

**Instituto Superior de Cultura Física  
“Manuel Fajardo”  
Facultad de Villa Clara**

**Departamento de Ciencias Humanísticas**

**MODELO TEÓRICO METODOLÓGICO PARA EL  
DESARROLLO DEL CLIMA MOTIVACIONAL  
FAVORABLE EN DEPORTISTAS JUVENILES DE  
LUCHA EN VILLA CLARA.**

**Tesis presentada en opción al grado científico de  
Doctor en Ciencias de la Cultura Física**

**MISLENY SOSA MARTÍNEZ**

**Santa Clara**

**2009**

**Instituto Superior de Cultura Física  
"Manuel Fajardo"  
Facultad de Villa Clara**



**Departamento de Ciencias Humanísticas**

**Modelo teórico metodológico para el desarrollo del  
clima motivacional favorable en deportistas juveniles de  
Lucha en Villa Clara.**

**Tesis presentada en opción al grado científico de  
Doctor en Ciencias de la Cultura Física**

**Autora: MSc. Mislenny Sosa Martínez**

**Tutores: Dra.C. María Antonia Riera Milián  
Dra.C Magda Mesa Anoceto**

**Santa Clara**

**2009**

## **SÍNTESIS**

La presente investigación propone un modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha, el cual se enfrenta a las limitaciones que tanto desde el punto de vista teórico, práctico e investigativo han estado presentes en el desarrollo del clima motivacional en el deporte.

El estudio asume una perspectiva teórica que redimensiona el concepto de clima motivacional en el deporte, a partir de la cual se determinan los elementos para el desarrollo del clima motivacional favorable.

En el orden práctico se aporta el proceder metodológico del modelo, concebido a partir de la interrelación entre los elementos básicos, las acciones de la preparación psicológica general para la Lucha juvenil, en función del desarrollo del clima motivacional favorable y los resultados del diagnóstico. Estos componentes metodológicos, son considerados como elementos orientadores para el diseño de las sesiones de trabajo para los equipos juveniles de Lucha de Villa Clara. Se aporta además, un programa de adiestramiento diseñado para los profesores deportivos con el objetivo de prepararlos para la implementación.

La implementación del modelo en los luchadores juveniles de la ESPA Provincial de Villa Clara provocó cambios significativos respecto al desarrollo del clima motivacional al lograr la combinación de metas de rendimiento y de autoperfeccionamiento, la adecuación de la autovaloración, el control de estados emocionales de tensión y frustración. Además los agentes socializadores mediatizaron positivamente los elementos del clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento.

## ÍNDICE

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL PARA EL DESARROLLO DEL CLIMA MOTIVACIONAL FAVORABLE EN DEPORTISTAS JUVENILES DE LUCHA .....</b>	<b>10</b>
1.1 La motivación y su inclusión en la preparación psicológica del deportista.....	10
1.2 El problema del clima motivacional en el contexto deportivo.....	14
1.3 Nueva perspectiva para el desarrollo del clima motivacional en deportistas juveniles de Lucha.....	18
1.4 El clima motivacional favorable. Exigencias par su desarrollo.....	28
1.5 El papel de los agentes socializadores en el desarrollo del clima motivacional favorable.....	40
<b>CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DEL DESARROLLO DEL CLIMA MOTIVACIONAL EN LOS DEPORTISTAS JUVENILES DE LUCHA EN VILLA CLARA.....</b>	<b>46</b>
2.1 Definición operacional de la variable relevante en estudio.....	46
2.2 Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación.....	51
2.3 Descripción de las fases de la investigación.....	52
2.4 Diagnóstico del estado actual del desarrollo del clima motivacional en deportistas juveniles de Lucha.....	66
<b>CAPÍTULO III. MODELO TEÓRICO METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DEL CLIMA MOTIVACIONAL FAVORABLE EN DEPORTISTAS JUVENILES DE LUCHA.....</b>	<b>78</b>
3.1 Diseño del modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha.....	78
3.2 Implementación del modelo.....	89
3.3 Evaluación de la propuesta.....	92
3.3.1 Evaluación del modelo en su diseño.....	93
3.3.2 Evaluación del modelo en su implementación.....	94

3.3.3 Evaluación del modelo en sus resultados.....	113
3.4 Análisis integral de los resultados.....	116
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>118</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>120</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

La actividad deportiva es una actividad social: la valoración y apreciación social debido al interés personal y colectivo, la gran cantidad de esfuerzos psíquicos y físicos que se realizan en función del triunfo corroboran esta apreciación. Debido a esto, el deporte es capaz de afectar de manera peculiar la vida de todas las personas que se implican en el mismo ya sea como profesores deportivos, jueces o árbitros, aficionados o simples espectadores, sin embargo esta influencia adquiere un matiz particular en el caso del participante directo: el deportista.

No es sorprendente, por este motivo, que la Psicología se haya interesado por estudiar las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psíquicos básicos que en ellas se desarrollan como para aplicar técnicas de intervención psicológica derivadas del estudio de dichos procesos. Así se ha desarrollado la Psicología del Deporte como un área de aplicación de la Psicología y se le ha dado un espacio a la preparación psicológica considerándola entre los aspectos que integran la preparación del deportista.

Dentro de la preparación psicológica se han asumido diferentes posiciones las cuales han transitado desde lo reduccionista, analítico y fragmentado hasta llegar a tendencias más actuales que desarrollan posiciones integracionistas. En este sentido, compartimos los criterios de Riera (2002) cuando considera la preparación psicológica como un componente de la preparación del deportista constituyendo un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva. Siendo consecuentes con este concepto observamos que para que el trabajo psicológico sea efectivo debe contribuir a la autorregulación del comportamiento del deportista.

Si consideramos la necesidad de lograr la autorregulación de la personalidad del deportista en aras de la excelencia deportiva, adquiere gran importancia para la preparación psicológica la intervención psicológica dirigida a la motivación, la cual ha sido considerada como el elemento autorregulador fundamental en la estructura de la personalidad del deportista (González Carballido, 1987).

La motivación constituye un elemento fundamental dentro de los contenidos a considerar en la preparación psicológica, de ahí la necesidad de buscar alternativas que contribuyan a la optimización de la misma en el contexto de la actividad deportiva. Muy relacionado con esto, encontramos lo referido al clima motivacional, directamente asociado con la orientación motivacional que asume el deportista.

El reconocimiento por parte de los profesores deportivos de Lucha en Villa Clara de la necesidad de intervención psicológica en sus deportistas al detectar problemas relacionados con la orientación motivacional, en los que se evidencia escasa utilización de metas de autoperfeccionamiento y predominio de metas de resultado, permite a un colectivo de investigadores insertados en un proyecto de investigación científico técnico acerca de la intervención psicológica en deportistas juveniles, aprobado por el CITMA en la provincia, reflexionar en torno al estudio del desarrollo del clima motivacional en el deporte de Lucha en la categoría juvenil.

Ofrecer una alternativa de solución para contribuir al desarrollo de un clima motivacional favorable en el deporte de Lucha en la categoría juvenil se convierte en un resultado científico esperado del proyecto en ejecución con el que se responsabiliza la autora, dada su experiencia vivencial como psicóloga que atiende este deporte.

La revisión bibliográfica para fundamentar el problema de investigación conduce a plantear lo que sigue a continuación.

Numerosos autores coinciden en apuntar que el papel de la motivación es un tema central en cualquier esfera donde se realice una actividad humana, ya que tanto el rendimiento como los buenos resultados en determinada tarea suelen asociarse al nivel de motivación manifestado por las personas.

La motivación imprime dirección, energía e intensidad al comportamiento del individuo por lo que constituye el aspecto central y más importante de la autorregulación, por su parte, la actividad deportiva no escapa de esta realidad.

Diferentes teorías han estudiado la motivación del deportista, las que se han centrado fundamentalmente en la determinación de los diferentes motivos que provocan que un sujeto practique deportes. Sin embargo, un aspecto peculiar en el tratamiento de la motivación en el deporte ha sido el tratado por la teoría de las metas de logro (Duda, 1992, 1993; Dweck 1986; Roberts, 1992). Desde la misma se reconoce la influencia que ejercen las orientaciones motivacionales que adopta el deportista (orientado al rendimiento u orientado a la tarea) sobre el clima motivacional.

Diferentes investigaciones han mostrado los beneficios de potenciar climas motivacionales adecuados asociándolos a una mayor satisfacción con la práctica del deporte (Boixados y Cruz, 1999; Cervelló, Ureña, Calvo y Martínez, 2002; García, 2002), mayor esfuerzo durante los entrenamientos (García, 2002; Duda y cols, 1995), mejor estado psicológico óptimo de ejecución

(García, 2002), menores niveles de ansiedad somática y cognitiva antes de la competición (García, 2002; Ommundsen y Vaglum, 1991), mayor persistencia en la tarea o actividad (Ebbeck y Becker, 1994; Cervelló, 1996), utilización de estrategias psicológicas más adecuadas para la competición (Roberts y Ommundsen, 1996), más autoconfianza (García, 2002; Swain y Harwood, 1996), mayores niveles de motivación intrínseca hacia el deporte (García, 2002; Carpenter y Barry, 1997), entre otros. Estos beneficios confirman la necesidad de trabajar lo referido al clima motivacional en el deporte de alto rendimiento como parte de la preparación psicológica. Sin embargo, han existido limitaciones en su abordaje tanto desde el punto de vista teórico como metodológico.

Existe consenso entre los autores que han tratado lo referido al clima motivacional en el deporte al conceptualizarlo como el ambiente que rodea al deportista y que es creado como consecuencia de la acción que ejercen los agentes socializadores (familiares, entrenadores y compañeros de equipo) sobre la orientación motivacional (Fusina, 2000; Crespo, 2003; Raga, 2003; García Calvo, 2004).

Las posiciones teóricas que han abordado lo referido al clima motivacional en el deporte coinciden al reducir el clima motivacional a lo externo, solo atendiendo a la influencia que ejercen los agentes socializadores sobre la orientación motivacional que adopta el deportista. Desde esta perspectiva no se considera la interrelación que se establece entre lo interno y lo externo en el desarrollo de los procesos psicológicos.

En contextos internacionales las investigaciones de Nicholls (1980, 1989), Roberts (1984, 1992), Ames (1992), Duda (1992, 1999), Fusina (2000), Crespo (2003), Raga (2003), Romero (2004), García Calvo (2004), entre otros, han asumido esta posición reduccionista, centrada únicamente en el aspecto externo en el tratamiento del clima motivacional, lo cual ha conducido a que desde el punto de vista metodológico sean consecuentes con esta posición teórica asumida.

Se ha enfatizado en que en el caso del deporte, por ser un contexto de logro, se hace necesario desarrollar la orientación hacia el resultado. En aras de promover el campeonismo desde las edades tempranas, se ha comprobado la presencia de climas motivacionales centrados en el resultado. Este aspecto ha estado presente en el accionar de nuestros profesores deportivos. Sin embargo, han quedado demostrados los efectos negativos que para el desarrollo de la personalidad provoca la orientación al ego (Wallingm y col., 1993; Petrie y Stoeber, 1993; Sudgot-Borgen, 1994).

Analizando dichos efectos negativos de la orientación al ego, las investigaciones se han encaminado a potenciar climas de orientación a la tarea, ante lo cual se interpone la demanda de lograr resultados deportivos exitosos en el alto rendimiento, por lo cual, combinar ambas orientaciones

motivacionales sería lo ideal, no obstante no se ha precisado el peso específico de cada orientación y los procedimientos para lograr tal balance, lo que evidencia que las alternativas de solución no han resuelto este dilema.

El hecho de atender de manera exclusiva a las orientaciones motivacionales del deportista como determinantes en el desarrollo del clima motivacional ha provocado que no se tomen en consideración formaciones psicológicas como el autoconocimiento y la autovaloración, que determinan que el deportista se trace una u otra meta, lo que conlleva al desarrollo de su orientación motivacional. Estas formaciones psicológicas establecen una adecuada correspondencia entre el nivel de pretensiones y el de logros (González Carballido, 2001).

En nuestro contexto, Valdés (1996) cuando se refiere al clima motivacional en el deporte, no supera lo que ha sido tratado por otros autores desde el punto de vista epistemológico, ya que establece una relación directa entre orientación motivacional hacia la meta e influencia que los agentes socializadores ejercen sobre la misma.

Las investigaciones de García Ucha (1998, 2000) y de González Carballido (2001-2004), psicólogos del Instituto de Medicina Deportiva de nuestro país, en equipos nacionales han destacado la importancia de las orientaciones de la motivación en la creación del clima motivacional en el deporte de alto rendimiento, así como la necesidad de desarrollar un buen clima motivacional. Sin embargo, no se precisa en el orden metodológico cómo proceder para lograr este "buen clima motivacional."

González Carballido (2004) por su parte, señala que al abordar el clima motivacional se tome en consideración el contenido emocional que emana de la actividad deportiva y la necesidad de que en el alto rendimiento se logre un balance de ambas orientaciones motivacionales. Resulta muy valioso el camino que propone a la investigación sobre el clima motivacional en el deporte, pero se requiere de los elementos que desde lo metodológico respondan a estas demandas.

Otro aspecto de interés resulta, que tanto en el abordaje teórico e investigativo sobre el clima motivacional, al referir el papel de los agentes socializadores, se limitan a hacer referencia a la influencia que ejercen en la orientación motivacional que asume el deportista, posición esta también parcializada. Como ya hemos señalado, consideramos que no es solo la orientación motivacional hacia la meta el único aspecto al cual hay que atender al desarrollar el clima motivacional y por lo tanto es necesario definir las acciones concretas que estos agentes socializadores deben cumplir para que su influencia sobre el clima motivacional sea positiva.

El tratamiento del clima motivacional en el deporte ha sido analítico y parcializado, pues solo se ha enfatizado en la influencia de los agentes socializadores sobre la orientación motivacional que adopta el deportista. Sin embargo, considerar todos los elementos que hemos destacado como influyentes sobre el clima motivacional: motivos deportivos, autovaloración, estados emocionales y agentes socializadores, supera esta posición reduccionista.

Las limitaciones antes señaladas, tanto desde el punto de vista teórico como metodológico en el desarrollo del clima motivacional, han afectado el accionar en la práctica de los profesores deportivos, de ahí la necesidad de buscar alternativas que enfrenten estas dificultades.

Los aspectos psicológicos sobre los cuales actúa de manera positiva el clima motivacional son de gran importancia en todos los deportes y categorías. Específicamente en los equipos juveniles donde de manera general, la planificación del entrenamiento deportivo se realiza teniendo en cuenta el modelo de Matveev (1977), se concibe una etapa de preparación general, una etapa especial y la etapa competitiva.

Siendo consecuentes con dicho modelo de planificación del entrenamiento, el logro del estado de disposición psíquica se convierte en el objetivo fundamental de la preparación psicológica general (Puni, 1967), que coincide con la etapa de preparación general del macrociclo de entrenamiento. Este estado se caracteriza por la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito y propicia la enseñanza de métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en situaciones de competencia, aspectos estos muy relacionados con lo referido al clima motivacional, desde la posición que hemos asumido.

Nuestra experiencia como psicóloga deportiva que atiende el deporte de Lucha en la provincia nos ha demostrado que no siempre la preparación psicológica es orientada considerando postulados metodológicos adecuados, respecto a las formas y procedimientos de su realización lo cual pone de manifiesto que los profesores deportivos se encuentran limitados respecto al conocimiento de los métodos y vías para asegurar una mejor disposición y eficiencia de los deportistas para enfrentar la lucha competitiva. Buscar alternativas para prepararlos en este sentido continúa siendo una prioridad para los investigadores del deporte.

Todos estos elementos nos sitúan ante la siguiente **situación problemática**:

Por una parte, dificultades en el desarrollo del clima motivacional en el deporte juvenil de Lucha en Villa Clara. Por otra parte, limitaciones teórico-metodológicas en el desarrollo del clima motivacional en el deporte.

Enfrentar las limitaciones teórico-metodológicas que se revelan en el desarrollo del clima motivacional se convierte en una premisa para contribuir a la solución de las dificultades en el desarrollo del clima motivacional favorable en el deporte juvenil de Lucha en Villa Clara.

Por tanto, para **el problema científico** de esta investigación **¿Cómo contribuir al desarrollo del clima motivacional favorable en los deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara?** la solución debe considerar el enfrentamiento a las limitaciones, tanto desde el punto de vista teórico como metodológico en el desarrollo del clima motivacional, que afectan el accionar en la práctica de los profesores deportivos de Lucha.

De ahí que se formule como **objetivo general: Diseñar un modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara.** Y se planteó como una respuesta tentativa al problema formulado la dada en la siguiente **hipótesis:**

**La aplicación de un modelo teórico metodológico que considere la interrelación entre elementos psicológicos que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento (motivos deportivos, autovaloración y estados emocionales de tensión y frustración) con la acción mediatizadora de los agentes socializadores y actúen favoreciendo el estado de disposición psíquica del deportista contribuirá al desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara.**

El **objeto de estudio** de la investigación es el desarrollo del clima motivacional en el deporte.

**La hipótesis y el objetivo orientaron la elaboración de las siguientes tareas científicas que permitieron la búsqueda de la solución al problema planteado:**

- Establecimiento del marco teórico referencial a partir del análisis de la literatura científica y las investigaciones sobre clima motivacional en el entorno deportivo en contextos nacionales e internacionales.
- Diagnóstico del estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha de Villa Clara.
- Establecimiento de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el modelo para el desarrollo del clima motivacional favorable en los deportistas juveniles de Lucha.

- Determinación de los componentes del modelo y las interrelaciones sistémicas que se establecen entre ellos de manera que contribuyan al desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha.
- Evaluación del modelo teórico metodológico en su diseño, en su implementación y en sus resultados.

El desarrollo de la investigación transita por cuatro fases: fase de diagnóstico, fase de diseño de la propuesta, fase de implementación de la propuesta y fase de evaluación de la propuesta.

Los métodos y las técnicas empleados están en función de esas fases. Para realizar **el diagnóstico** del estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha de Villa Clara previsto para la primera fase se emplean entrevistas, observaciones, cuestionarios, composición, técnica de los diez deseos, escala de autovaloración Dembo- Rubinstein, autoinforme vivencial y la triangulación.

**Con el propósito de diseñar el modelo atendiendo a las posiciones teóricas asumidas y a las necesidades diagnosticadas en la primera fase se utiliza el método histórico-lógico, la modelación y el método sistémico-estructural.**

Durante la **implementación de la propuesta** se utilizan un grupo de métodos y técnicas entre las que se pueden enunciar: entrevistas, técnicas participativas, técnica de establecimiento de metas, visualizaciones, técnicas de relajación, de activación, técnica de solución de problemas y toma de decisiones.

La **evaluación de la propuesta** se realiza tanto en su diseño, como en su implementación y en sus resultados para lo cual se emplea el criterio de expertos, la observación científica y se realiza un experimento en condiciones naturales.

El experimento se desarrolla en las condiciones habituales en que tiene lugar el entrenamiento deportivo. El investigador provoca la intervención, pero sin salirse de los marcos habituales en que el proceso se desarrolla. En este experimento no sólo se refleja o revela la realidad, al comprobar o refutar una hipótesis sino también se transforma esa realidad, a partir de la intervención del investigador, de ahí que sea además un experimento formativo. Se comienza con un control inicial, la intervención y control final a un grupo.

Se utiliza una muestra de 10 expertos para la valoración de contenido de la propuesta. Estos son personas consideradas con una máxima competencia para ofrecer valoraciones conclusivas de la propuesta y hacer recomendaciones respecto a su estructura y funcionamiento.

Participan en la investigación para el diagnóstico, implementación y evaluación del modelo, los dos equipos juveniles del deporte de Lucha de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético "Marcelo Salado Lastra" de Villa Clara durante la etapa general del macrociclo de entrenamiento 2007-2008, los que cuentan con un total de 30 deportistas, de ellos 16 son de la modalidad Grecoromana y 14 de la Libre.

Aportan datos para esta investigación los profesores deportivos y familiares de los deportistas juveniles de Lucha de los equipos referidos.

Los datos susceptibles de medición son procesados estadísticamente mediante el software SPSS para Windows versión 15.0. Los procedimientos utilizados son las distribuciones de frecuencias y las pruebas de hipótesis no paramétricas de comparación vertical y horizontal. Entre las primeras se utilizó la prueba de independencia chi cuadrado para comprobar que los grupos de las dos modalidades de Lucha no se diferenciaban significativamente en cuanto a lo que se medía, y podían ser considerados como un solo grupo, entre las segundas se utilizó la prueba de Mc Nemar para comprobar si los cambios antes y después de la intervención eran significativos.

La **contribución teórica** de esta investigación está dada precisamente en el modelo teórico metodológico propuesto, el cual se construye sobre la base del redimensionamiento de la concepción teórica en el desarrollo del clima motivacional en el deporte. A partir de esta nueva construcción teórica se determinan los elementos que contribuyen al logro del clima motivacional favorable.

La **novedad científica** está en la concepción teórica metodológica que fundamenta el modelo propuesto, el cual se contextualiza en el marco del entrenamiento deportivo y se adecua a las exigencias del deporte de Lucha para la categoría juvenil.

Entre los **aportes de significación práctica** podemos señalar el proceder metodológico del modelo, concebido a partir de la interrelación entre los elementos básicos del clima motivacional favorable, las acciones de la preparación psicológica general para la Lucha juvenil en función del desarrollo del clima motivacional favorable y los resultados del diagnóstico. Estos componentes metodológicos, son considerados como elementos orientadores para el diseño de las sesiones de trabajo para los equipos juveniles de Lucha de Villa Clara. También constituye una contribución de carácter práctico el programa de adiestramiento diseñado para los profesores deportivos con el objetivo de prepararlos para dicha implementación.

La tesis está compuesta por introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

En el primer capítulo se aborda el objeto de estudio de la investigación y se señalan las limitaciones que han afectado su abordaje en el contexto de la actividad deportiva, lo cual nos conduce al planteamiento y fundamentación de una nueva posición teórica en su desarrollo que parte de considerar la interrelación entre los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración vistos como síntesis reguladora del comportamiento y haciendo énfasis en el papel que desempeñan los agentes socializadores sobre cada uno de los elementos de la síntesis reguladora del comportamiento. Se refieren y explican cada uno de los elementos que se consideran para el desarrollo del clima motivacional favorable.

En el segundo capítulo se presenta el marco metodológico de la investigación. Se operativiza la variable relevante "clima motivacional", se describe el contexto donde se realiza el estudio, dando a conocer la estrategia metodológica adoptada para dar cumplimiento al objetivo general trazado para solucionar el problema formulado. Además se presentan los resultados del diagnóstico del estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara.

El tercer capítulo presenta el modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en el deporte juvenil de Lucha y se refieren además, los resultados de su evaluación tanto en su diseño como en su implementación y en sus resultados.

## **CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO REFERENCIAL PARA EL DESARROLLO DEL CLIMA MOTIVACIONAL FAVORABLE EN DEPORTISTAS JUVENILES DE LUCHA.**

A lo largo de este capítulo se hace referencia al papel de la Psicología del Deporte y específicamente al de la preparación psicológica como uno de los componentes del proceso de preparación del deportista, precisando la importancia de la motivación en este sentido. Se analizan las teorías que han abordado la motivación en el deporte, prestando especial interés a la teoría de las perspectivas de metas, la cual ha sido el marco referencial por excelencia en el tratamiento del clima motivacional en el deporte.

Posteriormente, se realiza una valoración de los problemas que han afectado su abordaje, llegando a la conclusión de que han primado posiciones analíticas y parciales hacia las orientaciones motivacionales y al papel que ejercen los agentes socializadores sobre las mismas. Estos elementos constituyen las premisas para el planteamiento y fundamentación de una nueva posición teórica para el desarrollo del clima motivacional, así como los aspectos a considerar para que dicho clima motivacional sea favorable. Se hace referencia, durante el capítulo, al enfoque histórico cultural como fundamento teórico metodológico que se asume para el desarrollo del clima motivacional favorable en el deporte juvenil.

### **1.1 La motivación y su inclusión en la preparación psicológica del deportista.**

El desarrollo acelerado del deporte en la contemporaneidad, debido al incremento de los resultados deportivos y a las nuevas exigencias de los calendarios competitivos, reclama a las ciencias auxiliares su contribución para satisfacer las demandas cada vez superiores que se le plantean al deportista en su afán por la victoria. En este sentido, la Psicología del Deporte, está llamada a atender activamente la labor de desarrollo y perfeccionamiento del entrenamiento deportivo.

Las posiciones clásicas del entrenamiento deportivo representados por Matvéev (1977), Gorbunov (1988), hasta los más contemporáneos, entre ellos Verjoshanki (1990), Forteza (1992) han planteado que el proceso de entrenamiento deportivo es psicopedagógico por su esencia, por lo que para dar cumplimiento a los principios pedagógicos generales y más particulares del mismo, los conocimientos sobre la psiquis del deportista y las leyes de su desarrollo son indispensables.

La Psicología del Deporte resulta vital en este proceso de preparación deportiva, esta se ha definido como una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el

propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. (González Carballido, 2001)

Si analizamos esta definición podemos suponer que el propósito esencial del especialista en Psicología del Deporte es encontrar las vías y herramientas que dentro del entrenamiento deportivo contribuyan a este fin. La preparación del deportista es un proceso complejo, según la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo los componentes fundamentales de la preparación deportiva son los siguientes: la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación teórica y la preparación psicológica. De esta manera, se ha reconocido el papel de la preparación psicológica dentro de este sistema, cobrando cada vez mayor importancia y significación.

En nuestro país los psicólogos del deporte, entre ellos Martínez, Bermúdez, González Carballido y García Ucha conciben la preparación psicológica con un enfoque integral y contextualizada en el entrenamiento deportivo, de esta forma García Ucha (1999) plantea que "La preparación psicológica es un sistema de procedimientos que tiene como propósito garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia."(García Ucha, 1999:p1)

Riera (2002) plantea asumir una posición integradora en la preparación psicológica para lo cual formula un constructo donde esta se considera como un componente de la preparación del deportista que constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva.

En este constructo de manera oportuna se refiere la importancia de que la preparación psicológica tribute al logro de la autorregulación del comportamiento del deportista, lo cual es un requisito fundamental para lograr la asimilación de las exigencias que se le plantean al deportista durante el proceso de entrenamiento y para la participación en las competencias. Precisamente para responder a estas demandas se inserta el trabajo sobre la motivación ya que constituye el elemento regulador fundamental en la estructura de la personalidad del deportista (González Carballido, 1987).

Coincidiendo con lo planteado por González Carballido (1987) al considerar la motivación como el elemento regulador fundamental en la estructura de la personalidad del deportista y al atender que se ha señalado que los factores de mayor importancia para el resultado en competencias y

entrenamientos lo constituyen las habilidades, capacidades físicas y motivación del deportista (García Ucha, 1998), dichos aspectos nos orientan a buscar y perfeccionar programas para el desarrollo de la capacidad de trabajo del deportista y su destreza y a encontrar procedimientos que permitan enriquecer la motivación a rendir y obtener éxito.

Diferentes teorías han explicado la motivación del deportista (Puni, 1969; Atkinson, 1957; Clelland, 1958; Bouet, 1969; Vanet y Cratty, 1970; Bandura, 1977; Harter y Orlick 1978; Deci y Ryan, 1985; Dweck, 1986; Roberts, 1992; Duda, 1992; Escarbi, 1993), las mismas desde perspectivas diferentes, persiguen como objetivo buscarle explicación a los diversos motivos que incitan a un sujeto a iniciarse y mantenerse en la práctica deportiva. Sin embargo, resulta conveniente que en cada situación en particular y para cada deportista se analicen cuáles de estos motivos son los que están actuando para buscarle explicación a determinada conducta. En ocasiones estos motivos actúan de manera interrelacionada, por lo que señalar cuál de dichas teorías es superior o inferior a otra carece de sentido, pues precisamente sus valores radican en el análisis de la situación concreta y de los móviles concretos que caracterizan al deportista o equipo estudiado.

Tomando como punto de partida estas teorías de la motivación en el deporte, García Ucha (2000) refiere que tanto la intensidad del motivo, la motivación de logro, su carácter intrínseco y extrínseco, la aproximación al éxito en contraposición a la evitación del fracaso, la expectativa de éxito versus eficacia y la orientación al ego-tarea son cualidades motivacionales asociadas al alto rendimiento deportivo y que las mismas están mediatizadas por las características de personalidad del deportista, así como por la etapa de la preparación en que este se encuentre.

Todas estas peculiaridades reafirman la necesidad de superar el nivel meramente descriptivo en el estudio de la motivación, González Carballido (1999: p 122) plantea: “Lo psicológico es tan complejo, que no puede encerrarse en un algoritmo simple. Esa es la razón que asiste a numerosos psicólogos, que prefieren ver al hombre en la dinámica de sus motivos dentro de una situación concreta y rehúsan aplicar un enfoque meramente descriptivo.”

Atendiendo a lo planteado por González Serra (1995) en su libro “Teoría de la motivación y práctica profesional” la motivación constituye un conjunto concatenado de procesos psíquicos que contienen el papel activo y relativamente autónomo de la personalidad, y en constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van

dirigidos a satisfacer las necesidades del hombre y en consecuencia, regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento, manifestándose como actividad motivada.

Considerando estos argumentos se confirma la idea de que la motivación tiene un carácter sistémico en su relación con los procesos cognitivos y su vínculo funcional con la autoconciencia del sujeto. El hombre debe ser capaz de autodeterminarse y orientarse por los objetivos que conscientemente se ha planteado, solo así se transforma su personalidad. La autoconciencia juega un papel fundamental al mediatizar la expresión de los principales motivos y propiedades de la personalidad. El nivel de desarrollo de la autoconciencia va aparejado a la formación de motivaciones superiores, las que guardan un estrecho vínculo con los procesos emocionales, debido a la actitud emocional valorativa que el sujeto desarrolla en relación con lo que descubre de sí mismo, a partir de lo cual regula su comportamiento.

La regulación motivacional constituye, por lo tanto, el punto de partida y debe verse como un problema integral en la expresión de la personalidad del deportista, pues el motivo aún cuando tenga un elevado valor dinamizador en sí mismo, depende por su expresión, de un conjunto de factores en el sistema de la personalidad. Por lo cual, superar el enfoque restringido que considera la motivación como un proceso que dirige o estimula la conducta, se convierte en una de las prioridades del trabajo sobre la motivación del deportista. (García Ucha ,1998)

La teoría de las metas de logro (Duda, 1992; Dweck 1986; Roberts, 1992), ofrece un marco adecuado para entender la motivación en el contexto deportivo. Se señala que existen dos metas u objetivos principales que tienen los deportistas en su motivación por la realización de una tarea, las cuales están relacionadas con la forma en que los individuos evalúan subjetivamente su nivel de competencia en el deporte: estas son las metas orientadas a la tarea, a la maestría o autoperfeccionamiento y las metas orientadas al ego, al resultado o rendimiento. Desde este modelo se reconoce la influencia de ciertos climas psicológicos sobre las orientaciones motivacionales. Este clima motivacional está formado por todas las personas que rodean al deportista (padres, profesores deportivos, compañeros/as de clase, compañeros/as de equipo, amigos/as).

El desarrollo del clima motivacional en el deporte constituye una prioridad para los investigadores del deporte pues se ha comprobado que la intervención sobre este aspecto, contribuye a estimular la motivación del deportista a rendir con éxito (Ames, 1992; Duda 1992, 1993; Nicholls 1980, 1989; Roberts 1984, 1992; González Carballido, 2004). Sin embargo, han existido algunas limitaciones en

su abordaje tanto desde el punto de vista teórico, práctico e investigativo lo que nos orienta a buscar alternativas que contribuyan a una intervención favorable en este sentido.

## **1.2 El problema del clima motivacional en el contexto deportivo.**

Desde la teoría de las metas de logro (Duda, 1992; Dweck 1986; Roberts, 1992), el clima motivacional es considerado como el conjunto de señales, creadas por los agentes socializadores, que definen las claves del éxito y fracaso en un contexto o situación, reconociéndose dos tipos: clima de maestría (implicante a la tarea) y clima ego.

En el desarrollo del clima motivacional se le otorga gran importancia a lo externo, reconociendo el valor del entorno, que se crea por la influencia de los agentes socializadores, en el desarrollo de las orientaciones motivacionales. Sin embargo, a pesar de que consideramos de innegable valor atender a la relación que se establece entre lo interno y lo externo (orientaciones motivacionales-entorno) nuestro criterio es que al intentar desarrollar el clima motivacional no resulta suficiente con atender exclusivamente a las orientaciones motivacionales, aspecto este que ha primado en el abordaje del clima motivacional en el deporte.

Desde el punto de vista teórico la revisión de los antecedentes en el tratamiento del clima motivacional nos ofrecen evidencias de un grupo de limitaciones (Ames, 1992; Duda 1992, 1993, 1999; Nicholls 1980, 1989; Roberts 1984, 1992). En contextos internacionales las investigaciones de Fusina (2000), Crespo (2003), Raga (2003), Romero (2004), García Calvo (2004) entre otros, avalan también nuestros planteamientos.

Cuando se aborda el clima motivacional en el deporte, la teoría de las perspectivas de metas es el marco epistemológico por excelencia por lo cual los fundamentos teóricos que sostienen su definición y tratamiento está en relación con dicha teoría de la motivación (Ames, 1992; Duda 1992, 1993, 1999; Nicholls 1980, 1989; Roberts 1984, 1992).

Esta nueva perspectiva fue reflejada por Duda (1999: p14) cuando expresó la conveniencia de que los atletas juzguen su éxito a partir del “progreso personal que experimentan con respecto a sus habilidades y rendimiento. Estos deportistas están orientados a la tarea. En un estado de orientación a la tarea, las percepciones de competencia de los deportistas es autorreferenciada. Esto es, se sienten competentes y con éxito cuando se ejerce un gran esfuerzo, se domina la tarea, se aprende algo nuevo y/o se experimenta una mejora personal.” “Por el contrario –continúa Duda- los deportistas pueden centrarse en metas orientadas al ego, el sentido de competencia del deportista está definido a nivel normativo; es decir, las percepciones de competencia ocasionan un

proceso de comparación social con otros (Nicholls, 1989). En este caso, el deportista se siente capaz y con éxito cuando demuestra una capacidad superior, superando a sus competidores o rinde igual con menos esfuerzo. Cuando un deportista está en un estado de orientación a la tarea o al ego en el entrenamiento o en la competición se asume que este estado está en función de las perspectivas disposicionales de meta.” (Duda, 1999: p15)

Al desarrollar la concepción de las perspectivas de metas, Peiró (1999: p31) refirió: “las personas orientadas predominantemente a la tarea se perciben competentes y consideran que tienen éxito si obtienen mejoras personales en la realización de una actividad, tomándose a sí mismas como punto de referencia. Creen que para tener éxito es necesario esforzarse, intentar comprender lo que se les enseña y cooperar y colaborar con sus compañeros. Es más probable que estas personas se sientan competentes en las actividades de logro debido a su interés por el progreso personal en el dominio de la actividad que tienen entre manos y por hacerla lo mejor que puedan”.

Se acepta que este tipo de perspectiva propicia un enfrentamiento más flexible y adaptativo a las situaciones de reto que el sujeto encuentra ante sí, con una mayor garantía de eficiencia en el tiempo.

Respecto a la orientación al ego, la propia autora expresa: “las personas orientadas predominantemente al ego se preocupan esencialmente de validar su capacidad y se perciben como competentes (y por tanto con éxito) si demuestran que son superiores en comparación con otras personas. Creen que la consecución del éxito depende de mostrar una capacidad superior, ganar a los demás y conseguir éxito con poco esfuerzo”. (Peiró, 1999: p33)

Como vemos existe consenso en la mayoría de los autores al referir la conveniencia de educar una orientación a la tarea en los jóvenes, utilizando para ello determinado “clima motivacional” y la acción conveniente de los “adultos significativos”.

Es comprensible tal razonamiento, ya que la maestría deportiva es limitada en edades tempranas, y una expectativa de rendimiento demasiado fuerte puede provocar actitudes nocivas. El predominio de la orientación a la tarea permite a los jóvenes mostrar “patrones cognitivos y conductuales adaptativos tanto si confían en su capacidad como si tienen dudas respecto a ella” (Duda, 1999)

De tal manera, un fracaso parcial o la demora en el dominio de determinado movimiento pueden ser percibidos de manera más flexible y constructiva, y encontrarse disposición para nuevos intentos sin costo significativo para la autoestima.

Por el contrario, cuando predomina la orientación al ego, el afán por obtener el mejor resultado deja sin “amortiguación” cualquier tipo de fracaso, tanto general como parcial. Al respecto, el propio Duda planteó que “cuando se está orientado al ego y existen dudas acerca del nivel de capacidad, algo frecuente en los jóvenes deportistas, aunque no deseen reconocerlo, es esperable que los deportistas muestren problemas motivacionales”.

Fusina (2000) apunta los requisitos que deben potenciarse en el entrenamiento para lograr un clima motivacional que favorezca el aprendizaje y cuáles elementos resultan negativos dentro de la creación del clima motivacional pues desfavorece la disposición para aprender. Dichos requisitos se asocian a la necesidad de una orientación motivacional hacia la tarea.

Crespo (2003) enfatiza la necesidad de potenciar climas de orientación a la tarea debido a los beneficios que provoca y señala los efectos negativos de la orientación al resultado.

Raga (2003) al definir clima motivacional responsabiliza a las influencias sociales con la estructuración de determinado tipo de clima motivacional y apunta la importancia de crear climas motivacionales de maestría y orientar a los padres en este sentido y destaca cómo la estructura deportiva actual favorece la orientación hacia el resultado.

Romero (2004) señala cómo el clima motivacional es fundamental en el desarrollo del estado de ánimo y rendimiento de cada deportista. Los individuos se socializan hacia diferentes metas de logro que crean los otros significativos, el clima motivacional conduce al desarrollo de perspectivas de orientación en ambos sentidos, siendo denominado: clima orientado al ego cuando ganar es el criterio de éxito percibido y clima orientado a la tarea cuando el criterio de éxito empleado es mejorar y progresar. (Cervelló y Santos-Rosa, 1998 citado por Moreno, 2001; Kavussanu y Roberts, 1996 citado por Romero, 2004).

García Calvo (2004) propone estrategias metodológicas para la creación de un clima motivacional adecuado en deportes de equipo en las cuales se observa que las acciones de la misma están centradas en la creación de una orientación motivacional hacia la tarea y apunta los beneficios que esto reporta.

En nuestro contexto también existen evidencias de las ya citadas limitaciones, esto tanto en el plano teórico como en el investigativo, además de que existen pocos trabajos dedicados a abordar la problemática del clima motivacional. No obstante, los realizados por Valdés (1996), González Carballido (2004) no logran saldar las deudas que existen en este sentido.

Valdés (1996) coincide con otros autores al señalar la importancia del clima motivacional para el trabajo sobre la motivación y que este está dado por las metas que se señalan como preferentes, facilitando el desarrollo de patrones de motivación adaptativos. Como vemos, este posicionamiento también está centrado en las orientaciones de metas por lo que coincide con la forma en que ha sido tratado el clima motivacional en el deporte.

González Carballido (2004) ha realizado un análisis crítico de la teoría de las perspectivas de metas la cual ha servido de marco teórico en el tratamiento del clima motivacional, pues como ya se ha observado el clima motivacional se desarrolla en función de las principales orientaciones motivacionales.

Este autor señala que investigaciones realizadas con deportistas escolares han demostrado que el predominio de la orientación al ego está asociado a desórdenes psicológicos y, más aún, de salud. Wallingm y colaboradores (1993: citado por González Carballido, 2004) aseguraron que en climas de implicación al ego, la ansiedad y las dificultades en las relaciones con el profesor deportivo están más presentes.

La necesidad de un predominio de orientación a la tarea para contrarrestar los mencionados problemas, fue establecida por Duda, (1999: p21 citado por González Carballido, 2004) cuando afirmó que “las percepciones de un clima de implicación en la tarea estaban positiva y significativamente relacionadas con la autoestima, la imagen corporal, la diversión con la gimnasia, y negativamente asociada con una preocupación excesiva por los errores o fallos. Emergió un patrón opuesto en el caso de las percepciones de un clima de implicación al ego”.

Autores como Boixadós, y Cruz, (1999: citado por González Carballido, 2004) han investigado el papel del clima motivacional y asegurado que cuando los profesores deportivos logran un clima de implicación en la tarea, premian los esfuerzos, hacen énfasis en la colaboración de los miembros y logran que cada uno se sienta parte importante del equipo, la orientación a la tarea predomina en la mayoría de los jóvenes.

Para responder a las demandas del alto rendimiento donde el resultado en una competencia es fundamental se plantea lograr un balance entre ambos tipos de orientaciones motivacionales (ego-tarea). Sin embargo, se señala que no se ha precisado el peso específico de cada orientación y los procedimientos para lograr tal balance (González Carballido, 2004)

Este análisis de la teoría de las perspectivas de metas y de su aplicación en los diferentes niveles de participación deportiva realizado por González Carballido (2004) demuestra la necesidad de ofrecer alternativas científicas que contribuyan a solucionar el problema relacionado con el desarrollo del clima motivacional en los deportistas de alto rendimiento.

