |
| ➤ Menores de 16 a 17 años     | 50 atletas  |
| ➤ Juveniles de 18 a 19 años   | 40 atletas  |
| ➤ Sub-23 de 20 a 22 años      | 30 atletas  |
| ➤ Mayores de 23 años adelante | 20 atletas  |

Se escogió esta población, por presentar las características adecuadas y las distintas habilidades que son básicas en el atletismo, esto quiere decir que presentan un nivel competitivo acorde con las expectativas para el estudio.

Para el estudio se escogió a los mejores atletas de las diferentes categorías que forman parte del grupo de élite, entre ellos tenemos; la categoría infantiles de 13 a 15 años, se tomó en cuenta a 14 atletas, de la categoría menores de 16 a 17 años, se tomó en cuenta a los 15 atletas, en la categoría juveniles de 18 a 19 años, se tomó en cuenta a los 9 atletas, en la categoría sub 23 de 20 a 23 años, se tomó en cuenta a los 7 atletas y en la categoría mayores de 23 años en adelante, se tomó en cuenta a los 5 atletas. En estas categorías los atletas tienen un número determinado de 50 atletas, los cuales cumplen con los requisitos que se necesita para la investigación.

#### **4.2.2: Muestra:**

Para delimitar esta investigación se escogió una muestra representativa la cual presenta las características adecuadas para el estudio, que forman parte del grupo de élite.

En cuanto a la técnica que se utilizó para la selección de la muestra fue la del **Muestreo Intencional u Optativa**, que consiste en seleccionar las unidades de muestreo con base en el juicio del investigador, es decir su experiencia, su lógica y su sentido común, sustenta la elección de la muestra. Se escogió de manera intencional y no al azar, pues existen características representativas consideradas para el fenómeno de estudio. Sobre la elección intencionada no es absolutamente representativa, sino que cumplió con los requisitos que se planteó para el estudio ésta investigación.

Silvia Rodríguez y Martínez Galindo (1995) dan una definición muy clara de lo que es el **Muestreo Intencional**, aclarar que ésta técnica “consiste en seleccionar las unidades de muestreo con base en el juicio del investigador, su experiencia, su longitud y su sentido común, sustenta la elección de la muestra”.

Para la selección de la muestra de ésta investigación se tuvo que investigar tanto los resultados y posiciones de los distintos atletas de alto rendimiento, también se

observó el comportamiento de los mismos dentro del campo de entrenamiento y que cumplan con lo requerido.

En cuanto al sujeto, éste debía presentar y cumplir con las características requeridas para el estudio, tener un alto rendimiento y las características psicológicas. Es así que los atletas que fueron escogidos por sus cualidades y características representativas fueron los atletas de élite, que están conformados por 50 atletas, los que presentan un nivel técnico y físico bueno.

De esta manera las características que presentan los 50 atletas son las esperadas y requeridas para el estudio en cuestión, que es características psicológicas en **atletas de élite**.

### CUADRO N° 1

#### DISTRIBUCIÓN MUESTRAL SEGÚN GATEGORÍAS

	13 - 15	16 - 17	18 - 19	20 - 22	23	TOTAL
Infantiles	14					14
Menores		15				15
Juveniles			9			9
Sub 23				7		7
mayores					5	5
Total	14	15	9	7	5	50

#### 4.3: INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se utilizaron para esta investigación fueron varios, entre los que están los inventarios, cuestionarios, test y las distintas pruebas que sirvieron para medir tanto la estabilidad psicológica como parte física del deportista.

Para una mejor comprensión pasaremos de describir cada uno de los instrumentos:

➤ **Inventario de los 16 Factores de Personalidad (16PF) de Raymond Catell:**

Este inventario consta de 187 ítems, en los cuales se examinan los 16 factores bipolares que tienen que ver con la personalidad.

- **Factor A: (Sizotimia–Afectotimia);** con 10 preguntas.
- **Factor B: (Inteligencia baja-Inteligencia Alta);** con 13 preguntas.
- **Factor C: (Poca fuerza del Yo-Mucha fuerza del Yo);** con 13 preguntas.
- **Factor E: (Sumisión–Dominancia);** con 13 preguntas.
- **Factor F: (Desurgencia–Surgencia);** con 13 preguntas.
- **Factor G: (Poca fuerza del Superyó-Mucha fuerza del superyó);** con 10 preguntas.
- **Factor H: (Timidez – Audacia);** con 13 preguntas.
- **Factor I (Dureza-Ternura);** con 10 preguntas.
- **Factor L: (Confiable – Suspica);** con 10 preguntas.
- **Factor M: (Practicidad – Imaginatividad);** con 13 preguntas.
- **Factor N: (Sencillez – Astucia);** con 10 preguntas.
- **Factor O: (Seguridad – Inseguridad);** con 13 preguntas.
- **Factor Q1: (Conservadurismo – Radicalismo);** con 10 preguntas.
- **Factor Q2: (Adhesión al grupo – Autosuficiencia);** con 10 preguntas.
- **Factor Q3: (Baja integración - Mucho control);** con 10 preguntas.
- **Factor Q4: (Poca tensión - Mucha tensión);** con 13 preguntas

Este test nos permitió evaluar el siguiente objetivo “Determinar los distintos rasgos de personalidad que se presentan en los atletas”.

- **Test de Inteligencia “Domino” de Jaime Bernstein:**este test se empleó para medir el nivel de inteligencia que presentan los atletas. El cual consta de 48 ítems numéricos. Una vez resuelto el test, se puntúa con las siguientes escales.

• Superior	95
• Superior al término medio	90-75
• Término medio	50
• Inferior al término medio	25-10
• Deficiente	5

Este test no permitió evaluar el siguiente objetivo “Conocer el nivel de inteligencia que presentan los atletas”.

- **Inventario de autoestima 35B:**Este inventario se utilizó para medir el nivel de autoestima que presenta los atletas. El mismo se lo adaptó de acuerdo a la muestra que se escogió, lo que tiene mucha relación con la parte deportiva, consta de 50 ítems de los cuales los atletas tuvieron la opción de elegir entre cuatro indicadores:

**0: falso**

**1: es algo cierto**

**2: creo que es cierto**

**3: estoy convencido de que es cierto**

Mientras que su escala es de óptimo (61-75), excelente (46-60), muy bueno (31-45), bueno (16-30), regular (0-15), baja (-1...-15), deficiente (-16...-30), muy bajo (-31...-45), extrema (-46...-60) y nula (-61...-75). (Alcántara; pág.45)

Este inventario nos permitió evaluar el siguiente objetivo: “Identificar el nivel de autoestima que presentan los atletas”.

- **Test de Ansiedad de Enrique Rojas:** esta prueba psicológica se utilizó para medir, cuantificar y valorar la ansiedad del deportista tomando en cuenta los

síntomas físicos y psicológicos. El test toma en cuenta cinco grupos de síntomas “físicos, psicológicos, de conducta, intelectuales y asertivos” consta de 100 preguntas las cuales se dividen en 20 ya que presenta una escala de puntuación de **SI** y **NO**, en caso de ser la respuesta afirmativa se debe valorar el grado de la intensidad del 1 al 4 (1 intensidad ligera, 4 intensidad grave), una vez completado el test, puntúa con los siguientes niveles:

- Banda normal (0-20)
- Ansiedad ligera (20-30)
- Ansiedad moderada (30-40)
- Ansiedad grave (40-50)
- Ansiedad muy grave (50 adelante)

Este test nos permitió evaluar el siguiente objetivo: “Conocer el grado de ansiedad que presentan los atletas”.

- **Inventario de Rendimiento Psicológico de James E. Oleo:**este inventario ayudó a medir la habilidad del deportista para establecer y mantener un clima interno estable durante la competencia, el mismo toca las áreas de la autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de imagen, nivel motivacional, energía positiva y control de atención.

En cuanto a sus posibilidades de respuesta son cinco, “**Casi Siempre**”, “**A Menudo**”, “**A veces**”, “**Pocas veces**”, “**Nunca**”, los niveles en los que puede estar el estado del deportista son las siguientes.

- Habilidades Excelentes 26 – 30
- Tiempo para Mejorar 20 – 25
- Necesita de Atención Especial 6 – 19

Este inventario nos permitió evaluar el siguiente objetivo: “Identificar el rendimiento psicológico de los atletas.

#### **4.4: PROCEDIMIENTO DE LAS DIFERENTES ETAPAS**

El presente trabajo de investigación que se define como **¿Cuáles son las características psicológicas en los deportistas de élite en la disciplina de atletismo de la ciudad de Tarija?**, fue realizado siguiendo los siguientes pasos.

**Etapa 1.-** Es la primer etapa y consiste en la revisión bibliográfica para formular el proyecto de la investigación.

**Etapa 2.-** Se hizo la solicitud para el permiso al presidente de la asociación de atletismo de la ciudad de Tarija, para el ingreso al estadio en los horarios de entrenamiento, los mismos que nos han derivado a los atletas de las diferentes categorías.

**Etapa 3.-** en esta etapa se realizo la elaboración del planteamiento del problema y justificación partiendo de lo general a lo particular para obtener el porqué del trabajo, así mismo se realizo el diseño teórico en el cual se formulo los objetivos e hipótesis referente al tema.

**Etapa 4.-** En esta etapa se hizo la aplicación de los instrumentos, se proporciono a los sujetos todas las pruebas para que fueran respondidas individualmente.

1. Aplicación del instrumento 16 PF. (inventario de los 16 factores de personalidad), a los atletas con el fin de indagar sobre los rasgos de personalidad que estos presentan.
2. Aplicación de test de inteligencia a la muestra seleccionada con el objetivo de indagar el nivel de inteligencia que estos atletas presentan.
3. Aplicación del inventario de auto estima 35B con el fin de indagar la el nivel motivacional que estos atletas presentan.

4. Aplicación de test de ansiedad de Enrique Rojas, con el fin de medir, cuantificar y valorar el nivel de ansiedad del deportista.
5. Aplicación del inventario de rendimiento psicológico de James Olea; con el fin de medir la habilidad del deportista.

**Etapa 5.-** En esta etapa se procede al procesamiento de datos que consiste en tabulación de toda la información obtenida de los atletas de las diferentes categorías

**Etapa 6.-** En esta etapa se procede al análisis exhaustivo de la información tabulada, relacionando con las teorías planteadas.

**Etapa 7.-** En esta última etapa se procedió a la redacción del informe final en base a los objetivos planteados al inicio de la investigación.

## **V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En este capítulo se puede ver todos los cuadros estadísticos, sus gráficos correspondientes y el análisis minucioso de cada variable que se estudió y que presenta la población de estudio.

Se escogieron las distintas pruebas psicológicas apropiadas para medir y analizar todos los datos recogidos en las distintas etapas de la investigación. Para esto se tuvo que interpretar toda la información que fue procesada, ya sea en la transformación de los datos estadísticos como en su respectiva traficación.

Para realizar los cuadros que nos muestran los datos obtenidos, tomaron en cuenta los resultados recogidos en las diferentes pruebas y así se logró obtener una relación con las hipótesis y los objetivos planteados para este estudio.

Finalmente, se llegó al análisis de los resultados y para esto se hizo una detallada interpretación de la información obtenida tratando que ésta tenga una cierta correlación entre lo propuesto en la investigación y la base teórica que se recopiló.

**5.1: DETERMINAR LOS DISTINTOS RASGOS DE PERSONALIDAD QUE SE PRESENTAN EN LOS ATLETAS**

En los siguientes cuadros se dará a conocer los distintos factores que se presentan en una **Personalidad**, sin dejar de lado por supuesto los tipos de **Personalidad** que tiene el atleta, para esto también se presentan los distintos porcentajes.

**CUADRO N° 2**

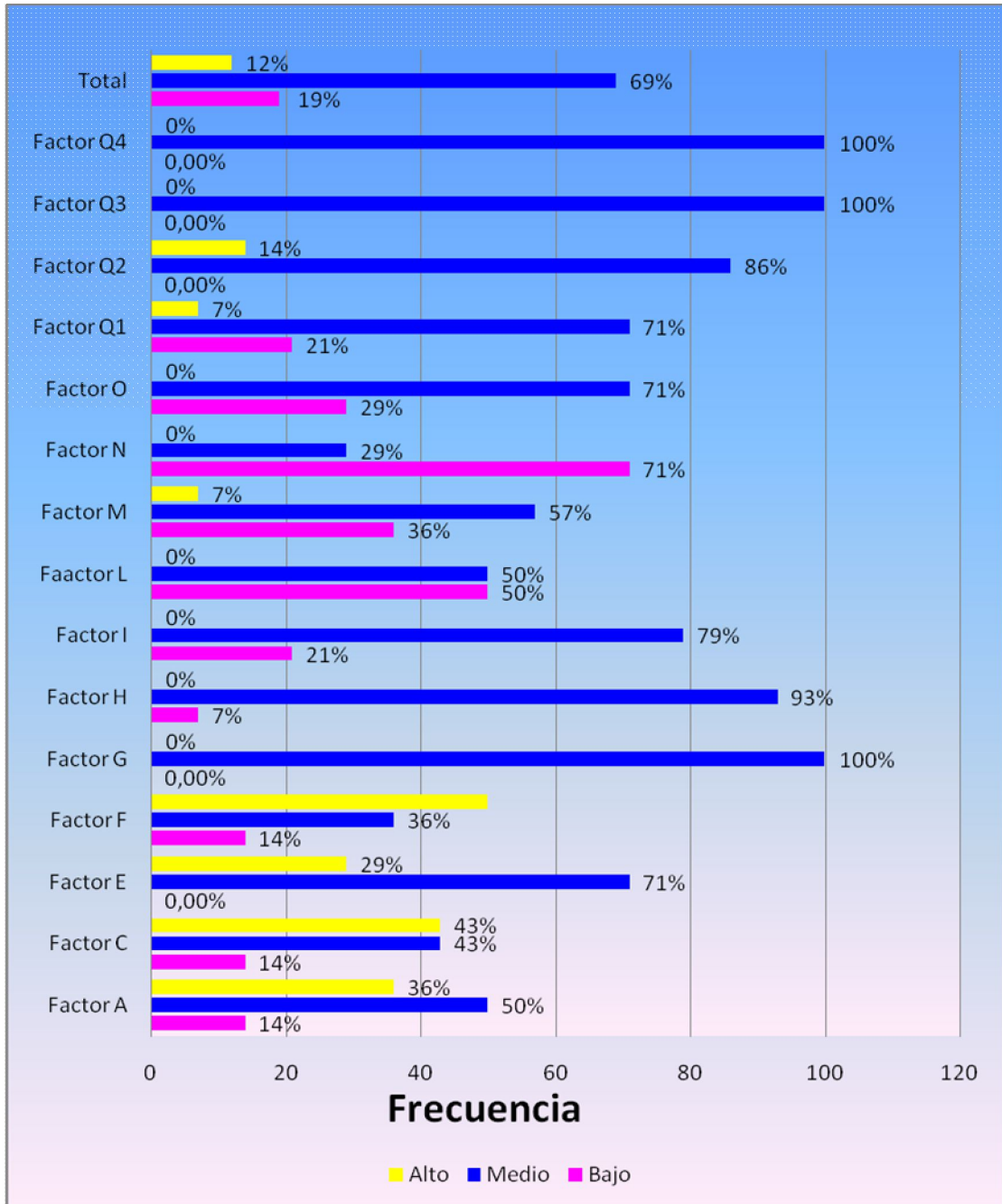
**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA INFANTILES**

Rasgos de personalidad	Infantil						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Factor A</b> (Sizotimia-Afectotimia)	2	14%	7	50%	5	36%	14	<b>100%</b>
<b>Factor C</b> (Poca fuerza del yo-Mucha fuerza del yo)	2	14%	6	43%	6	43%	14	<b>100%</b>
<b>Factor E</b> (Sumisión-Dominancia)	0	0%	10	71%	4	29%	14	<b>100%</b>
<b>Factor F</b> (Desurgencia-Surgencia)	2	14%	5	36%	7	50%	14	<b>100%</b>
<b>Factor G</b> (Poca fuerza del Superyó-Mucha fuerza del Superyó)	0	0%	14	100%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Factor H</b> (Timidez-Audacia)	1	7%	13	93%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Factor I</b> (Dureza-Ternura)	3	21%	11	79%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Factor L</b> (Confiable-Suspica)	7	50%	7	50%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Factor M</b> (Practicidad-Imaginitividad)	5	36%	8	57%	1	7%	14	<b>100%</b>
<b>Factor N</b> (Sencillez-Astucia)	10	71%	4	29%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Factor O</b> (Seguridad-Inseguridad)	4	29%	10	71%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Factor Q1</b> (Conservadurismo-Radicalismo)	3	21%	10	71%	1	7%	14	<b>100%</b>
<b>Factor Q2</b> (Adhesión al grupo-Autosuficiente)	0	0%	12	86%	2	14%	14	<b>100%</b>
<b>Factor Q3</b> (Baja integración-Mucho control)	0	0%	14	100%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Factor Q4</b> (Poca tensión- Mucha tensión)	0	0%	14	100%	0	0%	14	<b>100%</b>
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>19%</b>	<b>145</b>	<b>69%</b>	<b>26</b>	<b>12%</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

## GRÁFICA N°1

### RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍA

#### CATEGORÍA INFANTILES



Este cuadro se ocupa de una de las características psicológicas muy importante que es la “**Personalidad**”. Para ésta característica se trabajó con el **Inventario de los 16 factores de la personalidad (16PF)**.

Para hacer énfasis en el análisis, se realizará el trabajo de acuerdo a las categorías en las que se encuentran los atletas.

En la categoría infantil se observa que existe tres factores de mayor representación en lo que se refiere a los puntajes bajos, estos tres factores son: **factor N (sencillez)** que se encuentra con 71%, el **factor L (confiable)** con un 50%, y otro **factor M (practicidad)** que se encuentra con un 36%.