En investigaciones realizadas en equipos juveniles en nuestra provincia (Riera, 1996-2002) quedó demostrada la necesidad de lograr la combinación de metas de rendimiento y de autoperfeccionamiento en el propio proceso de establecimiento de metas, pues en caso de enfatizar en el logro de metas de resultado aparecen estados de tensión y frustración que afectan su estabilidad psíquica.

Hemos podido constatar en investigaciones realizadas (Sosa, 2004) que cuando el sujeto se centra en metas destinadas a ganar y no las logra cumplir, disminuye la confianza, aparece la ansiedad, ocurre un detrimento del esfuerzo y se traduce en ejecuciones pobres. Esto conlleva a la aparición de una serie de efectos psicológicos negativos que crean un estado desfavorable en los miembros del equipo que influirán sobre el clima motivacional.

Los análisis realizados nos demuestran que ha primado un enfoque parcializado y analítico hacia las orientaciones de la motivación en el tratamiento del clima motivacional en el deporte, limitándose a señalar el papel de los agentes socializadores en la determinación de dichas orientaciones. Esto nos lleva al análisis de una nueva perspectiva en el abordaje del clima motivacional en la cual lo hemos considerado como síntesis reguladora del comportamiento del deportista juvenil.

### **1.3 Nueva perspectiva para el desarrollo del clima motivacional en deportistas juveniles de Lucha.**

Durante este epígrafe se realizan algunas precisiones sobre la teoría de la personalidad de González Rey y Mitjans (1989), de mucha utilidad para la comprensión del posicionamiento teórico que asumimos en el tratamiento del clima motivacional en el deporte. Posteriormente, se analizan cómo se manifiestan estos aspectos atendiendo a las peculiaridades de la edad juvenil y a las exigencias psicológicas de la Lucha.

Si consideramos la personalidad como una organización estable y sistémica de los contenidos y funciones psicológicas que caracterizan la expresión integral del sujeto en sus funciones reguladora y autorreguladora del comportamiento (González Rey; Mitjans, 1989), se hace necesario conocer y explicar cómo los contenidos psicológicos que resultan significativos para el hombre participan en

dicha regulación. Dichos contenidos asumen una forma estable lo cual les permite expresarse en las funciones reguladoras de la personalidad y así se definen tres niveles de integración de los contenidos psicológicos en su constitución estructural: unidades psicológicas primarias, formaciones psicológicas y síntesis reguladora (González Rey; Mitjás, 1989).

El propio carácter sistémico de la personalidad determina que sus elementos y formaciones se integren en distintas configuraciones psicológicas de forma simultánea, las que ejercen una particular relevancia en la regulación del comportamiento. Estas configuraciones son unidades sistemáticas parciales que se caracterizan por la relación necesaria entre elementos psicológicos bien definidos, cuya resultante constituye un producto cualitativo diferente al de cualquiera de sus elementos tomados por separado. (González Rey y Mitjás, 1989). Es a partir de dicha relación que se definen síntesis reguladoras del comportamiento. Develarlas, constituye una responsabilidad del investigador, pues estas se manifiestan en la investigación concreta.

A partir del análisis de estos aspectos para intervenir en el clima motivacional lo haremos a partir de la interrelación entre elementos de carácter interno y externo. Como elementos de carácter interno se asumen los que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento del deportista juvenil que establece la relación entre los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración. En el caso de los elementos de naturaleza externa se consideran a los agentes socializadores entre ellos la familia, los compañeros de equipo y el profesor deportivo, los cuales mediatizan la expresión de los elementos psicológicos que se integran en dicha síntesis reguladora. La síntesis reguladora asumida para el abordaje de los elementos de naturaleza interna del clima motivacional fue develada por Riera (2002) en su tesis doctoral. Sin embargo, se hace necesario exponer la relación dialéctica que se establece entre estos aspectos lo cual justifica la posición teórica asumida.

Una importante investigación sobre este tema, pero en el ámbito de la Psicología Educacional, se realizó en nuestro país por González Rey (1979), quien estudió la relación entre el comportamiento de la autovaloración, el nivel de aspiraciones y la valoración social que reciben los alumnos de sus padres, maestros y grupo en general.

Este autor utilizó el término “Nivel de Aspiración artificialmente elevado” para hacer referencia a la disposición de algunos jóvenes a comprometerse con niveles de dificultad muy altos en las tareas, es decir a trazarse metas por encima de sus posibilidades, a partir de una autovaloración exagerada de sus posibilidades reales.

A su vez establece la relación existente entre estos elementos y la respuesta emocional: este tipo de joven “no tolera los fracasos objetivos que toda actividad supone y que determinan en el adolescente la aspiración a ser siempre el mejor... como quiera que el escolar no satisfaga ese nivel tan alto de aspiraciones con los resultados de su actividad, se originan sentimientos de inseguridad y una reacción emocionalmente aguda ante el fracaso...lo cierto es que la inadecuación de sus aspiraciones conduce siempre a la insatisfacción de la necesidad de autoafirmación... De esta forma el niño llega a percibir como una crítica malintencionada una observación justa; a considerar como disminuida una valoración adecuada que se hace de su persona. Se genera en consecuencia un estado de hostilidad y desconfianza, la seguridad de que se es injusto con él; el sentimiento de agresividad hacia aquellas personas en circunstancias que ponen de manifiesto su inconsistencia.” (González Rey, 1980: p. 227).

En el caso del deporte investigaciones realizadas por diferentes autores avalan la relación entre los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración.

González Carballido (2001, 2002) en investigaciones realizadas con tiradores pudo constatar que los deportistas destacados con mayor adecuación autovalorativa de rendimiento, están más preparados para soportar frustraciones parciales. En tal sentido se planteó: “los tiradores más destacados se preparan mejor para enfrentar posibles frustraciones, pues logran manipular convenientemente sus pretensiones y hacerlas corresponder más adecuadamente a los juicios autovalorativos, con lo cual el proceso de autorregulación emocional es más eficiente.”

La conducta del deportista inadecuadamente autovalorado comienza a desajustarse frente a leves e iniciales fracasos durante una competencia. El modo de reflejar y tolerar las frustraciones parciales (González Carballido, 2002) revela la adecuación de la autovaloración y, con ella, la capacidad de autocontrol. Cuando el deportista posee una adecuada autovaloración, se muestra más capaz de asimilar elementos disonantes y fracasos parciales.

En esa ocasión se alertó contra la tendencia a asociar mecánicamente e indisolublemente el nivel de aspiraciones y la adecuación autovalorativa. Al respecto apuntó: “El nivel de pretensiones guarda relación con la adecuación autovalorativa pero no debe ser identificado con ella. Se trata de la magnitud de la tarea que el deportista se propone realizar en un momento determinado. Obviamente, está influido por la autovaloración pero depende también de las características de los motivos deportivos y del estado psicológico actual, entre otros elementos” (González Carballido, 2001: p. 17).

Riera (2002) demostró que como consecuencia de la inadecuación de la autovaloración entre otros factores, del temor y la duda sobre el éxito de su propio comportamiento, se establece una brecha generadora de tensión, el deportista construye los diversos programas de acción y no los ejecuta adecuadamente, se mantiene sobretensionado, sobreviniendo alteraciones psicológicas.

Esta idea refuerza la necesidad de atender a la dialéctica que se da entre estos tres elementos (motivos deportivos, autovaloración y estados emocionales de tensión y frustración) para comprender en toda su magnitud las respuestas del deportista ante las exigencias que le presenta la actividad deportiva, propiciando que funcionen como síntesis reguladora del comportamiento.

Otro aspecto importante con respecto a la autovaloración y que es fundamental en la comprensión de la relación entre los elementos que se integran en esta síntesis reguladora va a ser el estilo atribucional. La atribución causal interna, es cuando el deportista atribuye el resultado de una acción a su capacidad. La atribución causal externa es cuando el deportista atribuye el resultado a la dificultad de la tarea o cualquier circunstancia ajena a su persona.

Respecto a la atribución se ha estudiado la relación existente entre el tipo de creencia sobre el éxito y el fracaso y los dos tipos de orientación (maestría y competitividad). En este sentido, las investigaciones realizadas por Duda, Newton, Walling y Catley y Chi (1989), Hall (1990) y Seifriz, Duda, Chi (1992), parecen indicar que la perspectiva de meta orientada a la competitividad infravalora la importancia que tiene el esfuerzo en la ejecución, sobre todo, cuando hay que afrontar el fracaso. Por otra parte, el centrarse en la habilidad para vencer más que en el esfuerzo; sobre todo, cuando esa habilidad es entendida como capacidad actual, puede llevar a los individuos a desarrollar expectativas de incompetencia o incapacidad (Miller, 1985).

En investigaciones realizadas por Riera (1996-2002) en equipos juveniles se ha constatado la escasa utilización de metas de autoperfeccionamiento y el énfasis en metas por el resultado en los deportistas, en función de alcanzar un lugar determinado: esto conlleva a que en ocasiones, aunque se realice un buen desempeño técnico táctico, no se alcance en la competencia el lugar esperado y se provoquen estados de frustración por un manejo inadecuado del profesor deportivo para el logro de los objetivos de la actividad física y el deporte.

Estas investigaciones en equipos juveniles permitieron la caracterización de dos tipos de frustración, lo que permite una visión más integradora de este estado: la reacción situacional de displacer y el estado de displacer frustrante. Esta clasificación de los tipos de frustración está basada

precisamente en la relación que se establece entre los motivos deportivos, la autovaloración y las manifestaciones de tensión y frustración.

Otros resultados de las citadas investigaciones realizadas por Riera (1996-2002) constataron además que el nivel de conceptualización y elaboración del deportista sobre determinados elementos autovalorativos, evidencia la fuerza de los motivos en que dichos elementos se integran y expresan.

Sin negar su valor, creemos oportuno apuntar que en estas investigaciones, a pesar de que se han establecido nexos entre unos y otros elementos psicológicos, no existe evidencia que demuestre que hayan sido tratadas como síntesis reguladora del comportamiento en función del estudio del clima motivacional.

Desde el punto de vista epistemológico, alcanza un gran valor en la concepción asumida para el desarrollo del clima motivacional, la influencia de los agentes socializadores. Esta posición responde a la tesis vygotskiana que toda función psíquica aparece primero en el plano externo, social, de forma compartida, y solo después aparece en el plano interno, individual, intrapsíquico. (Vygotski, 1935)

El principio del determinismo histórico-social de los procesos psíquicos y de la personalidad constituye el principio teórico básico de partida en la obra de Vygotski, ya que para este autor "... el hombre es un ser social, que sin interacción social, no puede nunca desarrollar en él ninguno de los atributos y características que se han desarrollado como resultado de la evolución sistemática de la humanidad" (Vygotski, 1987: p25). En nuestro caso, atender al papel que ejercen los agentes socializadores en el desarrollo de los elementos psicológicos que se integran en el clima motivacional, expresa nuestra coincidencia con la teoría de Vygotski.

La posición teórica que asumimos para el desarrollo del clima motivacional es expresión de la unidad de lo cognitivo y lo afectivo como principio que permite explicar la regulación de la personalidad a partir de la comprensión de los motivos, pues el deportista no actúa solo por la comprensión que pueda tener sobre la actividad deportiva y sus exigencias sino por el nivel de motivación que dicha comprensión crea en él, lo cual tiene su base en un sistema de necesidades.

Considerar cómo se manifiesta, en la posición teórica asumida para el desarrollo del clima motivacional, la unidad de lo cognitivo y lo afectivo también contribuye a la comprensión de la dialéctica entre las variables de naturaleza interna que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento del deportista juvenil pues la motivación no solo es un resorte energético del

comportamiento, pues en el propio motivo se manifiesta la unidad de su contenido y aspecto dinámico. El deportista forma y desarrolla los contenidos de su motivación no simplemente por la adquisición de nuevos significados, sino por el establecimiento de complejas relaciones, que tienen un sentido y carga emocional que determina su selectividad, dirección e intensidad, por lo que son también una expresión de la motivación y de la regulación volitiva del comportamiento del deportista. Al asumir esta posición teórica para el desarrollo del clima motivacional, se ha considerado la interrelación entre elementos psicológicos bien definidos (motivos deportivos, autovaloración y estados emocionales de tensión y frustración) que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento, garantizando que este producto cualitativo diferente actúe favoreciendo el estado de disposición psíquica del deportista. Este estado según Puni (1969) se caracteriza por una activación de los procesos psíquicos necesarios para la lucha competitiva y se convierte en una de las condiciones fundamentales para el éxito.

La preparación psicológica general tiene como fin el logro de dicho estado, por lo que trabajar sobre esta síntesis reguladora nos permite optimizar tiempo y esfuerzo, además de atender a los contenidos fundamentales de dicha preparación. De gran utilidad se convierte el desarrollo del clima motivacional durante la etapa de preparación general en todos los deportes, tanto en individuales como colectivos ya que la disposición psíquica es importante tanto cuando lo que se persigue es el rendimiento individual para la asimilación de las cargas de entrenamiento, como cuando se pretende optimizar los procesos grupales en función del rendimiento colectivo para igualmente asimilar cargas, lo que será una premisa para movilizar los procesos psicológicos en función de las exigencias del entrenamiento en la etapa de preparación especial y en la competencia.

En esta etapa de preparación psicológica general resulta importante, por tales razones, la motivación deportiva, el aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas relacionadas con la relajación, la activación y los procedimientos respiratorios en función del control emocional, los recursos para perfeccionar el autoconocimiento y la autovaloración, pero el objetivo central de esta etapa y de todo el proceso de preparación psicológica es ir logrando en el deportista un nivel de autorregulación en su comportamiento y en su personalidad como expresión del desarrollo íntegro de su psiquismo de acuerdo a las exigencias del entrenamiento deportivo, o sea, de acuerdo a la situación social del desarrollo.

Este tratamiento de manera integral al deportista influye sobre la educación y desarrollo de su personalidad. Al intervenir sobre el deportista partiendo de sus vivencias y experiencias individuales

sobre cada elemento de la síntesis reguladora conduce al establecimiento de una actitud activa y reflexiva que va encaminado a la construcción del sentido psicológico individual que se traduce a un comportamiento autorregulado que tributa a la excelencia deportiva.

La necesidad de lograr el estado de disposición psíquica durante la preparación psicológica general, que coincide con la etapa general del macrociclo de entrenamiento, no está exento de considerar que dichos contenidos deben recorrer todo el macrociclo de entrenamiento porque la preparación psicológica tiene una estructura dinámica en tanto ella influye en las actitudes de los deportistas hacia el proceso del entrenamiento, de aquí se deriva el hecho de que los aspectos esenciales de la preparación psicológica se trabajen todo el macrociclo de entrenamiento y otros se distribuyen según las necesidades del entrenamiento deportivo.

De la calidad con que se ejecute la preparación psicológica general dependerá la eficiencia de la preparación psicológica especial, pues ella crea las bases para un trabajo psicológico más específico acorde a las exigencias del entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta que la etapa especial del entrenamiento deportivo está encaminada al perfeccionamiento técnico táctico, y las cargas a asimilar por el deportista son de gran intensidad. Desde este punto de vista, el deportista desde la preparación general, tiene que desarrollar mecanismos psicológicos de autorregulación que le permitan asumir una disposición psíquica para la asimilación de estas exigencias y para la participación en las competencias.

Sin embargo, cada uno de los aspectos de la preparación psicológica debe atemperarse a las exigencias concretas del entrenamiento deportivo, atendiendo a la etapa de la preparación del macrociclo de entrenamiento, las características psicológicas de la edad del deportista con el cual se esté trabajando y a las particularidades del deporte en cuestión.

### **1.3.1 Características de la edad juvenil y su relación con las exigencias psicológicas de la Lucha.**

La edad juvenil constituye un período clave en el proceso de desarrollo de la personalidad. Las características psicológicas de esta edad están matizadas por la actividad científico - profesional, o laboral a la que va a dedicarse el joven, y en consonancia con esta decisión organiza su comportamiento. En nuestro caso, esta actividad adquiere un carácter muy peculiar ya que el deporte condiciona la nueva posición social que ocupa el joven y la necesidad de determinar su futuro lugar en la sociedad.

Es de suponer que todo el desarrollo psicológico anterior le permite definir su “sentido de vida”, como conjunto de objetivos mediatos que se traza, los cuales se vinculan a los diferentes esferas de significación para la personalidad y requieren de la elaboración de una estrategia encaminada a emprender acciones en el presente que contribuyen al logro de las metas futuras.

La situación social de desarrollo en esta etapa conduce al proceso de autodeterminación de la personalidad que actúa en calidad de premisa y a la vez resultado, de las exigencias que debe cumplimentar. Este nivel de regulación también depende de las condiciones de vida y educación en las que hay transcurrido el desarrollo de la personalidad, que en nuestro caso se atemperan a la vida deportiva y sus exigencias.

En esta etapa encontramos como adquisición fundamental del desarrollo de la personalidad la aparición de la concepción del mundo. La concepción del mundo es la representación que posee el joven de la realidad en su conjunto, abarca un conocimiento valorado de sus leyes, del lugar que ocupa el hombre en ella y de sí mismo, por lo que presenta un carácter generalizado y sistematizado. Esta formación permite al joven elaborar criterios propios en las esferas de la ciencia, la política, la moral y la vida social en general.

Estos puntos de vista con los que se siente afectivamente comprometido, se convierten en reguladores afectivos del comportamiento. En este sentido, se crean las bases para el proceso de autodeterminación de la personalidad, es decir la posibilidad de actuar de forma consciente y reflexiva, con relativa independencia de las influencias externas. La inserción en la actividad deportiva y la necesidad de cumplimentar sus exigencias se convierten en aspectos esenciales para la regulación del comportamiento.

Como resultado de las investigaciones realizadas por Riera (2002) en equipos juveniles se establecieron regularidades explicativas del comportamiento de los deportistas juveniles. Dichas regularidades permiten a los psicólogos y a los profesores deportivos un conocimiento más profundo de la situación social del desarrollo del deportista juvenil, lo que posibilitará una mejor utilización de la zona del desarrollo próximo y una dirección más efectiva del proceso de preparación psicológica del deportista juvenil.

A partir de este análisis se definen cuatro grupos de deportistas del modo que a continuación se expresa (Riera, 2002):

1. Deportistas que presentan una regulación motivacional hacia el deporte basada en la combinación de motivos intrínsecos y extrínsecos, aunque las motivaciones intrínsecas

declaradas operan formalmente por carecer de la fuerza dinámica necesaria para regular el comportamiento. Existencia de autovaloración inadecuada por exceso, expresada en un nivel de pretensiones mayor que el de logros y en la incapacidad para la asimilación de conductas disonantes con su tendencia general. Manifestaciones de un estado de displacer frustrante.

2. Deportistas que presentan una regulación motivacional hacia el deporte basada fundamentalmente en motivaciones extrínsecas. Existencia de una autovaloración inadecuada por defecto. Manifestaciones de estados de displacer frustrantes donde la vivencia de fracaso es mantenida, más profunda y estable.
3. Deportistas que presentan una regulación motivacional hacia el deporte basada en la jerarquización de motivos extrínsecos relacionados con la aspiración de rendimiento. Limitaciones en la efectividad de la autovaloración como mecanismo de autorregulación de la personalidad, no obstante existe un cierto equilibrio entre el nivel de pretensiones y de logros. Manifestaciones de una reacción de displacer caracterizadas por irritabilidad, intranquilidad y molestias.
4. Deportistas que presentan una regulación motivacional basada en la combinación de motivaciones extrínsecas e intrínsecas. La adecuación de la autovaloración se caracteriza por una mayor flexibilidad, o sea en la posibilidad de asimilar elementos autovalorativos disonantes con la tendencia general de la personalidad. Existencia de un mayor control de los estados de tensión y de frustración.

La regulación del comportamiento en el deportista juvenil está mediada en lo esencial por sus motivaciones, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración. Sin embargo, dichos elementos adquieren su especificidad en función de las características del deporte que se practique y sus exigencias psicológicas.

Estimular al joven en función de buscar un comprometimiento en el establecimiento y cumplimiento de sus metas es de gran importancia en la edad juvenil. Específicamente en el caso del luchador, se hace necesaria la implicación afectiva hacia el cumplimiento de objetivos, premisa para la educación de las cualidades volitivas, exigencia psicológica de la Lucha que se inserta en el grupo de deportes de combate (Rusell, 2002). Los resultados de alto rendimiento, lo alcanzan los deportistas combativos, personas dotadas de entereza ideológica y física y que gocen de tenacidad y de una voluntad indoblegable. La lucha por alcanzar la victoria requiere del deportista la superación de sus debilidades, vacilaciones, falta de ánimo o pusilanimidades (Rusell, 2002).

Las motivaciones esenciales que guíen al luchador hacia el cumplimiento de sus metas deben tener como referente sus aspiraciones personales y el afán de superarse a sí mismo, con el propósito de que sean estables, evitando que puedan verse afectadas ante frustraciones parciales. Sin embargo, la superación del contrario es exigencia de este deporte, pero esta superación debe estar basada en la propia preparación del luchador desde el punto de vista físico, técnico, táctico, teórico y psicológico.

Otra formación que en esta etapa adquiere un nivel cualitativamente superior de desarrollo es la autovaloración, la que contribuye notablemente al perfeccionamiento de las cualidades que son necesarias al luchador para alcanzar la victoria. El joven logra una representación más exacta y estable de sus cualidades como personalidad, cuestión que le permite una regulación más efectiva de su comportamiento. Además se desarrolla la función autoeducativa de la autovaloración, al plantearse el sujeto tareas y vías de autoperfeccionamiento. Para el luchador el desarrollo adecuado de esta formación psicológica le permitirá realizar una valoración objetiva de las fortalezas y debilidades con que cuenta para el enfrentamiento al contrario.

Una de las particularidades más importantes de la Lucha es que el deportista tiene que enfrentarse directamente a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo. De ahí que tenga que superar no solo la fuerza física que el contrario antepone a este, sino también la táctica que el mismo utiliza, la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos-defensivos y todo esto exige del luchador la valoración de las cualidades propias y las del contrario, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras psicológicas que le impone la situación y el contrario específicamente.

Las exigencias psicológicas de la Lucha orientan a trabajar sobre el perfeccionamiento de un grupo de cualidades que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el luchador. Entre ellas: las sensaciones (músculo-motoras y de equilibrio) las percepciones (de los movimientos propios, visuales, del tiempo y musculares), orientación temporal y espacial, capacidad de reacción compleja, concentración y distribución de la atención y desarrollo del pensamiento táctico y operativo.

Es típico de los deportistas de combate el enfrentamiento directo que tiene este con un contrario que está preparado física - técnica - táctica y psicológicamente para vencer a su adversario. En estos deportes el contrario resulta siempre un obstáculo, por lo que se requiere de la utilización de los esfuerzos volitivos y un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la

perseverancia, el autocontrol y de otras cualidades que determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo del deportista, frente a los distintos adversarios con los cuales se enfrenta. Por otra parte, el luchador se enfrenta constantemente a un clima de alta tensión provocado por el enfrentamiento directo al adversario, se debe propiciar el control emocional necesario para el manejo exitoso de dicha situación.

Con relación al desarrollo de sus ideales diferentes autores (Bozhovich, 1973; González Rey, 1982) inciden en señalar que en esta etapa, el joven se convierte en el propio centro de sus ideales en calidad de motivo y patrón de valoración de su propia conducta y de otras personas. Esta cualidad resulta importante estimularla por cuanto el luchador individualmente tiene toda la responsabilidad de alcanzar la victoria en cada combate, debe ser capaz de analizar cuáles de las cualidades que poseen le propician u obstaculizan el cumplimiento de sus metas.

De forma general, en la edad juvenil culmina el proceso de formación de la personalidad. El surgimiento de una estructura jerárquica suficientemente estable de motivos, su fundamentación a través de la elaboración conciente del sujeto considerando el desarrollo intelectual alcanzado, la consolidación de formaciones motivacionales complejas como la autovaloración y los ideales, permiten la regulación efectiva de su comportamiento en las diferentes esferas de significación de la personalidad.

Los elementos psicológicos de la síntesis reguladora para el desarrollo del clima motivacional formada por los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración, en interacción recíproca con los agentes socializadores, permitirá en esta etapa la regulación interna del comportamiento, es decir, la autorregulación en el luchador.

#### **1.4 El clima motivacional favorable. Exigencias par su desarrollo.**

La posición asumida supone considerar la síntesis reguladora del comportamiento, que establece la interrelación entre los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración y además el papel que ejercen los agentes socializadores sobre dicha síntesis reguladora, todo ello en estrecha relación con las características de la edad juvenil y las exigencias psicológicas del deporte de Lucha. No obstante, esto no garantiza que el clima motivacional que se desarrolle sea favorable. Esto nos lleva a exponer los elementos que desde esta posición teórica conducen al desarrollo del clima motivacional favorable.

#### **1.4.1 La combinación de motivaciones de rendimiento y autoperfeccionamiento en el establecimiento de las metas deportivas para el desarrollo del clima motivacional favorable.**

Un elemento de la síntesis reguladora del comportamiento son las motivaciones deportivas. Habíamos apuntado, que en su análisis el marco teórico que tomamos como referencia es la teoría de las perspectivas de metas o teoría de metas de logro (Ames, 1992; Duda 1992, 1993; Nicholls 1980, 1989; Roberts 1984, 1992), donde se examina la motivación de los sujetos en función de los objetivos que se derivan de su práctica.

Cuando nos referíamos a las limitaciones en el tratamiento del clima motivacional en el deporte señalábamos cómo había existido una la tendencia a centrarse en las orientaciones de la motivación exclusivamente, apuntando los beneficios de la orientación hacia la tarea y los efectos negativos de la orientación al ego.

Los resultados obtenidos en diferentes investigaciones (Fusina, 2000, Raga, 2003, Romero, 2004, García Calvo, 2004) indicaron que la transmisión de un clima motivacional implicante a la tarea, en el que se prime el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, por encima de la consecución de resultados y la superación de los demás, se relaciona positivamente con la orientación a la tarea (concepción de habilidad como esfuerzo y mejora personal) y con la motivación autodeterminada (motivación intrínseca) del deportista. Este tipo de motivación es la que favorece en mayor medida el compromiso y la adherencia a la práctica físicodeportiva, ya que los comportamientos resultan autónomos y los sujetos se pueden comprometer con una actividad por el placer y el disfrute que les produce.

Asimismo, la transmisión de un clima implicante al ego, en el que lo más importante es la victoria y la demostración de capacidad y rendimiento, se relaciona con la orientación al ego (concepción de habilidad como superación de los demás y demostración de capacidad) y con la motivación no autodeterminada del deportista, que se caracteriza por una actuación en búsqueda de incentivos externos o por que el sujeto no tiene intención de realizar algo, y por tanto la probabilidad de continuar con la práctica, tal como indican diferentes investigaciones, es baja.

Es oportuno señalar que en el alto rendimiento la orientación hacia el resultado juega un papel importante, por lo que no podemos negar el valor que pueden tener ambas orientaciones motivacionales, se debe propiciar un balance entre ambas: motivaciones de rendimiento y motivaciones de autoperfeccionamiento, las cuales tienen una estrecha relación con las metas que se traza el deportista.

Se debe lograr que cuando el deportista identifique las metas que debe lograr durante el macrociclo se evidencie claramente la existencia de ambos tipos de metas, lo cual debe adecuarse a las características del deportistas entre ellas se pueden señalar sus fortalezas y debilidades, edad deportiva y cronológica, otro elemento de gran importancia a considerar es la etapa de la preparación, pues las metas a cumplir son diferentes en etapas de preparación general, especial y competitiva e incluso se modifican según las características de los diferentes mesociclos que integran cada una de estas etapas. Además estas metas no deben ser estáticas sino que deben ir sufriendo modificaciones en la medida que se evidencien progresos o retrocesos en cada uno de los deportistas.

En este sentido, es de notable valor que se emplee la técnica de establecimiento de metas como el recurso que propiciará desde la preparación psicológica que se logre tal combinación. En el contexto deportivo los beneficios de esta técnica han sido señalados por gran cantidad de autores (Clements y Botterill, 1979, Singer, 1984, Hall y Byrne, 1988 y Locke 1991). Se ha planteado que el establecimiento de metas ayuda a los deportistas a tomar conciencia de cuales son las metas tanto desde el punto de vista parcial como el objetivo final de sus acciones, focaliza la atención y regula sus esfuerzos. El establecimiento de metas beneficia los rendimientos mediante cuatro atributos del proceso de la motivación:

1. Un programa de metas atrae la atención del sujeto. Le permite dirigir y regular su personalidad en el curso de la actividad.
2. Cumple un papel activador, moviliza recursos para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios.
3. Incrementa la persistencia. El sujeto se siente comprometido a trabajar, esforzarse durante el tiempo necesario para alcanzar la meta, resistir el gasto o costo afectivo y cualquier cosa que tenga que padecer en el transcurso de sus acciones por lograr los objetivos.
4. Estimula la creatividad compulsando a seleccionar las soluciones a los problemas que conlleva obtener la meta.

García Ucha, (2000) sostiene que a estos cuatro mecanismos se debe agregar otro: la contribución a la formación, desarrollo o transformación de las cualidades de la personalidad del participante.

Tratando de obtener nuestros objetivos en la actividad es que realmente nos expresamos y formamos como personalidad. De manera que al trazarse metas, luchar por alcanzarlas y obtener el éxito o fracaso se van interiorizando las cualidades psicológicas necesarias para la formación y

desarrollo de la personalidad. Al autorregular nuestro comportamiento estamos sentando las bases para la participación exitosa en la actividad deportiva.

Ha existido uniformidad en los criterios de los diferentes autores al señalar las características que deben tenerse en cuenta al aplicar la técnica para que las metas funcionen de manera eficaz. En este sentido se señala:

1. Las metas deben ser difíciles pero realistas y constituir un reto. En todos los casos las metas deben estar basadas en la capacidad y aspiraciones del deportista tanto a largo plazo como para períodos más cortos.
2. Al establecer metas en el deporte es necesario exponer las metas de manera específica. Las metas vagas o generales tal como " haz lo mejor que puedas", no esclarecen cuanto debe hacer el sujeto para alcanzar los resultados requeridos. El carácter específico de una meta esta dado en que se puede cuantificar.
3. Es importante considerar las metas dentro de la dimensión tiempo. Las metas pueden clasificarse a corto, medio y largo plazo.
4. El establecimiento de metas como señalamos solo alcanza sus objetivos si las metas son evaluadas y existe retroalimentación o información al deportista acerca de su progreso.
5. Las metas deben estar vinculadas a algún tipo de recompensa.
6. Las metas en el deporte se relacionan con el estilo de vida del deportista.

Independientemente de que se cumplan estos requisitos, un primer paso para lograr estos fines es que se aplique la técnica de establecimiento de metas de forma participativa, lo que supone asumir un enfoque personalizado, de atención a las diferencias individuales de cada deportista por lo que de mucho valor resulta, por lo tanto, atender a lo planteado por Cañizares (2004) sobre la importancia de la meta participativa para lograr implicación y un carácter activo por parte del deportista en el propio proceso de entrenamiento deportivo y específicamente en el logro de sus metas.

Resulta oportuno que se expresen con claridad las metas que cada uno de los deportistas se ha planteado cuando comience el macrociclo de entrenamiento, en este caso la presencia del profesor deportivo resulta de mucha importancia. Se debe tener el reporte de metas, es decir cada profesor deportivo negociará con cada deportista las metas planteadas y se tendrá un reporte escrito de las mismas, luego se someten a valoración con cada uno de sus deportistas haciendo énfasis en las metas en el orden del perfeccionamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico que deben cumplir previamente para darle cumplimiento a la meta de rendimiento, luego se revisa el contrato de

metas y se incluyen las modificaciones necesarias que ya incluiría la combinación de ambos tipos de metas. En este momento también la familia desempeña un rol fundamental, el contrato de metas debe ser aprobado por todos los miembros del equipo, por los profesores deportivos y la familia, la meta consensuada garantiza una implicación de todos hacia su cumplimiento.

Esto estará garantizando que las motivaciones del deportista dentro del entrenamiento no sean solo obtener resultados sino el perfeccionamiento de sus condiciones. Además la meta participativa y consensuada garantiza que el deportista asuma un papel activo y protagónico hacia la actividad deportiva y hacia sus metas y que exista el apoyo necesario de los agentes socializadores.

En este momento cobra especial importancia el concepto de Zona de Desarrollo Próximo propuesto por Vigotsky, al referirse a la distancia que existe entre el nivel de resolución de una tarea que una persona puede alcanzar, actuando independientemente y el nivel que puede alcanzar con la ayuda de otra persona más competente o experto en la tarea (Vigotsky, 1987), pues tanto los profesores deportivos, como el psicólogo, familiares y miembros del equipo tendrán un papel activo en la construcción de zonas de desarrollo potencial ofreciendo niveles de ayuda ajustados a las características de cada deportista para lograr la combinación de metas de rendimiento y autoperfeccionamiento.

Otro aspecto que resulta indispensable para la combinación adecuada de metas de rendimiento y de autoperfeccionamiento identificando objetivos en el orden físico, técnico, táctico, teórico y psicológico que tributen a determinado rendimiento, es que el deportista tenga un desarrollo adecuado de la autovaloración, ambos aspectos contribuyen a la función autorreguladora de la personalidad y por lo tanto este es el segundo elemento a considerar para el desarrollo del clima motivacional favorable.

#### **1.4.2 La adecuación de la autovaloración para el desarrollo del clima motivacional favorable.**

La autovaloración ha sido ampliamente estudiada como formación psicológica de la personalidad. Una de las descripciones más ilustrativas del término fue realizada por Savonko: "...Constituye un componente indispensable de la autoconciencia, es decir, de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo, de las fuerzas y capacidades mentales propias de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento, de su actitud ante lo que lo rodea, hacia otras personas y hacia sí mismo, la autovaloración incluye la facultad de evaluar sus fuerzas y posibilidades de examinarse con espíritu crítico. Permite al hombre "medir" fuerzas de acuerdo con las tareas y exigencias del medio ambiente y en consonancia con ello, plantearse independientemente determinados objetivos y

misiones. De esta manera, la autovaloración forma la base del nivel de pretensiones, o sea, del nivel de las tareas que el hombre se cree capaz de realizar. Al estar presente en cada acto de la conducta, es un importante componente del control de la misma, siendo por esa causa un factor de peso en la formación de la personalidad". (Savonko, 1966: citado por González Carballido, 2001)

González Rey (1982) por su parte considera la autovaloración la forma esencial en que se expresan los contenidos personológicos en un concepto preciso y generalizado del sujeto sobre sí mismo, que integra un conjunto de capacidades, cualidades, intereses que participan activamente en los motivos integrantes de las tendencias orientadoras de la personalidad.

En la actividad deportiva el nivel de conceptualización y elaboración del deportista sobre determinados elementos autovalorativos, evidencia la fuerza de los motivos en que dichos elementos se integran y expresan. Estas ideas reafirman la importancia de la autovaloración como el eje de todo el proceso de autorregulación de la conducta en el deportista y su relación con el autoconocimiento del sujeto.

Como se ha constatado, existe un estrecho vínculo entre el autoconocimiento y la autovaloración, por lo cual se hace necesario comprender la dinámica de funcionamiento de estas formaciones psicológicas y cómo participan en la autorregulación del comportamiento.

Se comparte la definición de autoconocimiento donde se considera como un conjunto de autoesquemas que organizan la experiencia pasada que son utilizadas para reconocer e interpretar la autoinformación relevante procedente del contexto social inmediato. (Markus, Smith y Moreland, 1985: citado por Núñez y González Pienda, 1994). Este conjunto de autoesquemas tendría una estructura multidimensional y jerárquica. Los autoesquemas se conceptualizan como generalizaciones cognitivas sobre el yo, derivadas a partir de la experiencia pasada y que organizan y guían el procesamiento de la información relevante existente en las experiencias sociales concretas.

Analizando esta definición y si atendemos a las peculiaridades de la actividad deportiva podemos afirmar que el autoconocimiento juega un papel fundamental en las orientaciones motivacionales del deportista, en dependencia de la imagen que este se forma de sí mismo, se desarrollan los procesos autovalorativos, los que propician que el deportista se motive hacia el cumplimiento de las metas que se ha trazado. Además la motivación está mediada por las tareas a las cuales los deportistas se ven enfrentados. En este sentido, podemos observar que el grado de congruencia existente entre sus

capacidades reales y el nivel de capacidad percibido determinará que se generen altas o bajas expectativas de éxito ante las tareas que asumen, lo que quiere decir que su desempeño está mediado directamente por las elaboraciones cognitivas personales.

La autovaloración cumple dos funciones principales: la función valorativa y la reguladora. Como su nombre indica, la función valorativa implica la valoración que el sujeto hace de sí mismo, o sea, de sus cualidades, motivos, ideales, forma de conducta, la cual se estructura sobre la base del conocimiento que tiene de sí. De ahí que la autovaloración constituya la faceta valorativa de la autoconciencia. En esta función se incluye, además, las cualidades, características, capacidades, que el sujeto no posee y que desea alcanzar.

La función reguladora posibilita la orientación de la conducta del sujeto hacia el logro de los objetivos conscientemente planteados, dirigidos hacia la consecución de metas que el sujeto considera esenciales y que le sirven de modelos a alcanzar en cuanto a su desarrollo y comportamiento.

Precisamente cuando la autovaloración ha alcanzado este nivel de desarrollo es que podemos hablar de la misma como formación motivacional compleja, donde el sujeto es capaz de regular de manera efectiva su comportamiento a partir de la valoración suficientemente precisa, profunda, flexible y generalizada que posee de su personalidad.

Sin embargo, en caso contrario, es decir cuando la autovaloración es inadecuada los efectos sobre el desarrollo armónico e integral de la personalidad, son extremadamente perjudiciales, pues conduce a la formación de rasgos inadecuados del carácter, como autosuficiencia y agresividad, en el caso de sobrevaloración; o de minusvalía y timidez, en el caso de la subvaloración.

El carácter inadecuado de la autovaloración ya sea por defecto o exceso explica que el deportista se forme una idea de sí que no corresponde con la realidad. Esto conduce a que se enfrente a constantes fracasos y a contradicciones con los que lo rodean. Una autovaloración adecuada permite al deportista apreciar con justeza sus mejores virtudes y los defectos que debe tratar de anular o neutralizar. Cuando se produce una disonancia entre lo que el atleta es y lo que "cree" que es, la conducta deportiva se ve seriamente afectada y, en el terreno de las emociones, se producen alteraciones o estados que no contribuyen a potenciar el rendimiento deportivo.

La adecuación autovalorativa constituye una importante premisa para que la formulación de los objetivos de participación en las competencias sean realistas y generen emociones positivas. Sentimientos de angustia, incertidumbre e inseguridad suelen estar asociados a niveles exagerados de pretensiones y a respuestas emocionales negativas que interfieren la mejor ejecución.

Cuando el deportista posee una autovaloración adecuada, disfruta de tres atributos que garantizan la autorregulación del comportamiento (González Rey, 1997):

- Riqueza de contenido que posibilite al sujeto orientarse de manera consciente y con apropiada previsión en todas las esferas de su actividad. Al adecuarse la autovaloración gracias a la experiencia deportiva, entre otros factores, se enriquecen los matices técnicos y tácticos y se cuenta con recursos suficientes para lograr una previsión de los acontecimientos deportivos y de la ejecución propia.
- Flexibilidad que se identifica con la posibilidad de asimilar elementos autovalorativos disonantes con la tendencia general de la personalidad, así como analizar y asimilar resultados no acordes con las expectativas personales. Gracias a la flexibilidad aumentan las posibilidades de mantener el autocontrol.
- Integridad que es la tendencia de la autovaloración a mantener su estabilidad y sus particularidades cualitativas, a pesar de la asimilación de elementos autovalorativos disonantes y de conducta o resultados de la actividad que no se corresponden con el nivel de aspiración del sujeto.”

Debe lograrse un desarrollo adecuado de la autovaloración, lo que indiscutiblemente tiene en la base el autoconocimiento que el propio deportista tenga de sí mismo que le permitirá realizar un balance objetivo de las posibilidades reales así como de aquellas cualidades que debe potenciar para darle cumplimiento a las metas dentro de su preparación deportiva. Cuando existe una autovaloración inadecuada, la autorregulación de la conducta deportiva se ve seriamente afectada y, con ella, el rendimiento deportivo. (Riera, 2002)

En el caso de los deportistas, cuando la autovaloración es adecuada, la capacidad para autorregular eficazmente el comportamiento es alta. Los rendimientos, en ese caso, se optimizan. Sin embargo, cuando el deportista se sobrevalora o se subvalora, ocurre lo contrario. De los estudios autovalorativos en el deporte se desprende que los juicios justos están asociados a mejores y más estables rendimientos, mientras los desacertados afectan la autorregulación y la propia ejecución.

Se trata, por lo tanto de garantizar la adecuación de la autovaloración, en caso contrario, es decir cuando existe un contraste entre las expectativas y los resultados, generalmente por lo exagerado de las aspiraciones, suelen presentarse respuestas emocionales desajustadas. Estos elementos nos conducen a considerar dentro de nuestra propuesta el control de estados emocionales de tensión y

frustración, lo cual es el tercer elemento que integra la síntesis reguladora del comportamiento para el desarrollo de un clima motivacional favorable.

#### **1.4.3 El control de estados emocionales de tensión y frustración para el desarrollo del clima motivacional favorable.**

La regulación y dirección de los estados psíquicos por parte del propio deportista de acuerdo con las exigencias del entrenamiento y de las competiciones, se considera en la actualidad como una de las necesidades primordiales en la preparación psicológica de los atletas. Se hace necesario incluir la regulación de estados emocionales en cualquiera de las propuestas que tenga como objetivo atender de forma integral al desarrollo de lo psíquico a favor de la excelencia deportiva y en particular, incidir sobre la motivación del deportista pues se reconoce la influencia de los estados emocionales sobre la misma. En nuestro caso específico: el control emocional manifestado en recursos que le permitan manejar tensiones y frustraciones que son propias de la práctica deportiva. Las particularidades de los estados psíquicos de tensión y de frustración, así como su influencia sobre el clima motivacional, revelan la necesidad de elaborar vías para lograr el control de dichos estados emocionales.

Aunque se han presentado gran cantidad de definiciones como marco de referencia al referirse a la tensión psíquica, la vaguedad habitual de las definiciones hace que se utilicen otros términos con significados distintos y contradictorios tales como estrés, activación, ansiedad, por tal motivo preferimos utilizar el término de tensión psíquica entendida como "Una formación psicológica integral que surge ante el cumplimiento de la actividad práctica y teórica en condiciones complejas y significativas para el sujeto". (Gorbunov y Naenko, 1976 p37: citado por Riera, 2002) En esta definición se tiene en cuenta las necesidades y el papel de los motivos, el contenido de la actividad y las regularidades generales de la personalidad.

La movilización necesaria para enfrentar una tarea relativamente habitual, debe ser considerada como resultado de un estado de tensión. Es necesario apuntar que la tensión se asocia a la excitación favorable para enfrentar una tarea. Sin ella, el organismo del atleta no podrá movilizar toda la energía necesaria para superar los difíciles récords actuales. (González Carballido, 2002)

La tensión psíquica, en ciertos límites, es un factor positivo que refleja la activación de todas las funciones y sistemas del organismo, que incorporados armónicamente a la actividad, son garantía del alto rendimiento. Cuando el deportista logra el control de los estados emocionales de tensión

psíquica es capaz de emplear recursos psicológicos que garantizan la activación del organismo, con un efecto movilizador, asegurando la realización de la actividad.

Cumpliendo con su función reguladora la tensión en víspera de la competencia prepara al organismo del deportista para su enfrentamiento, se activan sus sistemas metodológicos y se hace óptimo el sistema de excitación.

En caso contrario, es decir, cuando los niveles de autocontrol son deficientes para manejar las tensiones, el deportista manifiesta ausencia de recursos psicológicos que garanticen la realización exitosa de la actividad.

Si las tensiones son en exceso altas y duraderas se convierten en un factor negativo. Se presenta una sobreexcitación emocional caracterizada por una excesiva agitación emocional, un elevado gasto de energía nerviosa. Se manifiesta un estado de ansiedad competitivo y la reducción de la seguridad del deportista en torno a su propio rendimiento.

Otro estado que aparece cuando el deportista no controla bien sus tensiones emocionales es la inhibición emocional. En este caso se manifiestan algunos síntomas de depresión entre ellos pérdida de interés por la competencia, apatía, tristeza, expresión de desolación, entre otros, los que debilitan su motivación por el deporte.

Sin embargo, además de la tensión psíquica, el control de estado de frustración también resulta un requisito muy importante para la regulación emocional que necesita el deportista. La frustración es un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado. Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos. (González Carballido, 2002)

El tema de la frustración en el deporte no ha sido tan investigado como el de la ansiedad, stress o el de la motivación, en algunos casos se habla del fracaso deportivo a partir de los resultados deportivos alcanzados por deportistas y equipos.

Está demostrado que el fracaso constituye un importante stressor para el deportista. Según Goschek (1983: Citado por González Carballido, 2002: p. 46) "el fracaso en la ejecución de la actividad deportiva representa en sí mismo una carga psíquica que puede considerarse stress. En el deporte, los problemas relacionados con la frecuencia de resultados infructuosos juegan un rol fundamental".

El modo en que se vive el fracaso en el deporte, está relacionado con la autoestima general de la personalidad (frustración general) o con el incumplimiento de propósitos concretos, insertos en un proyecto de acción más abarcador (frustración parcial).

Las frustraciones parciales, por su parte, están relacionadas con acciones malogradas, imperfectas o insuficientes que, a juicio del deportista, comprometen la ejecución final o el éxito competitivo. Estas tienen un carácter temporal estrecho y están sujetas al vertiginoso curso de la actividad deportiva.

Al definir el estado de frustración, coincidimos con Levitov cuando expresa: "La frustración es un estado que se refleja en las particularidades y características de las vivencias, en las conductas, y es ocasionado por dificultades objetivamente insuperables (o subjetivamente comprendidas así) que surgen en el camino hacia el logro del objetivo o a la solución de un problema o tarea" (Levitov 1966: p10). No obstante, consideramos tener en cuenta la relación entre el frustrante y el sentido personal que este posee para el deportista ya que todas las dificultades que interfieren en el logro de un objetivo no constituyen fuentes de frustración para él.

Levitov (1966) estima pertinente diferenciar los términos frustración y frustrante, tomando el primero como el estado provocado por el segundo. No obstante, precisamos aclarar que no siempre que el individuo esté sometido a situaciones de fracaso aparecerán en él reacciones que desaten un estado de frustración.

Las investigaciones en equipos juveniles realizadas por Riera, por más de diez años, han permitido la caracterización de dos tipos de frustración en los deportistas juveniles estudiados, partiendo de la síntesis reguladora de su comportamiento lo que permite una visión más integradora de este estado: la reacción situacional de displacer y el estado de displacer frustrante.

La reacción situacional de displacer es vivenciada por deportistas que ante situaciones conflictivas o difíciles experimentan tensión, irritabilidad e inseguridad y un estado general de discomfort. Estas reacciones suelen desaparecer rápidamente sin traer mayores consecuencias en sus relaciones interpersonales, ya que hacen uso de sus mecanismos de autorregulación, compensando y encontrando una solución adecuada al problema. El vínculo emocional que expresan en relación al contenido de los motivos deportivos es insuficientemente reflejado por la escasa fuerza y energía con que los mismos operan a nivel comportamental, aunque en algunos casos se presente un tono general de optimismo.

Estos deportistas mantienen un cierto equilibrio entre el nivel de pretensiones y el de logros, aunque presentan dificultades con la flexibilidad autovalorativa por lo que expresan inconformidad con los resultados que obtienen, lo que es expresión de la insuficiente disposición en ocasiones para asimilar elementos disonantes en relación a la tendencia general de su personalidad.

El estado de displacer frustrante es vivenciado en deportistas con una tendencia a la subvaloración en relación a sus posibilidades y un rápido desmoronamiento ante el fracaso. Estos deportistas llevan conscientemente dentro de sí la expectativa del fracaso, lo cual afecta los resultados y la preparación para obtenerlos, pues siempre se muestran escépticos e inseguros. Esta situación provoca como consecuencia, el temor y la duda sobre el alcance de sus metas, creándose una brecha generadora de tensión y frustración que desorganiza levemente su comportamiento, provoca además conductas negativas en los deportistas e inseguridad asociada a las reiteradas vivencias de fracaso, que se vuelven mantenidas, más profundas y estables, provocando angustia, desesperación e inestabilidad afectiva.

La capacidad reflexiva valorativa es insuficiente asociada a la escasa mediatización de las operaciones cognitivas sobre los contenidos motivacionales, lo que limita la formulación de criterios y juicios propios.

Este estado se presenta también en deportistas con autovaloración inadecuada por exceso, donde sus mecanismos de autorregulación se tornan desestabilizados. Así reaccionan agresivamente y orientan su agresión a factores externos a si mismos, la vivencia es más profunda, estable y duradera pues logra implicarlos provocando conductas agresivas, regresivas y evasivas. Esta reacción emocional inadecuada puede estar asociada a un nivel de aspiración artificialmente elevado que genera tensión e inseguridad. Los deportistas se sobrevaloran y encubren en ocasiones su inseguridad con agresividad y prepotencia, lo que afecta sus relaciones interpersonales que se vuelven conflictivas.

Estas características constituyen elementos dañinos para el desarrollo de la personalidad integral del deportista joven pues tienen en su base individualismo y falta de autocrítica todo lo cual refleja la escasa efectividad de la autovaloración como mecanismo de autorregulación de la personalidad.

De esta forma hay que tener en cuenta que el éxito y el fracaso pueden ser vivenciados de forma diferente de acuerdo al sentido personal que la situación tenga para el deportista. Al respecto se introduce el concepto de tolerancia identificándolo con la paciencia, la ausencia de vivencias penosas y reacciones violentas a pesar de la presencia de los frustrantes. En ocasiones los frustrantes provocan diferentes tipos de reacciones en el deportista tales como: la agresión, la fijación, la evasión, reacciones asténicas, la regresión y los conflictos.

La tolerancia a la frustración se define entonces como una aptitud para soportar el bloqueo, haciendo referencia a las diferencias individuales en el comportamiento bajo condiciones similares de frustración. (González Carballido, 2002)

Hasta este momento hemos hecho referencia a cómo las variables psicológicas de carácter interno se integran en la síntesis reguladora para el desarrollo de un clima motivacional favorable, sin embargo, merece atención apuntar el papel que los agentes socializadores desempeñan en el logro de tal finalidad.

### **1.5 El papel de los agentes socializadores en el desarrollo del clima motivacional favorable.**

Según criterio de Olmedilla, Ortín y González de la Torre (2004) y con el cual nos identificamos desde la perspectiva de la Psicología del Deporte son muchos los agentes socializadores (profesores deportivos, padres, árbitros y jueces, directivos, etc.) que intervienen en el proceso deportivo; cada uno de ellos, desde su nivel de implicación contextual, debe ser objeto de la intervención psicológica y no sólo los propios deportistas.

Hemos podido constatar que al definir clima motivacional existe coincidencia al referir el papel que desempeñan los padres, profesores deportivos y compañeros de equipo en las orientaciones de la motivación. En dependencia del carácter (positivo o negativo) de las interacciones con dichos agentes de socialización, se desarrolla el clima motivacional del equipo.

Desde nuestra perspectiva asumimos que los agentes socializadores constituyen los elementos de carácter externo que mediatizan la expresión de los elementos de carácter interno que conforman el la síntesis reguladora del comportamiento para el análisis del clima motivacional. Sin embargo, también señalamos que su acción puede resultar negativa, de ahí la necesidad de especificar cómo dichos agentes socializadores actúan para el desarrollo del clima motivacional favorable.

Para Cruz (2002), la formación y el asesoramiento psicológico a profesores deportivos y padres constituye una intervención indirecta sobre los deportistas para que estos mejoren su rendimiento y su satisfacción con la práctica deportiva, todo esto indiscutiblemente influiría sobre el clima motivacional del equipo. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones relacionadas con los aspectos psicológicos del deporte se han realizado teniendo como objeto de estudio a los propios deportistas (Williams, 1991), y la práctica aplicada de la psicología del deporte con profesores deportivos y padres se encuentra aún poco desarrollada (Cruz, 2002).

Para la mayoría de los investigadores, la familia y los otros significativos constituyen agentes importantes en el proceso de socialización. Como señala Boixados y cols. (1998), distintos estudios ponen de manifiesto que los padres tienen una gran influencia en la participación deportiva de sus hijos. Sin embargo, también cobran importancia creciente otros contextos de socialización externos a la familia (el profesor deportivo, los compañeros, etc.) Todos estos contextos están interconectados, por lo cual una intervención integradora debe considerar todos estos agentes.

La presencia de agentes socializadores tales como la familia, los profesores deportivos y los iguales significativos, debido a su influencia en la expresión de la personalidad del deportista juvenil, son de gran significación en el desarrollo del clima motivacional, hemos planteado que dichos agentes contribuyen a la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento, al desarrollo adecuado de la autovaloración y al control de estados emocionales de tensión y frustración.

El concepto de situación social del desarrollo introducido por Vygotski y desarrollado por Bozchovich, resulta imprescindible como exigencia para el desarrollo del clima motivacional favorable. Por este término designa Vygotski (citado por Bozchovich, 1973: p 99)...”Aquella combinación especial de procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas que condicionan la dinámica del desarrollo psíquico y las nuevas formaciones psicológicas cualitativamente peculiares.”

Este concepto permite entender la dialéctica de las condiciones externas en las que la actividad deportiva y sus exigencias, el equipo deportivo, el profesor deportivo y la familia, como contextos socializadores, juegan un papel fundamental en la expresión de los factores internos de índole psicológica en los cuales debemos incidir para potenciar el desarrollo del deportista.

Existe una relación interactiva y recíproca entre las informaciones que el sujeto obtiene por sí mismo de los resultados de su actividad, de sus características propias de comportamiento y las que se obtienen de los otros como otros significativos (familia, profesores y coetáneos) (Rogers, 1973: citado por Nieves, 1998)

Esto viene a confirmar el papel de los contextos socializadores como fuentes de desarrollo de formaciones psicológicas tan importantes como la autovaloración lo cual va a propiciar la autorregulación del comportamiento.

Los procesos reflexivos y valorativos que se van desarrollando a partir del desarrollo adecuado de la autovaloración se convierten en mecanismos de aprendizaje para la construcción, modificación y apropiación de las estrategias personales que les permitirán el cumplimiento de sus metas, pero

además dichos procesos reflexivos y valorativos tributan al desarrollo y educación de la personalidad del deportista.

Estas cogniciones que el sujeto se va formando sobre sí mismo como consecuencia del desarrollo de la autovaloración genera una serie de reacciones emocionales a partir de dichos descubrimientos. La autovaloración incluye mecanismos activos de razonamiento y elaboración cognoscitiva que son portadores de la carga emocional de las necesidades y motivos representados en ella y de las vivencias y razonamientos que sobre sí mismo provocan.

La figura del profesor deportivo resulta clave en el desarrollo del clima motivacional favorable, por lo cual es importante su preparación. El nivel de exigencia, por parte del profesor deportivo en el entrenamiento influye en las actitudes del deportista hacia este. Tal y como señala Buceta (1994, p.77) “los profesores deportivos tienen, en definitiva, una gran responsabilidad global sobre el rendimiento de sus deportistas y, por lo tanto, su propio comportamiento afecta considerablemente a dicho rendimiento”.

El trabajo con los padres también resulta esencial, en este sentido coincidimos con Cruz (1997) al plantear que el mismo debe orientarse al cumplimiento de tres objetivos fundamentales: establecer una buena comunicación, lograr una orientación educativa de la práctica deportiva y evitar la presión por los resultados inmediatos.

En nuestro caso particular es fundamental lograr insertar a la familia en las acciones de nuestra propuesta. La necesidad de que exista el conocimiento y consenso por parte de la familia de los objetivos del deportista garantizan su cumplimiento.

Se debe fomentar la comunicación entre padres y profesores deportivos. Para ello, se establecerán unas vías de comunicación eficaces que permitan a los padres ejercer su derecho a conocer el trabajo que se está realizando con sus hijos y, al mismo tiempo, que se haga en el momento, en el lugar y de la manera más apropiada.

Resulta vital atender al clima motivacional que se genera en el contexto familiar y grupal con respecto al rendimiento y el bienestar del deportista. Si los padres valoran los resultados, ser los mejores, para determinar el éxito en el deporte, están transmitiendo al deportista que eso es lo realmente importante. Por el contrario, si se valora el progreso en el aprendizaje y el divertimento, seguramente se va a favorecer la motivación, la mejora en el aprendizaje y la adaptación psicológica.

Como hemos apuntado se debe lograr que la familia fomente la combinación de ambas orientaciones motivacionales, la adecuación de la autovaloración y el control de los estados emocionales de tensión y frustración, lo cual tiene como premisa una participación activa de esta en las acciones para el desarrollo del clima motivacional favorable.

En cuanto a la relación con los iguales significativos, en el caso de joven deportista la opinión que tengan sus compañeros de equipo, los cuales funcionan como su grupo más cercano, debido al tiempo que le dedican a esta actividad, va a influir en la imagen de sí mismo que tiene el deportista, y por ende en el planteamiento de metas, regulando y autorregulando su conducta, de ahí la necesidad de potenciar que el grupo ejerza una influencia positiva sobre el deportista.

Como exigencia para garantizar que los agentes socializadores actúen de manera positiva para el desarrollo del clima motivacional favorable es importante atender al aprendizaje que se produce en el marco del entrenamiento deportivo, lo cual se relaciona con la creación de zonas de desarrollo próximo, a partir de niveles ajustados de ayuda por parte del profesor deportivo, que dirige la intervención psicológica, la familia, el psicólogo y el equipo que participan activamente, en fases de acción compartidas con los deportistas hasta su acción independiente. El proceso de aprendizaje deberá ser activo por parte del deportista a partir del significado y el sentido que le atribuya a los diferentes contenidos y al propio hecho de aprenderlos.

Valorando de manera integral la posición teórica asumida en el desarrollo del clima motivacional favorable, desde nuestros puntos de vista, implica contextualizarla en situación social del desarrollo, o sea, tener en cuenta las exigencias del entrenamiento deportivo y el cumplimiento de las metas que de este se derivan por parte del deportista, así como a las características psicológicas de la personalidad del joven deportista en interacción recíproca con todos los agentes socializadores que ejercen influencia sobre el desarrollo y la educación de su personalidad.

Todo lo expresado en este capítulo nos conduce a la pretensión de construir un modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable.

El modelo constituye una construcción teórica que pretende representar la realidad y en el caso específico el modelo teórico –metodológico pretende también ofrecer alternativas sobre cómo intervenir en la práctica para transformarla. Él tiene la capacidad de representar las características y relaciones fundamentales del fenómeno, proporcionar explicaciones y servir como guía para generar hipótesis teóricas; pero, además, nos brinda la posibilidad de ofrecer consideraciones de carácter metodológico para su uso en la práctica (González Morales,1998) para lo cual se apoya en

principios, sus resultados se logran por ejecución e interrelaciona necesidades, interrogantes, componentes y elementos del objeto (el clima motivacional favorable). Su carácter metodológico se aprecia también en la misma estructura del modelo, sus componentes van dando la orientación metodológica de cómo proceder, los pasos ordenados, la secuencia lógica; además de que en cada uno se expresa qué considerar, los procedimientos.

### **Conclusiones parciales**

La posición teórica asumida para el desarrollo del clima motivacional constituye una necesidad luego del análisis de las limitaciones teóricas, metodológicas y prácticas en su abordaje en el contexto deportivo.

Al abordar el clima motivacional lo hacemos a partir de la interrelación entre elementos de carácter interno y externo. Como elementos de carácter interno se asume la síntesis reguladora formada por los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración. En el caso de los elementos de naturaleza externa se consideran a los agentes socializadores entre ellos la familia, los compañeros de equipo y el profesor deportivo, los cuales mediatizan la expresión de los elementos psicológicos que se integran en dicha síntesis reguladora.

Estos elementos al ser abordados se atemperan a las características psicológicas de la edad juvenil y a las exigencias de la Lucha como deporte de combate.

Para garantizar que el clima motivacional que se desarrolle sea favorable es necesario que se combinen motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento, un desarrollo adecuado de la autovaloración y el control emocional de tensiones y frustraciones que son propias de la práctica deportiva. Además de exigir que los agentes socializadores actúen de manera positiva en el logro de estos fines.

Se asume la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, la consideración de la zona de desarrollo próximo y la situación social de desarrollo como premisas teórico metodológicas de la propuesta de solución.

Al desarrollar un clima motivacional favorable estamos garantizando el logro del estado de disposición psíquica, objetivo fundamental de la preparación psicológica general dentro de la etapa general del macrociclo de entrenamiento.

Este capítulo contiene los referentes teóricos de la propuesta que se pretende ofrecer -un modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable- como una alternativa novedosa para concebir la preparación psicológica general, que además de incidir sobre dicho estado de disposición psíquica, propicie la autorregulación de la personalidad del deportista juvenil

de Lucha, para que de esta manera la propuesta adquiriera un carácter educativo. Este es el contenido del tercer capítulo y la metodología de investigación que se sigue para llegar a tal modelo se expone en el próximo capítulo.

## **CAPÍTULO II DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DEL DESARROLLO DEL CLIMA MOTIVACIONAL EN LOS DEPORTISTAS JUVENILES DE LUCHA EN VILLA CLARA.**

Constituye el primer apartado del capítulo la operativización de la variable relevante “clima motivacional” de manera que esta pueda ser sustituida por otras variables más concretas que sean representativas de aquella, sean medibles, observables. Esta operativización es necesaria para el establecimiento del marco metodológico de la investigación. Seguidamente se describe el contexto donde se realiza el estudio y se da a conocer la estrategia metodológica adoptada para dar cumplimiento al objetivo general trazado para solucionar el problema formulado. Este objetivo es: *Diseñar un modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha.*

Para la construcción de la propuesta -un modelo- se sigue un procedimiento deductivo, por lo cual, es necesario tener definido de antemano todos los elementos que permitan su diseño, implementación y evaluación. De esta forma, se describen las fases de la investigación con los objetivos, técnicas y procedimientos por las que transita.

El capítulo cierra con los resultados de la fase de diagnóstico de la investigación.

### **2.1 Definición operacional de la variable relevante en estudio.**

Las dimensiones de la variable relevante de nuestro estudio “clima motivacional” son: motivos deportivos, autovaloración, estados emocionales de tensión y frustración e influencia de los agentes socializadores. Dichas dimensiones han sido elegidas debido a la relación que guardan con el clima motivacional en función de la posición teórica asumida.

Estas variables (dimensiones) son definidas conceptualmente y se operativizan mediante sus indicadores e índices.

**Motivos deportivos:** Están dados por las metas que guían al deportista en su motivación por la realización de una tarea, las que se relacionan estrechamente con la evaluación subjetiva del nivel de competencia que manifiestan dentro del contexto deportivo.

Se han definido dos indicadores fundamentales para la evaluación de esta variable:

- a) Combinación de motivos orientados al rendimiento y a la tarea: Se expresa al determinar ambos tipos de metas sobre las cuales trabajar durante todo el macrociclo de entrenamiento. Se negocia con cada deportista las metas planteadas, haciendo énfasis en las metas que en el orden del perfeccionamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico deben cumplir

previamente para darle cumplimiento a la meta de rendimiento. Se realiza el proceso de establecimiento de metas de forma participativa. Se someten a modificación dichas metas en la medida que se evidencian progresos o retrocesos en cada uno de los deportistas durante el transcurso de su preparación.

b) No combinación en la determinación de los motivos deportivos: Se expresa en el predominio de uno u otro tipo de motivos (rendimiento y/o tarea) en la determinación de las metas deportivas. En este caso se han determinado dos índices:

- Motivos orientados al rendimiento: Se caracteriza por la presencia de metas asociadas al rendimiento, la percepción de competencia se asocia al triunfo, el proceso de comparación social ocurre siempre con relación a los demás.
- Motivos orientados a la tarea: Se caracteriza por la presencia de metas asociadas al progreso personal con respecto a sus habilidades y rendimiento, la percepción de éxito se asocia a las mejoras en la realización de las ejecuciones, el proceso de comparación social es autorreferenciado.

**Autovaloración:** Facultad del individuo de evaluar sus fuerzas y posibilidades de examinarse con espíritu crítico y en consonancia con ello, plantearse independientemente determinadas metas. Constituye la base del nivel de pretensiones, o sea, del nivel de las tareas que el individuo se cree capaz de realizar.

Se han definido dos indicadores fundamentales para la evaluación de esta variable:

a) Autovaloración Adecuada: Se expresa en el conocimiento de las características personales que posee el deportista para darle cumplimiento a sus metas, lo cual provoca que el nivel de pretensiones y aspiraciones esté acorde al análisis que realizan de sus potencialidades. La capacidad para autorregular eficazmente el comportamiento es alta. Se caracteriza por presentar riqueza de contenido dada por la posibilidad del sujeto de orientarse conscientemente y con apropiada previsión en todas las esferas de su actividad, flexibilidad que se identifica como la posibilidad de asimilar elementos autovalorativos disonantes con la tendencia general de la personalidad, así como de analizar y asimilar resultados no acordes a las expectativas personales y por la integridad que es la tendencia a mantener la estabilidad a pesar de la asimilación de elementos autovalorativos disonantes y de conductas o resultados de la actividad que no se corresponden con el nivel de aspiración del sujeto.

- b) Autovaloración Inadecuada: Se expresa en la autovaloración inadecuada de las características personales que posee el deportista para darle cumplimiento a sus metas, lo cual provoca que el nivel de pretensiones y aspiraciones no esté acorde al análisis que realizan de sus potencialidades. La capacidad para autorregular eficazmente el comportamiento se ve afectada. Se presentan dificultades en la riqueza de contenido, la flexibilidad y la integridad. En este caso se manifiestan dos índices:
- Autovaloración Inadecuada por exceso: Se expresa en la sobrevaloración que realiza el deportista de las características personales que posee para darle cumplimiento a sus metas, lo cual trae consigo que el nivel de pretensiones y aspiraciones esté por encima de sus potencialidades.
  - Autovaloración Inadecuada por defecto: Se expresa en la subvaloración que realiza el deportista de las características personales que posee para darle cumplimiento a sus metas, lo cual trae consigo que el nivel de pretensiones y aspiraciones esté por debajo de sus potencialidades.

### **Estados emocionales de tensión y frustración**

En este caso dicha variable es considerada a su vez, con dos dimensiones fundamentales: estados emocionales de tensión y estados emocionales de frustración. Cada una de estas dimensiones tiene determinados indicadores funcionales.

**Estados emocionales de tensión:** Formación psicológica integral que surge ante el cumplimiento de la actividad práctica y teórica en condiciones complejas y significativas para el sujeto.

Se han definido dos indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión:

- a) Control de los estados emocionales de tensión psíquica: Se manifiesta en el empleo de recursos psicológicos por parte del deportista que garantizan la activación del organismo, con un efecto movilizador, asegurando la realización de la actividad.
- b) Descontrol de estados emocionales de tensión psíquica: Se manifiesta en un desajuste en los recursos psicológicos que posee el deportista para garantizar la realización de la actividad. En este caso se manifiestan dos índices:
  - Sobrecitación emocional: Excesiva agitación emocional, elevado gasto de energía nerviosa. Estado de ansiedad competitivo, reducción de la seguridad del deportista en torno a su propio rendimiento.

- Inhibición emocional: Se manifiestan algunos síntomas de depresión entre ellos pérdida de interés por la competencia, apatía, tristeza, expresión de desolación, los que debilitan su motivación por el deporte.

**Estados emocionales de frustración:** Estado que se refleja en las particularidades y características de las vivencias, en las conductas, y es ocasionado por dificultades objetivamente insuperables (o subjetivamente comprendidas así) que surgen en el camino hacia el logro del objetivo o a la solución de un problema o tarea.

Se han definido dos indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión:

- a) Tolerancia a la frustración: Se identifica con la paciencia, la ausencia de vivencias penosas y reacciones violentas a pesar de la existencia de situaciones conflictivas o difíciles.
- b) No tolerancia a la frustración: Se manifiesta con la aparición de vivencias emocionales negativas ante la presencia de situaciones conflictivas o difíciles. En este caso se manifiestan tres índices:
  - Reacción situacional de displacer: Es vivenciada por deportistas que ante situaciones conflictivas o difíciles experimentan tensión, irritabilidad e inseguridad y un estado general de discomfort. Estas reacciones suelen desaparecer rápidamente sin traer mayores consecuencias, ya que hacen uso de sus mecanismos de autorregulación, compensando y encontrando una solución adecuada al problema.
  - Estado de displacer frustrante con tendencia a la subvaloración: Es vivenciado en deportistas con una tendencia a la subvaloración en relación a sus posibilidades y un rápido desmoronamiento ante el fracaso, lo cual afecta los resultados y la preparación para obtenerlos, pues siempre se muestran escépticos e inseguros. Esta situación provoca como consecuencia, conductas negativas en los deportistas e inseguridad asociada a las reiteradas vivencias de fracaso, que se vuelven mantenidas, más profundas y estables, provocando angustia, desesperación e inestabilidad afectiva.
  - Estado de displacer frustrante con tendencia a la sobrevaloración: Este estado se presenta en deportistas con autovaloración inadecuada por exceso, donde sus mecanismos de autorregulación se tornan desestabilizados. Se expresan con reacciones agresivas regresivas y evasivas, orientan dichas reacciones a factores externos a sí mismos. Estas reacciones emocionales inadecuadas se asocian a un nivel de aspiración artificialmente elevado que genera tensión e inseguridad. Los deportistas se sobrevaloran y encubren en ocasiones su inseguridad con agresividad y prepotencia.

## **Influencia de los agentes socializadores**

En este caso dicha variable es considerada a su vez, con dos dimensiones fundamentales: influencia de la familia e influencia de los compañeros de equipo. Cada una de estas dimensiones tiene determinados indicadores funcionales.

**Influencia de la familia:** Se refiere a la influencia que ejerce la familia en la calidad de la experiencia deportiva y en la orientación de los participantes, la cual debe orientarse al cumplimiento de tres objetivos fundamentales: establecer una buena comunicación, lograr una orientación educativa de la práctica deportiva y evitar la presión por los resultados inmediatos.

Se han definido dos indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión:

- a) Familia facilitadora de la actividad deportiva: Fomenta la comunicación con su hijo deportista en función de los objetivos que este se propone, existe conocimiento y consenso alrededor de las metas, muestra interés hacia las actividades deportivas que realiza el deportista. Se orienta a que su hijo deportista mejore su aprendizaje y ejecución, tiende a realizar valoraciones relacionadas con el esfuerzo que realiza el deportista.
- b) Familia no facilitadora de la actividad deportiva: Se expresa al manifestar actitudes que obstaculizan la calidad y la orientación de sus hijos en las actividades deportivas. En este caso se han determinado dos índices:
  - Familia desinteresada: Dificultades en la comunicación con el deportista pues desconoce los objetivos que este se propone y el trabajo que está realizando, muestra desinterés por las actividades deportivas.
  - Familia centrada en el rendimiento: Existe comunicación e interés por las actividades deportivas, tiene conocimiento acerca de los objetivos que persiguen sus hijos. Sin embargo, existe una valoración desmedida hacia el resultado, lo cual determina el éxito. El deportista experimenta presión familiar ante esta situación.

**Influencia de los compañeros de equipo:** Se expresa en la influencia que ejerce el grupo en la orientación hacia la meta que desarrolla el deportista, así como en la formación de la imagen de sí mismo, lo que determina los juicios que el deportista se forma acerca de su comportamiento.

- a) Influencia positiva de los compañeros de equipo: El grupo potencia metas orientadas a la tarea y a la mejora de las ejecuciones y el aprendizaje. Contribuye a la conformación de una imagen positiva de sí mismo, no existe presión grupal hacia el rendimiento. Contribuye a la

atribución de causas internas a los resultados de sus ejecuciones y a su comportamiento, propiciando la autorregulación.

- b) Influencia negativa de los compañeros de equipo: El grupo potencia metas orientadas al rendimiento. Contribuye a la conformación de una imagen desacertada de sí mismo, existe presión grupal hacia el rendimiento. Contribuye a la atribución de causas externas a los resultados de sus ejecuciones y a su comportamiento, interfiriendo la autorregulación.

## **2.2 Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación**

El estudio se realiza en el contexto del deporte juvenil, en particular de Lucha de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético “Marcelo Salado Lastra” de Villa Clara, centro donde son practicados un total de 37 deportes, de ellos, seis son del grupo de deportes de combate, en el cual se inserta la Lucha en sus dos modalidades: Libre y Greco-romana.

Los dos equipos deportivos seleccionados cuentan con un total de 30 deportistas, de los cuales 16 son de la modalidad Greco-romana y 14 de la Libre. Sus edades están comprendidas entre los 16 y 17 años y la edad deportiva entre los 2 y 10 años. (Anexo 1)

Estos dos equipos deportivos cuentan con cuatro profesores deportivos, dos para cada modalidad. Todos son Licenciados en Cultura Física y con una experiencia entre los 17 y 42 años. Dichos profesores deportivos han mostrado gran interés por la realización de la investigación y han estado muy prestos a cooperar.

En cuanto a los familiares de los deportistas que toman parte en el estudio, podemos destacar que existe un adecuado vínculo hogar-escuela, lo cual favorece la intervención, la cual se realiza durante la etapa general del macrociclo de entrenamiento 2007-2008.

El estudio en este contexto se justifica, pues como ya ha sido expresado en la introducción del informe, se tiene la vivencia de las dificultades en los aspectos relacionados con el clima motivacional por parte de la autora al ser la psicóloga que atiende este deporte, existe una solicitud de intervención psicológica por parte de los profesores deportivos de Lucha al referir problemas en la motivación y se desarrolla un proyecto científico-técnico aprobado por el CITMA sobre la intervención psicológica en deportistas juveniles en la provincia de Villa Clara en el que se ha planificado un resultado científico a partir de este estudio.

### 2.3 Descripción de las fases de la investigación.

En la presente investigación se asumen perspectivas metodológicas múltiples en la búsqueda de un concepto de investigación total. Se combina los análisis cualitativos y cuantitativos para ampliar los márgenes de la comprensión científica y buscar mayor objetividad y credibilidad en los resultados de la investigación.

De forma cualitativa se realizan los análisis individuales y grupales durante la implementación del modelo con el propósito de obtener una comprensión de los significados de las situaciones tal como nos la presentan las personas, captando reflexivamente los significados sociales. (Ruiz e Ispizua, 1989; Wainwright, 1997). Para la realización de dichos análisis se emplean las dimensiones, indicadores e índices de la variable relevante en estudio "clima motivacional" lo que permitió llevarlas de un nivel abstracto a un plano operacional, haciendo medible y observable el fenómeno a estudiar. Por otra parte, se desarrolla un experimento natural y formativo con un solo grupo en el se realiza un control inicial, se lleva a cabo la intervención y posteriormente se realiza un control final. Se utilizan métodos estadísticos matemáticos, entre ellos las pruebas de hipótesis no paramétricas de comparación vertical y horizontal para evaluar el modelo en sus resultados para lo cual se realizan comparaciones de los resultados que se obtienen antes de la intervención (experimento formativo) con los que se obtienen luego que este finaliza, como complementariedad al análisis cualitativo realizado.

Como estrategia de investigación empleamos la Evaluación de Programas (Tejedor, 2000) en tanto deviene un proceso sistemático, diseñado intencional y técnicamente, de recogida de información rigurosa (valiosa, válida y fiable) orientada a valorar la calidad y los logros de la propuesta (Pérez Juste, 2000).

Con la utilización de dicha estrategia de investigación se logran los siguientes propósitos: *Diagnosticar las necesidades que justifican la puesta en práctica de la propuesta y evaluar la propuesta en su diseño, en su implementación y en sus resultados.*

Para darle cumplimiento a dichos objetivos, el diseño empírico se organiza en cuatro fases de trabajo:

- Fase de diagnóstico
- Fase de diseño de la propuesta
- Fase de implementación de la propuesta

- Fase de evaluación de la propuesta

A continuación se describen cada una de ellas al declarar objetivos, técnicas y procedimientos para coleccionar, registrar, procesar y analizar la información.

### **2.3.1 Fase de diagnóstico**

Luego de la revisión teórica realizada con relación al tratamiento del clima motivacional en el deporte, se ha constatado la existencia de un enfoque analítico en su abordaje centrado en las orientaciones de la motivación y en el papel que los agentes socializadores desempeñan en el establecimiento de dichas orientaciones motivacionales, por lo que la práctica se ha permeado por dicho accionar.

Por ello, se declara para esta primera fase el siguiente objetivo: **diagnosticar el estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha de Villa Clara.** Dicho diagnóstico corrobora la pertinencia del modelo.

Los métodos y/o técnicas utilizados para el diagnóstico de las necesidades a las que responde el modelo que proponemos son: técnica de los diez deseos, escala de autovaloración “Dembo-Rubinstein”, observaciones, autoinforme vivencial, entrevistas, cuestionarios y la triangulación metodológica y de informantes y sujetos.

#### **Técnica de los “Diez deseos”**

En este caso se utilizó una variante de la misma, modificada por Valdés (1996) para el estudio de la motivación en deportistas, en esta el sujeto expresa en orden descendente los cinco deseos que lo mantienen en la actividad deportiva, para así analizar el contenido de los motivos y su jerarquía.

#### **Escala de Autovaloración DEMBO– RUBINSTEIN.**

Esta es una variante de la metódica propuesta por su creador y está modificada por Rubinstein (1964). Está dirigida a conocer la autovaloración de los pacientes o sujetos normales de ahí su amplia utilización. Consta de un talonario con líneas verticales de igual tamaño, las cuales deben abarcar toda la longitud de la hoja y en cada una aparece una categoría. La metódica se ajusta según los objetivos trazados. En nuestro caso particular las categorías seleccionadas se ajustan a las cualidades fundamentales que debe reunir un luchador, en función de las exigencias de este deporte: calidad en la ejecución, fuerza, resistencia, preparación técnica, preparación táctica, rendimiento deportivo, rapidez, decisión.

Al sujeto se le van presentando las categorías representadas en cada escala del talonario de forma consecutiva con la condición de que no debe ver la siguiente.

Luego de la ubicación se lleva a cabo un interrogatorio experimental provocado relacionado con cada categoría y la posición elegida. Dicho interrogatorio no es rígido, puede variar en dependencia del caso, siempre y cuando se conserve el contenido de la prueba.

La calificación se realiza en dependencia de la ubicación que hace el sujeto usando las categorías autovaloración adecuada (AA) e inadecuada por exceso(AIE) o por defecto (AID) y las expresiones que realiza durante la aplicación de la prueba, la explicación que da en cada caso, la riqueza y adecuación o no de su respuesta, así como las observaciones.

El análisis se realiza teniendo en cuenta que las personas con autovaloraciones adecuadas (existe correspondencia entre el nivel de pretensiones y posibilidades para alcanzar metas) tienden a ubicarse en la zona media, mientras que con autovaloraciones inadecuadas se ubican en los extremos.

### **Observaciones de reacciones de tensión y frustración**

Se ha considerado la observación en tanto, permite obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento tal y como se produce y se concibe como un proceso sistemático por el que un especialista recolecta datos valiosos relacionados con cierto problema. (Rodríguez Gómez, Gil y García Jiménez, 2002). En este caso se realizaron observaciones a los topes de control con el propósito de diagnosticar señales de tensión y frustración presentes en los deportistas.

Con relación a la tensión se reconocen dos tipos de reacciones esenciales: la inhibición y la excitación, en cuanto a la frustración las reacciones más características son: la agresión, la evasión, la depresión, los conflictos y la regresión, reacciones que son clasificadas por autores como de ajuste, las que permiten la adopción conciente de estilos de enfrentamiento. Dichas concepciones teóricas son la base del protocolo de observación de los estados de tensión (anexo 2) y frustración (anexo 3) Se realizan las observaciones en tres topes de control realizados durante la etapa general del macrociclo de entrenamiento.

### **Autoinforme vivencial**

Dicha técnica tiene como propósito conocer, los índices característicos de los estados de tensión y frustración en los deportistas mediante la autoevaluación de su presencia ante una situación que

debe ser considerada como sugestiva de dichos estados (anexo 4). En nuestro caso particular se aplica el autoinforme con posterioridad a la realización de una competencia preparatoria.

Mediante el autoinforme se conocen los índices característicos de los estados de tensión y frustración, el cual consta de 38 ítem, 12 de los cuales reflejan vivencias relacionadas con el estado de tensión, 12 manifiestan la frustración y 14, expresiones comunes a ambos estados. Todas las proposiciones deberán responderse dicotómicamente (Si/No). Para comprobar la sinceridad del sujeto y si no entra en contradicciones consigo mismo, se evalúan repetidamente algunos aspectos.

### **Entrevistas**

Las posibilidades de la entrevista de obtener y profundizar en la información sobre determinado tema, conociendo la percepción que se tiene sobre un problema en particular la hacen considerarse una técnica importante en esta primera fase.

En este caso asumimos la modalidad de entrevista *focalizada o semiestructurada*. Esta modalidad supone el tratamiento de una serie de temas que serán tratados por los entrevistados, desde sus vivencias personales. Su flexibilidad asegura que además de que se traten los temas más relevantes, se preste atención a aspectos no previstos inicialmente y que surgen en el curso de la comunicación. La entrevista fue empleada en dos momentos y en ambos casos fue aplicada a los profesores deportivos: para conocer la percepción sobre el clima motivacional en los deportistas de los equipos seleccionados y para corroborar las autovaloraciones emitidas por los deportistas en función de sus cualidades.

#### **Entrevista a los profesores deportivos sobre el clima motivacional.**

Las temáticas que fueron abordadas en la realización de la entrevista se presentan en el anexo 5. El análisis de los datos se realiza de forma cualitativa apoyada en números resultado de la cantidad de ideas variadas y coincidentes en los entrevistados atendiendo a las dimensiones e indicadores establecidos para el desarrollo del clima motivacional favorable.