Estas son las características en las que la mayoría de los atletas infantiles tienen tendencias, a continuación vamos a desarrollar cada uno de ellas:

- **Factor “N”** pues se refiere a la **autenticidad**, donde se tiene una mayor representatividad, en esta categoría ya que los atletas infantiles suelen ser francos, sencillos, naturales y auténticos.
- **Factor “L”** se refiere a la **confiabilidad**, los atletas que reciben puntuales bajo tiene la tendencia a estar libre de dudas, celos y envidias, son respetuosas con los demás muy bueno para trabajar en grupo, tolerante de los errores de las personas, comprensivas y de fácil adaptación.
- **Factor “M”** este factor se refiere a la **practicidad**, donde se nota que estos sujetos suelen ser; práctico y ansioso de hacer las cosas como deben hacerse. Se preocupa por todo es capaz de mantener el control de sí mismo en momentos críticos. Es bastante correcto y cuidadoso

Estos son los tres factores de baja puntuación que representan a la mayoría de los atletas infantiles y donde se observó ciertas dificultades al momento de ser francos, así como en la **practicidad**, en la **confianza** hacia el grupo. Hasta aquí nos referimos a los factores con puntajes bajos en los cuales se nota que estos atletas infantiles suelen interesarse en resultados inmediatos.

En cuanto a los puntajes altos de los factores de personalidad, los de mayor representación son:

- **Factor “F”** se refiere a la(**urgencia**) este factor se encuentra con un 50% en la categoría infantiles, en éste rasgo de personalidad las personas muestran un estado alegre, charlatán, franco, animoso, enérgico, expansivo. Con frecuencia se elige como líder o dirigente de grupo por su buen humor e ingenio.
- **El factor “C”** se refiere a la(**mucha fuerza del Yo**), con un 43% de la muestra, reflejando a atletas infantiles con este tipo de factor donde se observa que existe madures, firmeza, persistente desde el punto de vista emocional, calmado flemático, realista en cuanto a la vida y sus problemas y sus posibilidades, poseedor de una gran fuerza moral.
- **El factor “A”** se refiere a la (**afectotimia**) con un 36% de los atletas infantiles que reciben un alto puntaje tiene la tendencia a ser de buen genio fácil de tratar, cooperador, amable con la gente y adaptable. Le gustan la ocupación que tienen que ver con las gentes y poco que ver con las cosas materiales.

Todos estos factores, tanto bajos como altos, demuestran una **Personalidad** perseverante, con un comportamiento adecuado, tanto en el desenvolvimiento como en las relaciones sociales del sujeto, mostrando conquistas en lo que se refiere a lograr metas y objetivos trazados.

En cuanto al aspecto deportivo y la **Personalidad** de los atletas infantiles, se ve los distintos factores que con mayor representatividad muestran frutos en el deportista y en especial una perseverante personalidad para lograr ser ellos mismos, de ésta manera se puede entender que a estos atletas no les cuesta mantener un tipo de comportamiento adecuado en distintas situaciones, ya sea estar en una competencia de alto rendimiento deportivo o simplemente en una práctica diaria.

Según los resultados obtenidos en esta categoría, se da a entender que las metas y objetivos trazados, demuestran un alto nivel de motivación en el atleta y sus

compañeros. Es importante darse cuenta, que si existe un ambiente adecuado para la práctica de esta disciplina y la integración de los deportistas, se logrará un buen proceso en la formación de la **Personalidad**, provocando de ésta manera un alto rendimiento y una buena presentación en los encuentros deportivos.

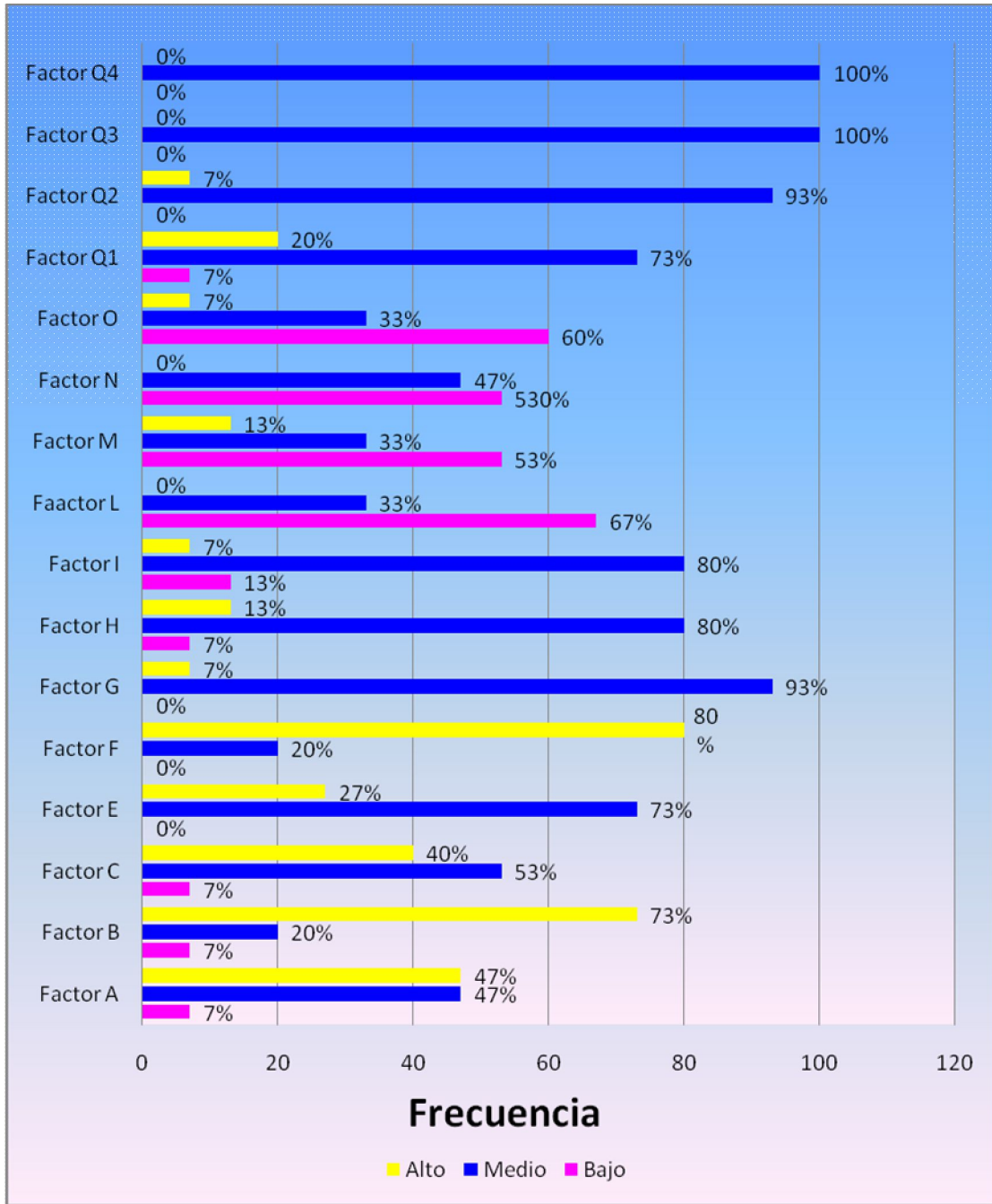
### CUADRO N°3

<b>RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:</b>
<b>CATEGORÍA MENORES</b>

Rasgos de personalidad	Menores						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Factor A</b> (Sizotimia-afectotimia)	1	7%	7	47%	7	47%	15	<b>100%</b>
<b>Factor C</b> (Poca fuerza del yo-Mucha fuerza del yo)	1	7%	8	53%	6	40%	15	<b>100%</b>
<b>Factor E</b> (Sumisión-Dominancia)	0	0%	11	73%	4	27%	15	<b>100%</b>
<b>Factor F</b> (Desurgencia-Surgencia)	0	0%	3	20%	12	80%	15	<b>100%</b>
<b>Factor G</b> (Poca fuerza del Superyó-Mucha fuerza del Superyó)	0	0%	14	93%	1	7%	15	<b>100%</b>
<b>Factor H</b> (Timidez-Audacia)	1	7%	12	80%	2	13%	15	<b>100%</b>
<b>Factor I</b> (Dureza-Ternura)	2	13%	12	80%	1	7%	15	<b>100%</b>
<b>Factor L</b> (Confiante-Suspicious)	10	67%	5	33%	0	0%	15	<b>100%</b>
<b>Factor M</b> (Practicidad-Imaginatividad)	8	53%	5	33%	2	13%	15	<b>100%</b>
<b>Factor N</b> (Sencillez-Astucia)	8	53%	7	47%	0	0%	15	<b>100%</b>
<b>Factor O</b> (Seguridad-Inseguridad)	9	60%	5	33%	1	7%	15	<b>100%</b>
<b>Factor Q1</b> (Conservadurismo-Radicalismo)	1	7%	11	73%	3	20%	15	<b>100%</b>
<b>Factor Q2</b> (Adhesión al grupo -autosuficiencia)	0	0%	14	93%	1	7%	15	<b>100%</b>
<b>Factor Q3</b> (Baja integración-Mucho control)	0	0%	15	100%	0	0%	15	<b>100%</b>
<b>Factor Q4</b> (Poca tención –Mucha tención )	0	0%	15	100%	0	0%	15	<b>100%</b>
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>18%</b>	<b>144</b>	<b>64%</b>	<b>40</b>	<b>18%</b>	<b>225</b>	<b>100%</b>

## GRÁFICA N° 2

**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA MENORES**



A continuación se observa el análisis de la categoría menores donde los atletas se encuentran entre los siguientes factores de mayor representación en lo que se refiere a los puntajes bajos, estos tres factores son: **factor “L” (confiable)** con un 67%; **el factor “O” (seguridad)** con un 60% y finalmente **el factor “M” (practicidad)** con un 53%.

Estos son los tres factores en los cuales la mayoría de los atletas tienen tendencias, a continuación vamos a desarrollar cada uno de ellos.

- **Factor “L”** pues se refiere a ser **(confiable)** donde se tiene una mayor representatividad, en esta categoría ya que los atletas infantiles que obtienen una calificación baja, tiene la tendencia a estar libre de dudas, celos y envidias, es respetuosas con los demás muy bueno para trabajar en grupo, tolerante de los errores de las personas, comprensivas y de fácil adaptación.
- **Factor “O”**; se refiere a la **(seguridad)** los atletas de la categoría juvenil que recibe baja calificación posee la tendencia a ser placido, de nervios inalterables, muy confiado en sí mismo y en sus habilidades para manejar situaciones y se siente siempre seguro de sí mismo.
- **Factor “M”** este factor se refiere a la **(practicidad)** donde se nota que estos sujetos suelen ser; práctico y ansioso de hacer las cosas como deben hacerse. Se preocupa por todo es capaz de mantener el control desí mismo en momentos críticos, es bastante correcto y cuidadoso

Hasta aquí nos referimos a los factores con puntajes bajos, en los cuales no se nota que existen dificultades en la conducta y el comportamiento del atleta.

En cuanto a los puntajes altos de los factores de personalidad el de mayor representatividad es:

- **Factor “F”** se refiere **(surgencia)** este factor se encuentra con un 80% en la categoría infantiles, en éste rasgo de personalidad las personas muestran un estado alegre, charlatán, franco, animoso, enérgico, expansivo. Con frecuencia se elige como líder o dirigente de grupo por su buen humor e ingenio.

- **Factor “A” se refiere a la (afectotimia)** con un 47% de los atletas infantiles que reciben un alto puntaje tiene la tendencia a ser de buen genio fácil de tratar, cooperador, amable con la gente y adaptable. Le gustan la ocupación que tienen que ver con las gentes y poco que ver con las cosas materiales.
- **Factor “C” se refiere a la (mucho fuerza del Yo)** con un 40% de los atletas infantiles con este tipo de factor donde se observa que existe madures, firmeza, persistente desde el punto de vista emocional, calmado flemático, realista en cuanto a la vida y sus problemas y sus posibilidades, poseedor de una gran fuerza moral

Todos estos factores, tanto bajos como altos, demuestran una **Personalidad** perseverante, con un comportamiento adecuado, tanto en el desenvolvimiento como en las relaciones sociales que suelen tener los atletas, mostrando conquistas en lo que se refiere a logro de metas y objetivos trazados.

En cuanto al aspecto deportivo y la **Personalidad** de los atletas de la categoría menores, se ven los distintos factores de personalidad, que con mayor representatividad muestran frutos en el deportista y en especial una perseverante personalidad para lograr ser ellos mismos, de esta manera se puede entender que a estos atletas, no les cuesta mantener un tipo de comportamiento adecuado en distintas situaciones, ya sea estar en una competencia de alto rendimiento deportivo o simplemente en una práctica diaria.

Según los resultados obtenidos en los atletas de esta categoría menores, se da a entender que las metas y objetivos trazados, demuestran un alto nivel de motivación en el atleta y sus compañeros.

Es importante darse cuenta, que si existe un ambiente adecuado para la práctica de esta disciplina y la integración de los deportistas, se logrará un buen proceso en la formación de la **Personalidad**. Estos resultados nos demuestran que no existe errores en la parte técnica y táctica, provocando de esta manera un alto rendimiento y una buena presentación en los encuentros deportivos. Finalmente el éxito del atleta se logra

desarrollando un tipo de Personalidad fuerte y adecuada, con objetivos y metas a corto y largo plazo a nivel deportivo, esto para conseguir la meta de obtener el triunfo deseado.

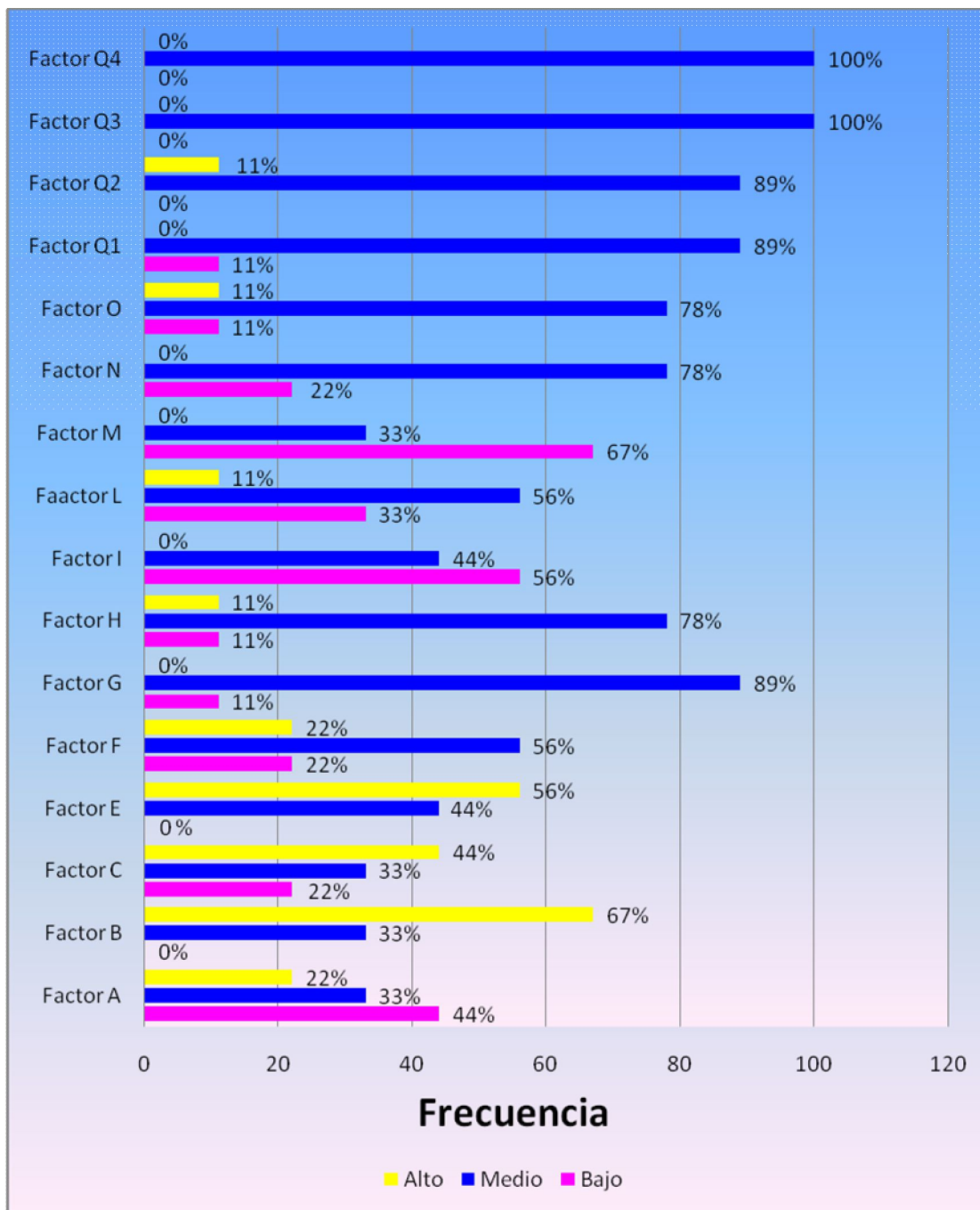
**CUADRO N° 4**

**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA JUVENILES**

Rasgos de personalidad	Juveniles						Total	
	Bajo		Medio		Alto		F	%
	F	%	F	%	F	%		
<b>Factor A</b> (Sizotimia-Afectotimia)	4	44%	3	33%	2	22%	9	100%
<b>Factor C</b> (Poca fuerza del yo-Mucha fuerza del yo)	2	22%	3	33%	4	44%	9	100%
<b>Factor E</b> (Sumisión-Dominancia)	0	0%	4	44%	5	56%	9	100%
<b>Factor F</b> (Desurgencia-Surgencia)	2	22%	5	56%	2	22%	9	100%
<b>Factor G</b> (Poca fuerza del Superyó-Mucha fuerza del Superyó)	1	11%	8	89%	0	0%	9	100%
<b>Factor H</b> (Timidez-Audacia)	1	11%	7	78%	1	11%	9	100%
<b>Factor I</b> (Dureza-Ternura)	5	56%	4	44%	0	0%	9	100%
<b>Factor L</b> (Confiable-Suspica)	3	33%	5	56%	1	11%	9	100%
<b>Factor M</b> (Practicidad-Imaginatividad)	6	67%	3	33%	0	0%	9	100%
<b>Factor N</b> (Sencillez-Astucia)	2	22%	7	78%	0	0%	9	100%
<b>Factor O</b> (Seguridad-Inseguridad)	1	11%	7	78%	1	11%	9	100%
<b>Factor Q1</b> (Conservadurismo-Radicalismo)	1	11%	8	89%	0	0%	9	100%
<b>Factor Q2</b> (Adhesión al grupo-Autosuficiencia)	0	0%	8	89%	1	11%	9	100%
<b>Factor Q3</b> (Baja integración-Mucho control)	0	0%	9	100%	0	0%	9	100%
<b>Factor Q4</b> (Poca tensión-Mucho tensión)	0	0%	9	100%	0	0%	9	100%
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>21%</b>	<b>90</b>	<b>67%</b>	<b>17</b>	<b>12%</b>	<b>135</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA N° 3**

**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA JUVENILES**



A continuación se observa el análisis de la categoría Juveniles donde se encuentran tres factores de mayor representación en lo que se refiere a los puntajes bajos, estos dos factores son: **el factor “M” (practicidad)** con un porcentaje del 67%, **el factor “I” (dureza)** con un porcentaje del 56% y finalmente **el factor “A” (sizotimia)** con un porcentaje de 44%.