Se entrevistaron los cuatro profesores deportivos de Lucha de los equipos juveniles de la ESPA Provincial "Marcelo Salado Lastra" de Villa Clara.

#### **Entrevista a los profesores deportivos sobre la autovaloración de sus deportistas.**

Este instrumento tiene como objetivo contrastar la vivencia que tiene el luchador de sus cualidades, en correspondencia con la evaluación que realiza el profesor deportivo. El análisis de los datos se realiza de forma cualitativa atendiendo a la correspondencia o no que se establece entre la evaluación del deportista y la evaluación del profesor deportivo.

## **Cuestionarios**

Se usa el cuestionario en tanto permite explorar y sondear opiniones acerca de determinado problema, a la vez que se pone de manifiesto el marco conceptual que tiene el investigador sobre el tema que se está investigando. En nuestra investigación fueron utilizados dos cuestionarios: el cuestionario de clima motivacional al deportista y el cuestionario de clima motivacional a la familia.

### **Cuestionario de clima motivacional al deportista**

En este caso empleamos un cuestionario que consta de 26 preguntas (anexo 6) que tiene como objetivo general evaluar el estado actual en el desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha.

En función de evaluar cada una de las dimensiones e indicadores funcionales de la variable relevante en estudio -clima motivacional - se han previsto una serie de aspectos que se abordan en dicho cuestionario y que se presentan en el anexo 7.

El cuestionario fue sometido a pilotaje. El procedimiento seguido durante dicho pilotaje fue la aplicación del cuestionario a una muestra aleatoria integrada por 10 deportistas de Lucha pertenecientes a la categoría 18-20 años para comprobar que satisface el objetivo para el cual fue creado, así como para explorar la comprensión de las preguntas por parte de los sujetos.

Finalmente el cuestionario diseñado fue aplicado a los 30 deportistas juveniles en estudio y sus resultados fueron procesados estadísticamente mediante distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas; las distribuciones porcentuales favorecieron el análisis cualitativo.

### **Cuestionario de clima motivacional a la familia**

En este caso empleamos un cuestionario que consta de 16 preguntas (anexo 8) que tiene como objetivo general evaluar la influencia de la familia en el desarrollo del clima motivacional.

En función de evaluar cada uno de los indicadores funcionales de la variable relevante en estudio - influencia de la familia- se han previsto una serie de aspectos que se abordan en dicho cuestionario y que se presentan en el anexo 9.

El cuestionario fue sometido a pilotaje para garantizar su validez y confiabilidad. El procedimiento seguido durante dicho pilotaje fue la aplicación del cuestionario a una muestra aleatoria integrada por 10 familiares de los deportistas de Lucha pertenecientes a la categoría 18-20 años para comprobar si se obtiene la información que se necesita, es decir si satisface el objetivo para el cual fue creado, así como para explorar la comprensión de las preguntas por parte de los sujetos.

Finalmente el cuestionario diseñado fue aplicado a los familiares de los deportistas juveniles de Lucha de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético de Villa Clara.

Los resultados del cuestionario fueron procesados estadísticamente mediante distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas; las distribuciones porcentuales favorecieron el análisis cualitativo.

### **Triangulación**

Se utilizan dos modalidades de la triangulación: triangulación metodológica y triangulación de informantes y sujetos.

En el caso de la triangulación metodológica se emplean diferentes instrumentos de evaluación para estudiar el estado actual del desarrollo del clima motivacional en el deporte.

La triangulación de informantes y sujetos, ya que se conocen y contrastan los diferentes puntos de vista que poseen profesores deportivos y deportistas, con relación a la evaluación del fenómeno estudiado y que se conjugan en una misma circunstancia, lo cual es importante al pretender el conocimiento profundo de la realidad que permita interpretaciones justificadas.

De manera general, como resultado de esta primera fase de trabajo se obtienen las demandas a las que debe responder el modelo, atendiendo a las diferentes dimensiones que se consideran para el desarrollo del clima motivacional.

### **2.3.2 Fase de diseño de la propuesta**

En la esta fase el objetivo es **diseñar el modelo atendiendo a las posiciones teóricas que asumimos y a las necesidades diagnosticadas en la primera fase.**

Los métodos que utilizamos en esta fase son fundamentalmente del nivel teórico, entre ellos empleamos: método histórico-lógico, la modelación y el sistémico-estructural.

- **Método histórico-lógico**

En este caso se empleó para el análisis de las formas en que ha sido abordado lo referido al clima motivacional tanto desde el punto de vista teórico como investigativo, así como el tratamiento a dicha problemática en contextos nacionales e internacionales, lo cual contribuyó a la identificación de un posicionamiento analítico al respecto, centrado en las orientaciones motivacionales. Estos elementos nos condujeron al planteamiento de una nueva posición teórica, que constituye el punto de partida para la construcción del modelo teórico metodológico que proponemos.

- **Modelación**

La aplicación del método de la modelación está íntimamente relacionada con la necesidad de encontrar un reflejo mediatizado de la realidad objetiva, haciendo manipulable la realidad a los fines de la investigación científica. La modelación es justamente el método mediante el cual creamos abstracciones con vistas a explicar la realidad, su uso está encaminado a la búsqueda siempre de las representaciones más acabadas de los procesos y fenómenos, actuando como mediador en la asimilación práctica o teórica del objeto a través del modelo.

En nuestro caso en particular, el uso de este método tiene gran importancia y pertinencia en la construcción del modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional, objetivo general de esta investigación.

De hecho, el modelo constituye un eslabón intermedio entre el sujeto (investigador) y el objeto de investigación. El modelo científico es un instrumento de la investigación de carácter material o teórico, creado para reproducir el objeto que se está estudiando. Constituye una reproducción simplificada de la realidad que cumple una función heurística que permite descubrir nuevas relaciones y cualidades del objeto de estudio (Pérez, 1996).

El modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable, además de constituir una construcción teórica que pretende representar la realidad, también ofrece alternativas sobre cómo intervenir en la práctica para transformarla. Se modelan las características y relaciones fundamentales del fenómeno a estudiar (clima motivacional), proporcionando las explicaciones que permita servir como guía para generar hipótesis teóricas; además, se brindan consideraciones de carácter metodológico para su uso en la práctica (González Morales, 1998) para lo cual se apoya en principios, sus resultados se logran por ejecución e interrelaciona necesidades, interrogantes, componentes y elementos del objeto (el clima motivacional).

- **Método sistémico-estructural**

Este método actúa muy ligado a la modelación, es prácticamente imposible verlos de manera aislada ya que la modelación es el método que opera en forma práctica o teórica sobre un objeto (en nuestro caso, clima motivacional) utilizando un sistema intermedio. A través de la modelación se plantea el sistema sustitutivo del objeto modelado.

Para la construcción del modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional es necesaria la modelación de las características y relaciones fundamentales del fenómeno que se estudia, buscando la interrelación en un todo sistémico de sus principios, componentes y elementos,

así como su modo de proceder en la práctica. Este método nos permite representar al objeto en su aspecto dinámico, funcional.

### **2.3.3 Fase de implementación de la propuesta**

En esta fase el propósito es implementar en la práctica el modelo que se diseña lo cual supone flexibilidad y retroalimentación constante en función de las características del contexto y los sujetos que participan en la intervención psicológica, además de evaluar la evolución de los participantes durante el proceso de intervención.

Para la puesta en práctica del modelo se utilizan un grupo de métodos y de técnicas:

#### **Entrevista cualitativa a los deportistas**

Las posibilidades de la entrevista de obtener y brindar información, así como de crear una relación emocional positiva, la convierte en una técnica fundamental para lograr la colaboración de los participantes en el proceso de intervención. Adopta dos modalidades:

##### **a) Focalizada o semiestructurada**

Supone prever una serie de temas que serán tratados por los entrevistados, desde sus perspectivas personales a partir de la comunicación de los objetivos de la intervención. La flexibilidad de esta variante, además de garantizar que se aborden los temas más relevantes, permite prestar atención a aspectos no previstos inicialmente y que surgen en el curso de la comunicación.

Las temáticas que fueron abordadas en la entrevista se presentan en el anexo 10.

##### **b) Entrevista cualitativa basada en conversaciones informales**

Está dirigida a avanzar en la profundización de los temas tratados en la variante anterior. El hecho de que la información emerja de manera espontánea, resulta muy apropiado para conocer y detectar las actitudes, opiniones y experiencias más profundas de los participantes. Se caracteriza por ser flexible, dinámica, no directiva, ni estructurada. Implica además una serie de condiciones como la aceptación, respeto y comprensión del entrevistado en el proceso comunicativo.

#### **Establecimiento de metas:**

Esta técnica se utiliza para aumentar la motivación y la autoconfianza, en definitiva, optimizar las posibilidades de rendimiento en el entrenamiento y la competición. Esta técnica permitió la relación entre las metas de ejecución y de resultado, las individuales y grupales.

Como exigencias a la hora de establecer las metas se hace necesario considerar los aspectos que fueron enunciados en el capítulo 1.

### **Técnicas participativas:**

Su aplicación responde al propósito de propiciar el desarrollo de los elementos básicos del clima motivacional favorable. Estas se describen como Educación de adolescentes y jóvenes: “Ejercicios para el diseño y desarrollo de currículos.” (Álvarez, 1996), convenientemente ajustadas al deporte.

Las técnicas se desarrollan como ejercicios de trabajo en grupo, lo cual da la posibilidad de aprovechar al máximo la influencia que se deriva de su dinámica interna en función de conseguir mayor objetividad en los contenidos de las reflexiones resultantes.

Todas las actividades parten de los principios generales de la metodología participativa, activa y reflexiva.

Coincidimos con los principios planteados por Álvarez (1996) para organizar el trabajo de manera que se estimule un comportamiento socialmente activo y positivo del joven, los cuales se aplican a nuestro trabajo. Estos son:

1. Considerar a la personalidad como protagonista de la situación de aprendizaje.

Este principio supone derivar las influencias psicológicas de las experiencias, vivencias y referencias de los participantes. Mediante métodos dinámicos, se propicia la participación activa, reflexiva y creativa del joven, de manera que contribuya a optimizar su posición en la situación social de desarrollo, promoviendo concientización y vivencias.

2. Activar los mecanismos de autocontrol y autoevaluación desde el comienzo hasta el final de la situación de aprendizaje.

Los procedimientos deben permitir oportunidades para dirigir y valorar diferentes alternativas de comportamientos, de manera que el joven defina su actitud y conducta, sobre todo que pueda valorar las consecuencias de tal comportamiento para sí, para los demás y para el desempeño social en general.

Partiendo de la adecuación de sus criterios aprende a regular su comportamiento en un nivel superior que supone flexibilidad y habilidad para reestructurar el campo de acción reflexivamente.

El registro de lo transcurrido en estas técnicas participativas se realiza mediante anotaciones, que incluyen información acerca del comportamiento y la actitud de los participantes durante los ejercicios, para reconocer e interpretar otros datos de interés que puedan complementar la información. El análisis e interpretación se realiza de forma cualitativa, atendiendo a las diferentes

categorías propuestas, observando los indicadores que emergen del contenido expresado por el deportista.

### **Técnicas de relajación:**

Los procedimientos de Shultz, Jacobson, Rushall y otros (1979), utilizan la disminución del tono muscular para disminuir el nivel de excitación. Básicamente estos procedimientos actúan mediante la inducción o autoinducción a través de la palabra para provocar la relajación.

Las técnicas de relajación de acuerdo a la definición de Jacobson (1936) son procedimientos terapéuticos bien definidos para que el individuo logre una descontracción muscular y psíquica con la ayuda de los ejercicios apropiados.

La relajación, según criterios de Cordovés y Martínez (1990) se combina con la técnica de respiración, dirigida a la regulación intencional de los movimientos respiratorios. En tal sentido se considerará la respiración básica y la situacional con sus dos formas: movilizadora y tranquilizadora.

La respiración básica consta de una fase de inspiración (diafragmática) por las fosas nasales, de retención y de expiración. Esta forma de respiración se utiliza durante los ejercicios de relajación propiamente dicho y debe ser lenta y profunda. La respiración movilizadora consta de una fase de inspiración (diafragmática) lenta y profunda, de retención, y de expiración de forma rápida y enérgica. Esta respiración puede utilizarse al despertar y/o cuando se va a emprender la solución de alguna tarea así como las sesiones de relajación.

La respiración tranquilizadora consta de una fase de inspiración (diafragmática) de forma rápida, enérgica y profunda, una fase de retención y de expiración lenta. Esta respiración puede realizarse antes de acostarse a dormir o después de realizar una tarea agotadora como el entrenamiento deportivo, y antes de comenzar las sesiones de relajación.

Las técnicas de relajación permiten la recuperación eficaz del deportista quien llega a dominar sus músculos discriminando los niveles de tensión, sufriendo menor cantidad de lesiones, lo cual permite resistir con mayor facilidad las cargas físicas y psíquicas y la tolerancia ante las frustraciones. En la relajación se emplean fórmulas de forma bilateral, como lo plantea Frester (1976), o sea, que abarcan simultáneamente ambas extremidades, estas fórmulas deben vincularse a sensaciones de calor, pesadez relacionadas con la relajación de la musculatura y la dilatación de los vasos periféricos y también producen tranquilidad y seguridad en sí mismo.

Estas fórmulas deben ser siempre ajustadas al deportista, tomando como base su marco vivencial.

### **Técnica de activación:**

La activación se relaciona con la dirección consciente de los estados psíquicos movilizando todas las fuerzas tanto psíquicas como físicas por lo que resulta importante la elevación del tono cortical, ya que sólo bajo condiciones óptimas de vigilia, el deportista puede recibir y analizar información.

Frester (1976) destacó con la TA (terapia activa) la importancia de la activación en los deportistas. Es importante en las fórmulas de activación tener en cuenta el factor intelectual y emocional en su estrecha vinculación.

En el factor intelectual es esencial atender la concentración de la atención, indispensable para lograr una buena recepción de la información. En el factor emocional es importante un predominio de emociones asténicas asociadas a un buen estado de ánimo, confianza en sí mismo, eliminación del miedo al fracaso.

Las fórmulas se construyen a partir de la exploración del marco vivencial de los deportistas, las más utilizadas se relacionarán con la estimulación de determinadas funciones del organismo, control de sensaciones de nerviosismo previas a la competencia, respiración profunda y frecuente, atención concentrada y la evocación del buen estado de ánimo.

### **Técnica para la solución de problemas y la toma de decisiones:**

El dominio de esta técnica permite que los deportistas enfrenten situaciones tensionantes, frustrantes y conflictivas de la manera más eficaz; siendo más probable que encuentren la solución idónea, al tiempo que se reduce el impacto emocional adverso que suele producirse cuando no saben que hacer y se encuentran indefensos.

Los deportistas deben aprender a generar un número amplio de posibles soluciones alternativas, valorar ventajas e inconvenientes en cada opción y decidir la alternativa más beneficiosa o menos adversa. Es importante que los deportistas interioricen los pasos para afrontar un problema y resolverlo lo mejor posible. Esta técnica puede combinarse con la visualización y la modelación de situaciones conflictivas.

### **Observaciones sistemáticas**

Estas se emplean para constatar la evolución de los participantes durante la implementación del modelo con el propósito de verificar el cumplimiento de los objetivos de las diferentes sesiones de trabajo, lo cual permite la evaluación a lo largo del proceso de intervención. Los resultados de dichas observaciones sistemáticas se complementan con las valoraciones que emiten los participantes al finalizar cada una de las sesiones de intervención.

#### **2.3.4 Fase de evaluación de la propuesta**

Esta fase corresponde a la evaluación del modelo en su diseño, en su implementación y en sus resultados.

Con vista a la evaluación del modelo en su diseño, tanto en su concepción teórica como en sus posibilidades de aplicación en la práctica este se somete al criterio de expertos. Para nuestro trabajo se seleccionan 10 expertos capaces de ofrecer valoraciones y recomendaciones a nuestra propuesta con un máximo de competencia. Esta cifra de expertos es la recomendada por Delbecq, Van de Ven y Gustafson, así como Pineault y Daveluy, citados por Padilla, Moreno y Vélez (2002), que indican que "...en grupos homogéneos suelen ser suficientes con 10 – 15 sujetos."

Inicialmente se determinan los posibles expertos, a los cuales se les aplica un cuestionario (anexo 11) para determinar el coeficiente de competencia, siguiendo el procedimiento que descansa en la propia autovaloración de los expertos. En este caso se les pide que realicen una autoevaluación de sus conocimientos relacionados con el tema que será objeto de enjuiciamiento.

La competencia de los expertos se determina por el coeficiente K, el cual se calcula de acuerdo con la opinión del candidato sobre su nivel de conocimiento acerca del problema que se está resolviendo y con las fuentes que le permiten argumentar sus criterios.

Además para la selección de los expertos se atiende la disposición a colaborar en la investigación y posibilidad real de hacerlo y también lo que suele llamarse "efectividad de la actividad profesional del experto", que incluye características tales como: creatividad, capacidad de análisis, espíritu autocrítico, entre otras. Aunque no se dispone de recursos objetivos para evaluar muchas de estas características, el prestigio profesional, la experiencia laboral son elementos importantes a tomar en cuenta para garantizar la presencia de dichas cualidades. Atendiendo a todos estos requisitos se confecciona la lista final de expertos.

Una caracterización de los expertos seleccionados para la evaluación de la propuesta se muestra en el anexo 12.

Para la consulta a expertos se diseña un cuestionario, que después de su pilotaje, se les entrega a los mismos (anexo 13). Los ítems responden a los índices de coherencia teórico-metodológica, calidad formal de los componentes y relevancia de la información definidos en la evaluación de programas que se utiliza en esta investigación.

Se les informa a los expertos el objetivo de la investigación y el procedimiento a seguir. Con previa entrega del modelo íntegro para su análisis, se les hace llegar a cada experto la solicitud de la

valoración de forma escrita. Los expertos seleccionados exponen sus criterios respecto al modelo de acuerdo con los parámetros establecidos, dando posibilidad a que puedan relacionar otros aspectos que sean relevantes para ellos.

Las respuestas se procesan estadísticamente mediante la distribución empírica de frecuencias que permite determinar el grado de coincidencia de los criterios de los expertos con relación a los ítems considerados. Un buen resultado puede ser considerado aquel en el que por lo menos un 80% de respuestas son favorables. (Mesa, 2006).

Para la evaluación del modelo en su implementación (que comprende la valoración de su progreso en relación al plan previsto) y en sus resultados, de manera particular en sus medidas y logros (constatando su eficiencia y sus posibilidades para detectar ámbitos susceptibles de mejora en la realidad que se estudia), se emplea el análisis de contenido que se realiza de las observaciones sistemáticas realizadas, así como de las valoraciones emitidas por los participantes en la evaluación de cada una de las sesiones de la intervención.

El análisis de contenido permite acceder a la realidad social e incluso personal no explícita en los mensajes que portan los sujetos en el proceso de comunicación social, el acceso a los hechos se consigue mediante la comprensión de su significado, ofrece gran riqueza en la valoración de la realidad objeto de investigación. (Álvarez, 1997)

Este análisis se organiza a partir de tres etapas consecutivas y recursivas:

1. Etapa de preanálisis: Supone un proceso de organización del material basándose en criterios relativos a la relevancia para la investigación.
2. Etapa de codificación: Corresponde al análisis del material operando una transformación de los datos brutos en función de los objetivos trazados. Las operaciones que implica esta etapa son esencialmente la fragmentación del texto y la catalogación de los elementos.
3. Etapa de categorización: Parte de la integración de los diversos contenidos que se expresan en las técnicas, en el sistema de categorías definidas teóricamente, a través de las cuales adquieren sentido el cúmulo de datos empíricos que se obtienen. En nuestro caso nos apoyamos en las dimensiones, indicadores e índices de la variable relevante de nuestro estudio.

Para la evaluación del modelo en sus resultados se realiza un experimento que por las condiciones de organización en las cuales se desarrolla se clasifica como un experimento natural y por los objetivos que se pretenden lograr con el mismo es un experimento formativo ya que se desea transformar esa realidad, a partir de la intervención psicológica del investigador. Lo anterior exige

una comparación de los resultados antes de la intervención, con los obtenidos luego que esta finaliza. Los procesamientos estadísticos se realizan mediante la prueba de Mc Nemar que es una prueba de hipótesis de antes y después con la particularidad de que es solo aplicable a variables dicotómicas, en este caso las variables que se comparan son las siguientes:

Motivos deportivos: Combinación en la determinación de los motivos deportivos/ no combinación en la determinación de los motivos deportivos.

Autovaloración: Adecuación de la autovaloración/ inadecuación de la autovaloración.

Tensión: Control de tensión/ descontrol de tensión.

Frustración: Tolerancia a la frustración/ no tolerancia a la frustración.

Influencia de la familia: Familia facilitadora/ familia no facilitadora.

Influencia del grupo: Influencia positiva del grupo/ influencia negativa del grupo.

La regla de decisión que se utiliza es:

Si la significación del test ( $\alpha$ ) es menor que la significación prefijada ( $\alpha_0$ ) se rechaza la hipótesis de nulidad ( $H_0$ ) y se concluye que los cambios que se producen son significativos, en caso contrario no hay razones para considerarlos de esa manera.

Para acreditar la validez del análisis, durante el proceso de investigación, los datos son sometidos a la triangulación, que permite integrar y contrastar toda la información disponible para construir una visión global, exhaustiva y detallada de cada experiencia particular. En esta dirección, se utilizan tres modalidades atendiendo a los propósitos del estudio:

*La triangulación metodológica* la cual se produce en dos direcciones: se utilizan diferentes instrumentos de evaluación y se utilizan diferentes vías interpretativas para estudiar un mismo fenómeno.

*La triangulación temporal o de momentos* lo cual implica hacer un uso de métodos longitudinales y transversales, de forma que en los primeros se recogen datos procedentes del mismo caso en distintos momentos de la secuencia temporal, mientras que en los segundos se reúnen datos relativos al caso en un momento determinado.

*La triangulación de informantes y sujetos* que permite conocer y contrastar los múltiples puntos de vista que se conjugan en una misma circunstancia, lo cual es importante al pretender el conocimiento profundo de la realidad que permita interpretaciones justificadas.

En esta cuarta fase se precisan las posibilidades teóricas y metodológicas de la propuesta.

A continuación se ofrecen los resultados de la primera fase por la que se ha declarado que transita la investigación.

#### **2.4 Diagnóstico del estado actual del desarrollo del clima motivacional en deportistas juveniles de Lucha.**

En este epígrafe se muestra el análisis e interpretación del diagnóstico del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha de Villa Clara, lo cual justifica la necesidad de la propuesta.

Para ello se presenta la información que fue aportada de manera independiente por cada una de las técnicas empleadas y posteriormente se presentan los resultados de la triangulación de los datos estableciendo generalizaciones que permitan constatar el estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha.

Se comprobó estadísticamente –prueba chi cuadrado para muestras independientes- que ambos equipos juveniles (Libre y Grecorromana) no se diferencian en cuanto a las variables que se estudian, por lo que se presentan dichos resultados como un único grupo.

##### **Técnica de los diez deseos**

En este test encontramos en los 27 deportistas, lo que representa el 90%, que se presentaba una dinámica motivacional relacionada esencialmente con el rendimiento deportivo, lo cual es comprensible por ser esta la meta central hacia la que se dirigen los esfuerzos de la actividad deportiva.

En la expresión de los motivos se aprecia su orientación a partir de determinantes externos en su vida deportiva más que por su autodeterminación, evidenciándose en su contenido gran necesidad de realización.

Como podemos constatar existen, en estos deportistas, regularidades en la proyección de sus principales motivaciones, resulta interesante que si bien se expresa una estructuración futura, esta se ajusta a metas que por su nivel de concreción tienen una inmediatez evidente “coger medalla”; “participar en la Olimpiada Juvenil”.

Las diferencias radican en que para tres deportistas, lo que representa el 10%, aunque pueden declarar formalmente algún motivo de autoperfeccionamiento: “mejorar la técnica”, estos carecen de valor dinamizador en su comportamiento, pues no existe proyección futura en función de darle cumplimiento a dichas metas de autoperfeccionamiento, al predominar la expresión de objetivos mediatos relacionados con el éxito.

En 11 luchadores, lo que representa el 36.7%, el contenido de sus motivos está relacionado esencialmente con la necesidad de ocupar un lugar destacado, expresión de su tendencia a la sobrevaloración y de los deseos de aprobación y realización. Esta situación se ejemplifica en los siguientes deseos:

- Deseo siempre ganar.
- Deseo ser campeón nacional.
- Deseo no pensar tanto en los malos momentos.

Estos deseos reflejan que los móviles de su actuación son externos relacionados con la obtención de resultados sin tener en cuenta las formas y el cómo llegar a estos, nótese que no hay referencia a la necesidad de superación técnica, táctica o física a pesar de su deseo al éxito.

En 13 deportistas, lo que representa el 43.3%, el análisis de contenido de sus motivos demuestra nuevamente que están centrados en el rendimiento deportivo, sin embargo en ellos se evidencia el temor y la inseguridad que genera los bajos resultados deportivos, expresado en los siguientes deseos:

- Tener mejores resultados deportivos.
- Mantenerme en el equipo.
- Que no me saquen del equipo por malos resultados.

Como podemos corroborar sus deseos tienen una orientación hacia el rendimiento deportivo y expresan una subvaloración de sus fuerzas, asociada a la historia de estos deportistas de dificultades en el orden técnico y táctico, lo que ha afectado su rendimiento deportivo. Por lo tanto, estos deportistas llevan en sí la expectativa del fracaso, lo que afecta su desempeño técnico táctico y su preparación en general para la actividad deportiva, pues siempre se muestran escépticos e inseguros de poder erradicar las dificultades.

La inseguridad en estos deportistas y la expectativa de fracaso, unido a una valoración negativa, basada en los resultados solamente y no en otras cualidades positivas provocan vivencias de fracaso que determinan inseguridad e inferioridad con relación a los demás. Todo esto agudizado por el hecho de no existir una estructuración de las metas de autoperfeccionamiento físico, técnico, táctico, espiritual, como una vía de resolver los problemas existentes y mejorar el desempeño técnico táctico.

Solo en tres deportistas, lo que representa el 10%, se observaba que en la expresión de sus deseos, se combinaban los motivos de logro, relacionados con la aspiración de obtener medallas en

competencias nacionales, lo que los hiciera pasar a formar parte del equipo nacional, con los motivos de autoperfeccionamiento, manifestados en la proyección futura hacia la superación de sus dificultades en el orden físico, técnico, táctico, teórico y psicológico.

### **Escala de autovaloración Dembo-Rubinstein**

Al evaluar la autovaloración en los deportistas juveniles de Lucha pudimos detectar que existía un predominio de autovaloraciones inadecuadas, 27 deportistas para un 90%. De estos deportistas 13 presentaban autovaloraciones inadecuadas por defecto, para un 43.3% y el 46.7% restante presentaban autovaloraciones inadecuadas por exceso, sólo tres deportistas presentaban autovaloraciones adecuadas.

En nuestro caso particular, los aspectos evaluados que más afectación mostraron fueron: rendimiento deportivo, preparación técnica y preparación táctica. En estos indicadores, los luchadores ofrecieron pobres conceptualizaciones y realizaban valoraciones en las cuales asociaban todas las categorías a su rendimiento deportivo y al evaluarse por defecto en la misma se afectaban todas las demás.

Al indagar sobre lo que les faltaría para ubicarse en la cima hacían referencia a cumplir la meta que los profesores deportivos habían previsto para ellos y poder ganar en la competencia (nuevamente observamos la orientación motivacional hacia el resultado).

Al contrastar los resultados de esta técnica, con la entrevista a los profesores deportivos con el propósito de contrastar los resultados se observó para el 100% de los deportistas, coincidencia entre ambas valoraciones (la dada por el deportista y la ofrecida por sus profesores deportivos).

### **Observación de tensión y frustración**

En la valoración de las observaciones de tensión, atendiendo a los indicadores determinados en el protocolo de observación se obtuvo lo siguiente:

Se pudo corroborar que en dos deportistas, lo que representa el 6,7%, se presentaba control en los estados de tensión. Dichos deportistas manifestaban una activación del organismo, con un efecto movilizador que aseguraba la realización de la actividad.

Los 28 deportistas restantes, que representaban el 93.3%, presentaban descontrol en los estados de tensión afectándose el ajuste psicológico necesario para la realización de la actividad, sin embargo se detectaron diferencias entre ellos.

Se observó en 15 deportistas, lo que representa el 50%, reacciones emocionales asociadas a la excitación, expresadas mediante la agitación emocional, ansiedad, intranquilidad e inseguridad ante

la realización del tope control, lo que evidencia la presión que experimentan ante el resultado deportivo aunque los contrarios sean sus propios compañeros de equipo.

En los 13 deportistas restantes (43.3%), las reacciones emocionales apuntaban hacia la inhibición, expresando pérdida de interés por la actividad, apatía y tristeza ante la realización del tope control, sobre todo en los casos en que eran derrotados, estos corrobora que en estos deportistas predominan los motivos de rendimiento y no los de autoperfeccionamiento.

En cuanto a la frustración los resultados obtenidos de la observación fueron los siguientes:

En el 100% de los luchadores se expresó no tolerancia a la frustración manifestada en la aparición de vivencias emocionales negativas ante la presencia de situaciones conflictivas o difíciles (tope control, contrarios difíciles, entre otras) sin embargo, hubo diferencias entre ellos.

Se presentó en seis luchadores lo que representa el 20%, reacciones emocionales relacionadas fundamentalmente con la inconformidad ante decisiones arbitrales, reacción brusca ante el fracaso, cólera y pérdida de control. Sin embargo, dichas reacciones desaparecían rápidamente pues hacían uso de mecanismos psicológicos de autorregulación por lo que podemos expresar que en ellos se presentaban reacciones situacionales de displacer.

Por otra parte en 11 luchadores (36.6%), las reacciones emocionales que aparecían estaban asociadas con la agresividad, expresada en irritación, pérdida de control, reacción brusca ante el fracaso, autoagresión, cólera y conflictos manifestada en discusiones con el árbitro, inconformidad y desesperación, lo que demuestra que existía un estado de displacer frustrante con tendencia a la sobrevaloración, ya dichas reacciones aparecían esencialmente ante anotaciones de puntos de sus contrarios, lo que ponía en riesgo que obtuvieran el triunfo en el combate o ante una derrota, evidenciándose la presión ante el rendimiento.

En los 13 luchadores restantes, las reacciones emocionales se asociaban con la evasión, manifestándose con cansancio, apatía, inhibición, inseguridad, tristeza en el rostro y expresión de necesidad de compasión, lo que demuestra que existía un estado de displacer frustrante con tendencia a la subvaloración, ya dichas reacciones aparecían esencialmente ante la derrota.

### **Autoinforme vivencial**

En la realización de los autoinformes vivenciales por parte de los deportistas juveniles de Lucha, se corroboraron los resultados obtenidos en las observaciones a los topes control.

En los 15 casos que presentaban descontrol en los estados de tensión por inhibición y estados de displacer frustrante con tendencia a la subvaloración, las manifestaciones vivenciales se

correspondían con los mismos, expresándose en desaliento, deseos de abandonar la competencia, sudoraciones, fatigas, desconcentración, nerviosismo, llanto, tristeza, angustia, inseguridad, incapacidad e ineficiencia y temor por las consecuencias de los resultados del tope.

En los 13 casos que presentaban descontrol en los estados de tensión por excitación y estados de displacer frustrante con tendencia a la sobrevaloración, las manifestaciones vivenciales se correspondían con los mismos, expresándose mal humor, desasosiego, enfado, intranquilidad, alteraciones en la respiración, nerviosismo, alteraciones en el estado de ánimo y pérdida de serenidad.

En los dos deportistas que presentaban control de tensión y reacciones situacionales de displacer, se presentaban pocas vivencias negativas, las que controlaban rápidamente pues referían hacer uso de mecanismos de autorregulación.

#### **Entrevista semiestructurada al profesor deportivo sobre clima motivacional.**

Se expresó por los cuatro profesores deportivos, lo que representa un 100%, que en sus deportistas existe un predominio de motivos orientados hacia el rendimiento. Para ellos lo más importante es el logro de resultados exitosos en competencias y topes, los cuales se expresan en el logro de medallas, una buena ubicación (entre los tres primeros lugares) o simplemente ganar, ya que al lograr estos resultados garantizan saberse mejores que los demás. Esto corrobora que constantemente se comparan con los otros para formarse una noción de éxito.

Al indagar con los profesores deportivos con respecto a las metas que sus deportistas se plantean y las que ellos como profesores deportivos les formulan y aprueban, se expresa en el 100% que siempre están programadas en este sentido, las cuales se les proyectan tomando como principal criterio los resultados deportivos que han obtenido en cursos anteriores. Como se aprecia, existe una tendencia a valorar únicamente el rendimiento a la hora de plantear metas al deportista.

Cuando indagamos acerca de la forma en que aplican la técnica “establecimiento de metas” con sus deportistas, pudimos detectar que la totalidad de los profesores deportivos entrevistados (100%) no están totalmente familiarizados con los requisitos que se plantean para su realización durante los entrenamientos, ya que la asocian únicamente al planteamiento de metas al inicio del curso.

El criterio siguiente dado por uno de los profesores deportivos avala la afirmación anterior: “Esta técnica se aplica al inicio del curso donde se les informa a cada deportista la meta que tienen planificada a cumplir para la competencia y ellos dicen si están de acuerdo o no”. Como vemos

existe un predominio de la meta a largo plazo, solo se plantean metas asociadas al logro de determinado lugar en su competencia fundamental.

Se pudo constatar, en todos los casos el papel directivo que desempeña el profesor deportivo en la aplicación de la técnica, pues al deportista sólo se le pide que expresen su acuerdo o no con la meta que se le está planteando.

Lo anterior evidencia que no existe un momento de negociación donde mediante el intercambio deportista-profesor deportivo sometan a valoración dichas metas haciendo énfasis en los elementos que en el orden del perfeccionamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico deben cumplir previamente para darle cumplimiento a la meta de rendimiento.

Con respecto a la autovaloración se pudo corroborar que la totalidad de los profesores deportivos entrevistados, lo que representa el 100%, no establecen acciones concretas durante los entrenamientos que posibiliten al deportista identificar las cualidades que poseen para darle cumplimiento a sus metas, de esta manera no puede afirmarse que constituye una prioridad para el profesor deportivo contribuir al desarrollo de la autovaloración.

En cuanto a las respuestas emocionales que se generan en el deportista ante el cumplimiento de sus metas, pudimos constatar que existe conocimiento de las mismas por parte del 100% de los profesores deportivos entrevistados, identificando entre ellas: tensión, nerviosismo, frustración, apatía, agresión, irritabilidad. Sin embargo, reconocen que de forma general el deportista no cuenta con recursos para enfrentar dichas respuestas emocionales y que ellos por su parte no contribuyen al aporte de soluciones en este sentido.

En cuanto al papel que desempeñan los agentes socializadores (familia y compañeros de equipo) en el clima motivacional los resultados mostraron diferencias con respecto al comportamiento que exhiben unos y otros.

En el caso de los compañeros de equipo, se expresó por el 100% de los profesores deportivos entrevistados, que el grupo potencia por lo general metas orientadas al rendimiento, asociando la noción de éxito al triunfo. Con vistas a ilustrar este criterio recogemos la opinión de uno de los profesores deportivos cuando expresa: "para ellos considerar que uno de sus compañeros de equipo es bueno tiene que ganar siempre en los combates".

Esto confirma nuestra posición cuando consideramos como la opinión que tienen los miembros del equipo influye en la imagen de sí mismo que tiene el deportista, y por ende en el planteamiento de metas, regulando y autorregulando su conducta.

Otro de los efectos en el deportista de la orientación motivacional hacia el rendimiento que se apunta por los profesores deportivos entrevistados, resulta el hecho de la atribución de causas externas a los resultados de sus ejecuciones, por lo que no media un proceso reflexivo que le permita reestructurar su comportamiento lo que interfiere la autorregulación y obstaculiza el desarrollo de una autovaloración adecuada y a la identificación de fortalezas y debilidades para el cumplimiento de las mismas.

En cuanto al papel que desempeña la familia, de lo expresado por la totalidad de los profesores deportivos entrevistados podemos señalar tres posiciones: mientras en algunos casos la familia se muestra desinteresada por las actividades deportivas de sus hijos, pues se expresan dificultades en la comunicación con el deportista al desconocer los objetivos que este se propone, en otras, a pesar de existir comunicación e interés por las actividades deportivas y objetivos que persiguen sus hijos, existe una valoración desmedida hacia el rendimiento, lo cual determina su noción del éxito, por lo cual el deportista experimenta presión familiar ante esta situación. En un extremo contrario, los profesores deportivos apuntan que existen familias que fomentan la comunicación con su hijo deportista en función de los objetivos que este se propone, existe conocimiento y consenso alrededor de las metas y están orientadas a que sus hijos mejoren sus aprendizajes y ejecuciones. Se centran en la valoración hacia el esfuerzo que realiza el deportista.

### **Cuestionario de clima motivacional al deportista**

El análisis de la caracterización de la variable motivos deportivos arrojó los siguientes resultados:

La característica esencial que pudimos detectar a la hora de establecer las metas es la existencia de un predominio de metas de rendimiento, lo cual se observó en 26 de los 30 deportistas objeto de estudio para un 86.7 %, mientras que solo un 23.3 % plantean trazarse metas en el orden del perfeccionamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico.

Es importante destacar que el 100% de los encuestados tienen conocimiento acerca de las metas a cumplir para el macrociclo de entrenamiento, sin embargo, esta meta ha sido establecida para el 100% de los casos como meta a largo plazo, lo que corrobora la poca claridad de metas intermedias o a corto plazo. A pesar de que siete de los 30 deportistas juveniles en estudio (23.3%) apuntan que establecen metas de autoperfeccionamiento (físico, técnico, táctico, teórico y psicológico), esta es una respuesta formal, pues al pedirle que las especifiquen no logran hacerlo y solo refieren la ya citada meta a largo plazo.

Otro aspecto relacionado con la forma en que se aplica la técnica establecimiento de metas, es que un 80% de los deportistas encuestados expresan que esta meta ha sido establecida por sus profesores deportivos, lo que demuestra que la meta no es consensuada y que el profesor deportivo tiene un papel directivo al aplicarla. Además, está el hecho de que la meta es estática, lo que se corrobora con el criterio del 93.3% de los encuestados al expresar que una vez se establecen las metas permanecen igual durante todo el curso.

Con respecto a la variable autovaloración los resultados estuvieron asociados a los siguientes elementos:

El 100% de los deportistas encuestados tiene conocimiento de las cualidades que en ellos constituyen fortalezas y debilidades para darle cumplimiento a sus metas. Dichas cualidades se señalan en todos los órdenes, es decir cualidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas y psicológicas, lo que demuestra el desarrollo del autoconocimiento. Sin embargo, las metas que ellos se plantean son esencialmente de rendimiento y no en función de trabajar sobre estas potencialidades.

Las reacciones emocionales caracterizadas por el desánimo, la agresividad, la tristeza, la angustia, la preocupación entre otras, ante el no cumplimiento de las metas de 25 de 30 de los deportistas en estudio (83.3%), evidencian que no existe un proceso reflexivo en función de analizar estos resultados no acordes a sus expectativas personales y trazar estrategias que les permitan superar las deficiencias, por lo cual se manifiestan dificultades para que la autovaloración cumpla con su función autorreguladora sobre el comportamiento del individuo.

En cuanto a los estados emocionales de tensión y frustración, los resultados apuntan a la presencia de gran cantidad de reacciones emocionales negativas ante los mismos y a una carencia de recursos psicológicos para enfrentar los mismos de manera satisfactoria.

Un 66.7 % de los deportistas en estudio evalúan la tensión que experimentan ante el cumplimiento de las metas de mucha, mientras que el resto (33.4%) la evalúan de bastante, por lo que podemos expresar que las metas que se trazan, que como ya se ha referido son esencialmente de rendimiento, provocan gran cantidad de reacciones emocionales negativas, que afectan el funcionamiento efectivo general de la personalidad, afectando la autorregulación del comportamiento.

Con relación a los estados de frustración, se constata que el 94% de los deportistas refieren reacciones emocionales negativas asociadas a la agresividad, la evasión, la ira, la tristeza, la indisposición, la inseguridad, entre otras ante situaciones difíciles o ante la derrota en combates.

Por otra parte, la carencia de estrategias sistematizadas por parte del 90 % de los deportistas que se encuestaron, para enfrentar estos estados de tensión y frustración que se les presentan en los entrenamientos y en las competencias agrava la situación, pues no cuentan con los recursos psicológicos que les permitan enfrentar con éxito dichas situaciones.

En cuanto al papel de los agentes socializadores en el desarrollo del clima motivacional se constató que en el caso de la familia existió un predominio de actitudes centradas en el rendimiento (70%). En porcentajes inferiores (23.3 %) se observaban actitudes de familias facilitadoras de las actividades deportivas de sus hijos y solamente en un 6.7 % se mostraron actitudes desinteresadas por parte de los familiares de los deportistas.

En el caso de la influencia de los compañeros de equipo se pudo constatar que en ambos equipos en estudio, el grupo potencia metas orientadas al rendimiento, pues el éxito en el deporte y la noción de competencia siempre se asocia al logro de medallas o victorias consecutivas en combates en competencias y topes, desaprobando todo tipo de conductas que no conduzcan a dichos resultados, además está el hecho de que las metas que se aprueban grupalmente son únicamente de resultado.

#### **Cuestionario de clima motivacional a la familia.**

Los resultados de la aplicación del cuestionario de clima motivacional a la familia mostró los siguientes resultados:

Se manifestó en seis familias, lo que representa el 20%, actitudes facilitadoras hacia la actividad deportiva, expresadas en el conocimiento que tienen acerca de las metas que se trazan sus hijos y en su aprobación, lo que demuestra que se fomenta la comunicación en este sentido, además de que conocen las cualidades tanto positivas como negativas que tienen sobre las cuales deben trabajar para darle cumplimiento a dichas metas. Se mantienen al tanto de la evolución que muestran sus hijos en este sentido, valorando los esfuerzos que estos exhiben y no solamente las victorias que obtienen y en función de dichos esfuerzos, construyen la percepción de competencia de sus hijos, evitando crear estereotipos con relación a si son buenos o malos, sino únicamente si se han esforzado lo suficiente.

En las 24 familias restantes se manifestaron actitudes no facilitadoras de la actividad deportiva, lo que representa el 80%. Sin embargo, habían diferencias entre sí, ya que para 13 familias lo que representa el 43.3%, existía un desconocimiento total acerca de las motivaciones y metas deportivas de sus hijos, lo que demuestra que no hay comunicación con ellos en este sentido y como consecuencia de esta falta de comunicación desconocen las cualidades que estos poseen para darle

cumplimiento a las mismas. Estas familias desinteresadas construyen la percepción de competencia de sus hijos en función del triunfo y al no haber tenido sus hijos una trayectoria exitosa consideran que no son buenos en el deporte.

En 11 familias, lo que representa el 36.7%, existía conocimiento de las motivaciones y metas que se trazan sus hijos deportistas, por lo que se fomenta la comunicación con ellos en este sentido, además conocen las cualidades tanto positivas como negativas que tienen sobre las cuales deben trabajar para darle cumplimiento a dichas metas y se mantienen al tanto de la evolución que muestran en este sentido. Sin embargo, existe una valoración desmedida hacia el rendimiento, ya que construyen la percepción de competencia de sus hijos en función del triunfo y solo valoran la evolución de estos si obtienen medallas en competencias importantes. Estas familias se consideran como centradas en el rendimiento. Estimulan moral y materialmente a sus hijos por los resultados, presionándolos a que obtengan siempre buenos resultados y en caso contrario (cuando pierden), los castigan o critican fuertemente.

### **Resultados de la triangulación**

Se observó la presencia de cuatro grupos fundamentales:

El primer grupo estaba integrado por tres de los deportistas estudiados (10%) los que presentaban una regulación motivacional basada en la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento. La adecuación de la autovaloración se caracteriza por una mayor flexibilidad, o sea en la posibilidad de analizar y asimilar resultados no acordes a sus expectativas personales y la integridad que se manifiesta en la estabilidad a pesar de resultados en el deporte que no se corresponden con el nivel de aspiración del sujeto. Estos deportistas controlan los estados de tensión. En el caso de la frustración se presentaban con reacciones situacionales de displacer, las que desaparecían rápidamente sin traer mayores consecuencias pues hacían uso de sus mecanismos de autorregulación, compensando y encontrando una solución adecuada al problema. En estos tres casos la familia era facilitadora de la actividad deportiva y el grupo ejercía una influencia negativa.

En el segundo grupo (tres de los deportistas para un 10%) se presentó en una regulación motivacional hacia el deporte basada en la combinación de motivos de rendimiento y de autoperfeccionamiento, aunque las motivaciones de autoperfeccionamiento declaradas operaban formalmente por carecer de la fuerza dinámica necesaria para regular el comportamiento. En estos casos se observaba limitaciones en la efectividad de la autovaloración como mecanismo de autorregulación de la personalidad, al no asimilar y mostrarse inestables ante resultados que no se

correspondían con sus niveles de aspiraciones. Desde el punto de vista emocional se manifestaban con descontrol en los estados de tensión y en el caso de la frustración mostraban no tolerancia al expresar vivencias emocionales negativas ante la presencia de situaciones conflictivas o difíciles. En estos casos la familia se manifestaba como facilitadora de la actividad deportiva y el grupo ejercía una influencia negativa.

El tercer grupo integrado por 13 sujetos (43.3%) presentaban una regulación motivacional hacia el deporte basada fundamentalmente en motivaciones de rendimiento y una percepción de competencia asociada al triunfo. Esta situación genera la existencia de autovaloraciones inadecuadas por defecto ya que si no alcanzan el éxito en competencias, topes y/o combates ocurre una subvaloración de sus características personales que impide el cumplimiento de sus metas, lo que se asocia a la no tolerancia a la frustración manifestándose estados de displacer frustrantes con tendencia a la subvaloración. En el caso de la tensión, se manifestaban con descontrol por inhibición. Por su parte, en estos deportistas la familia se mostraba desinteresada por las actividades deportivas de sus hijos. En el caso del grupo este ejercía una influencia negativa al potenciar metas de rendimiento, lo que genera presión grupal hacia el rendimiento.

En el cuarto grupo encontrábamos 11 deportistas (36.7 %) que presentan una regulación motivacional hacia el deporte basada en la jerarquización de motivos de rendimiento relacionados con la aspiración de rendimiento. En estos casos la autovaloración se torna inadecuada por exceso, expresándose en la sobrevaloración que realizan de las características personales que poseen para darle cumplimiento a sus metas. El deportista se muestra incapaz de analizar y asimilar resultados no acordes con sus expectativas personales ante lo cual se muestran con reacciones agresivas regresivas y evasivas y orientan dichas reacciones a factores externos a sí mismos, lo cual se corresponde con la no tolerancia a la frustración manifestándose estados de displacer frustrantes con tendencia a la sobrevaloración. En el caso de la tensión, se manifestaban con descontrol por excitación al evidenciarse una excesiva agitación emocional y un elevado gasto de energía nerviosa. En relación con los agentes socializadores, la familia se mostraba centrada en el rendimiento. Por otra parte, el grupo ejercía una influencia negativa.

**A modo de conclusiones** podemos expresar que, en este capítulo se ha expuesto la forma en que transcurre la investigación en aras de buscar la solución a nuestro problema científico y corroborar la hipótesis planteada. Los resultados del diagnóstico nos orientan a trabajar sobre la base del

desarrollo del clima motivacional a partir de la posición teórica asumida y corroboran desde la práctica la necesidad de nuestra propuesta, lo que nos conduce a presentar la misma en el siguiente capítulo.

### **CAPÍTULO III. MODELO TEÓRICO METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DEL CLIMA MOTIVACIONAL FAVORABLE EN DEPORTISTAS JUVENILES DE LUCHA.**

Luego de detectar las limitaciones teórico-metodológicas del clima motivacional para el desarrollo del clima motivacional en el deporte y constatar las dificultades referidas a ello en los deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara se presenta la necesidad de concebir un modelo teórico metodológico que aporte nuevas aristas para el desarrollo del clima motivacional favorable en los deportistas juveniles de Lucha.

El modelo se presenta en este capítulo, atendiendo a los aspectos relacionados con su diseño, con su implementación y con su evaluación. Con respecto a su diseño, primero se abordan los fundamentos que lo sustentan y posteriormente, se explica todo lo relacionado con sus componentes (teóricos y metodológicos). Cuando referimos la implementación, inicialmente se enuncian y explican las exigencias para la puesta en práctica del modelo para luego dar paso a la descripción de cada una de las sesiones previstas durante dicha implementación. En la evaluación de la propuesta, se señalan los resultados de la evaluación del modelo en su diseño, en su implementación y en sus resultados.

Se corrobora la hipótesis formulada para esta investigación: “La aplicación de un modelo teórico metodológico que considere la interrelación entre elementos psicológicos que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento (motivos deportivos, autovaloración y estados emocionales de tensión y frustración) con la acción mediatizadora de los agentes socializadores y actúen favoreciendo el estado de disposición psíquica del deportista contribuirá al desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara”.

#### **3.1 Diseño del modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha.**

##### **3.1.1 Fundamentos que sustentan el modelo**

Los fundamentos teóricos y metodológicos del modelo son los siguientes:

- La teoría de González Rey y Mitjás (1989) donde se plantea que debido al carácter sistémico de la personalidad sus elementos y formaciones se integran en distintas configuraciones psicológicas, que se caracterizan por la relación necesaria entre elementos psicológicos bien definidos y cuya resultante constituye un producto cualitativo diferente al de cualquiera de sus

elementos tomados por separado. Es a partir de dicha relación que se definen síntesis reguladoras del comportamiento.

- La consideración para el desarrollo del clima motivacional de la síntesis reguladora del comportamiento, que se establece a partir de la relación entre los elementos de naturaleza interna (motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración) presentes en la posición teórica que asumimos para el desarrollo del clima motivacional.
- Los postulados del enfoque histórico cultural, específicamente al atender a la ley general del desarrollo psíquico (Vygotski, 1935) la que nos lleva a analizar la influencia que ejercen elementos de naturaleza externa específicamente, los agentes socializadores (familia, compañeros de equipo y profesores deportivos) sobre los elementos de naturaleza interna presentes en la posición teórica que asumimos para el desarrollo del clima motivacional.
- La situación social del desarrollo del deportista juvenil determinada a partir de las regularidades explicativas de su comportamiento (Riera, 2002).
- Acciones para la preparación psicológica general del deportista juvenil (Riera, 2002).

### **3.1.2 Componentes del modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable.**

Para la construcción del modelo hemos considerado los posicionamientos del Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas del ISP "Félix Valera" (2003) cuando plantean que para esto se precisa de un marco referencial y procedimental que sirva de guía para la acción del investigador. La elaboración del modelo presupone el establecimiento de los principios teóricos que sustentan la interpretación, para posteriormente determinar alternativas y medios para su implementación.

En nuestro caso particular concebimos el modelo a partir de estos criterios, por lo cual el modelo que proponemos está constituido por componentes teóricos y metodológicos.

#### **3.1.2.1 Componentes teóricos del modelo**

Los componentes teóricos se dividen en: componentes de carácter interno y componentes de carácter externo.

Como componentes de carácter interno apuntamos los que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento (motivos deportivos, autovaloración y estados emocionales de tensión y frustración) y en el caso de los de carácter externo: los agentes socializadores, en este caso familia, profesores deportivos y compañeros de equipo. El funcionamiento de los componentes del modelo se garantiza por las relaciones que se ponen de manifiesto ante todo en los vínculos inter e intracomponentes.

### **Relaciones esenciales que se establecen entre los componentes teóricos del modelo.**

Los componentes de naturaleza interna (motivos deportivos, autovaloración, estados emocionales de tensión y frustración) y componentes de naturaleza externa (agentes socializadores) constituyen los componentes teóricos del modelo. Esto responde a la posición teórica que asumimos para el desarrollo del clima motivacional favorable en la cual dichos componentes internos funcionan como síntesis reguladora del comportamiento y los externos mediatizan la expresión de los internos.

### **Síntesis reguladora del comportamiento para el desarrollo del clima motivacional.**

La interrelación entre los componentes de naturaleza interna del modelo se justifica por la tendencia que se manifiesta en el deportista a ordenar su comportamiento encauzándolo hacia las metas que considera han de satisfacer sus impulsos en la búsqueda de los objetivos que persigue. En este proceso interviene la autovaloración, pues las metas que el deportista se traza están en función de la valoración que realiza de las posibilidades que tiene para darle cumplimiento. En ocasiones, no obstante, puede ocurrir que se experimenten niveles de tensión no favorables al percibir que no se puedan satisfacer íntegramente estas metas, ya sea por circunstancias ajenas a su voluntad o, también, por causas imputables a sí mismo y al no lograrlo, se experimente un desajuste de orden psíquico que se manifiesta en forma de frustración.

La orientación motivacional del deportista va a depender en gran medida de sus niveles de aspiración (es la expectativa subjetiva en el rendimiento futuro). Los niveles de aspiración, por su parte, van a estar dados por la valoración que realiza el deportista de las cualidades que posee para poder satisfacer las demandas a las que se enfrenta con la práctica del deporte, lo que está estrechamente relacionado con la autovaloración.

El carácter inadecuado de la autovaloración ya sea por defecto o exceso explica que el deportista se forme una idea de sí que no corresponde con la realidad. Esto conduce a que se enfrente a constantes fracasos y a contradicciones con los que lo rodean. Una autovaloración adecuada se asocia a un nivel de pretensiones que le permita trazarse metas acorde con sus posibilidades. La valoración personal que se forma a partir de las valoraciones de los demás, una vez que se estabiliza, se convierte en un motivo interno, autoeducativo y de autotransformación de la personalidad.

La autovaloración incluye mecanismos activos de razonamiento y elaboración cognoscitiva que son portadores de la carga emocional de las necesidades y motivos representados en ella y de las vivencias y razonamientos que sobre sí mismo provocan.

Sin embargo, no basta con poseer una autovaloración adecuada y un elevado nivel de reflexión sobre los atributos significativos del deporte para tolerar fracasos durante la actividad deportiva, sin sufrir afectaciones emocionales. A pesar que ambas condiciones psicológicas defienden de manera efectiva a los deportistas de las afectaciones emocionales, es importante atender a si el deportista está orientado al rendimiento o hacia el autoperfeccionamiento, es decir a las características de su orientación motivacional, pues en caso de que lo más importante para él sea el triunfo o mostrarse superior a los demás, si no lo logra se manifiestan respuestas emocionales desajustadas, por el contrario si lo más importante en su orientación motivacional es superarse a sí mismo, mostrando cuanto ha evolucionado en cuanto a la calidad de su ejecución o en el logro de determinada destreza, importa poco el resultado obtenido ante lo cual mantiene un estado emocional favorable.

Lo enunciado anteriormente, avala nuestra posición teórica de asumir la relación entre los elementos de carácter interno (motivos deportivos, autovaloración y estados emocionales de tensión y frustración) que se integran en la síntesis reguladora del comportamiento. Sin embargo, considerando la esencia histórico social de los fenómenos psíquicos, para el desarrollo del clima motivacional favorable, adquieren gran importancia los agentes socializadores, en este caso la familia, los profesores deportivos y compañeros de equipo que mediatizan la expresión de los elementos psicológicos de la síntesis reguladora del comportamiento.

### **Agentes socializadores como mediatizadores de los elementos psicológicos de la síntesis reguladora del comportamiento para el desarrollo del clima motivacional.**

El proceso de socialización a través del deporte, hace referencia al aprendizaje de actitudes, valores y habilidades generales que se adquieren como consecuencia de la implicación personal de los deportistas y su relación con los otros (profesores deportivos, familiares y compañeros de equipo).

En nuestro caso particular, trabajamos con los profesores deportivos, la familia, y los compañeros de equipo para garantizar que actúen como mediatizadores positivos sobre cada uno de los elementos psicológicos del clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento.

En el trabajo psicológico con el deportista resulta fundamental incluir al profesor deportivo como figura relevante para el rendimiento, el aprendizaje y la satisfacción del deportista. El enfoque que vamos a utilizar se centra en la idoneidad, e incluso necesidad, de optimización del trabajo del profesor deportivo; para esta mejora, el profesor deportivo debe aprender y consolidar diferentes aspectos, en nuestro caso particular: los conocimientos de psicología para influir en los deportistas.

El trabajo con los profesores deportivos está previsto a través del adiestramiento que estos reciben para llevar a cabo la implementación del modelo. Dicho adiestramiento supone una preparación en el orden teórico y metodológico que les permita conducir la puesta en práctica de la propuesta.

La familia constituye otro de los agentes socializadores sobre los cuales se trabaja para que actúe como mediatizadora positiva en el desarrollo de los elementos de la síntesis reguladora. Este propósito se cumple al concebir dentro del modelo acciones generales que responden a dicha finalidad, de dichas acciones se derivan un grupo de sesiones dedicadas al trabajo con los familiares de los deportistas objeto de investigación.

El trabajo con la familia se realiza a través de talleres basados en el aprendizaje colaborativo, que tienen como objetivo propiciar espacios de enseñanza aprendizaje donde mediante el intercambio de experiencias y vivencias y aprovechando la heterogeneidad del grupo, se produce un proceso de construcción social basado en las necesidades de los miembros del grupo. Cada integrante del grupo adquiere responsabilidad con respecto no solo a su propio proceso de aprendizaje, sino con el de los demás miembros del grupo, además se basa en un cambio constante de roles (Bernaza y Lee, 2005).

Estos talleres se conciben como un proceso de construcción social en los cuales, mediante la interacción que se produce entre los familiares de los deportistas, se produce el aprendizaje con un valor superior al de un aprendizaje como resultado de un trabajo individual (Bernaza y Lee, 2005).

Para el desarrollo de los talleres es importante que se transite por los siguientes pasos, los cuales coinciden con los planteados por Bernaza y Lee (2005) pero convenientemente adaptados a nuestra situación concreta:

1. Formación del grupo: Debido a la heterogeneidad en sus miembros en cuanto a sus conocimientos, actitudes, valores, nivel de desarrollo cultural, habilidades para el trabajo en grupo, entre otras, una primera tarea es el conocimiento previo de los miembros que participan en el grupo. Esta heterogeneidad es importante para la creación de zonas de desarrollo próximo, fomentando un clima favorable para la generación creativa de ideas.
2. Encuadre del proceso de enseñanza aprendizaje: Supone la presentación de los miembros del grupo, se exponen sus expectativas, las que se contrastan con la propuesta de los temas que se tratarán. Se precisan todos los aspectos que en el orden personal y contextual puedan contribuir u obstaculizar el trabajo del grupo.
3. Diagnóstico del estado previo: Se realiza con el objetivo de identificar los conocimientos que posee cada miembro del grupo con relación al contenido que constituye objeto de aprendizaje.

4. Orientación para el trabajo individual previo y el trabajo grupal: Mediante una dinámica que transita desde la reflexión individual a la reflexión grupal y de esta a la reflexión individual enriquecida con los aportes del grupo se produce la dinámica del aprendizaje. El trabajo individual le permite a cada miembro del grupo gestionar su autoaprendizaje, realizando búsquedas y tomando decisiones, selecciona, obtiene y procesa información, de manera que pueda estar en condiciones de aportar sus reflexiones y consideraciones al grupo. Por su parte, la orientación para el trabajo grupal es decisiva para el funcionamiento del grupo, además de actuar de forma positiva sobre la motivación y generar acciones metacognitivas.
5. Trabajo individual previo: En caso de considerarse necesario, una vez orientado el trabajo individual cada miembro del grupo puede solicitar ayudas al conductor.
6. Trabajo en grupo: Luego de la preparación de cada miembro de forma individual, ocurre la construcción colaborativa del problema y su resolución, apoyada por la orientación recibida y por los múltiples intercambios que se producen dentro del grupo.
7. Presentación del resultado común: En este momento se presenta el resultado al que ha llegado el grupo, para su discusión final y ajuste necesario con los aportes de otros. Además se produce el cierre de las ideas esenciales, identificación de los logros del grupo, su reconocimiento y justa valoración.
8. Evaluación: Se propicia que se realice una evaluación no solo del resultado sino del proceso que ha tenido lugar durante la realización del trabajo

En el caso de los compañeros de equipo, se hace necesario potenciar que el grupo actúe de forma positiva sobre el deportista, lo cual en nuestra propuesta se logra a través de las sesiones dedicadas al trabajo con los deportistas, donde se ejerce una influencia directa sobre estos. Dichas sesiones, independientemente a que estén diseñadas con objetivos bien específicos, tienen una finalidad educativa que tributa al desarrollo integral de la personalidad del joven deportista.

Los componentes teóricos del modelo diseñado responden a la posición asumida para el desarrollo del clima motivacional. Sin embargo, se hace necesario referir el modo de proceder del modelo. Esto nos conduce a considerar los componentes metodológicos que se refieren al aspecto dinámico del modelo.

### **3.1.2.2 Componentes metodológicos del modelo.**

Los componentes metodológicos del modelo, como su nombre lo indica, se refieren a aquellos que garantizan su funcionamiento.

El funcionamiento del modelo está concebido a partir de los **elementos básicos del clima motivacional favorable** sobre los cuales se trabaja para que se desarrolle el mismo. Considerando dichos elementos -que se enuncian más adelante-, se determinan una serie de **acciones** contextualizadas en el entrenamiento deportivo para el desarrollo del clima motivacional favorable, las que se conciben atendiendo a los objetivos de la preparación psicológica general para la Lucha juvenil.

Estas acciones se conciben a partir de las que propone Riera (2002) para el proceso de preparación psicológica en el deporte juvenil considerando las problemáticas que los afectan, de las cuales, fueron tomadas aquellas aplicables a la etapa de preparación psicológica general (en la cual se aplica el modelo teórico metodológico propuesto) y ajustadas convenientemente atendiendo a las exigencias psicológicas de la Lucha.

Consideramos importante ofrecer a los profesores deportivos esta serie de acciones, atendiendo a los objetivos a desarrollarse durante la preparación psicológica general y las exigencias psicológicas de la Lucha, que despojadas de su estructura operacional específica y convenientemente aprehendidas para su transferencia a nuevas situaciones, puedan funcionar como elementos orientadores para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha.

Otro aspecto a considerar es el **diagnóstico** del estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles en estudio.

Atendiendo a los elementos básicos del clima motivacional favorable, a las acciones de la preparación psicológica general para la Lucha juvenil en función del desarrollo del clima motivacional favorable y a los resultados del diagnóstico, se derivaron las **sesiones de trabajo** para los equipos juveniles de Lucha de Villa Clara, ya que el modelo diseñado debe aplicarse a partir de las características propias de cada equipo, es decir, teniendo en cuenta los contextos específicos en que se produce el proceso de preparación del deportista.

A continuación nos referimos a cada uno de los elementos metodológicos del modelo que hemos diseñado.

Los **elementos básicos del clima motivacional favorable** son los siguientes:

- La combinación de motivaciones de resultado y de autoperfeccionamiento en el establecimiento de las metas deportivas.
- La adecuación de la autovaloración.
- El control de estados emocionales de tensión y frustración.

- Los agentes socializadores como mediatizadores positivos en el desarrollo de los elementos psicológicos del clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento.

De estos elementos básicos del clima motivacional favorable y atendiendo a las acciones psicológicas propuestas por Riera (2002) para concretar la preparación psicológica en el deportista juvenil, se derivan las **acciones** para el desarrollo del clima motivacional favorable en el deporte de Lucha, que se insertan como parte de la preparación psicológica general a desarrollarse en la etapa general del macrociclo de entrenamiento.

Las **acciones** previstas para concretar el modo de actuar durante la preparación psicológica general para el desarrollo del clima motivacional favorable en los deportistas juveniles de Lucha son las siguientes:

- Establecimiento de metas de autoperfeccionamiento de cualidades psicológicas necesarias en el luchador en función de sus fortalezas y debilidades. En este sentido se orientará al luchador hacia el cumplimiento de las siguientes tareas:
  - ✓ Desarrollo de las sensaciones (músculo-motoras y de equilibrio).
  - ✓ Desarrollo de las percepciones (de los movimientos propios, visuales, del tiempo y musculares).
  - ✓ Orientación temporal y espacial.
  - ✓ Perfeccionamiento de la capacidad de reacción compleja.
  - ✓ Desarrollo de la concentración y distribución de la atención.
  - ✓ Desarrollo del pensamiento táctico y operativo.
  - ✓ Educación de cualidades volitivas tales como: orientación a un fin, esfuerzos volitivos, toma de decisiones, perseverancia, entre otras.
  - ✓ Responsabilidad individual hacia la victoria.
- Realización de la técnica establecimiento de metas de forma participativa, logrando consenso y conocimiento por parte del luchador de las metas que se propone.
- Chequeo periódico del estado de cumplimiento de las metas trazadas y modificarlas de ser necesario atendiendo a los progresos y/o retrocesos que muestre el luchador durante los diferentes mesociclos de la etapa de preparación general.
- Análisis de manera crítica de los resultados obtenidos durante las ejecuciones técnicas e introducir los cambios indispensables en la acción que se ejecuta de considerarse necesarios.

- Desarrollo de la adecuación de la autovaloración con relación al conjunto de cualidades que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el luchador.
- Autoevaluación de señales de tensión y frustración en el luchador que se presentan en situaciones de entrenamiento y competencia como consecuencia del enfrentamiento al contrario.
- Control de los estados de tensión y frustración provocados al enfrentarse al adversario, a partir de la utilización de técnicas de relajación y activación ajustadas a sus vivencias y características personalógicas.
- Desarrollo de estilos de afrontamiento adecuados, ante situaciones difíciles identificadas por el luchador que suelen presentarse en entrenamientos y competencias, conservando y/o recuperando el equilibrio psicológico.
- Preparación de la familia para que propicien la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento en el establecimiento de las metas deportivas, la adecuación de la autovaloración y el control emocional de tensión y frustración en sus hijos deportistas.

Posteriormente se precisa la realización del **diagnóstico**, el cual tiene como propósito la evaluación de cada uno de los elementos que se tienen en cuenta en función de la posición teórica asumida, para el desarrollo del clima motivacional favorable en los equipos deportivos en los que se implementará el modelo. Dicho diagnóstico y las exigencias psicológicas de la Lucha, consideradas para la elaboración de las acciones, se convierten en premisas para el diseño de las sesiones de trabajo.

En el caso de las **sesiones de trabajo**, estas se conciben unas para los deportistas y otras para los familiares. En cada una de ellas se enuncian los objetivos a alcanzar, las tareas a desarrollar, se dan a conocer los procedimientos, los recursos y la evaluación. En el caso de las sesiones para los deportistas, atendiendo a los objetivos específicos de cada sesión, estas se realizan de manera conveniente en el marco del entrenamiento deportivo, antes, durante y al finalizar la unidad de entrenamiento y el trabajo se realiza tanto de manera individual como en grupo. En el caso de las sesiones con la familia, se realizan utilizando la modalidad de talleres basados en el aprendizaje colaborativo.

Tanto los componentes teóricos como metodológicos del modelo garantizan el cumplimiento de los objetivos fundamentales de la preparación psicológica general: la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el

éxito y propiciar la enseñanza de métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en situaciones de competencia, lo cual conduce al logro del **estado de disposición psíquica**, objetivo fundamental de la preparación psicológica durante la etapa general del macrociclo de entrenamiento (Puni, 1969).

Una representación del modelo se presenta a continuación:

### **3.2 Implementación del modelo**

#### **3.2.1 Exigencias para la implementación del modelo.**

Para la puesta en práctica del modelo constituye un requisito indispensable se realice un adiestramiento a los profesores deportivos con el propósito de prepararlos para que conduzcan la implementación.

Este adiestramiento se realiza mediante intercambios grupales con los profesores deportivos, donde en fases de acción compartida con el psicólogo, reciben las orientaciones que les permiten la implementación del modelo diseñado.

Se parte de la exploración por parte del psicólogo de la zona de desarrollo actual, es decir los conocimientos que poseen los profesores deportivos que les permitan asumir la implementación, quedando al descubierto los conocimientos que aún necesitan poseer, y que será el punto de partida para la determinación de los contenidos que se impartirán en el adiestramiento. De esta forma, de conjunto con el psicólogo, se construyen zonas de desarrollo potencial. Los niveles de ayuda se van haciendo menores hasta que dichos conocimientos pasan a formar parte del nivel de desarrollo actual.

El adiestramiento se realiza íntegramente antes de comenzar con la implementación del modelo. Cuenta de dos momentos: un primer momento, dedicado al conocimiento de elementos en el orden teórico y un segundo momento, dedicado al conocimiento de los aspectos metodológicos.

En el primer momento del adiestramiento, se prevé toda la preparación en cuanto a los fundamentos teóricos para el desarrollo del clima motivacional y que son necesarios para que el profesor deportivo implemente el modelo diseñado. En un segundo momento, el propósito es la preparación que en el orden metodológico supone dicha implementación, dominando con claridad los procedimientos que se siguen durante la misma, atendiendo a los objetivos previstos para cada sesión y los recursos elegidos de manera conveniente para el logro de dichos objetivos.

Durante ambos momentos del adiestramiento se procede según los resultados que aporte la exploración de la zona de desarrollo actual de los profesores deportivos. Esta es la premisa para que

se propicie que en fases de acción compartida entre el psicólogo y los profesores deportivos finalmente se cumplan los objetivos previstos en cada uno de los momentos del adiestramiento.

La duración del adiestramiento será ajustable al dominio que muestren los profesores deportivos según los objetivos del mismo y los resultados que se obtengan al explorar su zona de desarrollo actual.

### **3.2.2 Implementación**

La implementación del modelo supone la realización del adiestramiento, mediante intercambios grupales con los profesores deportivos con el propósito de que alcancen la preparación necesaria para conducir dicha implementación.

El modo de proceder del modelo se concibe a partir de la interrelación entre los elementos básicos del clima motivacional favorable, las acciones de la preparación psicológica general para el desarrollo del clima motivacional favorable, los resultados del diagnóstico y las sesiones de trabajo.

Se hace necesario partir de los elementos básicos del clima motivacional favorable los que están en función de lograr la regulación motivacional en el deportista basada en: la combinación de motivos de logro y autoperfeccionamiento, la adecuación de la autovaloración y el control de tensión y frustración. Además, que los agentes socializadores actúen como mediatizadores positivos. Estos elementos básicos responden a objetivos de la preparación psicológica general encaminados al logro del estado de disposición psíquica.

Sin embargo, se requiere considerar las exigencias psicológicas del deporte en el cual se implemente el modelo, por lo que se hace necesario definir las acciones para la preparación psicológica general que respondan a dichas exigencias psicológicas en función del desarrollo del clima motivacional favorable.

Una vez definidas las acciones, se procede al diagnóstico, donde se aplican diferentes métodos y técnicas entre las cuales podemos señalar: entrevistas, observaciones, cuestionarios, autoinformes vivenciales, 10 deseos, escala de autovaloración, con el propósito de caracterizar en los equipos estudiados el desarrollo del clima motivacional.

Estos tres componentes metodológicos del modelo se convierten en los elementos orientadores para la elaboración de las sesiones de trabajo tanto con los deportistas como con los familiares, la definición de los objetivos y tareas, así como su dosificación.

Inicialmente, en la primera sesión, tanto con los deportistas como con sus familiares, se crean las condiciones que permitan la puesta en práctica del modelo, precisando los objetivos de su implementación, así como su necesidad e importancia.

En la implementación como fase de la investigación se indaga acerca de la disposición de los participantes a colaborar en la misma y se refiere todo lo relacionado con los aspectos organizativos de las sesiones de trabajo.

Posteriormente, en el resto de las sesiones, se desarrollan las estrategias y los recursos técnicos a emplear para el desarrollo del clima motivacional favorable en función de los elementos básicos que contribuyen a su desarrollo, las acciones generales para la preparación psicológica del deporte juvenil adecuadas a las exigencias del deporte y los resultados del diagnóstico.

Las principales estrategias y recursos técnicos que son empleados para el cumplimiento de los objetivos de las sesiones son las siguientes:

- Técnicas de Animación: Se pueden emplear las propuestas por Medina y Lobato (s/a) y por González Rodríguez y cols. (1998) adaptadas a los fines de este estudio. Estas pueden ser utilizadas al inicio de cada sesión con los deportistas con el objetivo de garantizar la presencia de un ambiente favorable, capaz de generar la apertura necesaria para el cumplimiento de los objetivos previstos.
- Técnica de establecimiento de metas: Esta fue empleada para propiciar que los luchadores determinaran las metas a cumplir durante el macrociclo de entrenamiento permitiendo la relación entre las metas de ejecución y de resultado, las individuales y grupales. Para su aplicación se tomaron en cuenta las exigencias de la técnica enunciados en el capítulo 1 de la tesis.
- Técnicas participativas: Estas fueron empleadas para estimular la participación reflexiva y la discusión. Se emplearon técnicas propuestas por Álvarez (1996) y González Rodríguez y cols. (1998) convenientemente adaptadas a los propósitos de nuestra investigación.
- Estrategia cognitiva: Fue utilizada para modificar la respuesta emocional del sujeto mediante variables cognitivas que median la activación y la respuesta emocional. Se utilizaron preferentemente técnicas de solución de problemas y toma de decisiones de Álvarez (1996) y Riera (2002), las cuales fueron adaptadas convenientemente a la situación concreta del luchador.
- Técnicas de activación: Fueron realizadas con el propósito de dirigir de manera consciente los estados psíquicos del luchador movilizando todas las fuerzas tanto psíquicas como físicas para la

elevación del tono cortical. Las fórmulas se construyen a partir de la exploración del marco vivencial de los deportistas.

- Estrategias de desactivación psicofisiológica: Estas se emplearon con el objetivo de reducir el nivel de desactivación psicofisiológica del luchador y consecuentemente estimular la capacidad de afrontamiento. En nuestro caso particular se emplearon las siguientes técnicas:
  - Técnicas de Relajación: En este caso se utilizó la modificación de la versión abreviada del Entrenamiento en Relajación Progresiva de Jacobson (1936), al ser una de las técnicas más referidas para el tratamiento de las emociones y se elaboraron fórmulas individuales ajustadas a sus características personalógicas y a lo que aportó la exploración del marco vivencial del luchador .
  - Ejercicios de respiración: Se considera la respiración básica y situacional en sus formas movilizadora y tranquilizadora. La respiración básica consta de una fase de inspiración (diafragmática) por las fosas nasales, de retención y de espiración, esta se utiliza durante los ejercicios de relajación y debe ser lenta y profunda. La movilizadora consta de una fase de inspiración (diafragmática) lenta y profunda, de retención y de espiración rápida y enérgica, como se aprecia esta técnica hace especial énfasis en el control de la respiración diafragmática como estrategia de desactivación psicofisiológica.
- Talleres: Se utilizó la modalidad de talleres basados en el aprendizaje colaborativo para el trabajo con los familiares de los luchadores juveniles. Estos talleres se conciben como un proceso de construcción social en los cuales, mediante la interacción que se produce entre los familiares de los deportistas, se produce el aprendizaje con un valor superior al de un aprendizaje como resultado de un trabajo individual (Bernaza y Lee, 2005).

Durante el transcurso de la implementación del modelo, se evalúa el cumplimiento de los objetivos previstos para cada sesión, empleando observaciones sistemáticas, orientadas hacia el registro pormenorizado de todo cuanto acontece durante las mismas, además de las valoraciones de cada uno de los participantes al finalizar las sesiones, lo cual nos permiten realizar el análisis de contenido para conocer la evolución de los participantes a lo largo del proceso de intervención.

### **3.3 Evaluación de la propuesta**

Respondiendo a la metodología de evaluación de programas que asumimos en esta investigación se hace necesario realizar la evaluación del modelo tanto en su diseño, como en su implementación y en sus resultados. Dicha evaluación es presentada a continuación.

### 3.3.1 Evaluación del modelo en su diseño

Los resultados de la aplicación del método de evaluación por criterio de expertos se muestran en el anexo 14. Se aprecian los criterios favorables emitidos sobre el modelo, existiendo consenso entre los expertos. No obstante, se hicieron algunas observaciones que fueron valoradas para el perfeccionamiento del modelo.

Entre los criterios favorables y las observaciones realizadas por los expertos se encuentran las siguientes:

- En el modelo se aprecia correspondencia entre los elementos teóricos y metodológicos definidos para el desarrollo del clima motivacional favorable.
- Refieren que la concepción metodológica del modelo garantiza el desarrollo del clima motivacional favorable, lo que resulta de mucho valor pues garantiza que otros profesionales puedan hacer uso del modelo cuando sea oportuno.
- Con relación a los procedimientos que se siguen para el desarrollo del clima motivacional favorable, se sugiere se precisen con mayor exactitud los vínculos inter e intracomponentes del modelo lo cual será una garantía para el logro de la eficacia en las diferentes sesiones programadas para el desarrollo del clima motivacional favorable.

A esta sugerencia se le prestó mucha atención por nuestra parte en el perfeccionamiento del modelo ideal elaborado.

- Se considera adecuada la coherencia y lógica en cada uno de los componentes definidos para el desarrollo del clima motivacional favorable, lo cual permite el establecimiento de los niveles de relación entre ellos.
- Se reconocen las posibilidades del modelo de ser aplicado en los deportistas juveniles de Lucha. No obstante, en algunos casos se sugería incluir otros elementos lo que permitiría que pudiera considerarse como una alternativa para llevar a cabo la preparación psicológica general.
- Consideran que la propuesta es novedosa y de gran significación en el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo y específicamente para la preparación psicológica. Reconocen la contribución al desempeño profesional de los entrenadores.
- Reconocen la factibilidad de su aplicación a partir de ser un modelo flexible que puede adecuarse a las necesidades de los deportistas juveniles en estudio.

### 3.3.2 Evaluación del modelo en su implementación

- **Cumplimiento de las exigencias establecidas para la implementación del modelo**

Como requisito para la implementación del modelo se realiza un adiestramiento a los profesores deportivos de Lucha de los equipos en estudio con el propósito de prepararlos para dicha implementación. A continuación se presentan los resultados obtenidos.

Los intercambios grupales con los profesores deportivos aportaron, al explorar la zona de desarrollo actual referida a los conocimientos que poseían para llevar a cabo la implementación, lo siguiente:

**En el orden teórico:** Conocimientos insuficientes con respecto a los fundamentos teóricos para el desarrollo del clima motivacional favorable, lo cual se justifica a partir del redimensionamiento en el concepto de clima motivacional que se asume para la construcción del modelo.

**En el orden metodológico:** Conocimientos parciales con respecto a las estrategias y los recursos técnicos a emplear en la implementación.

A partir de dichos resultados se determinaron los siguientes contenidos a impartir, los cuales se agruparon en dos temas fundamentales:

I. Preparación en el orden teórico para la implementación del modelo. (Contenidos 1, 2, 3, 4, 5)

II. Preparación en el orden metodológico para la implementación del modelo. (Contenidos 6,7, 8)

**Contenidos:**

- Motivación y clima motivacional. Su importancia y tratamiento dentro de la preparación psicológica.
- Limitaciones en el desarrollo del clima motivacional en el deporte.
- El clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento.
- Influencia de los agentes socializadores en los elementos del clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento.
- Elementos para el desarrollo del clima motivacional favorable. Criterios para su intervención.
- Procederes para el desarrollo del clima motivacional favorable.
- Estrategias y recursos técnicos a emplear para el desarrollo del clima motivacional favorable en la Lucha. Fundamentación y procedimientos para su aplicación.
- Procederes para la evaluación de los progresos y resultados alcanzados en la implementación del modelo.

Estos contenidos fueron formando parte de la zona de desarrollo potencial de cada uno de los profesores deportivos, mediante la construcción de conocimientos de manera compartida psicólogo-

profesor deportivo, aprovechando sus conocimientos previos sobre los contenidos tratados y su marco vivencial. Los niveles de ayuda que se ofrecían se iban haciendo cada vez menores hasta que dichos conocimientos pasaban a formar parte de la zona de desarrollo actual de cada profesor deportivo.

Este adiestramiento fue realizado en el período comprendido entre los meses de mayo y junio del 2007, con una frecuencia de dos veces por semana, con una duración de entre 45 minutos y una hora aproximadamente.

Se realizaron un total de 16 encuentros con la dosificación que se muestra en el anexo 15.

- Evaluación de la implementación del modelo.

Atendiendo al diagnóstico realizado en los luchadores juveniles en estudio respecto a su estado actual del desarrollo del clima motivacional se diseñaron y programaron 11 sesiones para el trabajo con los deportistas y 5 sesiones para el trabajo con la familia (anexo 16) . Las principales estrategias y recursos técnicos que fueron empleadas para el cumplimiento de los objetivos para estos deportistas fueron las descritas en el subepígrafe 3.3.2.

A continuación presentamos los resultados de la evolución de los participantes durante la implementación del modelo, con el propósito de verificar el cumplimiento de los objetivos. Para ello se realiza un análisis de las regularidades por sesiones tanto para las sesiones dedicadas a los deportistas como para las sesiones dedicadas a la familia.

### **Sesiones con los deportistas**

#### **Sesión 1**

En el contacto inicial entre los luchadores, profesores deportivos y psicólogo, se explicó el objetivo de esta experiencia, así como los procedimientos a realizar durante la misma. En todos los casos se contó con el consentimiento informado de los participantes para incorporarse a la intervención. La incorporación fue voluntaria a partir de la comprensión del problema y la necesidad de encontrar soluciones viables al mismo.

En esta primera etapa se negociaron los objetivos de la intervención atendiendo a las necesidades y expectativas de los participantes. Así RFG opinaba: “esto es una oportunidad que tenemos para aprender a solucionar problemas que muchas veces tenemos en lo psicológico y no sabemos qué hacer”, más adelante SDA expresaba: “Es bueno que nuestros profesores deportivos nos preparen para enfrentar problemas psicológicos”.

Se refuerza la idea, por parte de los profesores deportivos, de que el objetivo de la intervención es lograr la activación de todos los procesos y cualidades psíquicas que necesita el luchador para enfrentar exitosamente las exigencias del entrenamiento y la competencia, de ahí la importancia del trabajo que se realizaría. Los deportistas manifiestan comprensión respecto a la necesidad del trabajo a realizar.