Estos son los tres factores en los cuales la mayoría de la categoría juvenil tiene tendencia, a continuación vamos a desarrollar cada uno de ellos.

- **Factor “M”**; este factor se refiere a la (**practicidad**) donde se nota que los atletas juveniles suelen ser práctico y ansioso de hacer las cosas como deben hacerse. Se preocupa por todo es capaz de mantener el control de sí mismo en momentos críticos. Es bastante correcto y cuidadoso
- **Factor “I”**; es otro factor que se refiere a la (**dureza**), es aquí donde los atletas muestran ser prácticos lógicos, independiente y autosuficiente. A veces es duro y cínico. Tiene aptitudes para mantener a un grupo operando sobre bases prácticas y realistas. Dominan sus sentimientos y no demuestra ansiedad.
- **Factor “A”**; este factor se refiere a la (**sizotimia**), en este factor podemos observar a los atletas juveniles que son reservados, fríos y críticos. Le gusta trabajar solo o en compañía de personas que él considera intelectuales. Le agradan las cosas materiales y la discusión.

Hasta aquí se refiere a los factores con puntajes bajos que representan a la mayoría de los atletas juveniles los que presentan problemas en ser críticos, fríos.

En cuanto a los puntajes altos de los diferentes factores, el de mayor representación es:

- **factor “E” (dominante)** con 56%; este factor refleja a atletas juveniles tiende a ser progresista, seguro de sí mismo, positivo, agresivo, polémico, valiente en su manera de enfrentar las situaciones, extra positivo. algunas veces suelen ser solemne y estricto, independientes ante una situación de competencia deportiva.
- Otro factor representativo que influye en los puntajes altos es el **factor “C”**; se refiere a la (**mucha fuerza del Yo**), con un 44% de la población, reflejando a atletas juveniles con este tipo de factor donde se observa que existe una buena estabilidad emocional, con la que pueden afrontar la realidad y los problemas que se presentan, también se nota madurez ante las frustraciones que se le pueden presentar en su vida cotidiana.

- Por último tenemos al **factor “F”**; se refiere a (**surgencia**) con un 22%, en este factor los atletas demuestran un estado alegre, animoso, sociable, con tendencia a ser abiertos, son sujetos que se comunican con facilidad con las demás personas.

Todos estos factores, tanto bajos como altos, demuestran una **Personalidad** persistente, con un comportamiento adecuado, tanto en el desenvolvimiento como en las relaciones sociales del sujeto, mostrando conquistas en lo que se refiere a lograr metas y objetivos trazados.

En cuanto al aspecto deportivo y la **Personalidad** de los atletas de la categoría menores, se ven los distintos factores de personalidad, que con mayor representatividad muestran frutos en el deportista y en especial una perseverante personalidad para lograr ser ellos mismos, de esta manera se puede entender que a estos atletas, no les cuesta mantener un tipo de comportamiento adecuado en distintas situaciones, ya sea estar en una competencia de alto rendimiento deportivo o simplemente en una práctica diaria.

Según los resultados obtenidos en la categoría juvenil, se da a entender que las metas y objetivos trazados, demuestran un alto nivel de motivación en el atleta y sus compañeros. Esta existencia de motivación repercute en el aumento de la energía positiva, creando en el atleta bastantes beneficios ante sus compañeros, satisfacciones por los resultados y capacidad de demostrar sus buenas habilidades.

Es importante darse cuenta, que si existe un ambiente adecuado para la práctica de esta disciplina y la integración de los deportistas, se logrará un buen proceso en la formación de la **Personalidad**. Estos resultados nos demuestran que no existe errores en la parte técnica y táctica provocando de esta manera un alto rendimiento y una buena presentación en los encuentros deportivos.

Finalmente el éxito del atleta se logra desarrollando un tipo de **Personalidad** fuerte y adecuada, con objetivos y metas a corto y largo plazo a nivel deportivo, esto para conseguir la meta de obtener el triunfo deseado.

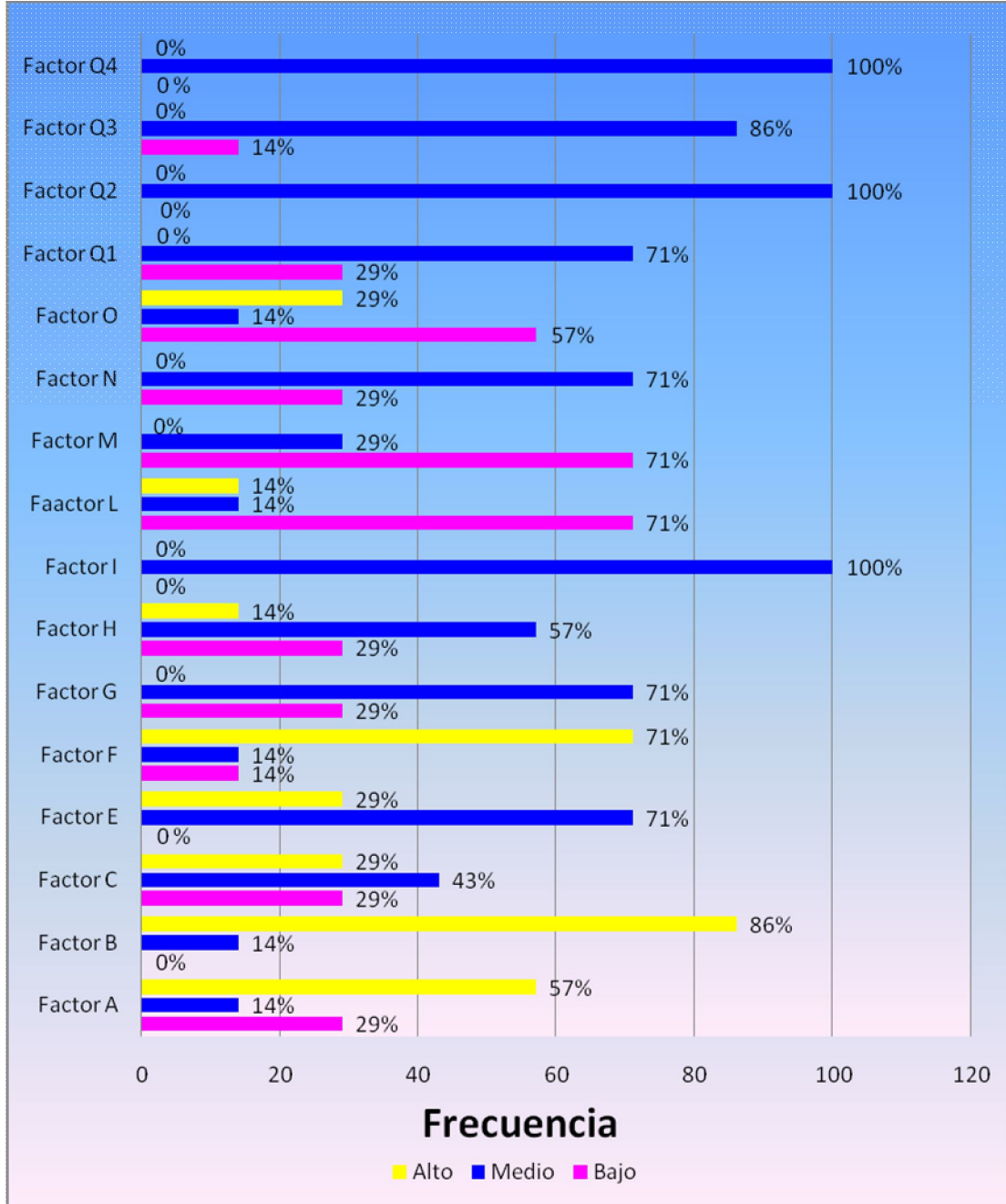
**CUADRO N° 5**

**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA SUB 23**

Rasgos de personalidad	Sub 23						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Factor A</b> (Sizotimia-afectotimia)	2	29%	1	14%	4	57%	7	100%
<b>Factor C</b> (Poca fuerza del yo-Mucha fuerza del yo)	2	29%	3	43%	2	29%	7	100%
<b>Factor E</b> (Sumisión-Dominancia)	0	0%	5	71%	2	29%	7	100%
<b>Factor F</b> (Desurgencia-Surgencia)	1	14%	1	14%	5	71%	7	100%
<b>Factor G</b> (Poca fuerza del Superyó-Mucha fuerza del Superyó)	2	29%	5	71%	0	0%	7	100%
<b>Factor H</b> (Timidez-Audacia)	2	29%	4	57%	1	14%	7	100%
<b>Factor I</b> (Dureza-Ternura)	0	0%	7	100%	0	0%	7	100%
<b>Factor L</b> (Confiante-Suspicious)	5	71%	1	14%	1	14%	7	100%
<b>Factor M</b> (Practicidad-Imaginitividad)	5	71%	2	29%	0	0%	7	100%
<b>Factor N</b> (Sencillez-Astucia)	2	29%	5	71%	0	0%	7	100%
<b>Factor O</b> (Seguridad-Inseguridad)	4	57%	1	14%	2	29%	7	100%
<b>Factor Q1</b> (Conservadurismo-Radicalismo)	2	29%	5	71%	0	0%	7	100%
<b>Factor Q2</b> (Adhesión al grupo-Autosuficiencia)	0	0%	7	100%	0	0%	7	100%
<b>Factor Q3</b> (Baja integración-Mucho control)	1	14%	6	86%	0	0%	7	100%
<b>Factor Q4</b> (Poca tensión-Mucha tensión)	0	0%	7	100%	0	0%	7	100%
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>27%</b>	<b>60</b>	<b>57%</b>	<b>17</b>	<b>16%</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA N° 4**

**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA SUB 23**



A continuación se observa el análisis de la categoría Sub 23; En este análisis se encuentra a dos factores de mayor representación en lo que se refiere a los puntajes bajos; estos dos factores son: elFactor “L” (confiable), el factor “M” (practicidad); dando un porcentaje de 71%.

Estos son los dos factores en los cuales la mayoría de la población tiene tendencia, a continuación se pasaran a desarrollar cada uno de ellos.

- **Factor “L”;** que se refiere a la (**confiabilidad**), es aquí donde los atletas tiene la tendencia a estar libre de dudas, celos y envidias, es respetuosas con los demás muy bueno para trabajar en grupo, tolerante de los errores de las personas, comprensivas y de fácil adaptación demasiada tolerancia y confiabilidad ante los demás.
- **Factor “M”;** este factor se refiere a la (**practicidad**) donde se nota que estos sujetos suelen ser; práctico y ansioso de hacer las cosas como deben hacerse. Se preocupa por todo es capaz de mantener el control de sí mismo en momentos críticos. Es bastante correcto y cuidadoso.

Otro factor representativo que influye en los puntajes más bajos es el

- **Factor “O”** este factor se refiere a la (**seguridad**); con un 57% de los atletas de la categoría sub 23 que recibe baja calificación posee la tendencia a ser plácido, de nervios inalterables, muy confiado en sí mismo y en sus habilidades para manejar situaciones y se siente siempre seguro de sí mismo, en el momento de enfrentarse ante una incompetencia.

Hasta aquí nos referimos a los factores con puntajes bajos.

En cuanto a los puntajes altos de los diferentes factores de personalidad, los de mayor representación son:

- **Factor “F” (surgencia);** Este factor se encuentra con un 71%; de los atletas; reflejando un estado alegre, franco, animoso, enérgico, expansivo. Con frecuencia se elige como líder o dirigente de grupo por su buen humor e ingenio a personas alegres y animosos. Son atletas que demuestran mayor comunicación con el resto del grupo y mayor sociabilidad.

- **Factor “A”** se refiere a la(**afectotimia**); con un 57% de los atletas y reflejando un alto puntaje en los atletas de la categoría sub 23 tiendo la tendencia a ser de buen genio fácil de tratar, cooperador, amable con la gente y adaptable. Le gustan la ocupación que tienen que ver con la gente y poco que ver con las cosas materiales.
- Otro factor representativo que influye en los puntajes altos es el **factor “C”**; que se refiere a la(**mucha fuerza del Yo**), con un 29% de los atletas de esta categoría, lo que refleja que existe madurez, firmeza, persistente desde el punto de vista emocional, calmado flemático, realista en cuanto a la vida y sus problemas y sus posibilidades, poseedor de una gran fuerza moral

Todos estos factores, tanto bajos como altos, demuestran una **Personalidad** constante, con un comportamiento adecuado, tanto en el desenvolvimiento como en las relaciones sociales del atleta, mostrando conquistas en lo que se refiere a lograr metas y objetivos trazados.

En cuanto al aspecto deportivo y la **Personalidad** de los atletas de la categoría menores, se ven los distintos factores de personalidad, que con mayor representatividad muestran frutos en el deportista y en especial una perseverante personalidad para lograr ser ellos mismos, de esta manera se puede entender que a estos atletas, no les cuesta mantener un tipo de comportamiento adecuado en distintas situaciones, ya sea estar en una competencia de alto rendimiento deportivo o simplemente en una práctica diaria.

Según los resultados obtenidos en la categoría juvenil, se da a entender que las metas y objetivos trazados, demuestran un alto nivel de motivación en el atleta y sus compañeros. Esta existencia de motivación repercute en el aumento de la energía positiva, creando en el atleta beneficios ante sus compañeros, satisfacciones por los resultados y capacidad de demostrar sus buenas habilidades.

Es importante darse cuenta, que si existe un ambiente adecuado para la práctica de esta disciplina y la integración de los deportistas, se logrará un buen proceso en

la formación de la **Personalidad**. Estos resultados nos demuestran que no existe errores en la parte técnica y táctica, provocando de esta manera un alto rendimiento y una buena presentación en los encuentros deportivos.

Finalmente el éxito del atleta se logra desarrollando un tipo de Personalidad fuerte y adecuada, con objetivos y metas a corto y largo plazo a nivel deportivo, esto para conseguir la meta de obtener el triunfo deseado.

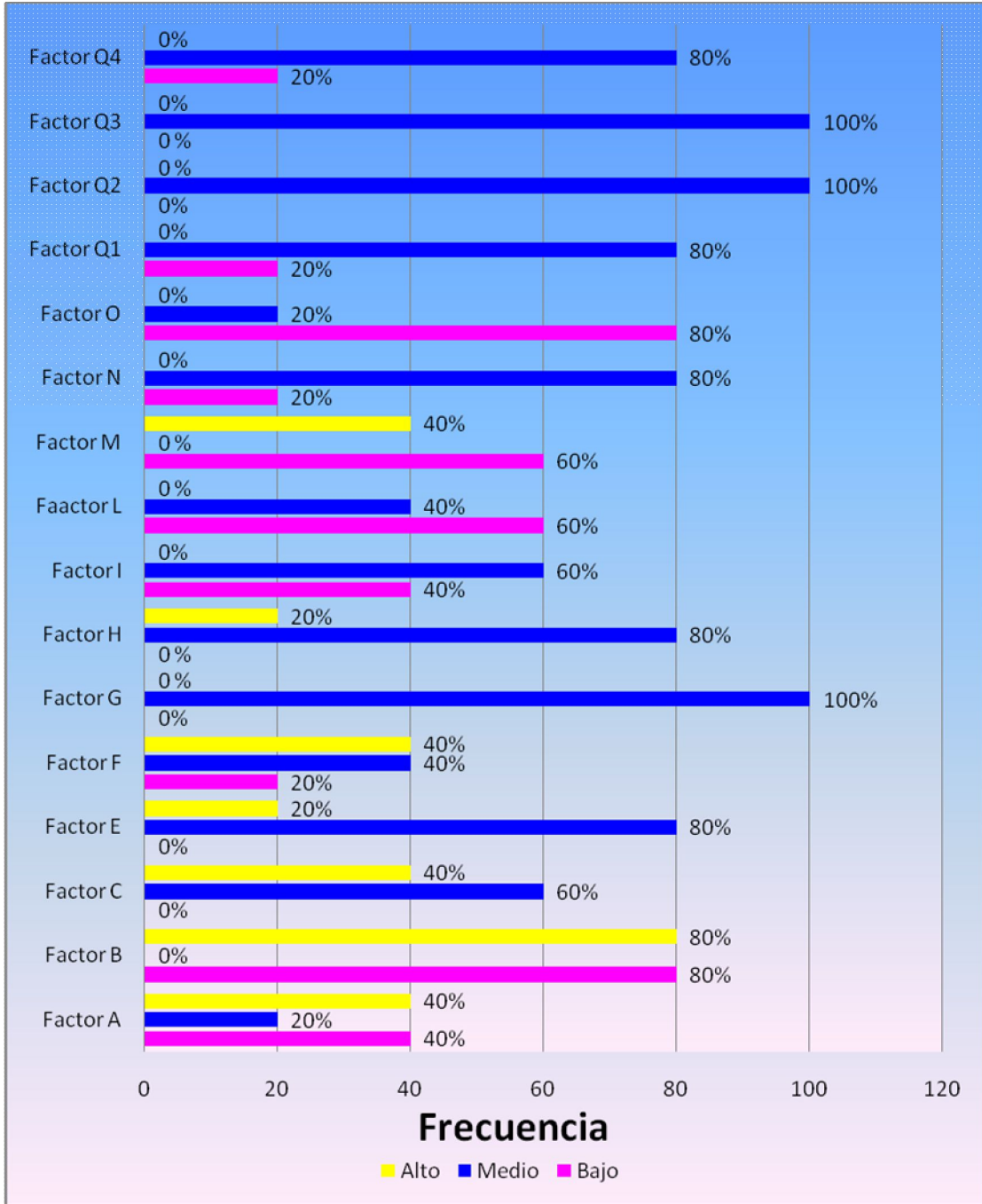
**CUADRO N° 6**

**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA MAYORES**

Rasgos de personalidad	Mayores						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Factor A</b> (Sizotimia-afectotimia)	2	40%	1	20%	2	40%	5	100%
<b>Factor C</b> (Poca fuerza del yo-Mucha fuerza del yo)	0	0%	3	60%	2	40%	5	100%
<b>Factor E</b> (Sumisión-Dominancia)	0	0%	4	80%	1	20%	5	100%
<b>Factor F</b> (Desurgencia-Surgencia)	1	20%	2	40%	2	40%	5	100%
<b>Factor G</b> (Poca fuerza del Superyó-Mucha fuerza del Superyó)	0	0%	5	100%	0	0%	5	100%
<b>Factor H</b> (Timidez-Audacia)	0	0%	4	80%	1	20%	5	100%
<b>Factor I</b> (Dureza-Ternura)	2	40%	3	60%	0	0%	5	100%
<b>Factor L</b> (Confiable-Suspica)	3	60%	2	40%	0	0%	5	100%
<b>Factor M</b> (Practicidad-Imaginatividad)	3	60%	0	0%	2	40%	5	100%
<b>Factor N</b> (Sencillez-Astucia)	1	20%	4	80%	0	0%	5	100%
<b>Factor O</b> (Seguridad-Inseguridad)	4	80%	1	20%	0	0%	5	100%
<b>Factor Q1</b> (Conservadurismo-Radicalismo)	1	20%	4	80%	0	0%	5	100%
<b>Factor Q2</b> (Adhesión al grupo-Autosuficiencia)	0	0%	5	100%	0	0%	5	100%
<b>Factor Q3</b> (Baja integración-Mucho control)	0	0%	5	100%	0	0%	5	100%
<b>Factor Q4</b> (Poca tensión-Mucha tensión)	1	20%	4	80%	0	0%	5	100%
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>24%</b>	<b>47</b>	<b>63%</b>	<b>10</b>	<b>13%</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA N° 5**

**RASGOS DE PERSONALIDAD POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA MAYORES**



En este cuadro se muestra el análisis de la categoría mayores; donde se observará en este análisis que existe un factor de mayor representación en lo que se refiere a los puntajes bajos, éste factor es: **el factor “O” (seguridad)**, dando un porcentaje del 80%, **el factor “L” (confiabilidad)** que es un 60% de los atletas mayores y **el factor “M” (practicidad)** con un 60% de los atletas de la categoría mayores.

Este es el factor en los que la mayoría de la población tiene mayor tendencia, a continuación vamos a desarrollar el respectivo análisis.

- **Factor “O”**; se refiere a la **(seguridad)**, muestra a un atleta apacible, plácido y sereno. Mayormente son personas seguras de sí, tranquilas y serenas ante cualquier situación que se les presenta en su diario vivir.
- **Factor “L”**; se refiere a la **(confiabilidad)**, aquí muestra que el atleta presenta rasgos de confianza en su personalidad, son personas fácilmente adaptables, comprensivas, tolerantes y sobre todo respetuosas.
- **Factor “M”**; este factor se refiere a la **(practicidad)**, donde se nota que estos son; prácticos, realistas, objetivos e interesados en resultados inmediatos.

En cuanto a los puntajes altos de los diferentes factores, los de mayor representación, tenemos a tres factores que con un 40% de los atletas mayores, los cuales son; **el factor “A” (afectotimia)**, **el factor “C” (mucha Fuerza del yo)** y finalmente **el factor “F” (surgencia)**,

Estos son los factores en los cuales la mayoría de los atletas mayores tienen tendencia, vamos a desarrollar a continuación cada uno de ellos:

- **El factor “A”** se refiere a la **(afectotimia)**; reflejando a personas participativas pero bastante afectuosas, son atletas que se muestran serenos, representan más de la mitad de la población, lo cual es rescatable.

- Otro factor representativo que influye en los puntajes altos es el **factor “C”**; se refiere a la (**mucha fuerza del Yo**), con un 40% de la población, reflejando a atletas juveniles con este tipo de factor donde se observa que existe una buena estabilidad emocional, en el cual suele afrontar la realidad y los problemas que se presentan, también se nota madurez ante las frustraciones que se le pueden presentar en su vida cotidiana.
- Por último tenemos al **factor “F”**; se refiere a (**surgencia**) con un 40%, en este factor los atletas demuestran un estado alegre, animoso, sociable, con tendencia a ser abiertos, son sujetos que se comunican con facilidad con las demás personas.

En cuanto al aspecto deportivo y la **Personalidad** de estos atletas, se ve los distintos factores que con mayor representatividad muestra una estabilidad en la Personalidad para lograr ser ellos mismos, de ésta manera se puede entender que a estos deportistas, no les cuesta mantener un tipo de comportamiento en distintas situaciones, ya sea estar en una competencia de alto rendimiento deportivo o simplemente en una práctica diaria.

Es importante darse cuenta, que si existe un ambiente adecuado para la práctica de esta disciplina y la integración de los deportistas, se logrará un buen proceso en la formación de la **Personalidad**. Estos resultados nos demuestran que no existe fallas en la personalidad entonces no habrán errores en la parte técnica y táctica, provocando de esta manera un alto rendimiento y una buena presentación en los encuentros deportivos. Aunque existen versiones que mencionan que el tipo de **Personalidad** poco tiene que ver en la actuación del deportista, esto es muy conflictivo y difuso, puesto que una persona tímida poco podrá hacer si carece de una capacidad de comunicación. De la misma manera una persona extrovertida podrá tener la capacidad y los medios para ser líder, llevándole a superarse pero esto con bases correctas.

Finalmente el éxito del atleta se logra desarrollando un tipo de **Personalidad** fuerte y adecuada, con objetivos y metas a corto y largo plazo a nivel deportivo, esto para conseguir y obtener el triunfo deseado

#### **5.1.1: COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS:**

**“Los diferentes rasgos de personalidad influyen positivamente en el alto rendimiento deportivo”**

De manera categórica se puede decir que la hipótesis planteada en esta investigación se cumple, ya que la **personalidad** fue una de las características que se trató en este estudio y se llegó a la conclusión de que sí influye en el Atleta.

Para llegar a esta conclusión se tuvieron que comprobar los resultados del test aplicado al atleta, dando como diagnóstico **diferentes rasgos de personalidad.**

Finalmente, sobre el contexto de la hipótesis se debe decir que la personalidad que se presenta en el deportista, influye de manera positiva en el rendimiento del mismo. Esto se puede comprobar con los datos obtenidos y los buenos resultados que los atletas obtienen durante las competencias a nivel nacional e internacional.

Finalmente el éxito de los atletas se logrará desarrollando un tipo de personalidad fuerte y adecuada, con objetivos y metas a corto y largo plazo a nivel deportivo, esto para seguir manteniendo sus victorias y triunfos.

**5.2: CONOCER EL NIVEL DE INTELIGENCIA QUE PRESENTAN LOS ATLETAS.**

El siguiente cuadro que se presenta es el relacionado con **la inteligencia** mostrando por su puesto los distintos niveles con sus respectivos totales. Es necesario decir que éste nos muestra también su correspondiente gráfica.

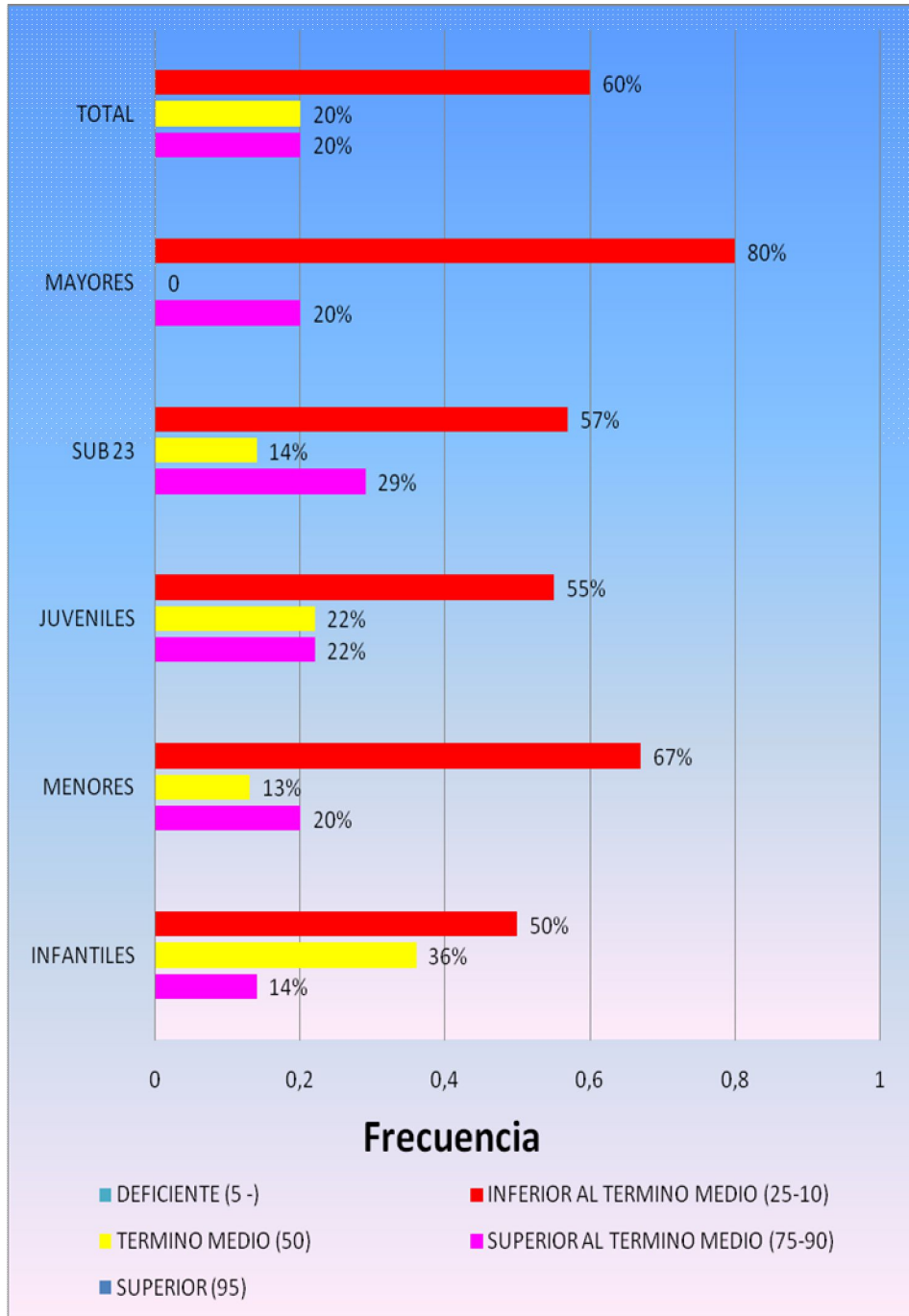
**CUADRO N° 7**

**NIVEL DE INTELIGENCIA**

CATEGORÍA	INFANTILES		MENORES		JUVENILES		SUB 23		MAYORES		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
<b>SUPERIOR (95)</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>SUPERIOR AL TÉRMINO MEDIO (75-90)</b>	2	14%	3	20%	2	22%	2	29%	1	20%	10	20%
<b>TÉRMINO MEDIO (50)</b>	7	50%	10	67%	5	56%	4	57%	4	80%	30	60%
<b>INFERIOR AL TÉRMINO MEDIO (25-10)</b>	5	36%	2	13%	2	22%	1	14%	-	-	10	20%
<b>DEFICIENTE (5-)</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

## GRÁFICA N° 6

### NIVEL DE INTELIGENCIA



Como se puede observar el respectivo cuadro, se refiere al tipo de inteligencia que presentan los atletas en las distintas categorías, tomando en cuenta las diferentes circunstancias o situaciones en las que se encuentran.

Para la evaluación del nivel de inteligencia se utiliza el **Test de dominó**, esto para medir la Inteligencia de la muestra escogida, dando como resultado del total de la población con una **Inteligencia en término medio** que nos da un 60% de los atletas que se encuentran en este término, Ya que la inteligencia en término medio que se categoriza en los atletas, da una idea de inteligencia abierta en los atletas, ya que no están libres de obstáculos en los diferentes eventos en los que suelen competir, ya que los atletas deben emplear su inteligencia de forma inmediata e individual para poder lograr un triunfo. Se nota que existe una función positiva en la parte intelectual del atleta, lo cual nos da como conclusión un favorable desarrollo tanto en la parte somática como competitiva.

Mientras que el 20% de los atletas se encuentra con una inteligencia **Inferior al término medio** ya que a menudo se hace la comparación con el ejercicio físico y el cambio en el rendimiento de los deportistas para justificar el efecto medio ambiental en la inteligencia.

Y finalmente el 20% de los atletas restantes se encuentran con una inteligencia **superior al término medio**. Esto nos demuestra que la inteligencia es el producto que resulta de utilizar en forma correcta y adecuada el procesamiento de la información a través de unidades de análisis y mecanismos internos, que saben diferenciar los accesorios de lo fundamental, así como integrar y asociar los distintos niveles de recepción de datos. Ya que esto favorece a los atletas para lograr sus metas.

A pesar que no existe alguna base científica para decir que la inteligencia y el esfuerzo o rendimiento en una maratón se comportan igual en cuanto al desarrollo de su potencialidad. Esto nos indica que la inteligencia no es una característica principal para el desempeño deportivo del atleta. A pesar que en nuestra investigación realizada se observa un nivel normal de inteligencia damos a conocer que estos atletas suelen

aprovechar su inteligencia para superar cualquier obstáculo. Ya que en las diferentes competencias suelen requerir de habilidades diferentes.

Observando los resultados de los diferentes datos obtenidos podemos indicar que los atletas de las diferentes categorías se encuentran en mayor porcentaje en un nivel de inteligencia en **término medio**, esto nos da a conocer que los atletas de las diferentes categorías, logran grandes éxitos en las diferentes competencias en las que suelen participar tanto a nivel nacional e internacional.

### **5.2.1: COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS:**

**“La inteligencia superior influye positivamente en el rendimiento de los atletas”**

De manera categórica se puede decir que la hipótesis planteada en esta investigación se rechaza ya que el nivel de **Inteligencia** fue una de las características psicológicas que se trató en este estudio y se llegó a la conclusión de que la inteligencia superior no influye en el desempeño deportivo de los atletas, ya que ninguno de nuestros resultados obtenidos estos atletas se encuentran en un término medio y a pesar de presentar este nivel de inteligencia estos atletas logran grandiosas victorias en los diferentes eventos en los que participan tanto a nivel nacional e internacional, logrando un rendimiento positivo y favorable.

Para finalizar, la **Inteligencia** es una característica que influye en el atleta, pero se puede trabajar en ella con distintos métodos específicamente como la solución de problemas, para que el atleta siga manteniendo su nivel de inteligencia y así seguir logrando grandes éxitos.

**5.3: IDENTIFICAR EL NIVEL DE AUTOESTIMA QUE PRESENTAN LOS ATLETAS.**

El próximo cuadro dará a conocer el nivel de **Autoestima**, que se presenta en los atletas, donde se mostrará las distintas categorías y niveles que se pueden presentar. En relación a los resultados se podrá observar las frecuencias, como los porcentajes totales y también se encontrará su correspondiente gráfica.