Los aspectos apuntados condicionaron la aceptación a participar y el establecimiento de los compromisos ante cada uno de los procedimientos que se seguiría durante la intervención. Se logró crear un ambiente propicio para la expresión de vivencias que guardan relación con la temática a abordar, así como para la expresión de las expectativas con relación al mismo.

Al establecer las normas de trabajo en grupo se definieron los siguientes aspectos organizativos: se trabajaría por sesiones con una frecuencia semanal y la duración de la sesión sería de aproximadamente entre 45 minutos y una hora. Se enfatizó en la idea de que debía primar entre cada uno de los participantes el respeto, el compromiso y la responsabilidad. A nuestro juicio esta sesión resultó esencial, sensibilizándolos con la necesidad del logro del clima motivacional favorable y favoreciendo su motivación hacia la intervención.

Al terminar la sesión, al realizar la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante), se expresaron criterios muy favorables con relación a la actividad realizada tales como: "resultó muy motivante"; "es muy bueno que tengan en cuenta nuestras opiniones y nos preparen para lo que necesitamos". Esta técnica de cierre constituyó un primer espacio de discusión generadora de vivencias acerca de la opinión de cada uno de los miembros del equipo en la búsqueda de la acción conjunta lo que ayudó a motivarlos, valorando la necesidad del intercambio.

## **Sesión 2**

Con la realización de la técnica de animación se logró establecer un ambiente favorable, los deportistas mostraban en sus expresiones faciales el efecto positivo que tiene la interacción entre los iguales mediante una actividad que simula un juego para el bienestar personal. Los criterios de los deportistas al explorar sus vivencias luego de la realización de la técnica así lo demuestran, RFG expresa: "Es muy bueno salir de la rutina del entrenamiento y poder compartir con mis compañeros otras actividades". Por su parte EPJ señala: "Me gustó mucho el juego, es muy animado y hace que entremos en calor".

Al comunicarles los resultados del diagnóstico acerca de la orientación motivacional hacia la meta y recoger sus opiniones al respecto, se reconoce por parte de los deportistas la necesidad de ayuda en

este sentido, con el propósito de no experimentar tanta presión por los resultados deportivos. Las verbalizaciones de los deportistas así lo reflejan: “es muy bueno que los entrenadores no nos presionen tanto para que cumplamos las metas para la competencia”, “siempre se nos ha exigido por la medalla o un buen lugar, eso es un poco difícil de cambiar”.

Al aplicar la técnica “Establecimiento de metas” se insistió en que el deportista tuviera un papel protagónico en este momento, estos dieron a conocer cuáles eran las metas que se han propuesto para el macrociclo de entrenamiento. Se pudo detectar que inicialmente las metas comunicadas eran esencialmente metas de rendimiento (lograr medallas o lugares entre el cuarto y el octavo). Sin embargo, se insistió para que en el contrato de metas quedaran expresadas metas de autoperfeccionamiento de las condiciones físicas, técnico, tácticas, teóricas y psicológicas que contribuyeran al cumplimiento de las metas de rendimiento. En este momento fue muy importante los niveles de ayuda que ofrecieron los profesores deportistas, ya que se pudo comprobar que a los deportistas les resulta complicado identificar las cualidades que en ellos constituyen fortalezas y debilidades para el cumplimiento de las metas.

La identificación de estas cualidades y los niveles de ayuda ofrecidos por los profesores deportivos estuvieron centradas fundamentalmente en aquellas que son necesarias en el caso del luchador entre estas se enunciaron: la fuerza, la resistencia, dominio de los elementos técnicos, establecimiento de las acciones tácticas durante los combates, seguridad, rapidez, decisión, valentía, entre otras.

Dichas cualidades, en el caso del luchador se convierten en rectoras para ir desarrollando la disposición psíquica para la asimilación de las exigencias del entrenamiento. Se trabajó en función de lograr la comprensión de esta realidad, para lograr implicación hacia su cumplimiento.

El hecho de que se sugiriera la elaboración del contrato de metas propició que quedara recogido por escrito los plazos para el cumplimiento de las metas de autoperfeccionamiento planteadas lo que garantizó la existencia de metas a corto, mediano y largo plazo.

Se acordó chequear al final de cada mesociclo el estado de cumplimiento de las metas. Esta retroalimentación garantizaba modificar las metas en caso de ser necesario. Se estableció una forma de estimulación consistente al colocar en el mural del deporte a aquellos deportistas que tuvieran una evolución positiva en el cumplimiento de las metas.

Al realizar un análisis de las valoraciones personales emitidas por los deportistas al finalizar la sesión, podemos expresar que se cumplieron los objetivos de la misma, pues reconocieron de gran

importancia el trabajo realizado, ayudándolos a conocerse mejor, a motivarse más hacia el cumplimiento de sus metas, además de valorar como muy valiosos los niveles de ayuda ofrecidos por sus compañeros de equipo y profesores deportivos en la identificación de metas de autoperfeccionamiento de cualidades físico, técnico, tácticas, teóricas y psicológicas, importantes para el logro del estado de disposición psíquica. Sus criterios así lo confirman, SMG expresa: “me sentí muy bien durante el trabajo, creo que a partir de hoy será diferente, pues todos seremos capaces de ayudarnos”, RFJ apunta: “Ha sido provechoso, me siento más seguro y confiado de mí, siento que no me voy a sentir presionado”, más adelante señala: “esto nos da la posibilidad de ir viendo como vamos y si realmente podemos cumplir lo que nos hemos trazado.”

### **Sesión 3**

Con la realización de la técnica de animación se logró establecer un ambiente favorable, además en las presentaciones entre los deportistas se dieron a conocer sin dificultad muchas de las características que los identifican como personas, tanto en términos de fortalezas como de debilidades, lo que demostró conocimiento entre los miembros del equipo. Las cualidades que identifican al grupo de luchadores son el entusiasmo, la solidaridad, el valor, la seguridad, entre otras. La realización de esta técnica creó un marco propicio para la realización de la otra parte de la sesión.

Al reunirse por subgrupos los deportistas trabajaron en la identificación de sus zonas positivas y negativas para el cumplimiento de las metas planteadas, fue necesario revisar el contrato de metas elaborado en la sesión anterior, pues sus fortalezas y debilidades se señalaron en función de las metas trazadas. Los profesores deportivos y psicólogo proporcionaron niveles de ayuda en cada uno de los subgrupos, fundamentalmente en los momentos iniciales del trabajo, en la identificación de zonas negativas ya que se detectó cierta resistencia por parte de los luchadores en este sentido. En la medida que fue avanzando el tiempo se mostraron más participativos y la resistencia fue cediendo.

Posteriormente fue posible tipificar a los pequeños subgrupos. Dentro de las cualidades que identificaron a los subgrupos en términos de fortalezas para el cumplimiento de las metas encontramos: fuerza, rapidez, resistencia, dominio desde el punto de vista técnico, valor, entre otras. Desde el punto de vista de las debilidades se señaló la falta de combinación de movimientos técnicos, tolerancia al fracaso, dificultades para modificar la táctica en los combates una vez ya esta ha sido establecida, el nerviosismo, enfrentamiento a contrarios inesperados, entre otras. El trabajar en función de fortalezas y debilidades en el luchador, determinadas por las exigencias psicológicas de

este deporte, está encaminado a la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas que son necesarias para el éxito.

Es importante apuntar que estas cualidades coincidieron en cada uno de los subgrupos, por lo cual estas son las cualidades que identifican al equipo.

En la valoración de la actividad predominaron los criterios positivos, además se señalaron criterios favorables sobre la forma en que los ayudó para su desempeño deportivo la técnica realizada en el sentido de contribuir a la concientización de las cualidades que los identifican como deportistas y en función de que aspectos deben trabajar para llegar a cumplir con las metas que se han planteado. Los criterios emitidos por los deportistas así lo demuestran: RFG expresa: “Es muy importante que conozcamos cómo hacer para cumplir las metas para la competencia”, DChR apunta: “Para mí ha sido muy buena pues me ha ayudado a conocerme mejor, a veces uno no sabe que determinada cualidad es un punto fuerte y hay puntos débiles que nos da pena reconocer ante los demás del grupo”. Predominaron las opiniones que referían el hecho de que la concientización de estas cualidades es un aspecto a favor de trabajar en función de potenciar las zonas positivas de la personalidad y erradicar las zonas negativas.

#### **Sesión 4**

Con la realización de la técnica de animación se logró establecer un ambiente favorable, los deportistas mostraban en sus expresiones faciales el efecto positivo que tiene recibir muestras de afectividad. Los criterios de los deportistas al explorar sus vivencias luego de la realización de la técnica así lo demuestran: GSR expresa: “me sentí muy bien, es bueno que a uno le deseen cosas buenas”, por su parte MAF apuntó: “A veces cuesta trabajo decirle a la gente cosas buenas y eso hace mucho bien”.

Se lograron establecer los nexos pertinentes entre el tema que se trataría en la sesión y la técnica de animación, al referirse a estados emocionales negativos y las vivencias que se experimentan ante estos, específicamente los que son objeto de análisis: la tensión y la frustración.

Se comunicaron los resultados del diagnóstico acerca de las principales señales de tensión y frustración que fueron identificadas en los deportistas y se recogen sus opiniones al respecto, se reconoce por parte de los deportistas la necesidad de ayuda en este sentido.

Se propicia el intercambio y la reflexión acerca lo que ellos consideran como estados emocionales, su identificación y la importancia que tiene para el deporte y para la vida el control de estos estados. Para que queden saldadas estas interrogantes se parte de las experiencias y vivencias que tienen en este sentido.

Los profesores deportivos y psicólogo ofrecieron los niveles de ayuda para que en la pancarta y mediante la realización de la técnica "lluvia de ideas" se recogieran en las tres columnas las particularidades que adquieren la tensión y frustración en los luchadores, las situaciones ante las cuales experimentan tensión y frustración los luchadores y la forma de manejar de manera conveniente dichos estados. En la determinación de estos aspectos se pudieron identificar las diferencias individuales lo que se manifestó con claridad al expresar experiencias y vivencias tan diversas. En el anexo 17 se presentan algunos de los resultados más generalizados en el grupo.

Se reflexiona de manera particular acerca del afrontamiento y la diversidad de estrategias existentes, donde su utilidad depende de la elección que se realice en función del análisis de la significación, las demandas de la situación y los recursos empleados. Identificar las señales de tensión y frustración se convierte en premisa para la enseñanza de métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en situaciones de competencia, estos aspectos muy relacionados con el logro del estado de disposición psíquica.

Se reforzó en la recogida de las valoraciones personales al finalizar la sesión, la importancia del control emocional de tensión y frustración para el luchador, tanto durante los combates como para la vida diaria, aspecto que se reflejó al referir que "aprendí que puedo cambiar"; "me gustó la experiencia, fue interesante, me hubiera gustado saber más sobre las estrategias para controlar estos estados", "fue positivo saber que a mí solo no me suceden estas cosas".

## **Sesión 5**

Con la realización de la técnica de animación se logró establecer un ambiente favorable, los deportistas expresaron el efecto positivo que tiene expresar nuestras preocupaciones y contar con el apoyo de los demás para sentirse mejor. Los criterios de los deportistas al explorar sus vivencias luego de la realización de la técnica así lo demuestran: SAA expresa: "es bueno que a uno lo apoyen cuando se siente mal", por su parte AMC apuntó: "A mí me gusta que me den ánimo, me gustó esa forma de empezar el trabajo"

Se mostró la pancarta que se elaboró en la sesión anterior lo que permitió sistematizar lo que habían aprendido, además de ofrecer el marco propicio para iniciar el tema a tratar: estrategias de afrontamiento ante los estados de tensión y frustración y específicamente que en la sesión se tratarían las técnicas de activación.

Se dan a conocer en qué consisten estas técnicas, su importancia, objetivos y procedimientos para su uso. Los luchadores aportaron sus experiencias y vivencias en la construcción de este conocimiento, lo que resultó favorable para garantizar su aprendizaje y uso en situaciones que así lo requieren.

Luego de analizar estos aspectos generales, cada luchador elaboró las fórmulas de activación ajustadas a sus características personales y a las manifestaciones individualizadas de tensión y frustración, asociadas a la necesidad de activación. A modo de ilustrar cómo fueron elaboradas dichas fórmulas individuales se presenta el anexo 18.

En las valoraciones personales emitidas por los deportistas al finalizar la sesión, acerca de la ayuda que ofreció lo aprendido en la actividad para el deporte los criterios fueron favorables, coincidiendo en que el uso de la activación los ayuda a enfrentar la tensión y la frustración, además de lograr una mejor disposición psíquica, pues se considera la activación como una técnica que asegura la disposición psicológica para actuar en situaciones de competencia.

## **Sesión 6**

Con la realización de la técnica de animación se logró crear un ambiente favorable para el desarrollo de la sesión. Los mensajes elaborados previamente propiciaron reflexiones relacionadas con la necesidad de desarrollar pensamientos positivos y una actitud optimista ante diferentes situaciones que generan estrés.

Se establecen los nexos pertinentes entre la técnica de animación realizada y la necesidad de poseer recursos que permitan el control de estados emocionales de tensión y frustración. Se precisó que en la sesión se tratarían las técnicas de respiración y relajación.

Se enfatizó en la importancia de ambas técnicas, así como en el papel del entrenamiento sistemático para lograr el control emocional de estados de tensión y frustración, empleando la relajación. Se realizó un ejercicio de respiración diafragmática muy sencillo el cual resultó apropiado y motivante para los luchadores. Los luchadores lograron concentrarse en la respiración y obtener un buen nivel de relajación, a pesar de ser su primera experiencia, nótese en la verbalizaciones siguientes: CJC: “me sentí muy tranquilo y concentrado”; BRP: “yo he visto gente que los hace y dicen que los ayuda,

yo me sentí muy bien practicándolos”. Se dieron a conocer todas las variantes de la respiración y cuando usarlas, especificando su uso previo a la relajación.

Se introdujo lo relacionado con la relajación: orden que se sigue para la inducción de las frases, criterios de bilateralidad, sensaciones.

Luego de analizar estos aspectos generales, cada luchador elaboró las fórmulas de relajación ajustadas a sus características personalógicas y a las manifestaciones individualizadas de tensión y frustración, asociadas a la necesidad de relajación. A modo de ilustrar cómo fueron elaboradas dichas fórmulas individuales se presenta el anexo 19.

Se reforzó en la recogida de las valoraciones personales al finalizar la sesión, la importancia de la relajación y la respiración para el control emocional de tensión y frustración para el luchador, tanto durante los combates como para la vida diaria, aspectos que se reflejaron al referir que “aprendí cómo relajarme”, “aprendí cosas sobre la respiración que sé que me van a ayudar”; “me gustó la experiencia, fue interesante, lo practicaré en cuanto tenga oportunidad”. Además se refuerza la idea de la contribución de estas técnicas al logro de una mejor disposición psíquica, pues se considera que aseguran la disposición psicológica para actuar en situaciones de competencia.

## **Sesión 7**

Inicialmente se cuestiona acerca de si han puesto en práctica las técnicas de activación y relajación y se obtienen afirmaciones en este sentido. Las valoraciones de su uso son favorables: “me ha ido muy bien”, “me están dando resultado”, “son muy efectivas”.

La técnica de animación: “¿Quién es?” logró crear un ambiente favorable, además de brindar la posibilidad de reflexionar acerca de las cualidades que poseen como luchadores y que se han potenciado durante los entrenamientos.

Se establecieron los nexos pertinentes a partir de sus reflexiones y el chequeo de las metas planteadas en el contrato de metas que era el objetivo de la sesión.

Se formaron parejas para el chequeo de las metas. Se chequearon fundamentalmente las metas a corto plazo y las metas de autoperfeccionamiento de las cualidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas y psicológicas. Se detecta una evolución favorable en gran parte del equipo, con respecto al estado de cumplimiento de las metas. En el caso de las metas que no habían sido cumplidas, se insiste en que estas se recogieran en la hoja de trabajo que fue entregada a cada luchador y que establecieran un compromiso formal para su cumplimiento. Las parejas formadas ofrecieron al grupo la información

acerca de la evolución de su compañero. El resto del equipo aportó información en este sentido. Se creó un clima participativo.

El chequeo del estado de cumplimiento de las metas, permitió realizar una valoración acerca del desarrollo del estado de disposición psíquica, pues nos permitía conocer la evolución en cada luchador, de los procesos y cualidades psíquicas que se consideran importantes para el triunfo.

Se analizaron los casos en los cuales fue necesario modificar las metas debido a los progresos y/o retrocesos que habían mostrado los deportistas durante la preparación.

Se reforzó en la recogida de las valoraciones personales al finalizar la sesión, la importancia del compromiso que se crea ante el grupo para cumplir las metas al saber que serán evaluados por otro compañero. Se refirió como el chequeo periódico de metas los mantiene motivados y entusiasmados hacia el entrenamiento, así como la necesidad de comprometerse a cambiar en el caso de los luchadores que su evolución no ha sido totalmente favorable, al hacer un análisis objetivo y profundo de las causas de esta situación.

## **Sesión 8**

Mediante la realización de la técnica "Armando el muñeco", se logró crear un ambiente favorable además se desarrollaron en los deportistas mecanismos de autoconocimiento y autovaloración. Fue posible enfatizar en las características personales que constituyen fortalezas y debilidades para el cumplimiento de las metas planteadas.

Se logró contribuir de manera favorable a la conformación de la imagen de sí mismo de cada deportista, a través de reflexiones sobre las cualidades personales, apoyadas en los cuatro aspectos que permiten armar el muñeco que es su cuerpo. Se pudo observar como los deportistas respondían con gran profundidad y honestidad a cada una de las interrogantes formuladas. El grupo cumplió cabalmente su función de juez, así como los profesores deportivos y psicólogo.

En muchos casos sin haber recibido esta orientación, se dieron consejos a algunos deportistas acerca de cómo convertir su punto más débil en una fortaleza. Estos niveles de ayuda fueron ofrecidos por otros compañeros de equipo.

El desarrollo en los luchadores de mecanismos de autoconocimiento y autovaloración, a través de la valoración de fortalezas y debilidades, permitió realizar una apreciación acerca del desarrollo del estado de disposición psíquica, pues la adecuación de estas formaciones psicológicas, se consideran importantes cualidades psicológicas para el triunfo.

La utilización de la expresión corporal combinada con la reflexión contribuyó de manera positiva a mantener la motivación por la actividad además de lograr los objetivos previstos.

En la conformación de la imagen del grupo, se mostraron muy participativos y creativos. Predominó un clima reflexivo.

Al finalizar se recogieron algunas generalizaciones acerca de las vivencias del ejercicio y de lo que pueden significar estas reflexiones, las cuales fueron expresadas todas en un sentido positivo: “me sentí muy bien, fue muy divertido”, “pensar en estas cosas me ayuda a conocerme mejor”.

## **Sesión 9**

Al comenzar la actividad, se logra a través de la técnica de animación activar las potencialidades del grupo para el trabajo grupal.

Los deportistas se mostraron muy entusiasmados en la realización de los autorretratos que representaran los rasgos esenciales de su personalidad, buscaban sugerencias acerca de qué tipo de representación usar, fundamentalmente en aquellos casos que no tenían habilidades con la pintura. Se insistió en el hecho de hacer referencia a cualidades que se relacionaran con la Lucha.

En la segunda parte del ejercicio, cada deportista expresó el grado de coincidencia de los retratos elaborados por ellos mismos y los elaborados por su compañero. En muchos de los casos no hubo una coincidencia total, a partir de aquí se promovieron reflexiones que giraban en torno a tres cuestiones fundamentales: ¿cómo soy?, ¿cómo me ven los demás?, ¿cómo quisiera ser? Este debate unido a las comparaciones de los retratos contribuyó de manera favorable a la adecuación del autoconocimiento y la autovaloración de los luchadores.

En la evaluación de los participantes acerca de la actividad muchos expresaron la inconformidad acerca de la no coincidencia de los retratos: “no me sentí muy bien al ver el retrato hecho por mi compañero y ver que no coincidía”. Sin embargo, más adelante valoraban la parte positiva de lo ocurrido pues “me permite cambiar aspectos de mi persona que no son como pensamos”.

Finalmente se reflexiona acerca de cómo han evolucionado en la forma de trabajar en grupo, pues muchas de las cualidades expresadas al inicio como su mejor cualidad para el trabajo en grupo se pusieron de manifiesto durante el transcurso de la sesión. Se enfatiza, por el profesor deportivo, de manera colectiva en los avances que han mostrado en función del logro del estado de disposición

psíquica, evidenciado en el desarrollo alcanzado con relación a los procesos y cualidades que requiere el luchador para lograr el éxito.

## **Sesión 10**

Con la realización de la técnica “Venga la esperanza”, se creó un ambiente favorable para el cumplimiento de los objetivos de la sesión. Se establecen los nexos pertinentes entre la técnica de animación realizada y el tema a tratar en la sesión: ¿Cómo afrontamos situaciones difíciles o conflictos?

Mediante la lluvia de ideas fue posible identificar desde lo vivencial y experiencial, qué es una situación difícil y las formas más frecuentes mediante las cuales las personas resolvemos conflictos o situaciones difíciles. Se reflexiona acerca de las ventajas y desventajas de cada una de las diferentes alternativas y se llega a un consenso grupal acerca del empleo de la evaluación de todas las alternativas y la elección de una de ellas como la forma más efectiva.

Algunas de las situaciones difíciles que quedaron expresadas fueron las siguientes: enfrentamiento a un contrario que supuestamente es de un peso superior y al asistir a la competencia se presenta en su peso, cuando se ha preparado una determinada estrategia para un combate basada en una o dos técnicas preferidas y al comenzar el combate se da cuenta que el contrario la domina a la perfección lo que obliga a cambiar el plan táctico, comenzar un combate con un contrario considerado fácil al que cree puede ganarle por pegada y al no conseguirlo se desconcentra, entre otras.

En el caso de la forma de enfrentarlas se presentaron diferentes estrategias: referían que en los entrenamientos predominaba la evitación ya que en muchas ocasiones inventaban pretextos cuando las actividades que se les orientaban no eran de su gusto o eran complicadas o había una carga de entrenamiento muy alta, la postergación cuando no tenían disposición en ese momento pero sabían que no les quedaría otro remedio en otra oportunidad, la negación cuando les resultaba difícil reconocer que determinada situación los afectaba aunque realmente era así. En pocas oportunidades, cuando empleaban el afrontamiento como estrategia de enfrentamiento, eran capaces de evaluar todas las alternativas y elegir una que fuera la más efectiva pues realizaban elecciones precipitadas dadas por la carencia de experiencia en el empleo de esta variante.

El grupo discutió sobre sus representaciones individuales referentes a la actividad del luchador y las alternativas a elegir ante una situación difícil: DSP “una situación difícil es aquella donde se presentan problemas, es un rival difícil”; ACG “el combate es una situación difícil que requiere esforzarnos si

queremos ganar”; IOS “son situaciones en que tenemos que decidir”; MPL “el combate exige toma de decisiones ante situaciones difíciles”. Estas representaciones sobre las situaciones difíciles en la Lucha, producidas bajo el efecto de las interinfluencias, focalizan la posición interna del sujeto ante las diferentes situaciones, nótese cómo se manifiesta a continuación LAG: “lo difícil es no prepararse adecuadamente”; y lo más difícil: “es no estar preparado para enfrentar este tipo de situación; MMP: “lo más difícil a la hora de enfrentarla es no tomar la decisión correcta”. En estos discursos se evidencian los diferentes tipos de situaciones difíciles que los luchadores identifican relacionadas con las posibilidades personales de satisfacer las demandas de la actividad del luchador; situaciones relacionadas con la postura individual en la satisfacción de las necesidades que condicionan la actividad y situaciones relacionadas con la superación de cualidades personales que influyen en el entrenamiento del luchador, en las cuales se distingue el control y la toma de decisiones.

Al involucrarse en un proceso real de toma de decisiones, al entregárseles un problema que suele presentarse a un luchador, se mostraron las habilidades que habían desarrollado en la solución de problemas. En el anexo 20 se presentan los resultados de uno de los subgrupos durante el enfrentamiento de la situación presentada.

En la situación problémica planteada los participantes fueron capaces de cumplir la meta planteada, apreciándose concentración y búsqueda de alternativas, lo que sirvió para reflexionar sobre el afrontamiento en un combate en la Lucha, como elemento importante en el control de la misma.

En las reflexiones se distinguen decisiones adecuadas a partir del análisis de la situación y los recursos personales para afrontarla. A través del juego de roles los luchadores trataron de encontrar nuevos medios de abordar sus problemas refiriendo en este sentido AHP: “fue interesante eso de las tarjetas para buscar la solución”; CJC: “realmente lo hacía pero no así, esto me organiza”; “fue importante buscar la solución”; MMP: “es importante hacer esto a menudo”.

La actividad se valora de forma general como muy positiva, coincidiendo en que el uso de estas estrategias los ayudan a enfrentar estados emocionales desfavorables, entre ellos la tensión y la frustración, además de lograr una mejor disposición psíquica, pues se considera que dichas estrategias al ser empleadas de manera efectiva, aseguran la disposición psicológica para actuar en situaciones de entrenamiento y competencia.

## **Sesión 11**

Se informaron los resultados que se obtuvieron con la realización de la investigación, precisando que

se ha logrado el desarrollo del clima motivacional favorable, lo cual contribuye a la creación del estado de disposición psíquica, principal objetivo de la preparación psicológica general.

Se realiza por todos los participantes una valoración positiva acerca de los beneficios que les ha reportado a ellos como deportistas, pero también la contribución al desarrollo de la personalidad. Se aprecia un clima de respeto y optimismo hacia su futuro desempeño como deportistas. En general, se ha vivenciado una actitud reflexiva y de confianza en los luchadores, los cuales emiten criterios valorativos y aportan transformaciones en las representaciones de los demás.

Seguidamente se realiza un balance individual de la aplicación del modelo a través de "Las tres sillas", donde predominan criterios favorables: "llegué sin saber nada de psicología"; "llegué sin valorar la preparación psicológica"; "me sentí muy bien al trabajar con mi equipo"; "me sentí muy bien porque aprendí a resolver mis problemas"; "me sentí bien ya que aprendí que nunca es tarde para aprender"; "yo me sentí bien, aprendí que uno puede cambiar"; "me voy con conocimientos muy útiles que me pueden servir para ahora y para el futuro en el deporte"; "me voy con la seguridad de que soy mejor que antes"; "me voy sintiendo un gran optimismo". El balance grupal resulta muy positivo, las valoraciones aportan sugerencias que trascienden la situación concreta: "trabajar con los luchadores escolares para que este conocimiento lo aprendan y sepan usar desde chiquitos".

## **Sesiones con la familia**

### **Sesión 1**

En el primer intercambio con la familia, se realiza la técnica de presentación, la cual estuvo orientada al conocimiento previo entre los miembros del grupo de familiares. Como resultado de su aplicación se logró crear un ambiente favorable y el rapport necesario entre los participantes que garantizó el curso exitoso del resto de las sesiones.

En este contacto inicial con los familiares, se dieron a conocer los objetivos de la investigación, así como los procedimientos a realizar durante la misma. En la indagación de las expectativas sobre la investigación se constató correspondencia entre estas y los objetivos de nuestro trabajo. En todos los casos se contó con el consentimiento informado de los participantes para incorporarse a la intervención. La incorporación fue voluntaria a partir de la comprensión del problema y la necesidad de encontrar soluciones al mismo, lo cual quedó plasmado en la hoja de compromiso circulada entre los participantes.

Las opiniones de los familiares confirmaron la comprensión de objetivos de la investigación y la necesidad de su solución: "esto es muy importante porque a veces no sabemos como ayudar a

nuestros hijos en problemas que tienen en el deporte”, más adelante se expresaba: “Es bueno que los entrenadores nos digan cómo hacer para ayudar a enfrentar los problemas que en lo psicológico puedan tener nuestros hijos”.

Se propició la expresión de vivencias que guardaban relación con la temática a abordar, quedando al descubierto la imposibilidad de dar soluciones oportunas a muchos de los problemas identificados. De esta forma se introducen los aspectos básicos sobre los cuales se trabaja para el desarrollo del clima motivacional favorable y se enfatiza en la necesidad de la incorporación de la familia para el logro de los objetivos.

Quedan establecidos los aspectos organizativos: se trabajaría por sesiones con una frecuencia quincenal y la duración de la sesión sería de aproximadamente entre una hora y una hora y media. Se enfatizó en la idea de que debía primar entre cada uno de los participantes el respeto, el compromiso y la responsabilidad. Esta sesión resultó esencial, sensibilizándolos con la necesidad del logro del clima motivacional favorable y propiciando su motivación hacia el resto de las sesiones.

Se precisa que la dinámica de trabajo sería mediante talleres basados en el aprendizaje colaborativo, lo cual requiere de un trabajo individual previo. Se explica en que consiste dicho trabajo y de la misma forma se indagó su disposición a colaborar con la misma. En todos los casos la disposición fue positiva.

En esta primera sesión se les proporcionaron los materiales relacionados con la orientación motivacional hacia la meta y se dieron algunas indicaciones generales para el manejo de los mismos. Al terminar la sesión, al realizar la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante), se expresaron criterios muy favorables con relación a la actividad realizada tales como: “resultó muy positivo”; “es muy bueno recibir preparación para ayudar a nuestros hijos”.

## **Sesión 2**

Al indagar acerca de la posibilidad que tuvieron de realizar el trabajo individual previo se pudo constatar que el mismo fue realizado por los participantes, no mostrándose dificultades en este.

Se hace referencia a los resultados que fueron obtenidos de la evaluación de la orientación motivacional hacia la meta en sus hijos deportistas, lo cual justifica la necesidad de intervención en este sentido, pues de forma general se detecta predominio de una orientación motivacional hacia el rendimiento lo cual provoca presión hacia el resultado, efectos emocionales negativos, daños en el autoconcepto, entre otros.

Durante el trabajo grupal se generaron intercambios y reflexiones, llegando a consenso acerca de la

necesidad de promover en sus hijos deportistas la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento, haciendo referencia a las ventajas que tiene dicha elección, así como las acciones concretas que ellos como familiares de los deportistas puedan llevar a cabo para lograr la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento. Se insistió en la argumentación de las afirmaciones, sugerencias y opiniones aportadas por cada miembro de los pequeños grupos.

De esta forma se produjo la construcción colaborativa de la solución a las interrogantes, lo cual estuvo apoyado por las orientaciones recibidas y por los intercambios e interacciones que se produjeron dentro del grupo. Se presentaron las soluciones de cada subgrupo al grupo. Se produjo una discusión promovida por las alternativas de solución propuestas. La discusión se alternó, de todo el grupo a los grupos pequeños.

Posteriormente se presentó el resultado común, haciendo referencia al resultado al que llegó el grupo como respuesta a las interrogantes formuladas en plenario, se produce la discusión final y el ajuste necesario con los aportes de los otros. En este momento se cerraron las ideas esenciales acerca de las acciones concretas que ellos como familiares pueden realizar para promover la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento en el establecimiento de las metas deportivas entre las que se señalaron: tener conocimiento acerca de las metas que sus hijos se proponen para el macrociclo de entrenamiento, chequear el estado de cumplimiento de estas metas por períodos o etapas, estimular los esfuerzos que estos realizan en su cumplimiento y no los resultados que obtienen, hacer énfasis en la necesidad de que su hijo se plantee ambos tipos de metas: de perfeccionamiento de cualidades físico, técnicas, tácticas, psicológicas y las de resultado, apoyar la modificación de las metas atendiendo a los progresos y/o retrocesos que muestre el deportista en su preparación, lo cual debe estar consensuado con el profesor deportivo.

Se identificaron como logros del grupo el clima de cooperación, respeto a las opiniones de los demás y las respuestas oportunas e inteligentes a las interrogantes formuladas para lo cual fue muy provechoso el marco vivencial y experiencial de los familiares.

Durante la aplicación de la técnica del PNI, los criterios fueron favorables acerca de la actividad realizada. Las opiniones de los participantes así lo confirman: “aprendí cosas muy útiles que me sirven para orientar a mi hijo cuando lo necesite”, “creo que a partir de este momento puede mejorar la comunicación con mi hijo”, “yo creía que hacía bien presionando a mi hijo para que tuviera buenos resultados, sin darme cuenta que podía hacerle daño”.

Se realizó la orientación para el trabajo individual previo que sería el contenido del próximo taller.

### **Sesión 3**

Al indagar acerca de la posibilidad que tuvieron de realizar el trabajo individual previo se pudo constatar que el mismo fue realizado por los participantes. Se realizan algunos cuestionamientos generales acerca de elementos conceptuales sobre la temática abordada referidos a la similitud o no entre los términos autoconocimiento, autoconciencia, autoconcepto, autovaloración. Se ofrecen las aclaraciones pertinentes lo cual resultó de mucha utilidad para el cumplimiento de los objetivos previstos.

Se hace referencia a los resultados que fueron obtenidos de la evaluación de la autovaloración en sus hijos deportistas, lo cual justifica la necesidad de intervención en este sentido, pues de forma general se detecta predominio de autovaloraciones inadecuadas tanto por exceso como por defecto, con los correspondientes efectos negativos que esto provoca.

Durante el trabajo grupal se generaron intercambios y reflexiones, llegando a consenso acerca de la necesidad de desarrollar en sus hijos deportistas autovaloraciones adecuadas, desarrollando la flexibilidad, riqueza de contenido e integridad, haciendo referencia a las ventajas que tiene dicha elección, así como las acciones concretas que ellos como familiares de los deportistas puedan llevar a cabo para desarrollar la adecuación de la autovaloración. Se insistió en la argumentación de las afirmaciones, sugerencias y opiniones aportadas por cada miembro de los pequeños grupos.

De esta forma se produjo la construcción colaborativa de la solución a las interrogantes, lo cual estuvo apoyado por las orientaciones recibidas y por los intercambios e interacciones que se produjeron dentro del grupo. Se presentaron las soluciones de cada subgrupo al grupo. Se produjo una discusión promovida por las alternativas de solución propuestas. La discusión se alternó, de todo el grupo a los grupos pequeños.

Posteriormente se presentó el resultado común, haciendo referencia al resultado al que llegó el grupo como respuesta a las interrogantes formuladas en plenario, se produce la discusión final y el ajuste necesario con los aportes de los otros. En este momento se cerraron las ideas esenciales acerca de las acciones concretas que ellos como familiares pueden realizar para promover la adecuación de la autovaloración en sus hijos deportistas y cómo lo aprendido les sirve no sólo a sus hijos, sino también a ellos promoviendo el desarrollo personal.

Algunas de las acciones que se apuntaron fueron las siguientes: conocer las fortalezas y debilidades que poseen sus hijos que les permiten u obstaculizan el cumplimiento de sus metas, orientar a sus

hijos a que en la evaluación de las causas de no cumplimiento de sus metas sean capaces de reconocer la responsabilidad personal en este sentido, estimular en sus hijos al conocimiento de cualidades, motivos, ideales, forma de conducta, características y capacidades que no posee y que desea alcanzar, orientar a sus hijos hacia el logro de objetivos conscientemente planteados, dirigidos hacia la consecución de metas que considera esenciales y que le sirven de modelos a alcanzar en cuanto a su desarrollo y comportamiento.

Se identificaron como logros del grupo el clima de cooperación, respeto a las opiniones de los demás. Se aprovechó oportunamente el marco vivencial y experiencial de los familiares.

Durante la aplicación de la técnica del PNI, los criterios fueron favorables acerca de la actividad realizada. Las opiniones de los participantes así lo confirman: “aprendí cosas de mucha utilidad no sólo para mi hijo deportista sino también para mí como persona”, “es positivo que sé como levantarle la autoestima a mi hijo cuando esté afectado”

Se realizó la orientación para el trabajo individual previo que sería el contenido del próximo taller.

#### **Sesión 4**

Al indagar acerca de la posibilidad que tuvieron de realizar el trabajo individual previo se pudo constatar que el mismo fue realizado por los participantes sin dificultades.

Se hace referencia a los resultados que fueron obtenidos de la evaluación de las señales de tensión y frustración en sus hijos deportistas, así como de los recursos para su enfrentamiento, lo cual justifica la necesidad de intervención en este sentido, pues de forma general se detecta descontrol emocional de los estados emocionales de tensión psíquica y no tolerancia a las frustraciones.

Durante el trabajo grupal se generaron intercambios y reflexiones, llegando a consenso acerca de la necesidad de lograr el control de tensión psíquica y la tolerancia a las frustraciones en sus hijos deportistas, teniendo como premisa la identificación de las señales de tensión y frustración en sus hijos. Se proponen las acciones concretas que ellos como familiares de los deportistas puedan llevar a cabo para lograr el control emocional de tensión y frustración. Se insistió en la argumentación de las afirmaciones, sugerencias y opiniones aportadas por cada miembro de los pequeños grupos.

De esta forma se produjo la construcción colaborativa de la solución a las interrogantes, lo cual estuvo apoyado por las orientaciones recibidas y por los intercambios e interacciones que se produjeron dentro del grupo. Se presentaron las soluciones de cada subgrupo al grupo. Se produjo una discusión promovida por las alternativas de solución propuestas. La discusión se alternó, de todo el grupo a los grupos pequeños.

Posteriormente se presentó el resultado común, haciendo referencia al resultado al que llegó el grupo como respuesta a las interrogantes formuladas en plenario, se produce la discusión final y el ajuste necesario con los aportes de los otros. En este momento se cerraron las ideas esenciales acerca de las acciones concretas que ellos como familiares pueden realizar para lograr el control emocional de tensión y frustración entre estas las más importantes: contribuir a la concientización en sus hijos de las señales de tensión y frustración proporcionando niveles de ayuda para su evaluación y propiciar en el marco familiar el aprendizaje y práctica de las diferentes técnicas para el control de dichos estados, entre estas las técnicas de activación, respiración, relajación, entre otras.

Durante la aplicación de la técnica del PNI, los criterios fueron favorables acerca de la actividad realizada. Las opiniones de los participantes así lo confirman: "aprendí a orientar a mi hijo cuando lo necesite", "esto fue muy útil para todos, para nuestros hijos en el deporte y para nosotros para la vida".

### **Sesión 5**

Se informaron los resultados que se obtuvieron con la realización de la investigación, precisando que se ha logrado que ellos como familiares actúen mediatizando positivamente los elementos psicológicos del clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento lo cual ha sido posible gracias al papel activo y colaborativo que han tenido durante el desarrollo de los talleres, lo cual contribuye a la creación del estado de disposición psíquica, principal objetivo de la preparación psicológica general.

Se realiza por todos los participantes una valoración positiva acerca de los beneficios que les ha reportado a ellos como familiares, el trabajo realizado. Se destaca la contribución que ha tenido para el desarrollo de la personalidad de sus hijos y para la suya propia, la investigación. Se aprecia un clima de respeto y optimismo acerca de cómo ayudar a sus hijos deportistas a partir de este momento. En general, se ha vivenciado una actitud reflexiva y cooperativa en los familiares, los cuales emiten criterios valorativos favorables.

El balance grupal luego de aplicada la técnica del PNI resultó muy positivo, las valoraciones aportaron sugerencias que trascienden la situación concreta: "hacer este tipo de trabajo con otros aspectos psicológicos".

### **3.3.3 Evaluación del modelo en sus resultados**

Como fue expresado en el capítulo metodológico, para la evaluación del modelo en sus resultados se realizó un experimento natural y formativo. Por tanto, se comparan los resultados antes de la intervención, con los obtenidos luego que esta finaliza y se muestran las transformaciones logradas.

Las comparaciones estadísticas de los resultados antes y después de la intervención utilizando la prueba de Mc Nemar se ofrecen a continuación:

En la evaluación de los motivos deportivos, los resultados demuestran cambios muy significativos ( $0.0000 < 0.01$ ). Antes de la intervención existía un predominio de deportistas que no combinaban los motivos deportivos. Esto se pudo corroborar tanto en la técnica de los 10 deseos (27 deportistas para un 90 %), como en los ítems del cuestionario de clima motivacional al deportista dedicados a evaluar esta variable (26 deportistas para un 86.7 %). Se detectaban en mayor medida la presencia de motivos centrados en el rendimiento y en menor medida motivos deportivos centrados en la tarea. Sin embargo, luego de la intervención la tendencia en los deportistas en estudio, era a la combinación en los motivos deportivos, en el caso de la técnica de los 10 deseos 27 deportistas para un 90 % y en el cuestionario de clima motivacional al deportista 26 deportistas para un 86.7 %. Estos resultados son presentados íntegramente en el anexo 21.

Al evaluar la variable autovaloración, los resultados muestran cambios muy significativos ( $0.0000 < 0.01$ ). Al inicio de la intervención existía un predominio de autovaloraciones inadecuadas en los deportistas, tanto por exceso (46.7%) como por defecto (43.3%). Esto se puso de manifiesto en las diferentes técnicas empleadas para el estudio de la autovaloración, en las cuales los resultados fueron coincidentes en estos términos. Sin embargo, luego de la intervención predominaron las autovaloraciones adecuadas, 25 deportistas para un 83.3%. Estos resultados son presentados íntegramente en el anexo 22.