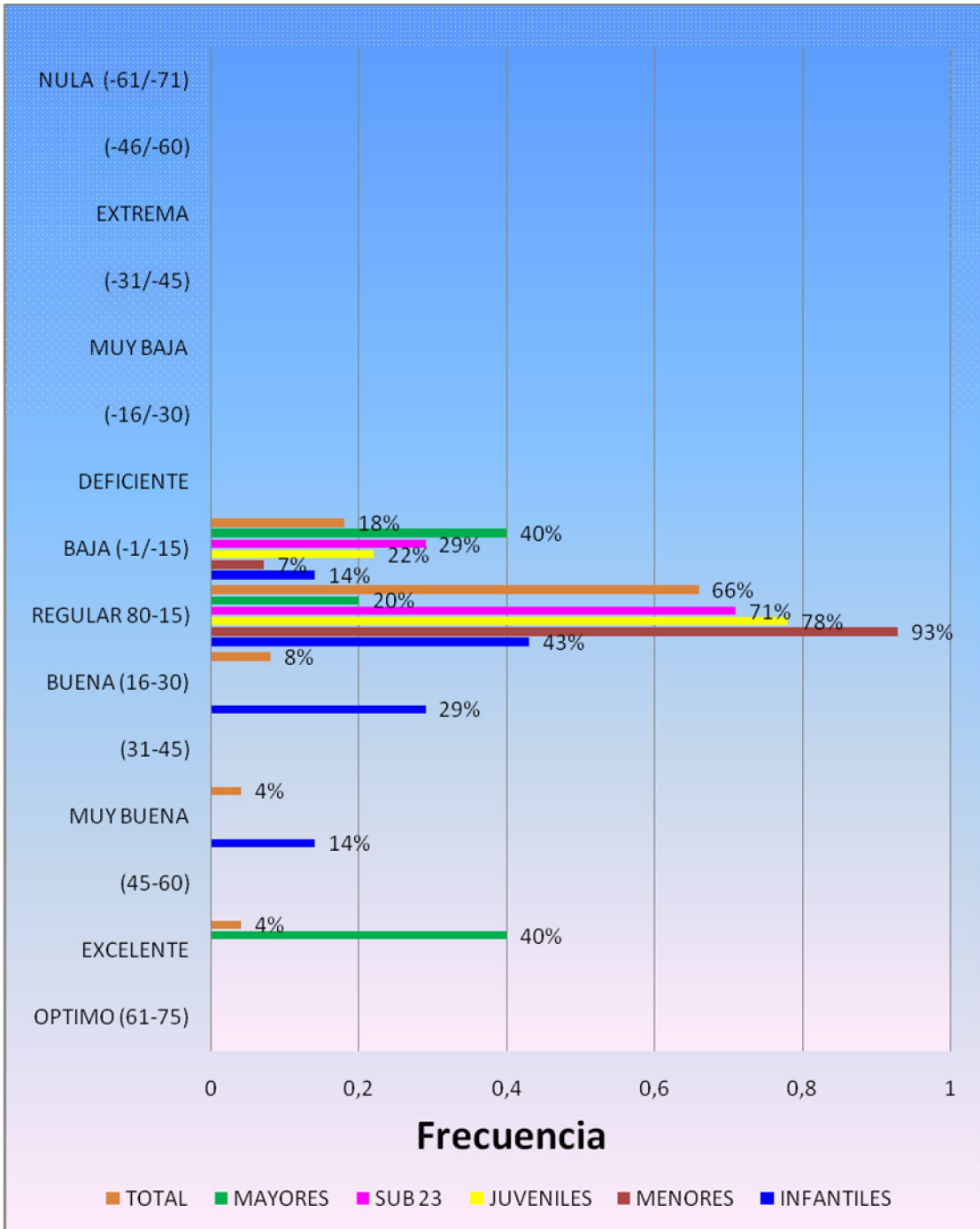
**CUADRO N° 8**

**NIVEL DE AUTOESTIMA**

CATEGORÍAS	INFANTILES		MENORES		JUVENILES		SUB 23		MAYORES		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
ÓPTIMO (61-75)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
EXCELENTE (45-60)	-	-	-	-	-	-	-	-	2	40%	2	4%
MUY BUENA (31-45)	2	14%	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4%
BUENA (16-30)	4	29%	-	-	-	-	-	-	-	-	4	8%
REGULAR (80-15)	6	43%	14	93%	7	78%	5	71%	1	20%	33	66%
BAJA (-1/-15)	2	14%	1	7%	2	22%	2	29%	2	40%	9	18%
DEFICIENTE (-16/-30)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MUY BAJA (-31/-45)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
EXTREMA (-46/-60)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
NULA (-61/-71)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

## GRÁFICA N° 7

### NIVEL DE AUTOESTIMA



Este cuadro se refiere a la característica psicológica del **autoestima**, en el que se utilizó el **Inventario de Autoestima 35b** para medirlo y mediante el cual se muestra resultados inesperados puesto que de toda la muestra presentan el 66% presentan un nivel de **autoestima regular**, siendo éste el porcentaje más alto, que corresponde a 33 atletas, siguiendo a este porcentaje, está el 18% en el nivel de **autoestima baja**, que corresponde a 9 atletas, también se puede observar que un 8% de los atletas se encuentran con un **autoestima bueno**, que corresponde a 4 atletas .

Para ser más específicos, la población se encuentra distribuida en los atletas de las diferentes categorías, resaltando que la más representativa es de un 66% de la población que se encuentra con una **autoestima regular**, que se encuentra adecuada en la población ya que es representativa, debido a que los pocos recursos técnicos (Psicólogo) para fortalecer sus experiencias positivas son limitadas, donde demuestran más una parte de impedimento a que el atleta pueda fortalecer su autoestima. A pesar que se encuentra en un nivel de auto estima regular, lamentablemente la falta de confianza en sí mismo no es el adecuado y quizás la visión errada de lo que son las pretensiones personales han influido bastante en la **percepción** de ellos mismos y de los demás.

Mientras que el 18% de la población se encuentra con un **autoestima bajo**, lo que muestra un problema del descenso del rendimiento o de fracasos repetidos, lo que muestra que el atleta está convencido que todo se debe al cansancio, la mala suerte, su incapacidad o bien no llegar a explicarse en lo absoluto. Un efecto de baja autoestima en el deporte muestran los estados de depresión y de ansiedad, los atletas son más vulnerables a conductas riesgosas, desconfianza de sí mismo de sus potencialidades, se sienten incapaces de aprender. También Cuerelly (2003) sostiene que los síntomas en las personas de baja autoestima son muy variables porque depende de las personalidades de las mismas.

También se observa un 8% de los atletas con un nivel de **autoestima bueno**, lo que nos da a conocer que estos atletas suelen tener la imagen del vencedor ya que corresponde a la de un deportista en quien la preparación deportiva, el deseo de éxito y las

cualidades individuales coexisten con un buen nivel de autoestima y una suficiente confianza en sí mismos y en sus capacidades.

La imagen que la persona tiene de sí mismo es una de las fuentes más importantes para la estructuración de su autoestima. La confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito o la expectativa realista respecto de lo que uno puede verdaderamente hacer para conseguir un determinado objetivo.

Para finalizar, un atleta se ve influenciado por varios estímulos, cada uno de ellos tiene repercusiones en el desarrollo de su yo; podemos afirmar que los atletas que poseen una buena autoestima, han venido adquiriendo buenas experiencias a lo largo de sus historia y aprendiendo de las mismas.

Una buena autoestima presenta grandes ventajas en el deporte, así como la actuación del atleta tiende a ser más independiente, encuentra mayor facilidad para asumir la responsabilidad de sus actos, como también para convertir los problemas en desafíos, es decir que en un momento de dificultad durante la competencia será mayor la posibilidad de adaptabilidad a la situación y de un posicionamiento de lucha.

### 5.3.1: COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS:

**“Los atletas con un nivel de autoestima alto presentan un alto nivel en su rendimiento deportivo”**

De manera categórica se podría decir que la hipótesis planteada en esta investigación se llega a rechazar, ya que la **autoestima** fue una de las características que se trató en éste estudio y se llegó a la conclusión de que no influye en el rendimiento deportivo. Ya que el 66% de los atletas se encuentran con un **autoestima regular**, y se pudo comprobar a través de estos resultados que éstos atletas a pesar de encontrarse con este nivel de autoestima, está influyendo de manera positiva en su rendimiento deportivo. Esto se puede comprobar con los datos obtenidos donde resaltan los buenos resultados que el atleta obtiene en las diferentes competencias que suele participar tanto a nivel nacional e internacional.

Para finalizar, el **Autoestima** es una característica que influye en el atleta, pero se puede trabajar en ella con distintos métodos específicamente como la solución de problemas, el control del pensamiento del atleta o simplemente programando metas concretas, objetivas y significativas para sí mismo.

**5.4: CONOCER EL GRADO DE ANSIEDAD QUE PRESENTAN LOS ATLETAS.**

En este cuadro se da a conocer el **nivel de ansiedad** que se presenta en los atletas, donde se muestran las distintas categorías y niveles que se pueden presentar. En relación a los resultados, se podrá observar tanto las frecuencias como los porcentajes totales.

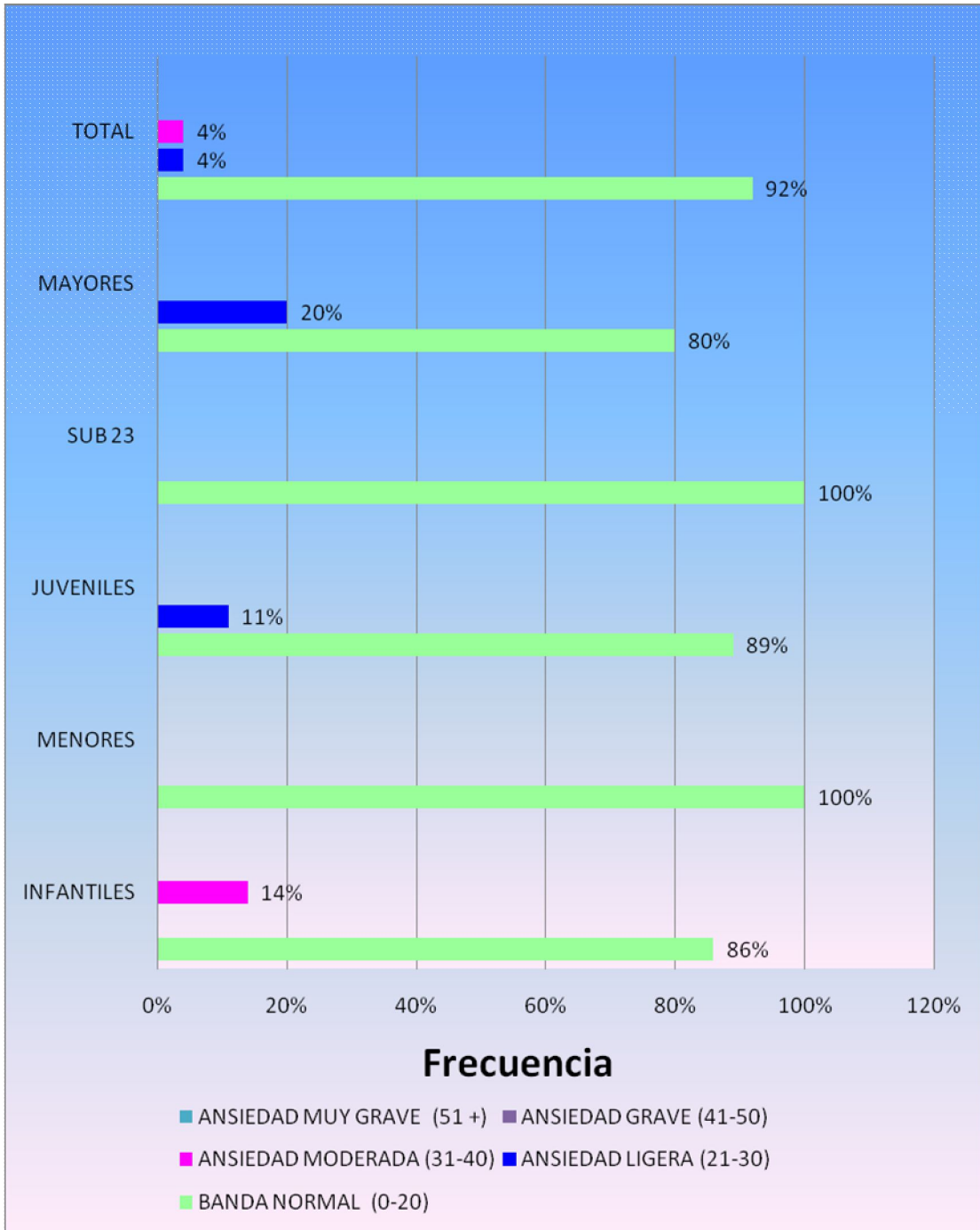
**CUADRO N° 9**

**GRADO DE ANSIEDAD**

CATEGORÍAS	INFANTILES		MENORES		JUVENILES		SUB 23		MAYORES		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
<b>BANDA NORMAL (0-20)</b>	12	86%	15	100%	8	89%	7	100%	4	80%	46	92%
<b>ANSIEDAD LIGERA (21-30)</b>	-	-	-	-	1	11%	-	-	1	20%	2	4%
<b>ANSIEDAD MODERADA (31-40)</b>	2	14%	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4%
<b>ANSIEDAD GRAVE (41-50)</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>ANSIEDAD MUY GRAVE (51 +)</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

## GRÁFICA N° 8

### GRADO DE ANSIEDAD



Como se puede observar el respectivo cuadro se refiere a los niveles de la **Ansiedad** que presentan los atletas en la disciplina de atletismo y en las distintas categorías tomando en cuenta las diferentes circunstancias o situaciones en las que se encuentran.

Para la evaluación del **nivel de ansiedad** se utilizó el **Cuestionario de Ansiedad de Rojas**, esto para medir los niveles de Ansiedad de la muestra escogida, dando como resultado que el 92% de los atletas presentan un nivel de **ansiedad normal**. Como se puede observar los resultados alcanzados son favorables para los atletas en las diversas categorías de estudio, lo cual nos muestra que el nivel de porcentaje es significativo y alentador para una muestra donde resalta el nivel **normal de ansiedad** que lleva a sobresalir a un atleta tanto a nivel deportivo como personal.

La **ansiedad normal** que se categoriza en este cuadro, nos da a conocer que existe una función positiva en la parte ansiógena de los atletas, el cual nos refleja que la ansiedad puede ser controlada por parte de los atletas en los diferentes eventos en los que suelen competir no llegando a afectar en su desempeño deportivo, más al contrario ayudando en el desarrollo y su desenvolvimiento físico y emocional para sobresalir como un atleta de élite.

En este cuadro se muestra que no es necesario trabajar en ésta área de la **Ansiedad** de forma inmediata e intervenir buscando un programa de mejoramiento pues como se observa es un diagnóstico relativamente alentador en el cual se debe trabajar para seguir manteniendo a los atletas en este nivel o mejorar en el transcurso del tiempo, ya que este factor psicológico emocional es fundamental para el buen desempeño del mismo.

En cuanto a la parte deportiva, se puede notar que estos atletas presentan un estado de ansiedad que es el adecuado que les permite y favorece al atleta a superarse en cada competencia que participan, tanto a nivel personal como en grupo, por tener la capacidad de poder controlar su ansiedad, lo cual nos indica que el atleta llega a controlar lo que son las palpitaciones, sudoraciones, nerviosismo y la presión antes y

durante la competencia la cual se llega a reflejar de forma positiva en su **Rendimiento deportivo** y por ende tiene un buen rendimiento en los entrenamientos como en las competencias oficiales de alto nivel, el resultado es una buena presentación del atleta al poder lograr producir todas las capacidades técnicas y tácticas como la fortaleza psicológica que aprendió durante su formación deportiva.

Un aspecto muy importante a resaltar es que mientras estos atletas presenten este tipo de **ansiedad normal**, no existirán problemas para su concentración, inseguridad y pérdida de control, más al contrario esto les ayudará en su autocontrol dando como resultado un alto rendimiento y grandes victorias en el nivel deportivo como personal.

Cierto estado de tensión puede ser necesario para el atleta en especial en este tipo de disciplina, el **atletismo**, pues ya que se lograría cierta motivación intrínseca en el atleta; pero en éste caso con un nivel de **ansiedad normal** se logra todo tipo de mejora durante la competición y esto resulta ser un buen manejo en la parte del autocontrol del atleta, pues ya que llega a tener un excelente desarrollo del mismo.

La **ansiedad normal** se da en todos los atletas de la muestra y como es un deporte individual no influye en los demás atletas de forma directa y así se llega a obtener buenos resultados en las diferentes competencias logrando victorias individuales como grupales cuando suelen competir en carreras de postas. Puede que esto se produzca por varios factores, como el entrenar en público, la presión por parte del entrenador y personal o inclusive las metas y objetivos que se traza cada atleta ante un evento importante, los atletas para estar con una **ansiedad normal** suelen trabajar en la relajación, concentración y la confianza antes de competir y en los entrenamientos, también utilizan diferentes técnicas para lograr de esta forma, que el atleta sea un deportista íntegro en los diversos aspectos tanto deportivos como extra deportivos.

#### 5.4.1: COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS:

**“Los atletas con un nivel de ansiedad grave presentan un alto nivel de rendimiento deportivo”**

De manera categórica se puede decir que la hipótesis planteada en esta investigación se llega a rechazar, ya que la **ansiedad** fue una de las características que se llegó a tratar en este estudio y se llegó a la conclusión de que la **ansiedad grave** influye en el atleta de élite.

Para llegar a ésta conclusión se tuvieron que comprobar los resultados del test aplicado al atleta, ya el 92% de los atletas evaluados dan como diagnóstico una **ansiedad normal**, proporcionando un nivel muy bueno en esta parte.

Sobre la contestación de la hipótesis se debe decir, que la **ansiedad** que se presenta en los atletas influye de manera positiva en el rendimiento deportivo. Esto se puede comprobar con los datos obtenidos donde resaltan los buenos resultados que el atleta obtiene en las diferentes competencias en las que suele participar tanto a nivel nacional e internacional.

Finalmente, se puede decir que la **ansiedad** es una característica psicológica que muestra una influencia interesante e importante en el deportista y en su **desarrollo deportivo**.

**5.5: IDENTIFICAR EL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS ATLETAS.**

Otro muy importante es el del **Rendimiento Psicológico**, ya que es una de las pruebas que se aplicó y tiene información rica sobre lo que viene a ser la Psicología del Deporte. Para esto se muestran las distintas habilidades que presenta el atleta.

En cuanto a los resultados, se podrá observar tanto las frecuencias como los porcentajes totales y sus respectivas gráficas.