Con relación a los estados emocionales, en el caso de la tensión, se producen cambios muy significativos ( $0.0000 < 0.01$ ). En el caso de los resultados de las observaciones de señales de tensión y en los ítems del cuestionario de clima motivacional al deportista donde se evaluaba la tensión, antes de la intervención, 28 deportistas para un 93.3 % presentaban descontrol en los estados emocionales de tensión, tanto por excitación como por inhibición. De la misma forma en el autoinforme vivencial se pudo corroborar dicho descontrol emocional en los estados de tensión al presentarse en 29 deportistas para un 96.7%. Luego de realizada la intervención, los resultados

apuntaban al control en los estados emocionales de tensión, en el caso de las observaciones y los ítems del cuestionario se presentó en 27 deportistas para un 90% y en el autoinforme vivencial en 28 deportistas para un 93.3%. En el anexo 23 estos resultados son presentados íntegramente.

Los comparación de los resultados antes y después de la intervención en los estados emocionales de frustración reflejan cambios favorables y muy significativos ( $0.0000 < 0.01$ ). Al evaluar esta variable antes de la intervención, se pudo comprobar que el 100% de los deportistas presentaban no tolerancia a la frustración. Sin embargo, luego de la intervención predominó la tolerancia a la frustración, presentándose en 20 deportistas para un 66.7% en las observaciones, en 22 deportistas para un 73.3% en el autoinforme vivencial y en los ítems del cuestionario de clima motivacional al deportista que evaluaban esta variable en 21 deportistas para un 70%. El anexo 24 corrobora lo anteriormente expuesto.

Al evaluar la influencia de los agentes socializadores antes y después de la intervención los cambios fueron muy significativos ( $0.0000 < 0.01$ ). En el caso de la familia, al aplicar el cuestionario de clima motivacional antes de la intervención, se detectaron 24 familias no facilitadoras de la actividad deportiva para un 80%, presentándose 14 familias centradas en el rendimiento (46.7%) y 10 familias desinteresadas (43.3%). Luego de la intervención se logró que las 30 familias para 100% mantuvieran una actitud facilitadora de la actividad deportiva. En los ítems del cuestionario de clima motivacional al deportista que evaluaban esta variable los resultados obtenidos fueron coincidentes. Esta información se corrobora en el anexo 25.

Al comparar los resultados de la influencia de los compañeros de equipo antes y después de la intervención se produjeron cambios muy significativos ( $0.0000 < 0.01$ ). Al inicio de la intervención, al evaluar esta variable el 100% de los deportistas ejercía una influencia negativa sobre el grupo al potenciar metas centradas en el rendimiento y actitudes que afectan la autorregulación. Al finalizar el proceso interventivo la situación fue diferente pues se logró que los compañeros de equipo en el 100% de los casos ejercieran una influencia positiva al potenciar actitudes favorables que contribuyen a la autorregulación del comportamiento. Estos resultados se presentan en el anexo 26.

La triangulación de la información aportada por cada una de los métodos y las técnicas luego de la intervención nos mostraba la existencia de dos grupos de deportistas:

El primer grupo integrado por 25 luchadores (83.3%) presentó una regulación motivacional basada en la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento. Estos deportistas se

plantean metas que en el orden del perfeccionamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico deben cumplir previamente para darle cumplimiento a la meta de rendimiento y tienen conocimiento de las características personales que poseen para darle cumplimiento a sus metas. La adecuación de la autovaloración se caracteriza por una mayor flexibilidad, la integridad y la riqueza de contenido. En el caso de los estados emocionales se expresa control de los estados de tensión al emplear recursos psicológicos que garantizan la activación del organismo, con un efecto movilizador, asegurando la realización de la actividad. En el caso de la frustración se presentó en 5 deportistas la tolerancia a frustración identificada con la paciencia, la ausencia de vivencias penosas y reacciones violentas a pesar de la existencia de situaciones conflictivas o difíciles y en otros 5 casos reacciones situacionales de displacer al presentar reacciones emocionales negativas ante situaciones difíciles o conflictivas, las que desaparecen rápidamente pues hacen uso de sus mecanismos de autorregulación. En estos casos, la familia era facilitadora de la actividad deportiva y el grupo ejercía una influencia positiva al potenciar metas orientadas a la tarea y a la mejora de las ejecuciones y el aprendizaje y contribuyendo a la conformación de una imagen positiva del deportista, no existe presión grupal hacia el rendimiento.

El segundo grupo, integrado por 5 luchadores (16.7%) la regulación motivacional está basada en la combinación de motivos de rendimiento y de autoperfeccionamiento, aunque las motivaciones de autoperfeccionamiento declaradas operan formalmente por carecer de la fuerza dinámica necesaria para regular el comportamiento. En estos deportistas la autovaloración no cumple con su función autorreguladora, ya que en estos deportistas no existía correspondencia entre las metas que ellos se plantean, las cuales son esencialmente de rendimiento, y el trabajar sobre el perfeccionamiento de cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. En estos casos se observaban limitaciones en la efectividad de la autovaloración como mecanismo de autorregulación de la personalidad, al no asimilar y mostrarse inestables ante resultados que no se correspondían con sus niveles de aspiraciones. Desde el punto de vista emocional se manifestaban con descontrol en los estados de tensión pues sus recursos psicológicos para garantizar la realización de la actividad se encontraban desajustados. En el caso de la frustración mostraban no tolerancia al expresar vivencias emocionales negativas ante la presencia de situaciones conflictivas o difíciles. En estos casos la familia se manifestaba como facilitadora de la actividad deportiva y el grupo ejercía una influencia positiva.

### 3.4 Análisis integral de los resultados

Para el diseño del modelo teórico metodológico se partió de la constatación del estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha. Dicha constatación justifica la necesidad de la propuesta desde la práctica. Estos deportistas fueron seleccionados para la implementación debido a la solicitud manifiesta de sus profesores deportivos de intervención psicológica. Además para el diseño del modelo nos apoyamos en el criterio de los expertos lo que posibilitó garantizar su pertinencia y aplicación.

El adiestramiento, considerado como exigencia del modelo, preparó a los profesores deportivos de Lucha para implementar el modelo de manera exitosa. Constituye este adiestramiento al profesor deportivo un requisito de indispensable cumplimiento siempre que se implemente el modelo por primera vez.

Durante la implementación se garantizó el cumplimiento de los objetivos previstos. Se logró que tanto los deportistas como sus familiares identificaran la necesidad de trabajar sobre la problemática del clima motivacional y que se implicaran y adoptaran posiciones activas ante el proceso interventivo.

Las estrategias y recursos técnicos previstos, contribuyeron a logro de las finalidades del modelo. El empleo de técnicas de animación, de establecimiento de metas, técnicas participativas, cognitivas y de desactivación fisiológica a partir del trabajo individual y en grupo, así como los talleres concebidos en el diseño metodológico del modelo, resultaron suficientes para el desarrollo del clima motivacional favorable.

El diseño de estas técnicas y su puesta en práctica fueron adecuadas al deporte de Lucha. Estas se concretaron en sesiones de trabajo con los deportistas y sus familiares. En las sesiones se materializaron las particularidades de la implementación del modelo en el deporte juvenil de Lucha, además se logra accionar al equipo como un todo, teniendo en cuenta la unidad de lo afectivo y lo cognitivo *“en un auténtico proceso de intercomunicación donde todos emiten y reciben”* (Álvarez Valdivia, 1996: 259). Estas sesiones constituyeron un espacio de aprendizaje tanto para el deportista como para la familia en función de los elementos básicos para el desarrollo del clima motivacional favorable que contribuyó al cumplimiento de los objetivos.

Al realizar el análisis de las regularidades por sesiones y el análisis de contenido de las valoraciones emitidas por los participantes en dichas sesiones se pudo comprobar el cumplimiento de los objetivos del modelo al lograr la combinación de motivaciones de logro y de autoperfeccionamiento en el establecimiento de las metas deportivas, la adecuación de la autovaloración, el control de los estados

emocionales de tensión y frustración. Además los agentes socializadores desempeñaron su rol como mediatizadores positivos en el desarrollo de los elementos psicológicos antes mencionados.

Al realizar la intervención y comparar mediante métodos estadísticos matemáticos los resultados que se obtienen antes y después de la misma se manifestaron cambios significativos en todas las variables en las cuales se operacionalizó la variable relevante en estudio: "clima motivacional".

La evaluación realizada del modelo en su diseño, en su implementación y en sus resultados nos permite decir que este cumplió con el objetivo propuesto al propiciar el desarrollo del clima motivacional favorable, además de contribuir a humanizar el proceso de entrenamiento deportivo al tributar al desarrollo de la autorregulación del comportamiento del deportista, de ahí su finalidad educativa.

## CONCLUSIONES

El proceso investigativo nos permitió arribar a las siguientes conclusiones:

1. En el desarrollo del clima motivacional se constatan limitaciones en el plano teórico, práctico e investigativo dadas por la presencia de enfoques analíticos y parcializados hacia la orientación motivacional hacia la meta y el papel de los agentes socializadores en la adopción de una u otra orientación motivacional.
2. El diagnóstico del estado actual del desarrollo del clima motivacional en los deportistas juveniles de Lucha en estudio refleja lo siguiente: predominio de motivaciones deportivas de rendimiento, autovaloraciones inadecuadas y ausencia de recursos para el control de estados emocionales de tensión y frustración. Además, los agentes socializadores no cumplen su rol como mediatizadores positivos en el desarrollo de los elementos anteriormente señalados.
3. La concepción teórica para el desarrollo del clima motivacional en el deporte se redimensiona al concebirse a partir de la interrelación entre elementos de carácter interno y externo. Los primeros se asumen como los que funcionan como síntesis reguladora del comportamiento del deportista juvenil que establece la relación entre los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales de tensión y frustración. Los segundos son considerados los agentes socializadores, entre ellos la familia, los compañeros de equipo y el profesor deportivo, los cuales mediatizan la expresión de los elementos psicológicos que se integran en dicha síntesis reguladora.
4. El modelo propuesto para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha se sustenta en la teoría de González Rey y Mitjans sobre síntesis reguladora de la personalidad, el redimensionamiento del concepto de clima motivacional en el deporte, los postulados del enfoque histórico cultural, las regularidades explicativas del comportamiento del deportista juvenil y las acciones para la preparación psicológica general en el deporte juvenil.
5. Los componentes teóricos y metodológicos del modelo propuesto y las interrelaciones sistémicas que se establecen entre estos componentes representan una aprehensión teórica y metodológica del desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha.
6. El modo de proceder del modelo propuesto, organizado a partir de la interrelación entre los elementos básicos para el desarrollo del clima motivacional favorable, acciones generales y los resultados del diagnóstico que constituyen elementos orientadores para el diseño de las

sesiones de trabajo con los deportistas y sus familiares, garantizan el funcionamiento del modelo.

7. La preparación de los profesores deportivos para implementar el modelo propuesto es una necesidad y el adiestramiento se convierte en una exigencia para la implementación del mismo por primera vez.
8. En los deportistas juveniles de Lucha en estudio se constatan transformaciones favorables respecto al desarrollo del clima motivacional después de la implementación de la propuesta. Estas transformaciones se manifiestan en la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento en el establecimiento de las metas deportivas, adecuación de la autovaloración y control en los estados emocionales de tensión y frustración. Además se logra que los agentes socializadores actúen como mediatizadores positivos sobre los elementos psicológicos anteriormente mencionados. Se corrobora que la aplicación del modelo diseñado contribuye al desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara.
9. La evaluación del modelo en su diseño, en su implementación y en sus resultados confirma sus posibilidades de enfrentar las limitaciones constatadas en el desarrollo del clima motivacional en el plano teórico, práctico e investigativo.

## **RECOMENDACIONES**

1. Implementar el modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en otros deportes de combate de la categoría juvenil, lo que permitirá obtener evidencia de su transferibilidad.
2. Diseñar preparaciones metodológicas con una profundización conceptual e instrumental, con el propósito de adiestrar a los profesores deportivos para la implementación del modelo.
3. Continuar investigando en lo referido al clima motivacional en el deporte con el propósito de definir las peculiaridades de los componentes metodológicos del modelo atendiendo a los diferentes grupos de deportes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, A. (2006). *Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo en atletas juveniles de Baloncesto*. Tesis presentada en opción al grado científico de master en Psicología Médica. UCLV.
2. Albo Lucas, J. M (2000). La motivación en los deportes de equipo: análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. Un programa piloto de intervención. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital. Buenos Aires. Año 5. No.24*.
3. Alferman, D., y col. (2000). Effect of Physical Exercise on Self-concept and Well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 1, pp. 47-65.
4. Álvarez, I. (1996). *Educación de adolescentes y jóvenes: "Ejercicios para el diseño y desarrollo de currículos."* Material en soporte electrónico.
5. Álvarez, I. (1997). *Modelo educativo para estimular el comportamiento social activo y positivo del adolescente*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. Facultad de Psicología. Universidad Central Marta Abreu de las Villas.
6. Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. En G.C. Roberts (Ed.) *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Arés, P. (2003). La familia. Fundamentos básicos para su estudio e intervención. En: Castellanos, R. (Edit.): *Psicología Selección de textos*. La Habana: Editorial Félix Varela, pp. 165-186.
8. Arias, G. (2003). La orientación psicológica. En: Castellanos, R. (Edit.): *Psicología Selección de Textos*. La Habana: Editorial Félix Varela, pp. 205-235.
9. Atkinson, A.V. (1957). Motivational determinants of risk-tasking behavior. *Psychological Review*, 64, (pp. 359-372).
10. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice may.
11. Barberá, E. (2000). Marco conceptual e investigación de la motivación humana. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 1, 23-36.
12. Barrios, R. y Yáñez, A (2007). La interacción atleta-familia en el deporte: enfoques para su estudio e intervención. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 114*.

13. Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 110*
14. Barrios, R. (2006). *La comunicación atleta- entrenador*. Conferencia en curso de superación para psicólogos del deporte. Instituto de Medicina Deportiva, Cuba.
15. Bermúdez, A. (1999). *Algunas consideraciones acerca de la preparación psicológica en los deportistas*. Material en soporte magnético.
16. Bernal, M. (2002). *Estudio del proceso de establecimiento de metas en deportistas juveniles de Levantamiento de pesas*. Trabajo presentado en el marco de la XVI Jornada Territorial de Medicina, Psicología y Trauma del Deporte. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara.
17. Bernaza, G y Lee, F. (2005). Una concepción didáctica basada en el aprendizaje colaborativo en la educación de postgrado. *Revista Cubana de educación superior*. Vol. XXV. No.3. (pp. 23-36).
18. Boixadós, M. y col. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), (pp.295-310).
19. Boixados, M. y Cruz, J. (1999). Relaciones entre clima motivacional y satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fairplay en futbolistas jóvenes. *Revista de psicología social aplicada*, 1, vol 9, (pp. 45- 64).
20. Bouet, M. (1969). *Les motivations des sportifs*. París: Editions Universitaires.
21. Bozhovich, L.I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. La Habana: Pueblo y Educación.
22. Bozhovich, L.I. (1973). Las etapas de formación de la personalidad en la ontogénesis. En L.I. Bozhovich, *La Psicología Evolutiva y Pedagógica en la URSS. Antología*. (pp. 87-113). Moscú: Progreso.
23. Buceta, J.M. (1994). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En J. Gil y M.A. Delgado (comps.), *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte* (pp. 49-82). Madrid: Siglo XXI de España Editores.
24. Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo (pp.1- 43)*. Madrid: Dykinson.
25. Buceta, J.M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, (pp.1-19).

26. Cañizares, M. (1999). *El Entrenamiento Sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo*. Tesis para optar por el grado de doctor en Ciencias Psicológicas Universidad de la Habana e ISCF Manuel Fajardo, Cuba
27. Cañizares, M. (2004). *Psicología y Equipo Deportivo*. Ciudad de la Habana: Deportes.
28. Carpenter, P.J. y Barry, Y. (1997). Relationship between Achievement Goals and the perceived purposes of soccer for semiprofessional and amateur players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, (pp.302-311).
29. Cervelló, E. M. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Servicios de Publicaciones de la Universidad de Valencia.
30. Cervelló, E. M., Calvo, R., Ureña, A., Martínez, M. y Guzmán, J. F. (2002). *Predictores situacionales y personales de la implicación y satisfacción en voleibol femenino de élite*. Material en soporte electrónico.
31. Clements, J. D. & . Botterill, C. D. (1979). Goal-setting in shaping of Future Performance of Athletes. In: *Coach, athlete and do sport psychologist*. Firts Edition. Toronto: Human Kinetics Publishers.
32. Corral, R. (2003). *Historia de la Psicología: apuntes para su estudio*. La Habana: Editorial Félix Varela.
33. Crespo, M. (2003). *Motivacion y clima motivacional en el deporte: investigaciones y aplicaciones*. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> Publicación Digital.
34. Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento a entrenadores y padres. En J. Cruz (ed.), *Psicología del Deporte*, (pp. 147-176). Madrid: Síntesis.
35. Cruz, J. (2002). Aplicaciones de la psicología del deporte en España. En J. Dosil (ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 23-37). Madrid: Síntesis.
36. Cruz, J. (2001). Apuntes del bloque de Psicología y deporte de iniciación del *Curso de Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo*. UNED-FUE.
37. Davis, C. (2000). Exercise abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 2, pp. 278-89.
38. De Catanzaro, D. A. (2001). *Motivación y Emoción*. Prentice Hall. México
39. Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.

40. Dosil, J. y González, J. (2003). Intervención psicológica en la iniciación deportiva. En *Áreas de aplicación de la Psicología del Deporte*, Consejería de Presidencia Dirección General de Deportes (Ed.) Obra coordinada por Garcés de los Fayos, E., Murcia, España.
41. Duda, J. L. (1987). Toward a developmental theory of motivation in sport. *Journal of sport psychology*, 9. (pp. 130-145).
42. Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D. y Catley, D. (1989). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
43. Duda, J.L. (1992). Sport and exercise motivation: a goal perspective analysis. In G.Roberts, *Motivation in sport and exercise*. (pp. 57 – 91). Toronto: Human Kinetics.
44. Duda, J. L. (1993). *Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport*. Toronto: Human Kinetics.
45. Duda, J.L. y cols. (1995). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Sport Psychology*, 62, (pp.313-323).
46. Duda, J. L. (1999). El clima motivacional y sus implicaciones para la motivación, la salud y el desarrollo de los desórdenes de alimentación en gimnastas. *Revista de Psicología Social Aplicada*. Vol. 9, No. 1. (pp. 7 – 24).
47. Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, (pp. 1040 – 48).
48. Ebbeck, A. y Becker, L. (1994). Psychosocial predictors of goal orientation in youth soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 4, (pp.355-362).
49. Escarbi, A. (1993). *La familia como agente de socialización en la práctica deportiva*. Ponencia presentada en la 2nd International Conference of Psychological Intervention and Human development: Educational and Community Intervention. Valencia.
50. Febles, M. (1999). La orientación psicológica desde el enfoque histórico y cultura. Consideraciones generales. *Revista cubana de Psicología*, Vol. 16, No. 3.
51. Febles, M. y Canfux, V. (2004). La concepción histórico-cultural del desarrollo. Leyes y principios. En: *Psicología del desarrollo. Selección de lecturas*. Universidad de la Habana.
52. Forteza, A. (1992). El entrenamiento deportivo. Alta Metodología. La Habana: s/e.

53. Forteza, A. (1994). *Entrenar para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana. Olympia.
54. Fox, K. (2000). Self-esteem, Self-perceptions and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 2, pp. 228-40.
55. Fuentes Parra, M. (2006). *El temperamento en la formación del deportista*. Editorial Deportes. La Habana.
56. Fusina, G. (2000). *Motivación y clima motivacional*. Consultado en: Publicación Digital.<http://www.efdeportes.com/>
57. García Calvo, T. (2002). *Memoria de docencia e investigación del doctorado*. Universidad de Extremadura. Material en soporte electrónico.
58. García Calvo, T. (2004). *Estrategias metodológicas para el desarrollo del clima motivacional en deportes de equipo*. Publicación Digital. <http://www.efdeportes.com/>
59. García Ucha, F. (1998). *El papel de las emociones en el deporte*. Conferencia. Departamento de Psicología. IMD. Ciudad de la Habana.
60. García Ucha, F. (1999). *La Psicología del deporte: Un enfoque Cubano* (pp.1-24). Rosario: Alsina.
61. García Ucha, F. (2000). *Establecimiento de metas, un procedimiento para incrementar los resultados deportivos*. Dpto. de Psicología. IMD. La Habana.
62. García Ucha, F. (2002). *Control psicológico al entrenamiento deportivo*. Dpto. de Psicología. IMD. La Habana.
63. García Ucha, F. (2004). ¿Hacia donde se dirige la Psicología del deporte en Cuba? En: *Revista de actualización en Psicología del deporte*. Lictor.com.
64. García Ucha, F. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes. La Habana.
65. Garfield, C.A. (1984). *Rendimiento Máximo*. Barcelona: Martínez Roca.
66. González, N. (2003). El apoyo de la familia del deportista de altos logros, fundamental en su proceso deportivo y competitivo. *Revista Antioqueña de Medicina Deportiva*, 6(1), pp. 38-45.
67. González Carballido, L. G. (1987). La personalidad del deportista. *Revista Cubana de Psicología* (1). (pp. 23-34).

68. González Carballido, L.G. (1989). *Estudio de la respuesta de stress de tiradores adolescentes*. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.

69. González Carballido, L.G. y Matos, M. (2000). *Iván Pedroso. La talla del talento*. La Habana: Deportes.

70. González Carballido, L. G. (2001). Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica. Consultado en: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). *Publicación Digital. Buenos Aires, Año 7, No. 43, diciembre*.

71. González Carballido, L. G. (2001). Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista. Consultado en <http://www.efdeportes.com/> *Publicación Digital. Buenos Aires, Año 7, No. 41, octubre*.

72. González Carballido, L.G. (2002). La tolerancia a las frustraciones en el deportista. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Buenos Aires, Año 8, No. 45, febrero.

73. González Carballido, L. G. (2001). Una aproximación práctica a la psicología del deporte. Consultado en: <http://www.efdeportes.com>. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 35*.

74. González Carballido, L. G. (2004). Identidad Autorreguladora. Prolegómenos de una capacidad psicológica asociada al rendimiento deportivo. [www.inderscience.com](http://www.inderscience.com)

75. González Carballido, L. G. (2004). Valoración crítica de la teoría de las perspectivas de metas y su aplicación en los diferentes niveles de participación deportiva. Consultado en: *Publicación Digital*. <http://www.efdeportes.com/>

76. González Carballido, L. G. (2004). Determinantes psicológicos del rendimiento deportivo. Material en formato digital.

77. González Morales, A. (1998). *El método de la modelación: su aplicación en las ciencias pedagógicas*. Santa Clara. Material Impreso.

78. González Rey, F. (1979). Personalidad y comunicación: su relación técnica y metodológica. En Colectivo de autores, *Temas sobre la actividad y la comunicación*. La Habana: Ciencias Sociales. (pp. 327-347).

79. González Rey, F. (1980). Particularidades del comportamiento de la inseguridad de alumnos con éxito y fracaso docente. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, vol. XX, p. 22

80. González Rey, F. (1982). La categoría de personalidad y su definición. En Colectivo de autores, *Psicología de la personalidad*. La Habana: Ciencias Sociales.
81. González Rey, F y Mitjans, A. (1989). *La personalidad, su educación y desarrollo*. La Habana. Pueblo y Educación.
82. González Rey, F. (1992). *Psicología. Principios y Categorías*. La Habana. Ciencias Sociales.
83. González Rey, F. (1997). *Psicología de la personalidad*. La Habana. Pueblo y Educación.
84. González Rodríguez, N y cols. (1998). *Técnicas participativas de educadores cubanos*. Tomo I, II y III. La Habana. IMDEC, A.C.
85. González Serra, D. (1995). *Teoría de la motivación y práctica profesional*. La Habana. Pueblo y Educación.
86. Gorbunov, G.D. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú. Vneshtorgizdat.
87. Gould, D. y L. Petlichkoff. (1988). Participation motivation and attribution in young athletes. En F. Smoll and col. *Children in sport*. 3<sup>rd</sup> edition. Champaign, I. L: human Kinetics.
88. Guerrero P. (2005). *El entrenamiento ideomotor*. Barcelona. Editorial Océano.
89. Guerrero, P. (2000). *El entrenador y el psicólogo semejanzas*. Barcelona. Editorial Océano.
90. Gutiérrez Calvo. M. y García González, M. D. (2000). Ansiedad y cognición: Un marco integrador. *R.E.M.E.*, 3 (4).
91. Haase, N. (2002). Expert or dilettant? Reflections on the professionalism of coaches and effective communication. *New Studies in Athletics*, 1, pp. 43-53.
92. Hall, H. K. y Byrne, A.T. (1988). Effects of goal specificity, goal difficulty and information feedback on endurance performance? *Journal of Sport Psychology*. Iowa City, 9, 1987, (pp. 43-54).
93. Hall, H. K. (1990). Goal setting in sport. Clarifying recent anomalies? *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Iowa City. 10, (pp. 184-198).
94. Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, (pp. 34-64).
95. Joloy. E (2006). Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital*. Buenos Aires. Año10. No.92.
96. Kavussanu, M. y Roberts, G.C. (1996). Moral Functioning in Sport: An Achievement Goal Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 37-54.

97. Lane, A., Terry, P. (2000). Development of normative data for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, pp. 69-85.
98. Lazarus R. (2000) How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14 (3).
99. Levitov, N.D. (1966). *Sobre los estados psíquicos del hombre*. Publicación periódica. Fotocopia, Moscú, (pp10-20).
100. Locke, E. A. (1991). Problems with goal-setting research in sports and their solution. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Iowa City, 13, 1991. (pp. 311-316).
101. Loehr, J. (1990). *La excelencia en los deportes*. Planeta. México, 1990.
102. Lobato, C. y Medina, R. (s/a). *Técnicas de animación para grupos de preadolescentes*. Bilbao. Berekintza.
103. Manber, R. et al. (2002). Alternative treatments for depression: empirical support and relevance to women. *Journal of Clinical Psychiatry*, 3(7).pp. 628-40.
104. Martin, K.A. Moritz, S.E. y Hall, C.R. (1999). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1. (pp 181-199).
105. Mc. Clelland, D. C. (1958). Risk taking in children with high and low need for achievement. En J. W. Atkinson (ed). *Motives in fantasy, action and society*. Princenton, N. J: Van Nostrand.
106. Martínez, O. y L. Russell. (1968). *Autorregulación de la actividad psicomotora*. La Habana: Deporte derecho del Pueblo (pp. 32-37).
107. Matvéev, L (1977). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS: Ráduga.
108. Medina, J. L. (2006). *Estudio de los factores afectivo-motivacionales que participan en el debilitamiento de la disposición deportiva en atletas juveniles de natación*. Tesis presentada en opción al grado científico de Master en Psicología Médica. UCLV
109. Mesa, M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. ciudad de la Habana. Ed. José Martí.
110. Mesa, M. (2007). "El Criterio de Expertos. Reflexiones sobre su empleo en la Investigación". Conferencia Especializada ofrecida en el marco del Programa Doctoral en Ciencias de la Cultura Física. Villa Clara.

111. Moreno, A. (2001). *La orientación a logro en deportistas élite de equipos nacional y provincial de Cuba*. Tesis en opción al grado de doctor en ciencias psicológicas. ISCF. Manuel Fajardo. Cuba.
112. Navelo, R. (2001). *Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes voleibolistas*. Tesis presentada en opción al título de doctor en ciencias de la Cultura Física. ISCF. Manuel Fajardo. Cuba.
113. Nicholls, J. G. (1980). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames y C. Ames (Eds.) *Research on Motivation in Education*. vol. 1, Orlando: Academic Press.
114. Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
115. Nieves, Z. (1998). *Entrenamiento sociopsicológico para estimular el desarrollo volitivo en jóvenes*. Tesis al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. ISP "Félix Varela". Villa Clara.
116. Núñez, J. C. y González-Pienda, J. A. (1994). Determinantes del rendimiento académico. Oviedo: Servicio de publicaciones.
117. O' Connor, P. (2000). Physical activity, anxiety and anxiety disorders. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), pp.136-55.
118. Ommundsen, Y. y Vaglum, P. (1991). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players: The influence of perceived competence and significant others' emotional involvement. *International Journal of Sport Psychology*, 22, (pp.35 49).
119. O' Neal, H. et al. (2000). Depression and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), pp.110-35.
120. Olmedilla, A.; Ortín, F.J y González de la Torre, L.E (2004). Intervención psicológica con entrenadores y padres de deportistas. En E.J. Garcés de Los Fayos *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia: Diego Marín.
121. Orlick, T. D. y R. Mosher. (1978). Extrinsic rewards and participant motivation in a sport related task. *Internacional Journal of sport psychology*, 9, (pp.27-39).
122. Padilla, M.T.; Moreno, Y. E. y Vélez, C. (2002). La técnica Delphi en la evaluación de necesidades: una aplicación al tratamiento del género en los centros escolares. *Revista Bordón*. Volumen 54, número 1, pp. 83-94.
123. Peiró, C. (1999). La teoría de las perspectivas de metas y la educación física: un estudio sobre los climas motivacionales. *Revista de Psicología Social Aplicada*. Vol. 9, No. 1. (pp. 25 – 44).

124. Pérez, G. (1996). *Metodología de la investigación educacional*. Ciudad de la Habana: Pueblo y educación.

125. Pérez Juste, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*. Volumen 18, número 2, pp. 261-287.

126. Petrie, T. y Stoeber, S. (1993). The incidence of bulimia nervosa and pathogenic weight control behaviour in females collegiate gymnasts. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 64. p. 238 – 240.

127. Puni, A. Z. (1969). *Ensayos de Psicología del Deporte*. Cuba: INDER.

128. Puni, A.Z. (1970). *La Preparación psicológica para las competiciones deportivas*. Moscú: Fisicultura y Deportes.

129. Raga, J. L. (2003). *Psicología del Deporte. Curso de Monitor Nacional de Atletismo*. Consultado en: Publicación Digital. <http://www.efdeportes.com/>.

130. Rangel Sánchez, H. y González Rodríguez, M. (2003). Establecimiento de metas: un procedimiento para incrementar el rendimiento deportivo en la iniciación deportiva. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 64*.

131. Riera, M. A. (2006). La autovaloración como mecanismo de autorregulación de la personalidad del deportista juvenil. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 99*.

132. Riera M. A. (1999). *Aplicación de un entrenamiento psicológico en ajedrecistas juveniles de la ESPA Provincial de Villa Clara*. Informe de investigación terminada.

133. Riera M. A. (1999). *Aplicación de un entrenamiento psicológico en el equipo juvenil de polo acuático femenino de la ESPA Provincial de VC*. Informe de investigación terminada.

134. Riera M. A. (1998). *Aplicación de un entrenamiento psicológico en el equipo juvenil de natación femenino y masculino de la ESPA Provincial de Villa Clara*. Informe de investigación terminada.

135. Riera M. A. (1998). *Aplicación de un entrenamiento psicológico en el equipo juvenil de tiro femenino y masculino de la ESPA Provincial de Villa Clara*. Informe de investigación terminada.

136. Riera M. A. (1997). *Aplicación de un entrenamiento psicológico en los equipos juveniles de voleibol y baloncesto femeninos de la ESPA Provincial de Villa Clara*. Informe de investigación terminada.
137. Riera, M. A. (1996). *Entrenamiento psicológico para el control de los estados emocionales de tensión y frustración*. Tesis al grado científico de Master en Ciencias Psicológicas. UCLV.
138. Riera, M. A. (2002). *El entrenamiento psicológico integrador en los equipos juveniles de Judo femenino y Fútbol de la ESPA Provincial de Villa Clara*. Tesis al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. ISCF "Manuel Fajardo".
139. Roberts, G.C. (1984). Achievement motivation in children's sport. En J. Nicholls (Ed.) *The development of achievement motivation*. Greenwich, CT: JAI Press.
140. Roberts, G.C. (1992). Motivación en el deporte y el ejercicio; limitaciones y convergencias conceptuales. En G.C. Roberts (Ed) *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*. Bilbao (pp. 57 – 84).
141. Roberts, G. C. y Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6, (pp. 46-56).
142. Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (2002). *Metodología de la investigación cualitativa*. Santiago de Cuba: PROGRAF.
143. Romero, A. (2004). *Punto de quiebre al tenis competitivo en la adolescencia*. Consultado en: [www.asciende.cl](http://www.asciende.cl)
144. Rubinstein, J.L. (1964). *Principios de Psicología General*. La Habana: Edición Revolucionaria. p. 686.
145. Rudik, P.A. y col. (1988). *Psicología*. Libro de texto para los Institutos de Cultura Física. La Habana: Pueblo y Educación.
146. Ruiz, I. e Ispizua, M. (1989). La investigación cualitativa. Dónde estamos. En A. Martín (ed.). *Psicología comunitaria. Fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Síntesis.
147. Ruiz Cerezo, M. (2005). La ira y otros estados emocionales en karatecas de alto nivel. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*. Nº 6.

148. Rushall, B. S. (1979). Observations of psychological support services for Elite Sport Teams. En P. Klarova y J. Daniel, *Coach, athlete and the sport psychologist*. Canada: Human Kinetics Publishers.
149. Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression and sensitivity to stress: unifying theory. *Clinical Psychology*, 21(1), pp. 33-61.
150. Sánchez Latorre, D.L. (2001). Influencia de la familia en el deporte escolar. Consultado en: <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 40*.
151. Seifriz, J., Duda, J.L. y Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, (pp. 375-391)
152. Singer, R. (1984). *Sustaining Motivation in sport?* First Edition Tallahassee. Florida: Sport Consultants International INC, pp.102.
153. Singer, R.; Hausenblas, H. y Janelle C. (2001). *Handbook of sport psychology*, second edition, New York.
154. Soria, M. (2000). *Estudio de la motivación en deportistas juveniles de esgrima y gimnasia rítmica*. Trabajo presentado en el marco de la XVI Jornada Territorial de Medicina, Psicología y Trauma del Deporte. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara.
155. Sosa, M. (2002). *Estudio del proceso de establecimiento de metas en deportistas juveniles de Atletismo*. Trabajo presentado en el marco de la XVI Jornada Territorial de Medicina, Psicología y Trauma del Deporte. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara.
156. Sosa, M. (2003). *Estudio de la motivación en deportistas juveniles de Balonmano*. Trabajo presentado en el marco de la XVII Jornada Territorial de Medicina, Psicología y Trauma del Deporte. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara.
157. Sosa, M. (2004). *Estudio de los efectos psicológicos de las metas no personalizadas en atletas juveniles de Atletismo*. Tesis al grado científico de Master en Psicología Médica. UCLV.
158. Stambulova, N. (2000). Athlete's Crises: A Developmental Perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, pp. 584-60.

159. Sundgot-Borgen, J. (1994). Eating disorders in females athletes. *Sport Medicine*, 17, pp. 176.
160. Swain, A.B.J. y Harwood, C.G. (1996). Antecedents of state goals in age group swimmers: An interactionist perspective. *Journal of Sports Sciences*, 14, (pp.111- 124).
161. Tejedor, J. (2000). El diseño y los diseños en la evaluación de programas. *Revista de Investigación Educativa*. Volumen 18, pp. 319-339.
162. Terry, P. (2005). In the mood: Mood profiling applications and mood regulations strategies. *Symposium POMS*.
163. Valdés, H. (1996). *Personalidad, Actividad Física y Salud*. Ciudad de la Habana: Deportes.
164. Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: Inde SA.
165. Vanek, M. y B.J. Cratty. (1970). *Psychology and the superior athlete*. New York: Macmillan.
166. Verjoshanki, I. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca.
167. Vigotsky, L. S. (1935). El Problema del Entorno. En: *Fundamentos de la Podología*. Cuarta Conferencia publicada. Izdanie Instituto. Leningrado. (material en soporte magnético)
168. Vigotsky, L. S. (1987). *El desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Científico Técnica. (pp. 22 – 184)
169. Walling, M.D. y col. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15. p. 172 – 183.
170. Wainwright, D. (1997). Can Sociological Research be Qualitative, Critical and Valid?. *The Qualitative Report*. No. 3, 2.
171. Williams, J. M (1991). *Psicología aplicada al deporte* Madrid: Biblioteca Nueva. (pp. 196-207).
172. Wylleman, P. (2000). Interpersonal Relationship in Sport: Uncharted Territory in Sport Psychology Research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, pp.555-72.
173. Zaldívar, D. (2003). Las relaciones interpersonales. En: Castellanos, R. (Edit.): *Psicología Selección de Textos*. La Habana: Editorial Félix Varela, pp. 187-203.

## ANEXO 1

### Caracterización de la muestra de deportistas investigados

Deporte	Edad Cronológica		Total	Edad Deportiva		
	16 años	17 años		2 años	3-6 años	7-10años
Lucha Grecorromana	8	8	16	4	2	10
Lucha Libre	7	7	14	1	5	8
Total	15	15	30	5	7	18

## ANEXO 2

### Protocolo de observación (tensión)

Nombres y apellidos \_\_\_\_\_

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

Tensión		En la aplicación del tope control		
	Manifestaciones	1er tope	2do tope	3er tope
Sobrecitación	Agitación emocional			
	Ansiedad			
	Intranquilidad			
	Inseguridad			
Inhibición	Expresión de desolación			
	Pérdida de interés por la actividad			
	Apatía			
	Tristeza			

### ANEXO 3

#### Protocolo de observación (frustración)

Nombres y apellidos \_\_\_\_\_

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

FRUSTRACIÓN		En la aplicación de tope control		
Agresión	Manifestaciones	1er tope	2do tope	3er tope
	Irritación			
	Pérdida del control			
	Reacción brusca ante el fracaso			
	Autoagresión			
	Cólera			
Evasión	Justifica la imposibilidad			
	Manifiesta cansancio			
	Inmotivado			
Fijación	Se inhibe			
	Conducta caprichosa			
	Movimientos estereotipados			
Depresión	Apatía			
	Inseguridad			
	Tristeza en el rostro			
	Expresión de desolación			
	Entorpecimiento			
Conflictos	Inconformidad			
	Discute con el árbitro			
	Desesperación			
Regresión	Primitivismo en reacciones emocionales			
	Expresión de necesidad de compasión			
	Conducta pueril			
	Expresión de temor e inseguridad en el futuro			

## ANEXO 4

### Autoinforme vivencial

Nombres y apellidos \_\_\_\_\_

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

Instrucciones:

Estimado atleta: Todas las preguntas que aparecen a continuación se refieren a cómo usted se sintió durante el desarrollo de la competencia preparatoria, y todas deben ser respondidas con respecto a dicha situación.

Debe responder con absoluta sinceridad. Con el mismo no intentamos evaluarlo a usted en este momento, sino conocer la posible influencia de la situación en su persona.

Antes de responder valore cuidadosamente estas preguntas y trate de responder siempre la verdad.

Al lado de cada pregunta usted debe responder sí o no marcando con una cruz.

Gracias por su cooperación.

He tenido momentos de desasosiego durante la competencia	Sí _____	No _____
Durante la competencia me sentí de mal humor	Sí _____	No _____
Me sentí enfadado	Sí _____	No _____
Me he sentido en algún momento de la competencia asqueado de la misma sin deseos de continuar	Sí _____	No _____
Me he sentido intranquilo en algún instante	Sí _____	No _____
He notado alteraciones en la respiración	Sí _____	No _____
He sentido mareos	Sí _____	No _____
Me he notado nervioso durante el trabajo realizado	Sí _____	No _____
Tuve dolor de cabeza	Sí _____	No _____
Considero que la competencia no ha sido de mi agrado	Sí _____	No _____
Me he sentido inquieto durante el trabajo	Sí _____	No _____
Mi estado de ánimo general estuvo alterado	Sí _____	No _____
En algún momento sentí desaliento	Sí _____	No _____
La competencia me ha provocado una intensa sensación de nerviosismo	Sí _____	No _____
He tenido que hacer grandes esfuerzos para no exteriorizar mis sentimientos	Sí _____	No _____
He perdido la serenidad por momentos	Sí _____	No _____
Considero que los latidos de mi corazón aumentaron en algún momento durante la competencia	Sí _____	No _____
Me he sentido por momentos una persona insignificante	Sí _____	No _____
Siento que he sudado más de lo normal	Sí _____	No _____
Noté que tenía escalofríos	Sí _____	No _____
He sentido fuertes deseos de abandonar la competencia	Sí _____	No _____
Noté sudoración en las manos	Sí _____	No _____
Me sentí fatigado al comenzar	Sí _____	No _____
Sentí deseos de vomitar	Sí _____	No _____
Me sentí aturdido o confuso durante el trabajo	Sí _____	No _____
Noté que me sonrojaba	Sí _____	No _____

Me fue difícil mantener la concentración	Sí _____	No _____
He tenido deseos de pensar en otra cosa	Sí _____	No _____
Me sentí triste y angustiado en algún momento	Sí _____	No _____
Sentí deseo de llorar	Sí _____	No _____
Me sentí inseguro en algún momento	Sí _____	No _____
Me he sentido incapaz e ineficiente	Sí _____	No _____
Me he sentido irritado conmigo mismo	Sí _____	No _____
Me he sentido inconforme conmigo mismo	Sí _____	No _____
Me sentí fatigado al finalizar la competencia	Sí _____	No _____
He sentido temor o gran preocupación por las consecuencias de esta competencia.	Sí _____	No _____
Me sentí molesto con los compañeros de la competencia	Sí _____	No _____
Sentí temblores en el cuerpo	Sí _____	No _____

## **ANEXO 5**

### **Entrevista semiestructurada al profesor deportivo sobre el clima motivacional.**

Temáticas a abordar:

- Orientación motivacional del deportista. Metas que se le plantean.
- Elementos que se toman en cuenta para definir las metas que se le plantean al deportista.
- Forma en que se aplica la técnica establecimiento de metas con los deportistas.
- Conocimiento de cualidades que posee el deportista para el cumplimiento de las metas.
- Respuestas emocionales del deportista en función del cumplimiento de las metas.
- Manejo por parte del deportista de las respuestas emocionales ante el cumplimiento de las metas.
- Papel de la familia y los compañeros de equipo en la determinación de los motivos deportivos, la autovaloración y los estados emocionales.