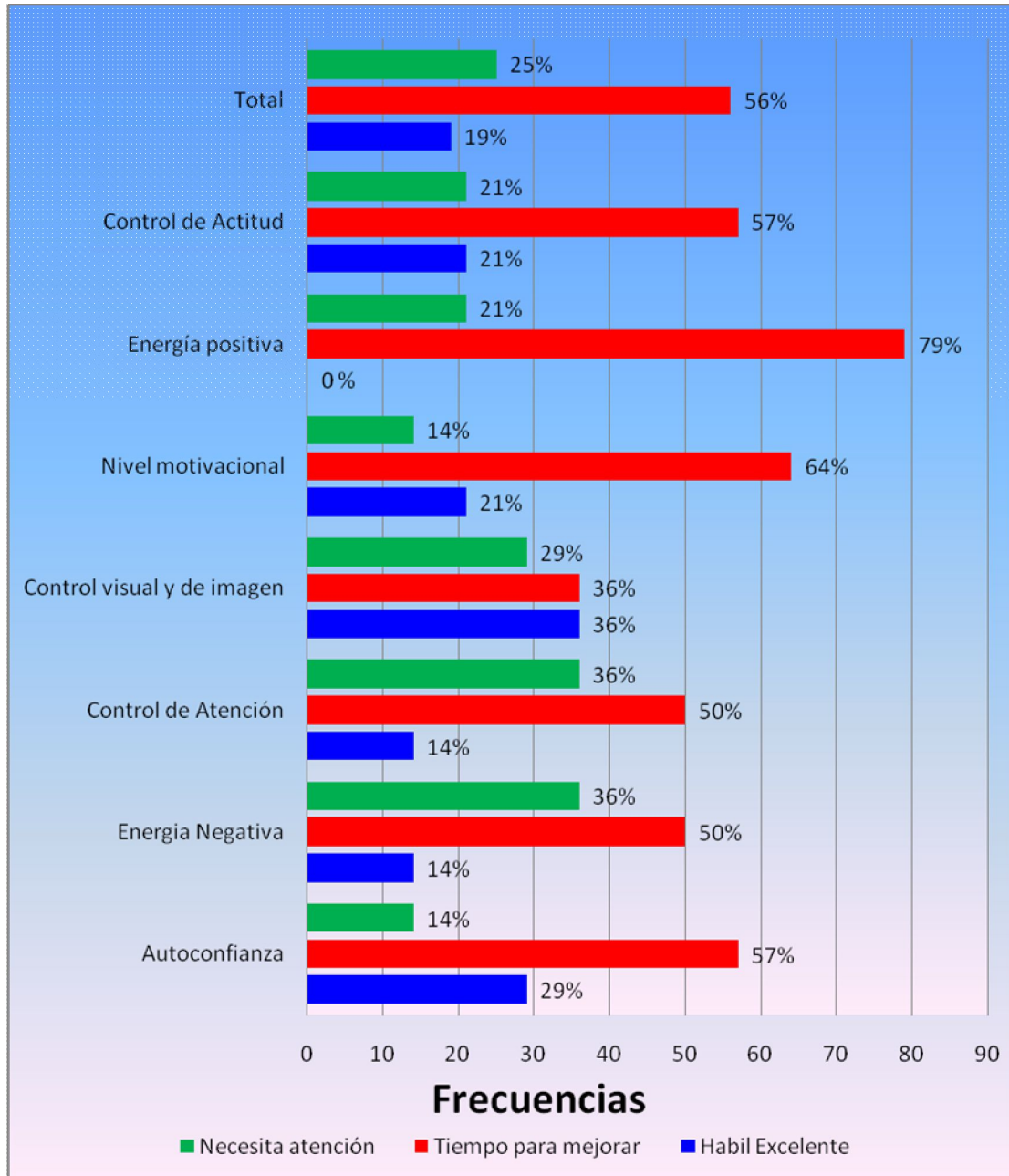
**CUADRO N° 10**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA INFANTILES**

<b>Rendimiento Psicológico</b>	<b>Infantiles</b>						<b>Total</b>	
	<b>Hábil Excelente</b>		<b>Tiempo para Mejorar</b>		<b>Necesita Atención</b>			
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Autoconfianza</b>	4	29%	8	57%	2	14%	14	100%
<b>Energía negativa</b>	2	14%	7	50%	5	36%	14	100%
<b>Control de atención</b>	2	14%	7	50%	5	36%	14	100%
<b>Control visual y de imagen</b>	5	36%	5	36%	4	29%	14	100%
<b>Nivel motivacional</b>	3	21%	9	64%	2	14%	14	100%
<b>Energía positiva</b>	0	0%	11	79%	3	21%	14	100%
<b>Control de actitud</b>	3	21%	8	57%	3	21%	14	100%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>19 %</b>	<b>55</b>	<b>56%</b>	<b>24</b>	<b>25%</b>	<b>98</b>	<b>100%</b>

### GRÁFICA N° 9

#### RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍA: CATEGORÍA INFANTILES



En este cuadro nos referimos al **Rendimiento Psicológico** de los atletas y para esto se utilizó el **Inventario del Rendimiento psicológico de James Loehr**, el mismo consiste en conocer el clima interno, por el cual pasa el atleta por tanto la parte psicológica depende de la estabilidad interna por la que atraviesa la persona como por ejemplo conocer como se encuentra o como capta el sujeto lo externo que es en realidad su visión ante los demás y el medio donde vive.

Los resultados se encuentran distribuidos en las diferentes categorías pero con tendencias significativas como alarmantes en ciertas áreas.

Para empezar se iniciará el análisis de los datos de los atletas que corresponden a la categoría infantiles, donde los resultados que nos reflejan se encuentran de la siguiente manera, que el 56% del total de la categoría infantil están **la escala tiempo para mejorar**, esto por su puesto no quiere decir que el atleta mejorará automáticamente, más al contrario se necesita mucho trabajo y constancia del mismo en especial en las áreas que está fallando.

Lo más preocupante es que el 19% de los atletas de la categoría infantil tienen **habilidades excelentes** en las áreas correspondientes, dando pocas expectativas ya que ni la cuarta parte de estos atletas infantiles tienen potencialidades que brillen. Se llega a complicar más las pretensiones y expectativas para estos atletas infantiles, ya que un 25% del total necesita de una **atención especial** en lo que concierne a las habilidades psicológicas. Se debe proponer un proceso terapéutico y de apoyo adecuado tanto de forma individual como grupal y trabajar con ese clima interno que está fallando, de lo contrario las consecuencias serán muy lamentables ya sea en el aspecto deportivo como personal.

Luego se realizará un análisis de los resultados obtenidos según las distintas áreas ya que son muy relevantes, tal es el caso del área de la **energía positiva** en el cual más de la mitad de los atletas infantiles se encuentra en un 79%, los resultados obtenidos nos dan a conocer que estos atletas se encuentran en una situación media, pero existe todavía **tiempo para mejorar**. Esto quiere decir que el atleta debe energizarse y

estimularse por medio de fuentes como la energía de equipo, la alegría, el positivismo y el espíritu de competencia. Un atleta con energía positiva tiene un rendimiento óptimo.

Otra área muy importante en la cual están fallando los atletas de esta categoría es el **nivel motivacional**, ya que el porcentaje que nos reflejan es que el 64% de esta población muestra que necesita **tiempo para mejorar**, aunque con esperanzas de que exista una posible mejora. Mientras no se tenga metas fijadas con sentido y alcanzables, el atleta no tendrá un buen manejo del fracaso y el sujeto no tendrá éxito al tratar de hacer algo y que de todas las habilidades la automotivación es una de las fuentes más importantes para el mismo.

Otra área muy importante en que están fallando los atletas de la categoría infantil es en **la autoconfianza**, uno de los mejores pronósticos de éxito deportivo pues un 57% de esta población muestra que necesita trabajo y **tiempo para mejorar**, aunque exista una leve mejora en el área. Mientras no se tenga la autoconfianza en un nivel alto, los atletas no tendrán éxito al tratar de hacer algo como lograr éxitos deportivos; debe fijarse metas realistas y crear un ambiente positivo a su alrededor para que no exista deficiencia en sus habilidades mentales y físicas y de esta forma aumentar la autodisciplina, autoconfianza y así poder rendir bien en el área y tener mayores probabilidades de lograr el éxito.

Pasando a la parte deportiva el rendimiento psicológico o fuerza psicológica en los deportistas de atletismo es fundamental y abarca varias características psicológicas. En cuanto a las áreas que resaltan con mayor relevancia en estos atletas son el nivel motivacional ya que la fuerza interior permite al atleta el poder fijarse o trazarse metas con sentido y el buen manejo del fracaso; la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva disponible para el atleta, en cuanto a **la energía positiva** es la habilidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, el positivismo y el espíritu de equipo y finalmente **la autoconfianza** es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo que se puede señalar. Las

sensaciones e imágenes que el deportista tiene de lo que puede o no hacer, determinando en el resultado.

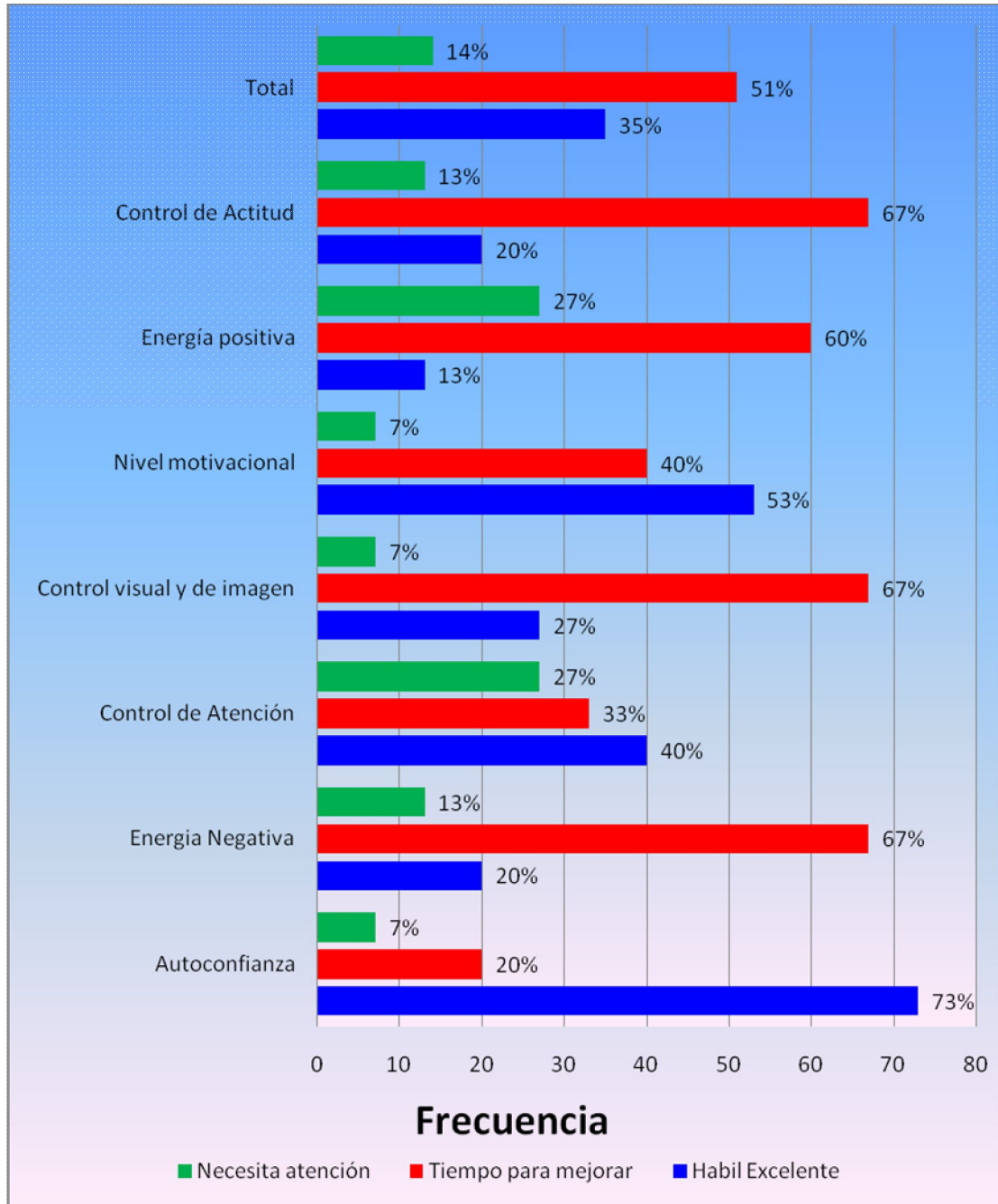
**CUADRO N° 11**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA MENORES**

<b>Rendimiento Psicológico</b>	<b>Menores</b>						<b>Total</b>	
	<b>Habilidades Excelente</b>		<b>Tiempo para Mejorar</b>		<b>Necesita Atención Especial</b>			
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Autoconfianza</b>	11	73%	3	20%	1	7%	15	100%
<b>Energía negativa</b>	3	20%	10	67%	2	13%	15	100%
<b>Control de atención</b>	6	40%	5	33%	4	27%	15	100%
<b>Control visual y de imagen</b>	4	27%	10	67%	1	7%	15	100%
<b>Nivel motivacional</b>	8	53%	6	40%	1	7%	15	100%
<b>Energía positiva</b>	2	13%	9	60%	4	27%	15	100%
<b>Control de actitud</b>	3	20%	10	67%	2	13%	15	100%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>35%</b>	<b>53</b>	<b>51%</b>	<b>15</b>	<b>14%</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

### GRÁFICA N°10

#### RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS: CATEGORÍA MENORES



A continuación se realizará el análisis de los atletas de la categoría menores, donde los resultados se encuentran de la siguiente manera, en la cual resaltan las áreas más sobresalientes en lo que corresponde al **Rendimiento Psicológico** reflejando que un 51% del total de los atletas de esta categoría están con un **tiempo para mejorar**, esto por su puesto no quiere decir que los atletas mejorarán de manera automáticamente, más al contrario, se requiere mucho trabajo y constancia del mismo en especial en las áreas que están fallando. Esto se logrará con el apoyo psicológico y técnico por parte del entrenador.

Por otro lado un 35 % de los atletas de la categoría tiene **habilidades excelentes** en las áreas correspondientes al rendimiento psicológico, dando expectativas favorables ya que más de la cuarta parte de estos atletas menores tienen potenciales que brillan. Por último se observa a un 13% de los atletas que se encuentra con dificultades y **necesitan de una atención especial**, como ser en el nivel motivacional y la autoconfianza en lo que concierne al rendimiento psicológico.

Asimismo se realizará un análisis de los resultados obtenidos según las distintas áreas ya que son muy relevantes, tal es el caso en el área de la **autoconfianza** en la cual más de la mitad de los atletas de ésta categoría se encuentran con un 73% siendo un porcentaje muy alentador ya que se refleja una situación excelente, y existen **habilidades excelentes**. Es uno de los mejores propósitos de éxito competitivo que se puede trazar un atleta. Las sensaciones e imaginaciones que el deportista tiene de lo que puede o no lograr hacer, determinan el resultado de la competencia. Mantener un nivel elevado de autoconfianza es una habilidad y el saber de lo que se puede hacer, puesto que si se rinde bien, se consigue el éxito deseado.

Otra área de vital importancia que está fallando en los atletas es el **control visual y de imagen** donde el 67% de la población, más de la mitad se encuentran con un 67% del total, se encuentra en una situación media, pero existe todavía **tiempo para mejorar**. Quizás el problema radique en parte, en lo que es la **percepción visual** y sobre todo controlar la mente en lo que se refiere a la **percepción de imágenes**. Por lo

que se necesita trabajar la imaginación, la visualización y la concentración pero esto se logrará trabando en lo que es la relajación, control interior, para luego trabajar estas áreas de manera mental y perceptual.

Otra área muy importante que está fallando es la **energía negativa**, pues un 67% de la muestra necesita **tiempo para mejorar**, puesto que una persona que no sea capaz de controlar sus emociones negativas como el miedo, el enojo, la frustración, el resentimiento, la rabia y el mal genio no será capaz de obtener un buen éxito competitivo en cada evento como en las actividades diarias como ser los entrenamientos.

Pasando a la parte deportiva el rendimiento psicológico en el deportista es fundamental y abarca varias características psicológicas. En cuanto a las áreas que resaltan en éstos atletas son la **autoestima**, ya que está relacionada con muchas formas de conducta. Los atletas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja. De modo similar, los atletas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y cuando son expuestas al mismo experimentan menos efectos negativos en la salud, como en su vida social. La cual beneficia al atleta en su rendimiento deportivo como personal. En relación al **control visual y de imagen** de los atletas que se refiere a la habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras, de controlar la corriente de imágenes en direcciones positivas y de visualizar vívidamente los objetivos, ya que al poner éstas técnicas en práctica llegarán a mejorar lo que es el control visual de la imagen que suele emplear el atleta. Para finalizar la **energía negativa** es una de las áreas donde el atleta tiene una habilidad de controlar sus emociones negativas ante cualquier evento deportivo llevando al deportista a conseguir logros importantes en distintas competencias en las que logre participar.

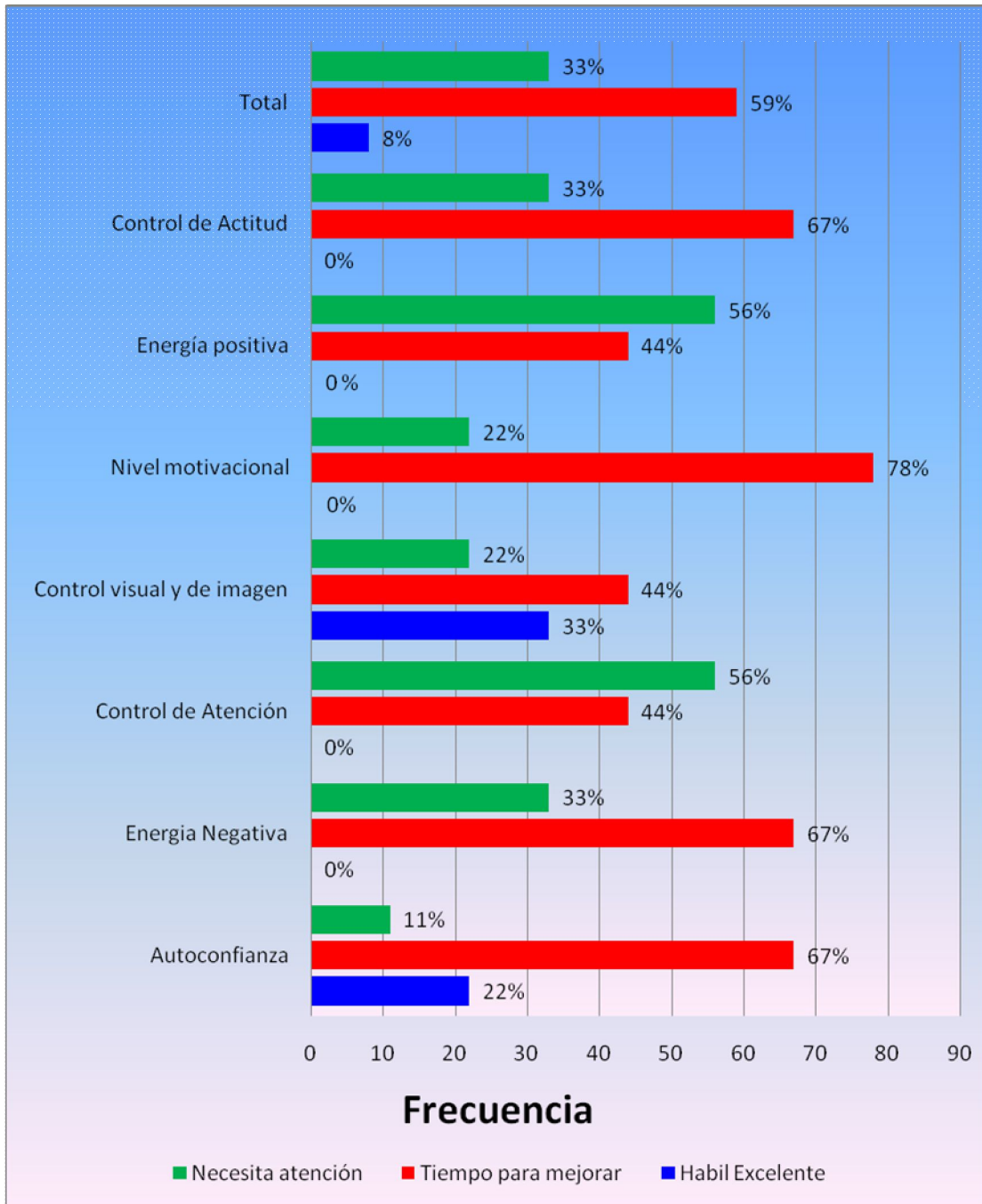
**CUADRO N°12**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA JUVENIL**

<b>Rendimiento psicológico</b>	<b>Juveniles</b>						<b>Total</b>	
	<b>Habilidades Excelente</b>		<b>Tiempo para Mejorar</b>		<b>Necesita Atención Especial</b>			
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Autoconfianza</b>	2	22%	6	67%	1	11%	9	100%
<b>Energía negativa</b>	0	0%	6	67%	3	33%	9	100%
<b>Control de atención</b>	0	0%	4	44%	5	56%	9	100%
<b>Control visual y de imagen</b>	3	33%	4	44%	2	22%	9	100%
<b>Nivel motivacional</b>	0	0%	7	78%	2	22%	9	100%
<b>Energía positiva</b>	0	0%	4	44%	5	56%	9	100%
<b>Control de actitud</b>	0	0%	6	67%	3	33%	9	100%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>8%</b>	<b>37</b>	<b>59%</b>	<b>21</b>	<b>33%</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA N° 11**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA JUVENIL**



A continuación se realizará el análisis de los atletas de la categoría juveniles, donde los resultados se encuentran de la siguiente manera, ya que manejando los totales en conjunto de todas éstas categorías y áreas tan importantes en el **Rendimiento Psicológico** existe un 59% del total de los atletas que tienen **tiempo para mejorar**, esto por su puesto no quiere decir que el atleta mejorará automáticamente, más al contrario, se necesita mucho trabajo y constancia del mismo en especial en las áreas que están fallando. Esto se lograra con el apoyo psicológico y técnico por parte del entrenador.

Por otro lado el dato más alarmante de la categoría juveniles se encuentra con un 8% en lo que se refiere a las **habilidades excelentes** en las diferentes áreas que corresponden al rendimiento psicológico. Este resultado no es muy alentador ni el esperado ya que es un porcentaje muy bajo, en lo que se refiere a la energía negativa, nivel motivacional y el control de atención. Por último se observa a un 33% de los atletas con dificultades y **necesitan de una atención especial**, en lo que concierne a los rendimientos psicológicos.

Luego se realizará un análisis de los resultados obtenidos según las distintas áreas ya que son muy relevantes, tal es el caso del área del **nivel motivacional**, en el cual un 78% de los atletas de ésta categoría se encuentran en una situación media, que necesitan **tiempo para mejorar**. Mientras no se tenga una automotivación positiva el sujeto no será capaz de fijar metas con sentido y sobre todo tener un buen manejo del fracaso, ya que la automotivación es la principal de todas las habilidades.

Otra área más preocupante es la **energía negativa**, pues un 67% de los atletas de esta categoría presentan una necesidad en el **tiempo para mejorar** por su baja energía negativa, esto quiere decir que el control de las emociones ya sean estas el miedo, la rabia, la envidia o simplemente la frustración, no se pueden manejar produciendo tensión y desconcentración en el atleta. La **energía negativa** en la persona es muy importante, pues de existir problemas aquí, se reflejará en un estado de aburrimiento

y desinterés, irritándose hasta el punto de fastidiarle todo y mostrar desinterés en varias actividades.

Otra área importante que está fallando es la **autoconfianza**, pues un 67% de estos atletas muestra que necesitan trabajo y **tiempo para mejorar**, aunque con esperanza que exista una posible mejora; mientras no se tenga la autoconfianza en un nivel alto, el sujeto no tendrá éxito al tratar de hacer algo, debe fijarse metas realistas y crear un ambiente positivo a su alrededor para que no existan deficiencias en sus habilidades mentales y así aumentar su autodisciplina, puesto que si se rinde bien en estas áreas, se conseguirá el éxito en lo deportivo como en lo personal.

Pasando a la parte deportiva el **Rendimiento psicológico** en el deportista es fundamental y abarca varias características psicológicas. En cuanto al área afectada es el **nivel motivacional** donde estos atletas suelen tener tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de sus objetivos. Ya que los atletas dotados de esta aptitud se orientan hacia los resultados positivos, con un afán de alcanzar objetivos y logros en distintos ámbitos; se fijan metas difíciles y aceptan riesgos calculados, buscan información para reducir la incertidumbre y hallar la manera de desempeñarse mejor, aprenden a mejorar su desempeño con una auto exigencia propia. En cuanto a la **energía negativa** es una de las áreas donde el atleta tiene una habilidad de controlar sus emociones negativas ante cualquier evento deportivo llevando al deportista a conseguir logros importantes en su campo competitivo. Finalmente **la autoconfianza** es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo que se puede señalar. Las sensaciones e imágenes que el deportista tiene de lo que puede o no hacer, determinando en el resultado.

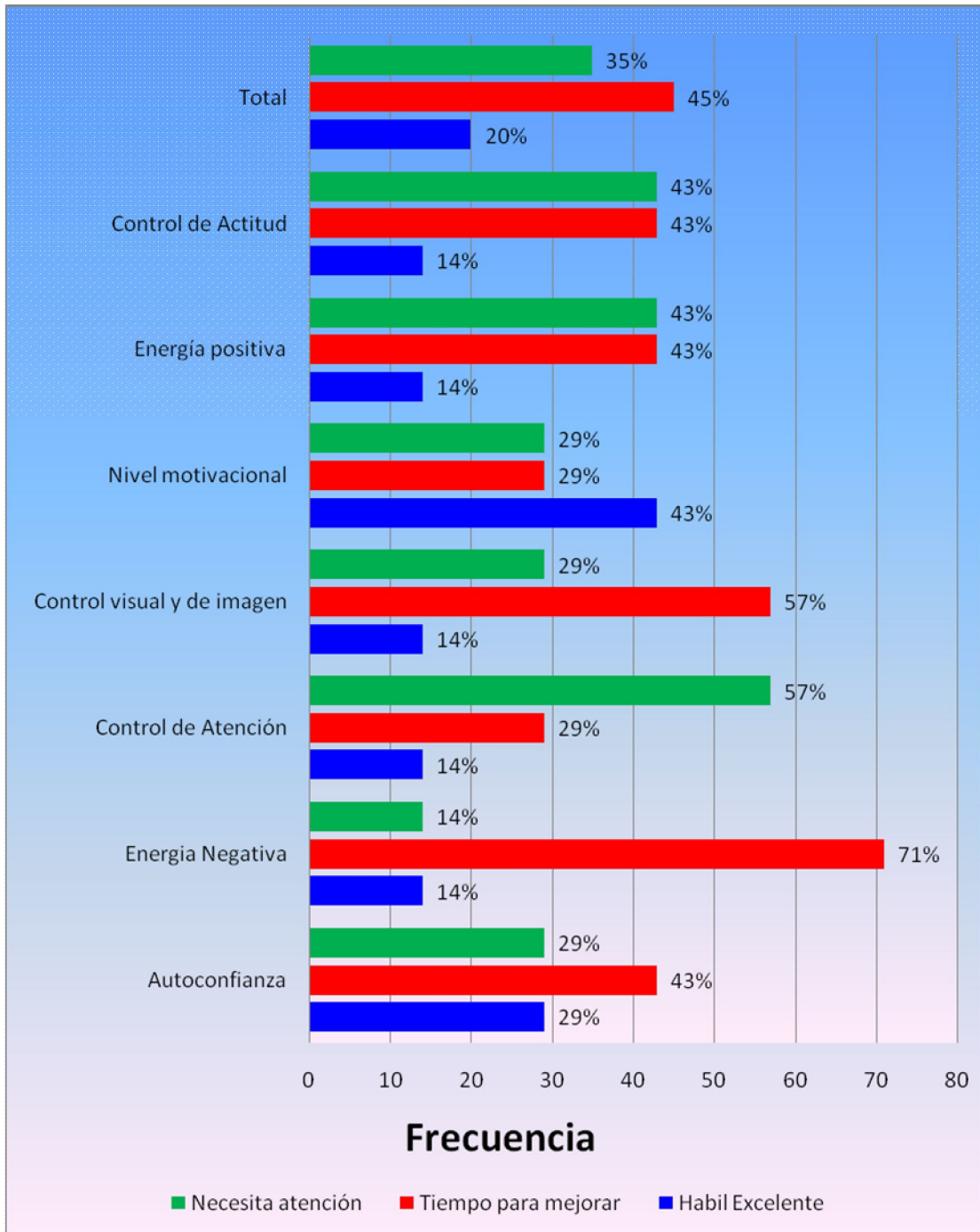
**CUADRO N° 13**

<b>RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS: CATEGORÍA SUB 23</b>
---

<b>Rendimiento psicológico</b>	<b>Sub 23</b>						<b>Total</b>	
	<b>Habilidades Excelente</b>		<b>Tiempo para Mejorar</b>		<b>Necesita Atención Especial</b>			
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Autoconfianza</b>	2	29%	3	43%	2	29%	7	100%
<b>Energía negativa</b>	1	14%	5	71%	1	14%	7	100%
<b>Control de atención</b>	1	14%	2	29%	4	57%	7	100%
<b>Control visual y de imagen</b>	1	14%	4	57%	2	29%	7	100%
<b>Nivel motivacional</b>	3	43%	2	29%	2	29%	7	100%
<b>Energía positiva</b>	1	14%	3	43%	3	43%	7	100%
<b>Control de actitud</b>	1	14%	3	43%	3	43%	7	100%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>20%</b>	<b>22</b>	<b>45%</b>	<b>17</b>	<b>35%</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA N° 12**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS  
CATEGORÍA SUB 23**



A continuación se realizará el análisis de los atletas de la categoría sub 23, donde los resultados se encuentran de la siguiente manera, en la cual resaltan las áreas más sobresalientes en lo que corresponde al **Rendimiento Psicológico** reflejando que un 45% del total de los atletas de ésta categoría están con un **tiempo para mejorar**, esto por su puesto no quiere decir que los atletas mejorarán de manera automática, más al contrario, se requiere mucho trabajo y constancia del mismo en especial en las áreas que están fallando. Esto se logrará con el apoyo psicológico y técnico por parte del entrenador.

Por otro lado un 20 % de los atletas de la categoría sub 23 tienen **habilidades excelentes** en las áreas correspondientes al rendimiento psicológico, dando expectativas favorables ya que dos de estos atletas de la categoría sub 23 tienen potenciales que brillan. Por último se observa a un 35% de los atletas que se encuentran con dificultades y **necesitan de una atención especial**, como ser en el nivel motivacional y la autoconfianza en lo que concierne al rendimiento psicológico.

Asimismo se realizará un análisis de los resultados obtenidos según las distintas áreas ya que son muy relevantes, tal es el caso del área de la energía negativa, el 71% de los atletas de ésta categoría presentan una necesidad en el **tiempo para mejorar** por su baja energía negativa, esto quiere decir que el control de las emociones ya sean estas el miedo, la rabia, la envidia o simplemente la frustración, no se pueden manejar produciendo tensión y desconcentración en el atleta. La **energía negativa** en la persona es muy importante, pues de existir problemas aquí, se reflejará en un estado de aburrimiento y desinterés, irritándose hasta el punto de fastidiarle todo y mostrar desinterés en varias actividades.

Otra área de vital importancia que está fallando en los atletas es el **control visual de imagen**, donde el 57% de la población de esta categoría, se encuentran en una situación media, pero existe todavía **tiempo para mejorar**. Quizás el problema radique en parte, en lo que es la **percepción visual**, sobre todo controlar la mente en

lo que se refiere a la **percepción de imágenes**, por lo que se necesita trabajar la imaginación, la visualización y la concentración pero esto se logrará trabajando en lo que es la relajación, control interior, para luego trabajar estas áreas de manera mental y perceptual.

El área más preocupante es el **decontrol de atención**, ya que un 57% de los atletas de la categoría sub 23 presentan una **necesidad de atención especial**, esto quiere decir que el sujeto debe mejorar su habilidad de mantener su concentración continua ya que es fundamental para su desempeño tanto deportivo como personal. Esto quiere decir que el control de la atención no es nada más que la habilidad de sintonizar lo que es importante y desechar lo que no lo es para su persona.

Pasando a la parte deportiva, el **Rendimiento Psicológico** en el deportista es fundamental y abarca varias características psicológicas. En cuanto al área afectada que es la energía negativa es una de las áreas donde el atleta debe tener habilidades para poder controlar sus emociones negativas ante cualquier evento deportivo llevando al deportista a conseguir logros importantes en su campo competitivo. En lo que se refiere al **control visual y de imágenes** se debe decir que muchos atletas no se dan cuenta de la importancia de las habilidades de visualización e imaginación, es así que no trabajan en ésta área y sin una buena visualización no se logra traducir buenas habilidades mentales en su rendimiento deportivo, ya que específicamente los detalles de la imagen no se están logrando, y las imágenes no tienen un sentido claro, por lo cual no se obtiene mejorar la práctica. Finalmente en relación al control de atención se refiere a que el atleta en el ámbito deportivo debe tener la habilidad de mantener una concentración y atención continua en lo que es la competencia. Esto quiere decir que el control de la atención no es nada más que la habilidad de comprender lo que es importante para el atleta en su desempeño deportivo y personal.

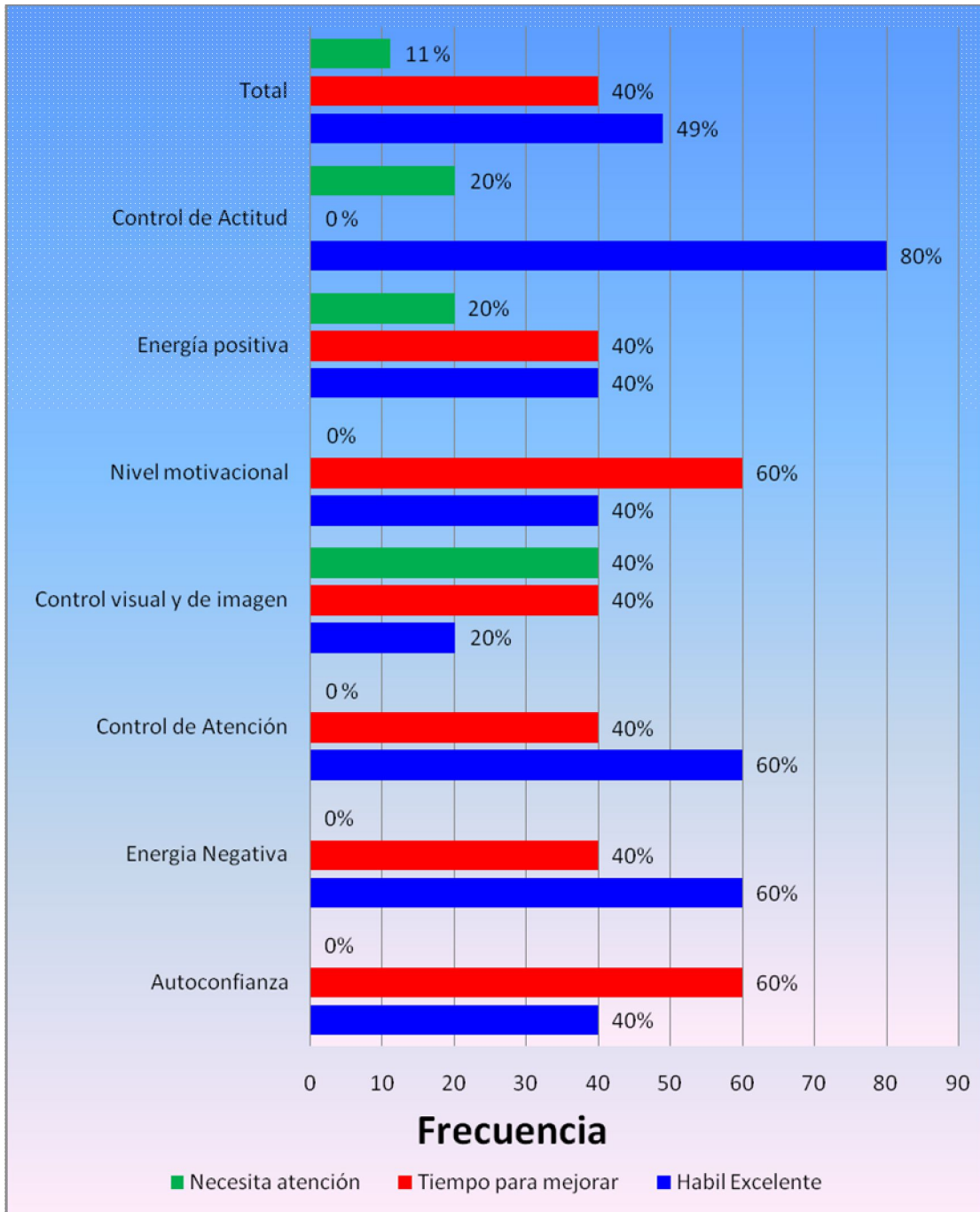
**UADRO N° 14**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA MAYORES**

<b>Rendimiento psicológico</b>	<b>Mayores</b>						<b>Total</b>	
	<b>Habilidades Excelente</b>		<b>Tiempo para Mejorar</b>		<b>Necesita Atención especial</b>			
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Autoconfianza</b>	2	40%	3	60%	0	0%	5	100%
<b>Energía Negativa</b>	3	60%	2	40%	0	0%	5	100%
<b>Control de Atención</b>	3	60%	2	40%	0	0%	5	100%
<b>Control visual y de imagen</b>	1	20%	2	40%	2	40%	5	100%
<b>Nivel motivacional</b>	2	40%	3	60%	0	0%	5	100%
<b>Energía positiva</b>	2	40%	2	40%	1	20%	5	100%
<b>Control de actitud</b>	4	80%	0	0%	1	20%	5	100%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>49%</b>	<b>14</b>	<b>40%</b>	<b>4</b>	<b>11%</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA N° 13**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO POR CATEGORÍAS:  
CATEGORÍA MAYORES**



Finalmente se realizará el análisis de los atletas de la categoría mayores, donde los resultados se encuentran distribuidos de la siguiente manera, resaltando las áreas más sobresalientes en lo que corresponde al **Rendimiento Psicológico** reflejando en este caso que un 40% del total de los atletas de ésta categoría están con un **tiempo para mejorar**, esto por su puesto no quiere decir que los atletas mejorarán de manera automática, más al contrario se requiere mucho trabajo y constancia del mismo en especial en las áreas que están fallando. Esto se logrará con el apoyo psicológico y técnico por parte del entrenador.

Por otro lado un 49 % de los atletas de la categoría mayores tienen **habilidades excelentes** en las áreas correspondientes al rendimiento psicológico, dando expectativas favorables ya que dos de estos atletas mayores tienen potenciales que brillan. Por último se observa a un 11% de los atletas que se encuentran con dificultades y **necesitan de una atención especial**, como ser en el nivel motivacional y la autoconfianza en lo que concierne al rendimiento psicológico.

Asimismo se realizará un análisis de los resultados obtenidos según las distintas áreas ya que son muy relevantes, tal es el caso en el área del control de actitud, que se encuentra con **habilidades excelentes**, puesto que su porcentaje se encuentra con un 80%; esto quiere decir que si el atleta tiene una actitud correcta en relación al control emocional, equilibrio y sobre todo la influencia de la energía positiva se llegará a obtener resultados alentadores en relación a su desempeño deportivo y personal.

Otra área muy importante es la **autoconfianza**, donde existe un 60% de los atletas de ésta categoría, siendo un porcentaje muy alentador ya que se refleja una situación buena, donde existe **tiempo para mejorar**. Este es uno de los mejores propósitos de éxito competitivo que se puede trazar un atleta. Las sensaciones e imaginaciones que el deportista tiene de lo que puede o no lograr hacer, determinan el resultado de la competencia. Mantener un nivel elevado de autoconfianza es una habilidad y el saber de lo que se puede hacer, puesto que si se rinde bien se consigue el éxito deseado.

Otra área de vital importancia que se puede rescatar es el **control de la atención** con un porcentaje no esperado, pues sólo se trata de la mitad de los atletas de la categoría mayores dando como resultado un 60%; que se encuentran con **habilidades excelentes**, lo cual nos indica que estas atletas tienen habilidades de mantener una concentración continua en lo que es fundamental para su desarrollo deportivo. El control de la atención no es nada más que la habilidad de sintonizar lo que es importante y desechar lo que no lo es.

Pasando a la parte deportiva el rendimiento psicológico en el deportista es fundamental y abarca varias características psicológicas. En cuanto a las áreas que resaltan en estos atletas son el **control de actitud y control de atención**, esto quiere decir que un atleta refleja sus pensamientos, debido a que al emplear una actitud correcta el atleta puede producir control emocional, equilibrio y una influencia de la energía positiva, también el deportista presenta habilidades para mantener una concentración continua en lo que es fundamental para su desempeño deportivo. En relación a lo que se refiere a la **autoestima** quiere decir que está relacionada con muchas formas de conducta. Los atletas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja. De modo similar, los atletas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y, cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud, como en su vida social. La cual beneficia al atleta en su rendimiento deportivo como personal.

#### **5.5.1: COMPROBACIÓN DE LA HIPOTESIS:**

**“Los atletas con un alto nivel de rendimiento psicológico presentan un alto nivel en su rendimiento deportivo”**

De manera categórica se puede decir que la hipótesis planteada en esta investigación se rechaza ya que el **Rendimiento Psicológico** fue una de las características que se trató en este estudio y se llegó a la conclusión de que no influye en el deportista.

Sobre la contestación de la hipótesis se debe decir que el rendimiento psicológico que se está presentando en estos momentos en el atleta no está influyendo de manera negativa en su rendimiento del atleta.

Finalmente, para que estos atletas consigan algún cambio positivo, deben arriesgar y proponer un compromiso personal y grupal, ya que la complacencia que demostraron estos han hecho que experimenten muchos éxitos. Pero es necesario que se cambie esta situación elevando más su **Rendimiento Psicológico**, para seguir manteniendo su perfil de campeones y así seguir consiguiendo un nivel alto en las diferentes áreas y sobre todo seguir manteniendo su nivel alto de **Rendimiento Deportivo**.

## VI: CONCLUSIONES:

Luego de hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de los resultados de la presente investigación, se logró determinar las características psicológicas en los deportistas de élite en la disciplina del atletismo de la ciudad de Tarija en las diferentes categorías; y teniendo en cuenta los objetivos específicos planteados, se arribó a las siguientes conclusiones:

- Se llegaron a determinar los distintos rasgos de **Personalidad** que se estudiaron en los atletas esto nos demuestran que los factores que predominan en la personalidad de los atletas de las diferentes categorías tanto en nivel bajo como alto son:

En los puntajes bajos tenemos al factor M “practicidad” y factor “L” confiable.

En relación al puntaje alto tenemos al factor “F” surgencia; factor “C” mucha fuerza del yo y factor “A” afectotimia; es así se observa que estos factores influyen positivamente en el rendimiento deportivo del atleta tanto en la parte técnica. Es decir, influye en lo referente a nivel de entrenamiento, como también influye de forma positiva antes y durante la competencia.

- En cuanto se refiere al nivel **Inteligencia** que tienen los atletas, que es otra característica psicológica que se estudió en esta investigación se llegó a la conclusión de que el 60% de los atletas tiene un nivel de **inteligencia en término medio**. Esto nos da a conocer que la inteligencia puede llegar a influir positivamente en el desempeño del mismo. La inteligencia es el producto que resulta de utilizar en forma correcta y adecuada el procesamiento de la información a través de unidades de análisis y mecanismos internos que saben diferenciar los accesorios de lo fundamental, así como integrar y asociar los distintos niveles de recepción de datos, lo cual

nos da como conclusión un favorable desarrollo tanto en la parte somática como competitiva.

- Con relación al nivel de **Autoestima** que presenta los atletas; es otra característica psicológica otro factor importante que se observa en las diferentes categorías de los atletas de élite, resaltando la más representativa con un 66% de los atletas, que tienen una nivel de **autoestima regular**, es así que se llega a la conclusión que el autoestima es regular debido a los pocos recursos psicológicos que fortalezcan las experiencias de forma positiva de los atletas. Osea el apoyo es muy limitado con respecto al autoestima, no hay quien fortalezca su autoestima. A pesar que se encuentran en un nivel de autoestima regular, lamentablemente la confianza en sí mismo no es la adecuada y las pretensiones personales de los atletas han influido bastante en la **percepción** de ellos mismos y de los demás.
- En la característica psicológica que se refiere al grado de **Ansiedad** que tiene los atletas; en esta investigación se ha identificado que un 92% de los atletas en las distintas categorías presentan un nivel de **ansiedad normal**, lo que nos da a conocer que existe una función positiva en la parte ansiógena de los atletas. Refleja que la Ansiedad puede ser controlada por parte de los atletas en los diferentes eventos en los que compiten, sin afectar su desempeño deportivo, más al contrario ayuda en su desarrollo y su desenvolvimiento físico y emocional para sobresalir como un atleta de élite.
- En cuanto a lo que refiere al **Rendimiento Psicológico**, se puede observar que un 50% del total de los atletas de la categoría infantil se encuentra en la escala **tiempo para mejorar**; el 19% tiene **habilidades excelentes**; el 25% necesita una **atención especial**. En lo que se refiere al área de la **energía positiva** el 79% se encuentra en una situación media pero existe tiempo para mejorar, esto quiere decir que el atleta debe energizarse y estimularse por medio de fuentes como la energía de equipo, la alegría, el positivismo y el

espíritu de competencia. En cuanto al **nivel motivacional** el 64% se encuentra en una situación media con un tiempo para mejorar, esto quiere decir que mientras no se tenga metas fijadas con sentido y alcanzables, el atleta no tendrá un buen manejo del fracaso y el sujeto no tendrá éxito al tratar de hacer algo y que de todas las habilidades la automotivación es una de las fuentes más importantes para el atleta.

- En cuanto a lo que se refiere a la categoría menores, se puede observar que un 51% del total de los atletas se encuentra en la escala **tiempo para mejorar**; el 35% tiene **habilidades excelentes**; el 13% necesita una **atención especial**. En lo que se refiere al área de la **autoconfianza** el 73% se encuentra en una situación excelente. Esto quiere decir que las sensaciones e imaginaciones que el deportista tiene de lo que puede o no lograr hacer, determinan el resultado de la competencia. En lo que se refiere al **control visual y de imagen** un 67% se encuentra en una situación media, pero existe todavía tiempo para mejorar. Quizás el problema radique en parte, en lo que es la percepción visual y sobre todo controlar la mente en lo que se refiere a la percepción de imágenes.
- En cuanto a lo que se refiere a la categoría juveniles, se puede observar que un 59% del total de los atletas se encuentra en la escala **tiempo para mejorar**; el 8% tiene **habilidades excelentes**; el 33% necesita una **atención especial**. En lo que se refiere al área del **nivel motivacional** el 78% se encuentra en una situación media, pero existe todavía tiempo para mejorar. Esto quiere decir que mientras no se tenga una automotivación positiva el sujeto no será capaz de fijar metas con sentido y sobre todo tener un buen manejo del fracaso, ya que la automotivación es la principal de todas las habilidades. En lo que se refiere a la **energía negativa** un 67% se encuentra en una situación media, pero existe todavía tiempo para mejorar, esto quiere decir que el control de las emociones ya sean estas el

miedo, la rabia, la envidia o simplemente la frustración, no se pueden manejar produciendo tensión y desconcentración en el atleta.

- En cuanto a lo que se refiere a la categoría sub 23, se puede observar que un 45% del total de los atletas se encuentra en la escala **tiempo para mejorar**; el 20% tiene **habilidades excelentes**; el 35% necesita una **atención especial**. En lo que se refiere al área de la **energía negativa** el 71% se encuentra en una situación media, pero existe tiempo para mejorar, esto quiere decir que el control de las emociones ya sean estas el miedo, la rabia, la envidia o simplemente la frustración, no se pueden manejar produciendo tensión y desconcentración en el atleta. En lo que se refiere al **control visual y de imagen** el 57% se encuentran en una situación media, pero existe todavía tiempo para mejorar. Quizás el problema radique en parte, en lo que es la percepción visual, sobre todo controlar la mente en lo que se refiere a la percepción de imágenes.
- En cuanto a lo que se refiere a la categoría mayores, se puede observar que un 40% del total de los atletas se encuentran en la escala **tiempo para mejorar**; el 49% tiene **habilidades excelentes**; el 11% necesita una **atención especial**. En lo que se refiere al área del **control de actitud** el 80% se encuentra en una situación excelente. Esto quiere decir que si el atleta tiene una actitud correcta en relación al control emocional, equilibrio y sobre todo la influencia de la energía positiva se llegará a obtener resultados alentadores en relación a su desempeño deportivo y personal. En lo que se refiere al **autoconfianza** un 60% se encuentra en una situación media, pero existe todavía tiempo para mejorar. Esto quiere decir que las sensaciones e imaginaciones que el deportista tiene de lo que puede o no lograr hacer, determinan el resultado de la competencia.

## VII: RECOMENDACIONES

Es preciso el trabajo educativo y de formación de valores con el objetivo del desarrollo de la **personalidad** de los deportistas para ello proponemos:

- Por el lado de la **Personalidad**:
  - se recomienda tanto a los atletas como a los entrenadores buscar un ambiente adecuado para la práctica de esta disciplina y la integración de los deportistas, donde se logrará un buen proceso en la formación de la **Personalidad**.
  - Así mismo se recomienda seguir manteniendo el enteramiento en la parte técnica y táctica, provocando de esta manera un alto rendimiento y una buena presentación en los encuentros deportivos.
  - Utilizar el valor de la información que el especialista les ofrece, trabajar con ella, darla a conocer a los deportistas y a los equipos.
  - Ante la presencia de conflictos, el entrenador realizará un trabajo individualizado con la información que se le ofrece y de ser necesario, se interconsultará con Psicología.
  - Adecuar el nivel de aspiraciones a sus posibilidades reales, en función de su potencial físico (consecuencia del grado de madurez biológica individual), de su capacidad técnico-táctica o nivel de habilidad motriz, así como del grado de madurez psicológica.
  - Orientar a los jugadores para que aprendan a comprender el verdadero valor de la competición y, por tanto, de la victoria o la derrota.
- Es necesario destacar los diferentes niveles de **inteligencia** que caracterizan a los deportistas y constituye una de las particularidades de gran significación, por ello recomendamos:
  - se puede proponer trabajar de forma correcta y adecuada con el procesamiento de la información a través de unidades de análisis y mecanismos internos, y sobre todo que los atletas sepan diferenciar los

accesorios de lo fundamental, así como integrar y asociar los distintos niveles de recepción de datos que se les proporciona.

- Tener en cuenta este aspecto en la selección deportiva, en los deportes que lo requieran, así como para el trabajo con posiciones y tareas correspondientes.
  - Considerar las particularidades individuales de inteligencia en el entrenamiento deportivo y adaptarlo de acuerdo a éste.
  - Evitar referencias ofensivas a los deportistas por su nivel intelectual.
  - Repetir de modo verbal y ejecutivo las indicaciones de ejercicios y acciones y pedirles posteriormente que lo repitan ellos para valorar la asimilación.
  - Utilizar los medios audiovisuales existentes en los centros de entrenamiento: TV, Videos, pizarrón y otros en la explicación de los aspectos teóricos y prácticos.
  - Elevar el nivel de información y conocimientos sobre el deporte, sus reglas, competiciones, contrarios, no presuponer que saben, especialmente los más jóvenes los cuales justamente se están formando como tal.
- Por otro lado la **Autoestima:**
- Usar refuerzos cuando ejecute bien la tarea o alcance los objetivos establecidos.
  - Variar y dinamizar los entrenamientos utilizando diferentes recursos, juegos pre-deportivos, simulación, y modelación de competencias etc.
  - Entrenar con alegría, entusiasmo, divertirse entrenando y jugando es la clave del éxito, utilizar el juego y la diversión como base del entrenamiento.
  - Crear un entorno estimulante, rico, distintos espacios, colores, vestuarios etc.
  - Plantear varias tareas sobre un mismo patrón motor ejemplos, saltos, lanzamientos, etc.

- Desarrollar el ideal deportivo. A qué figura quiero parecerme y por qué.
  - Establecer emulaciones internas entre ellos de modo que los mejores atletas se sientan reconocidos, para ello se pueden utilizar murales, cuadros de honor etc., y otros recursos de acuerdo a la edad.
  - Lectura de biografías, proyección de películas de grandes del deporte, análisis de las mismas para que les sirvan de impulso y ejemplo. Graduar el nivel de dificultad de las tareas para evitar la desmotivación
  - El incremento de la motivación depende, de forma directamente proporcional, de la combinación de: atracción por la dificultad y obtención del éxito.
  - Centrar la actividad físico- deportiva en la orientación de la tarea y el gusto por la ejecución.
  - Planificar los entrenamientos potenciando las conductas de colaboración y cooperación entre los miembros del equipo.
  - Aceptar el error como parte integrante del proceso de entrenamiento y, por tanto, estimular al jugador hacia la búsqueda de nuevas alternativas cuando las situaciones de entrenamiento sean abiertas (de elección).
- Hablando de la características de **Ansiedad**:
- No es necesario trabajar en ésta área de forma inmediata e intervenir buscando un programa de mejoramiento pues como se observa es un diagnóstico relativamente alentador; no esta demás recomendar tanto a los atletas como al entrenador buscar técnicas en la cual se pueda trabajar para seguir manteniendo a los atletas en este nivel o mejorar en el transcurso del tiempo, ya que este factor psicológico emocional es fundamental para el buen desempeño del mismo.
  - Continuar los programas de información y control de la ansiedad en atletas de alto rendimiento
- En cuanto al **Rendimiento Psicológico** se puede proponer un proceso terapéutico para trabajar las habilidades mentales que están fallando. Para

lograrlo debe haber un compromiso personal y grupal de cambiar esa situación y lograr un perfil de campeón.

- Se recomienda trabajar a nivel psicológico y deportivo en las diferentes áreas que son: **autoconfianza, energía negativa, control de atención, control visual de la imagen, nivel motivacional, energía positiva, control de la actitud.**
- Se recomienda a los atletas y entrenadores trabajar la imaginación, la visualización y la concentración pero esto se logrará trabajando en lo que es la relajación, control interior, para luego trabajar estas áreas de manera mental y perceptual
- Se debe proponer un proceso terapéutico y de apoyo adecuado tanto de forma individual como grupal y trabajar con ese clima interno que está fallando.
- Por último, se aconseja a los entrenadores y atletas de élite de las distintas disciplinas incluir dentro del plan de entrenamiento físico y técnico el entrenamiento mental, que es tan importante como los otros, ya que las características psicológicas son las que determinan los resultados en la competencia.