## ANEXO 6

### Centro Provincial de Medicina Deportiva Villa Clara

#### Cuestionario de clima motivacional al deportista

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

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

Estimado atleta: Con el objetivo de contribuir a la preparación psicológica y específicamente al desarrollo de un clima motivacional favorable en los entrenamientos estamos realizando esta encuesta. La información que nos ofrecerás será sumamente valiosa para cumplir con estos objetivos, por lo cual te pedimos que seas lo más sincero posible y que nos ofrezcas la mayor cantidad de información a la hora de responder a las preguntas que a continuación se relacionan. Recuerda que todos tus criterios son muy importantes.

Muchas gracias.

1. ¿Tienes conocimiento de las metas que debes cumplir este año como deportista?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

2. ¿Podieras expresarnos cuáles son esas metas?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Te trazas metas:

a) cada vez que entrenas \_\_\_\_\_

b) semanales \_\_\_\_\_

- c) mensuales \_\_\_\_\_
- d) por etapas \_\_\_\_\_

4. ¿Crees que tienes posibilidades reales de darle cumplimiento a dichas metas?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ No sé \_\_\_\_\_

5. Esas metas que debes cumplir:

- a) las estableciste tú solo \_\_\_\_\_
- b) las estableció tu entrenador \_\_\_\_\_
- c) las establecieron de conjunto tu entrenador y tú \_\_\_\_\_

6. Te trazas metas a cumplir de tipo:

- a) físicas \_\_\_\_\_
- b) técnicas \_\_\_\_\_
- c) tácticas \_\_\_\_\_
- d) teóricas \_\_\_\_\_
- e) psicológicas \_\_\_\_\_

6.1 ¿En qué momentos o períodos de tiempo?

---

---

7. Las metas que te has planteado:

- a) están por encima de tus posibilidades \_\_\_\_\_
- b) están por debajo de tus posibilidades \_\_\_\_\_
- c) están acorde a tus posibilidades \_\_\_\_\_

8. ¿Quiénes participan a la hora de establecer las metas que te trazas como deportista?

---

---

---

9. Una vez que se han establecido las metas:

- a) permanecen igual durante todo el curso \_\_\_\_\_
- b) se van modificando en la medida que se evidencien procesos y/o retrocesos en el proceso de entrenamiento \_\_\_\_\_

10. ¿Consideras que eres bueno en el deporte? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

11. ¿Crees que las metas que te has planteado están acorde a tus posibilidades reales?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

12. ¿Cuáles de las características o cualidades que posees pueden ayudarte a cumplir tus metas?

---

---

---

13. ¿Cuáles de las características o cualidades que posees pueden obstaculizar o impedir el cumplimiento de tus metas?

---

---

---

14. ¿Cómo reaccionas cuando no logras cumplir las metas que te has trazado o cuando no logras la victoria en un combate?

---

---

---

15. ¿Tienes preparadas estrategias para enfrentar estas situaciones? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Cuáles son? \_\_\_\_\_

---

16. ¿Cómo evalúas la tensión que experimentas ante el cumplimiento de tus metas?

- 
- a) Mucha \_\_\_\_
  - b) Bastante \_\_\_\_
  - c) Mediana \_\_\_\_
  - d) Poca \_\_\_\_
  - e) Ninguna \_\_\_\_
- 

17. ¿Cómo manejas la tensión ante el cumplimiento de tus metas?

---

---

---

18. Describe todo lo que sientes ante una situación difícil o cuando algo te sale mal.

---

---

---

19. Describe todos los recursos que emplees para manejar estas situaciones.

---

---

---

20. ¿Tiene tu familia conocimiento de tus metas como deportista?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

21. ¿Cómo reacciona tu familia ante las metas que te planteas como deportista y su cumplimiento?

---

---

---

---

22. ¿Tus compañeros de equipo te consideran bueno en el deporte? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

23. ¿Se preocupa tu familia por el cumplimiento de tus metas deportivas?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24. ¿Cómo reaccionan tus compañeros de equipo ante el cumplimiento o no de las metas que te propones como deportista?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

25. ¿Cree tu familia que eres bueno en el deporte? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

26. ¿Apoyan tus compañeros de equipo las metas que te trazas como deportista?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ANEXO 7

**Aspectos que se abordan en el cuestionario de clima motivacional al deportista con el propósito de evaluar cada una de las dimensiones e indicadores funcionales de la variable relevante en estudio: “clima motivacional”.**

- **Motivos deportivos**

Características de las metas que se plantea el deportista. Preguntas 2, 3, 6, 6.1

Percepción de competencia. Preguntas 4, 10.

Forma en que se aplica la técnica establecimiento de metas. Preguntas 1, 3, 5, 6, 6.1, 9, 10.

- **Autovaloración**

Identificación de fortalezas y debilidades para el cumplimiento de la meta. Preguntas 12,13.

Relación entre capacidad real y percibida. Preguntas 4, 14.

Relación entre el nivel de pretensiones y logro. Preguntas 2, 11.

Reacciones ante resultados no acordes a las expectativas personales. Preguntas 14, 15, 17.

- **Estados emocionales de tensión y frustración**

Reacciones emocionales ante la tensión. Preguntas 16, 18.

Reacciones emocionales ante la frustración. Preguntas 14, 18.

Manejo de las reacciones emocionales ante la tensión. Preguntas 17, 19.

Manejo de las reacciones emocionales ante la frustración. Preguntas 15, 19.

- **Agentes socializadores**

Rol de la familia en la determinación de los motivos deportivos y en la imagen de sí mismo. Preguntas 20, 21, 23, 25.

Rol de los compañeros de equipo en la determinación de los motivos deportivos y en la imagen de sí mismo. Preguntas 22, 24, 26.

**ANEXO 8**

**Centro Provincial de Medicina Deportiva**

**Villa Clara**

**Cuestionario de clima motivacional a la familia**

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

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

Estimado familiar: Con el objetivo de contribuir a la preparación psicológica y específicamente al desarrollo de un clima motivacional favorable en los entrenamientos estamos realizando esta encuesta. La información que nos ofrecerás será sumamente valiosa para cumplir con estos objetivos, por lo cual le pedimos que seas lo más sincero posible y que nos ofrezca la mayor cantidad de información a la hora de responder a las preguntas que a continuación se relacionan. Recuerda que todos sus criterios son muy importantes.

Muchas gracias.

1. ¿Conoce usted los motivos por los cuáles su hijo practica deportes?                      Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son estos motivos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Tiene usted conocimiento de las metas que se ha planteado su hijo como deportista?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. Por favor, pudiera decirnos ¿Cuáles son estas metas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Cómo reacciona ante el planteamiento de las metas de su hijo como deportista?

Realmente no le presta mucha atención, pues cree que su futuro no es el deporte\_\_\_\_\_

Lo presiona para que sea campeón\_\_\_\_\_

Estimula el esfuerzo que realiza para cumplirlas\_\_\_\_\_

6. Pudiera mencionarnos las cualidades que posee su hijo que propician el cumplimiento de las metas que se ha planteado como deportista.

---

---

7. Pudiera mencionarnos las cualidades que posee su hijo que le dificultan el cumplimiento de las metas que se ha planteado como deportista.

---

---

8. ¿Cree usted que su hijo es bueno en el deporte? Sí \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?

---

---

9. ¿Cómo reacciona usted ante la evolución positiva que muestra su hijo en el deporte?

---

---

10. ¿Cómo reacciona usted ante la evolución negativa que muestra su hijo en el deporte?

---

---

11. ¿Cómo ustedes como familiares ayudan a sus hijos a superar las reacciones emocionales negativas que pueden aparecer ante determinado fracaso en el deporte?

---

---

12. Mi hijo practica deportes porque:

Le gusta \_\_\_\_\_

Es divertido\_\_\_\_\_

Es bueno para su salud\_\_\_\_\_

Porque tiene resultados muy buenos\_\_\_\_\_

Porque es muy bueno en el deporte, nació para ser campeón\_\_\_\_\_

Porque siente que evoluciona positivamente en cuanto al aprendizaje y el dominio de las ejecuciones desde que comenzó hasta este momento\_\_\_\_\_

13. Pudiera expresarnos ¿cuál es su papel en el planteamiento de las metas de su hijo como deportista?

---

---

14. Mi hijo es:

Bueno en el deporte porque ha sido medallista\_\_\_\_\_

Bueno en el deporte porque se esfuerza y se supera a sí mismo en cuanto a su aprendizaje y el dominio en la ejecución\_\_\_\_\_

Bueno en el deporte porque es mejor que los demás \_\_\_\_\_

Malo en el deporte porque nunca ha cogido medallas, ni ha tenido buenas ubicaciones en la competencia \_\_\_\_\_

Malo en el deporte porque sus compañeros son mejores que él, siempre le ganan\_\_\_\_\_

15. Cuando mi hijo evoluciona positivamente en el deporte:

Me siento complacido y feliz \_\_\_\_\_

Lo estimulo para que siga adelante\_\_\_\_\_

No le presto mucha atención, pues realmente me interesa poco su evolución en el deporte\_\_

16. Cuando mi hijo evoluciona negativamente en el deporte:

Me preocupo por el esfuerzo que ha realizado independientemente a la evolución que muestre\_\_\_\_\_

Lo estimulo para que siga adelante\_\_\_\_\_

No le presto mucha atención, pues realmente me interesa poco su evolución en el deporte\_\_

## **ANEXO 9**

**Aspectos que se abordan en el cuestionario de clima motivacional a la familia con el propósito de evaluar los indicadores funcionales de la dimensión: “influencia de la familia”.**

- Comunicación que se establece entre la familia y sus hijos deportistas en función de conocer:
  - Motivos por los cuales su hijo practica deportes. Preguntas 1,2,12
  - Metas que se han planteado sus hijos deportistas. Preguntas 3,4
  - Cualidades que posee su hijo deportista que propician y/o dificultan el cumplimiento de las metas. Preguntas 6,7
- Actitudes que asumen ante el planteamiento de dichas metas y la evolución en su cumplimiento. Preguntas 5, 9, 10, 13,15
- Criterios para determinar la competencia de sus hijos deportistas. Preguntas 8, 14
- Manejo por parte de la familia de las reacciones emocionales de sus hijos deportistas ante los logros o fracasos en el deporte. Preguntas 11,16

## **ANEXO 10**

### **Temáticas a abordar en la entrevista semiestructurada a los deportistas juveniles de Lucha a partir de la comunicación de los objetivos de la intervención.**

- Motivo de la solicitud de ayuda psicológica
- Representación sobre la problemática que determina la solicitud
  - Elementos personales y contextuales que la condicionan.
  - Elementos personales y contextuales que matizan su expresión.
  - Elementos personales y contextuales que pueden constituir fortalezas y debilidades para enfrentarla.
- Disposición a colaborar en el proceso de intervención.
- Aspectos organizativos.

## ANEXO 11

### Cuestionario aplicado a los expertos para determinar su coeficiente de competencia en la temática abordada en la investigación.

Compañero:

Teniendo en cuenta su experiencia, cualidades profesionales, así como sus características personales, usted ha sido seleccionado para que colabore en la investigación que se realiza con los luchadores juveniles de la ESPA Provincial de Villa Clara referente a la elaboración de un modelo teórico metodológico para el desarrollo de un clima motivacional favorable. Dicha investigación se inserta en el proyecto "La intervención psicológica en deportistas juveniles". Su opinión será muy importante para dar validez científica a nuestro trabajo y para el desarrollo de la preparación psicológica en el deporte juvenil, por lo que le pedimos seriedad al emitirlas. Por estas razones le pedimos que responda lo siguiente.

**Gracias.**

Nombre y apellidos:

Profesión:

Ocupación:

Años de experiencia en la preparación psicológica de atletas:

Categoría docente:

Grado científico:

Categoría académica:

Centro de trabajo:

Provincia:

Marque con una (X), en una escala creciente de 0 a 10 el valor que se corresponda con el grado de conocimiento e información que usted tiene sobre el tema objeto de investigación.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Según la tabla que a continuación se le ofrece de las fuentes de argumentación sobre el tema que se investiga, realice una autovaloración y marque con una (X) el nivel en que considere se encuentra.

Fuentes de Argumentación.	Alto	Medio	Bajo
Revisión de bibliografía especializada sobre el tema.			
Dominio teórico que posee del tema.			
Estudio de Investigaciones de Autores Nacionales.			
Estudio de Investigaciones de Autores Extranjeros.			
Experiencia práctica en la realización de intervenciones.			

## ANEXO 12

### Caracterización de grupo de expertos.

ATRIBUTOS		CANTIDAD
Coeficiente de competencia	Alto	9
	Medio	1
Profesión	Licenciado en Psicología	10
Con grado científico	Doctor en Ciencias Psicológicas.	4
	Doctor en Ciencias de la Cultura Física.	2
Sin grado científico	Master	3
	Licenciado	1
Experiencia laboral	Más de 10 años	10
Con experiencia laboral como psicólogo de equipos nacionales		8

## ANEXO 13

### Cuestionario aplicado a los expertos con el propósito de evaluar la propuesta.

Compañero:

Le facilitamos con anterioridad el modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en los deportistas juveniles. Con respecto a la propuesta, le agradeceríamos sus valiosos criterios para evaluar los parámetros que aparecen a continuación o sobre otros aspectos que usted considere.

Indicadores de evaluación:

- Muy adecuado (MA): el parámetro es evaluado de excelente
- Bastante adecuado (BA): el parámetro es evaluado adecuadamente
- Adecuada (A): el parámetro es evaluado con algunas limitaciones.
- Poco adecuado (PA): el parámetro tiene escasas posibilidades de ser adecuado.
- No adecuado (NA): el parámetro no tiene posibilidades de ser adecuado

Parámetros	MA	BA	A	PA	NA	Argumentos
En el modelo se aprecia correspondencia entre los elementos teóricos y metodológicos definidos para el desarrollo del clima motivacional favorable.						
Su concepción metodológica garantiza el desarrollo del clima motivacional favorable.						
El modelo explica de manera satisfactoria, a través de sus componentes metodológicos, los procedimientos que se siguen para el desarrollo del clima motivacional favorable.						
El modelo tiene posibilidades reales de ser aplicado a los deportistas juveniles de Lucha.						
El vínculo inter e intracomponentes garantiza el funcionamiento del modelo para el desarrollo del clima motivacional favorable.						
La implementación del modelo garantiza la realización de la preparación psicológica general en los deportistas juveniles de Lucha.						
La propuesta es novedosa y de gran significación en el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo y específicamente para la preparación psicológica.						
Es flexible en su implementación, brinda una concepción integral, que puede adecuarse según las necesidades de los deportistas en estudio.						
Otra consideración que considere oportuna						

Otros criterios al respecto:

---

---

## ANEXO 14

### Criterios emitidos sobre el modelo por los 10 expertos

Parámetros	Muy Aceptable	Bastante aceptable
En el modelo se aprecia correspondencia entre los elementos teóricos y metodológicos definidos para el desarrollo del clima motivacional favorable.	10	0
Su concepción metodológica garantiza el desarrollo del clima motivacional favorable.	10	0
El modelo explica de manera satisfactoria, a través de sus componentes metodológicos, los procedimientos que se siguen para el desarrollo del clima motivacional favorable.	7	3
El modelo tiene posibilidades reales de ser aplicado a los deportistas juveniles de Lucha.	8	2
El vínculo inter e intracomponentes garantiza el funcionamiento del modelo para el desarrollo del clima motivacional favorable.	7	3
La implementación del modelo garantiza la realización de la preparación psicológica general en los deportistas juveniles de Lucha.	8	2
La propuesta es novedosa y de gran significación en el proceso pedagógico de entrenamiento deportivo y específicamente para la preparación psicológica.	10	0
Es flexible en su implementación, brinda una concepción integral, que puede adecuarse según las necesidades de los deportistas en estudio.	10	0

## ANEXO 15

### Dosificación del contenido a abordar en el adiestramiento a profesores deportivos de Lucha

Tema	Contenido	Encuentro
Preparación en el orden teórico para la implementación del modelo	Motivación y clima motivacional. Su importancia y tratamiento dentro de la preparación psicológica	1
	Limitaciones en el desarrollo del clima motivacional en el deporte.	2
	El clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento.	3
	Influencia de los agentes socializadores sobre el clima motivacional como síntesis reguladora del comportamiento.	4
	Elementos para el desarrollo del clima motivacional favorable. Criterios para su intervención	6, 7,8,9
Preparación en el orden metodológico para la implementación del modelo	Procederes para el desarrollo del clima motivacional favorable. Etapas por las que transita el modelo durante su implementación.	10, 11
	Estrategias y recursos técnicos a emplear para el desarrollo del clima motivacional favorable en la Lucha.	12,13,14
	Fundamentación y procedimientos para su aplicación. Procederes para la evaluación de los progresos y resultados alcanzados en la implementación del modelo.	15, 16

## **ANEXO 16**

### **Sesiones del modelo teórico metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable aplicadas en el deporte juvenil de Lucha.**

#### **Sesiones dedicadas al trabajo con los deportistas**

##### **Sesión 1**

##### **Objetivos:**

Crear el rapport necesario para el trabajo en grupo que favorezca la intervención.

Preparar las condiciones para la puesta en práctica del modelo, logrando la colaboración de los deportistas en el proceso de intervención.

##### **Tareas:**

- Identificación y comprensión de los objetivos de la intervención.
- Información acerca de los procedimientos que se seguirán para el cumplimiento de los objetivos previstos.
- Creación de un ambiente propicio para la realización de la sesión.
- Elaboración de los compromisos de los participantes con relación a la responsabilidad individual que asumen al participar en la intervención.
- Caracterización de las vivencias de los participantes sobre la problemática a abordar.
- Conocimiento de las expectativas sobre el trabajo a realizar.
- Establecimiento de las normas para el trabajo en grupo.
- Determinación de aspectos organizativos.

##### **Procedimientos:**

Los profesores deportivos orientan que se sienten en círculo los deportistas, ellos se mantienen al centro y de pie. Se realiza la técnica participativa “Canasta revuelta”, con el propósito de crear un ambiente propicio a partir del establecimiento del rapport con cada uno de los participantes, que conduzca la intervención al logro de los objetivos. Esta técnica consiste en asignar nombres de frutas a cada uno de los participantes, el profesor se coloca al centro de pie y cuando este señale a cualquiera con el nombre de la fruta asignada, el aludido debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder debe ir al centro y el profesor ocupa su puesto. En el momento que se diga canasta revuelta cada uno debe cambiar de asiento. El que está en el centro aprovecha para cambiar de puesto y dejar esta posición a otro.

Posteriormente se procede a explicar a los participantes los objetivos de la intervención y sus premisas, a partir de comunicarles la necesidad sentida de trabajar sobre el clima motivacional, pues el accionar en la práctica ha demostrado dificultades en este sentido. Seguidamente se explica de forma general el trabajo a realizar y su importancia, partiendo de la demanda de desarrollar un clima motivacional favorable y su repercusión en el proceso de preparación del deportista.

Es vital que los deportistas identifiquen a los profesores deportivos como los conductores y facilitadores de todas las acciones a realizar durante la intervención, creando un clima de seguridad y confianza que les permita expresar de manera real las vivencias, emociones, sentimientos y conflictos que experimentan en relación directa con la problemática a abordar, además de aceptar la responsabilidad individual para el cambio. Estos elementos propician la discusión, las reflexiones y deben partir de un acuerdo donde queden plasmados sus compromisos acerca de lo que cada uno de los miembros debe hacer para avanzar en el cumplimiento de los objetivos.

En el segundo momento se procede a explorar el marco vivencial de los participantes con respecto a la percepción de las diferentes situaciones que se le presentan en entrenamientos y competencias, que guardan relación con la problemática planteada.

Para ello se les solicita que reflexionen de forma individual sobre los siguientes aspectos:

- Situaciones que provocan en ellos desmotivación.
- Beneficios del trabajo a realizar.
- Disposición a participar en el mismo.
- Expectativas sobre el trabajo a realizar.
- Elementos personales y contextuales que pueden ayudar o entorpecer la realización del trabajo.

Luego se les pide que compartan sus reflexiones sobre al menos uno de los elementos sobre los cuales reflexionaron, con el resto de los miembros del grupo, de manera espontánea y a voluntad se eligen dichos aspectos. Se propicia la participación mediante una ronda. De esta forma se conforman las expectativas e intenciones del grupo, así como las percepciones de la problemática y posibilidades de solucionarla.

Seguidamente los profesores deportivos explican a los deportistas la dinámica del trabajo que se realizará y cómo se organiza el mismo, se hace énfasis en que precisamente debido a esta dinámica se exigirá del trabajo en grupo, por lo cual se dan a conocer las características de este tipo de trabajo y la necesidad de establecer las normas para su realización. En este caso se brinda la posibilidad a cada uno de dar sus opiniones y puntos de vista acerca de las mismas. Se pide que uno de los miembros recoja dichas normas una vez que han quedado establecidas de manera consensuada.

De esta manera se definen las formas de accionar durante la intervención y se establecen los aspectos organizativos (duración de los encuentros, momentos de su realización atendiendo a sus objetivos concretos, condiciones para el trabajo, etc.).

El entrenador enfatiza que independientemente a que la finalidad del proceso de intervención es lograr el desarrollo de un clima motivacional favorable el cual incidirá sobre los elementos psicológicos tanto internos como externos que se incluyen en este concepto, atendiendo a la posición que hemos asumido, los deportistas podrán enfrentar diferentes situaciones que suelen presentarse tanto en entrenamientos, competencias, como en la vida personal con mayor independencia, responsabilidad y de una manera más organizada y de integración personal.

Se destaca la idea de que para lograr la efectividad del proceso de intervención debe primar entre cada uno de los participantes el respeto, el compromiso, el intercambio y la responsabilidad.

Debe explicitarse la importancia de la participación de la familia en el proceso interventivo, por lo cual se orienta que se socialice con esta lo aprendido en las diferentes sesiones.

**Recursos:**

- Técnica de animación: “Canasta revuelta”
- Entrevista cualitativa a los deportistas: focalizada y basada en conversaciones informales.
- Técnica: Elaboración conjunta de las normas de trabajo en grupo.

**Evaluación:** Para la evaluación de esta sesión se emplea la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) la cual permite que se recojan los criterios más generalizados acerca de la valoración de lo transcurrido durante la sesión, de esta forma queda comprobado si los objetivos de la sesión fueron cumplidos.

**Sesión 2**

**Objetivos:**

Lograr la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento al determinar las metas para el macrociclo.

**Tareas:**

- Creación de un ambiente favorable para la realización de las actividades previstas para la sesión.
- Rememoración de lo acontecido en la sesión anterior.
- Discusión de los resultados del diagnóstico referente a la orientación motivacional hacia la meta.
- Fomentar la expresión de las metas que los deportistas se han propuesto para el macrociclo de entrenamiento.
- Identificación en cada deportista de las metas de autoperfeccionamiento de las condiciones físicas, técnico, táctica, teórica y psicológica que contribuyen al cumplimiento de la meta de rendimiento, a través de los niveles de ayuda que proporcionan profesores deportivos y compañeros de equipo.
- Identificación en los deportistas de las fortalezas y debilidades que poseen para darle cumplimiento a sus metas.

**Procedimientos:**

Para favorecer la animación del grupo se realiza la técnica “Las lanchas” en la cual se orienta a todos los participantes se coloquen de pie y se les cuenta la siguiente historia:

Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse hay que subirse a lanchas salvavidas, pero en cada lancha solo pueden entrar un número determinado de personas. A partir de esta orientación el grupo forma círculos en los que esté el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tiene más o menos se declara hundida y estos participantes se tienen que sentar. Inmediatamente se cambia el número de personas de cada lancha, se van eliminando a los ahogados y así hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio. Se recogen las reflexiones acerca de lo que experimentaron durante la realización de la técnica.

Posteriormente se orienta a los deportistas sentarse en círculo, los profesores deportivos y el psicólogo también se integran a dicho círculo. Primeramente se solicita a algún miembro del grupo que sistematice lo tratado en la sesión anterior, los profesores deportivos establecen los nexos pertinentes para introducir los objetivos de esta sesión de trabajo.

En un primer momento se dan conocer los resultados del diagnóstico acerca de la orientación motivacional hacia la meta, para lo cual los profesores deportivos comentan las generalidades obtenidas luego de la evaluación de los deportistas. Posteriormente mediante una ronda se recogen las opiniones de los deportistas con relación a los resultados comunicados.

Luego se procede a aplicar la técnica “Establecimiento de metas”, teniendo como premisa que al deportista le corresponde el papel protagónico en este momento y siguiendo los siguientes pasos metodológicos:

1. Cada deportista da a conocer cuáles son las metas que se ha propuesto para el macrociclo de entrenamiento.
2. Los profesores deportivos y el resto de los compañeros de equipo proporcionan niveles de ayuda para lograr que:
  - En las metas expresadas estén incluidas metas de rendimiento y de autoperfeccionamiento de las condiciones físicas, técnico, tácticas, teóricas y psicológicas que contribuyen al cumplimiento de la meta de rendimiento.
  - Las metas estén basadas en las potencialidades que el deportista puede desarrollar si se le proporcionan las ayudas necesarias por parte de los profesores deportivos y otros compañeros más capaces, para lo cual se hace necesario identificar fortalezas y debilidades que posee el deportista para darle cumplimiento a sus metas.
3. Expresar metas a corto, mediano y largo plazo.
4. Someter las metas planteadas a una evaluación periódica de su grado de cumplimiento, lo que proporciona retroalimentación al deportista y la posibilidad de modificar las mismas en función de la evolución que experimenten en su cumplimiento.
5. Establecer de manera consensuada una forma de recompensa en función del cumplimiento de las metas que se plantee el deportista.
6. Finalmente se elabora el contrato de metas, donde queda la memoria escrita sobre las metas planteadas para cada deportista en función de los aspectos anteriormente señalados.

**Recursos:**

- Técnica de activación: “Las lanchas”
- Técnica “Establecimiento de metas”.
- Técnica “Contrato de metas”

**Evaluación:** Para la evaluación de esta sesión se les pide que realicen por escrito una valoración personal sobre la actividad basándose en la siguiente frase inductora:

La actividad realizada me aportó: \_\_\_\_\_

Finalmente se recogen las valoraciones emitidas por cada uno de los participantes, lo que nos permite evaluar el cumplimiento de los objetivos previstos.

### **Sesión 3**

#### **Objetivos:**

Establecer las bases para el desarrollo del autoconocimiento y la autovaloración del deportista.

Contribuir al desarrollo de habilidades en la identificación de las cualidades que lo identifican como luchador.

#### **Tareas:**

- Creación de un ambiente favorable para la realización de las actividades previstas para la sesión.
- Reflexión sobre las características personales que posee que posibilitan u obstaculizan el cumplimiento de las metas planteadas.
- Contribución a la conformación de la imagen del grupo en términos de fortalezas y debilidades.

#### **Procedimientos:**

Para la animación del grupo se emplea la técnica participativa "Presentar a un amigo", la cual consiste en sugerir a los participantes en presentarse entre sí, haciendo referencia a los puntos fuertes y débiles que los identifican. En este momento no se insiste en que las cualidades a las que hagan alusión guarden relación con el deporte, solo deben apuntar lo que los identifique como personas. En este caso, es factible emplear esta técnica pues existe un conocimiento previo entre los miembros del grupo.

El empleo de esta técnica ofrece el marco propicio para realizar la segunda parte de la sesión, en la cual se realiza la técnica "La ventana de Johari" (Álvarez Valdivia, 1996), convenientemente adaptada para ser aplicada en los luchadores juveniles.

Para esto se les pide a los miembros del grupo que se reúnan en cuartetos a libre elección. A continuación se ofrecen las siguientes indicaciones:

1. Cada uno de ustedes encierra en sus características como deportistas zonas donde se ubican las cualidades que los distinguen unos de otros y lo marcan como algo original (aspectos positivos y negativos).
2. Algunas de estas zonas son conocidas por los demás y especialmente por aquellos con los que más nos relacionamos. Podemos abrir o cerrar esas ventanas que nos dan acceso a esas zonas.

Vamos a intentar poner al descubierto cada una de estas zonas, para lo cual tomaremos como punto de referencia el contrato de metas que ustedes elaboraron en la sesión anterior y con relación a este vamos a identificar de conjunto cada una de las zonas (positivas y negativas) que ustedes poseen que contribuyen al cumplimiento de las metas planteadas.

Zona positiva: Todo lo que poseemos que nos puede ayudar al cumplimiento de las metas planteadas.

Zona negativa: Todo lo que poseemos que puede entorpecer el cumplimiento de las metas planteadas.

3. Cada uno de los miembros del cuarteto inicia la conversación presentando algún elemento de su zona positiva. El resto de los miembros proporciona los niveles de ayuda para que queden incluidos todos los puntos fuertes que contribuyen al cumplimiento de las metas planteadas.

4. Luego se procede de igual forma en la identificación de las zonas negativas.

5. Los profesores deportivos y psicólogo se mantienen transitando por cada uno de los subgrupos de manera aleatoria y prestos a proporcionar niveles de ayuda de ser necesario.

6. Posteriormente del trabajo realizado por los cuartetos se solicita que uno de los miembros de cada cuarteto tipifique a los pequeños subgrupos atendiendo a las generalidades observadas en términos de fortalezas y debilidades.

6. Al finalizar el trabajo de ser conveniente se realizan reflexiones sobre lo que significó la tarea realizada y de ser posible se dan a conocer aspectos comunes que distinguen al equipo en función de las fortalezas y debilidades partiendo de los contenidos de las imágenes individuales y grupales ofrecidas.

**Recursos:**

- Técnica de animación “Presentar a un amigo”.
- Contrato de metas.
- Técnica reflexivo-vivencial “La ventana de Johari”

**Evaluación:** Para la evaluación de esta sesión se les pide que realicen un comentario que refleje la valoración personal de la actividad utilizando como frase inductora la siguiente interrogante:

¿Cómo me ha ayudado esta actividad? \_\_\_\_\_

Esto nos permite evaluar el cumplimiento de los objetivos previstos.

**Sesión 4**

**Objetivos:**

Contribuir a la concientización de las señales de los estados emocionales de tensión y frustración, identificando las vivencias, pensamientos y comportamientos asociados a los mismos.

**Tareas:**

- Creación de un ambiente favorable para la realización de las diferentes actividades previstas para la sesión.
- Comunicación de los resultados del diagnóstico inicial al evaluar señales de tensión y frustración.
- Conocimiento de la importancia del control emocional de estados emocionales de tensión y frustración para el bienestar del deportista.
- Señalamiento de las principales señales de tensión y frustración que experimentan los deportistas, intentando identificar las situaciones a las que asocian la presencia de dichas señales.
- Identificación de recursos para el control de estos estados emocionales de tensión y frustración.

**Procedimientos:**

Para lograr la animación del grupo y propiciar una atmósfera positiva se emplea la técnica: “La rifa afectiva” la cual consiste en invitar a todos los participantes a una rifa, donde habrá premios que les van a gustar a todos. Cada participante tomará un papelito de una bolsa con un número y el profesor busca en el listado el premio que le corresponde. Se indaga acerca de cómo se sintieron ante la experiencia.

La aplicación de esta técnica nos aporta un marco favorable para relacionar los estados afectivos favorables que experimentaron con el tema a tratar en la sesión: estados emocionales de tensión y frustración. Inicialmente se procede a comunicar por los profesores deportivos las principales señales de tensión y frustración en los deportistas estudiados de acuerdo a los resultados del diagnóstico inicial, haciendo referencia a las generalidades detectadas.

Posteriormente se propicia un intercambio entre los participantes con relación a lo que ellos consideran como estados emocionales, en este momento es importante que sobre la base de sus experiencias y vivencias quede construida la idea de ¿Qué es un estado emocional? ¿Cómo logran identificarlo? ¿Qué importancia tiene para el deporte y para la vida el control de estos estados?

A través de la técnica de “lluvia de ideas” se propicia que las mismas se hagan conscientes, considerando los criterios emitidos por los deportistas y ofreciendo por parte de profesores deportivos y psicólogo, niveles de ayuda, se precisa: ¿Qué particularidades adquiere la experimentación de tensión y frustración como estados emocionales en los luchadores? ¿Ante cuáles situaciones experimentan tensión y frustración los luchadores? ¿Cómo manejar de manera conveniente dichos estados?

Se procede utilizando una pancarta en blanco, la misma estará dividida en tres columnas. En la columna de la izquierda se recogen los criterios expresados por los participantes acerca de las vivencias, pensamientos y comportamientos que identifican como señales de tensión y frustración desde su marco de referencia como luchadores. En la columna del centro se recogen las situaciones que propician la aparición de estas señales de tensión y frustración en los luchadores y en la columna de la derecha, se recogen los posibles recursos que se pueden emplear para el control de estos estados emocionales ante las situaciones descritas.

**Recursos:**

Técnica participativa “La rifa afectiva”.

Técnica: “Lluvia de ideas sobre estados emocionales de tensión y frustración”

Pancarta dividida en tres columnas.

**Evaluación:** Para la evaluación se les pide la valoración personal de lo ocurrido en la sesión para lo cual se sugiere utilizar las siguientes frases inductoras:

Aprendí \_\_\_\_\_

Me hubiera gustado \_\_\_\_\_

Esto nos permite evaluar el cumplimiento de los objetivos previstos.

## **Sesión 5**

### **Objetivos:**

Desarrollar estrategias para el control de estados emocionales de tensión y frustración.

### **Tareas:**

- Creación de un ambiente favorable para el desarrollo de las actividades previstas a desarrollar en el transcurso de la sesión.
- Rememoración de lo ocurrido en la sesión anterior, enfatizando en los aspectos que quedaron recogidos en la columna de la derecha, así como la necesidad de su conocimiento y aprehensión.
- Conocimiento de la activación como recurso para el manejo de tensión y frustración. Importancia y criterios de uso.
- Construcción de fórmulas ajustadas a las características individuales de cada deportista para el logro de la activación como recurso para el manejo de tensión y frustración.

### **Procedimientos:**

Para el logro de un ambiente favorable se aplica la técnica de animación: "Deje su carga pesada y recoja alegría" la cual consiste en que antes de entrar al local, a cada participante se le entrega una tarjeta en blanco en la cual debe escribir lo que identifique como su carga pesada, identificada esta como alguna preocupación o limitante que le impida rendir al máximo en la sesión de trabajo y luego en el entrenamiento. Después de leer su carga pesada al resto de los miembros del grupo y de desprenderse de ella colocándola en una bolsa, sus compañeros de equipo deben enviar un mensaje que genere alegría relacionado con la carga pesada de su compañero, los profesores deportivos y/o psicólogo proporcionan las ayudas pertinentes en la elaboración de mensajes de alegría.

Posteriormente se solicita a algún miembro del grupo que sistematice lo tratado en la sesión anterior, los profesores deportivos establecen los nexos pertinentes para introducir los objetivos de esta sesión de trabajo. De ser necesario se mostrará la pancarta elaborada en la sesión anterior.

Se enfatiza en la necesidad de poseer recursos que permitan el control de estos estados emocionales atendiendo a sus manifestaciones concretas, particularmente se precisa que esta sesión de trabajo estará dedicada a la activación.

De esta forma se introducen las técnicas de activación y su importancia para el control de estados emocionales de tensión y frustración, se dan a conocer en qué consisten, cuál son sus objetivos, cómo se procede para su uso. Es importante que estos conocimientos se construyan de manera conjunta aprovechando el marco vivencial y experiencial de cada uno de los participantes.

Posteriormente se les solicita que cada uno construya sus fórmulas de activación, ajustadas a sus características individuales, para lo cual es importante que se parta de lo aportado al explorar el marco vivencial del deportista para la identificación mediante niveles de ayuda que ofrecen profesores deportivos y compañeros de equipo de las manifestaciones individualizadas de tensión y frustración, asociadas a la necesidad de activación.

### **Recursos:**

- Técnica participativa: "Deje aquí su carga pesada y recoja alegría"
- Pancarta elaborada en la sesión 4.

- Técnicas de activación.

**Evaluación:** Para la evaluación de esta sesión se les pide que realicen una valoración personal de la actividad utilizando como frase inductora la siguiente interrogante:

¿Cómo me puede ayudar en el deporte lo aprendido en esta actividad? \_\_\_\_\_

Esto nos permite evaluar el cumplimiento de los objetivos previstos para la sesión.

## **Sesión 6**

**Objetivos:** Desarrollar estrategias para el control de estados emocionales de tensión y frustración.

### **Tareas**

- Creación de un ambiente favorable para el desarrollo de las actividades previstas a desarrollar en el transcurso de la sesión.
- Sistematización de lo ocurrido en la sesión anterior, enfatizando en el conocimiento y aprehensión de la activación como un recurso psicológico para el manejo de tensión y frustración.
- Rememoración de otros recursos para el manejo de tensión y frustración identificados en la sesión cuatro.
- Conocimiento de la respiración y la relajación como recursos para el manejo de tensión y frustración. Importancia y criterios de uso.
- Construcción de fórmulas ajustadas a las características individuales de cada deportista para el logro de la relajación como recurso para el manejo de tensión y frustración.

### **Procedimientos:**

Inicialmente se realiza la técnica de animación “Gotas antiestrés”, para ello el profesor comenta que él tiene unas gotas antiestrés que ayudan a aliviar diferentes situaciones, luego muestra una cajita, donde están unas tirillas con consejos o recomendaciones. Cada participante toma una tirilla, lee el consejo, medita y comenta el mensaje.

Luego y a partir de los nexos que nos permite crear la técnica de animación realizada se retoma el tema de las diferentes señales de tensión y frustración que son vivenciadas por ellos como deportistas y se hace énfasis en la necesidad de poseer recursos que permitan el control de estos estados emocionales, posteriormente se presentan las técnicas de relajación como otro de estos recursos para dicho control, así como la relación que se establece entre la relajación y la respiración.

Luego que se ha introducido el tema de la respiración y la respiración, se enfatiza en su importancia y en el papel de un entrenamiento sistemático para lograr el control emocional de estados de tensión y frustración, empleando la relajación, se les orienta realizar un ejercicio de respiración sencillo que permite demostrar a los sujetos como las personas respiran de forma incompleta e insuficiente, aspecto desconocido por el hombre con mucha frecuencia.

Posteriormente se le enseñarán diferentes variantes de la respiración: la respiración básica y la situacional con sus dos formas: movilizadora y tranquilizadora. La respiración básica consta de una fase de inspiración (diafragmática) por las fosas nasales, de retención y de expiración. Esta forma de respiración se utiliza durante los ejercicios de relajación propiamente dicho y debe ser lenta y profunda. La respiración movilizadora consta de una fase de inspiración (diafragmática) lenta y profunda, de retención, y de expiración de forma rápida y enérgica. Esta respiración puede utilizarse al despertar y/o cuando se va a emprender la solución de alguna tarea así como las sesiones de relajación.

La respiración tranquilizadora consta de una fase de inspiración (diafragmática) de forma rápida, enérgica y profunda, una fase de retención y de expiración lenta. Esta respiración puede realizarse antes de acostarse a dormir o después de realizar una tarea agotadora como el entrenamiento deportivo, y antes de comenzar las sesiones de relajación.

Para la relajación, inicialmente se les da a conocer el orden que se debe seguir para la inducción de las frases: la relajación de los músculos de la mano, el antebrazo, los bíceps, área facial, la nuca, los hombros, la parte posterior de la espalda, el pecho, estómago, vientre caderas, muslos y pantorrilla, seguidamente se realiza una relajación completa en todo el cuerpo. También es importante que conozcan que en la relajación se emplean fórmulas de forma bilateral, o sea, que abarcan simultáneamente ambas extremidades, estas fórmulas deben vincularse a sensaciones de calor, pesadez - relacionadas con la relajación de la musculatura y la dilatación de los vasos periféricos y también producen tranquilidad y seguridad en sí mismo.

Se les pide que construyan sus propias fórmulas de relajación, ajustadas a sus características individuales, tomando como base su marco vivencial y experiencial.

Se van proporcionando niveles de ayuda por parte de los profesores deportivos, psicólogo y miembros del equipo para que al finalizar la sesión todos los deportistas tengan construidas sus fórmulas de relajación.

Se les orienta que las fórmulas elaboradas individualmente sean utilizadas convenientemente para el logro del control de los estados emocionales de tensión y frustración según se presenten los mismos en entrenamientos, topes, evaluaciones en test pedagógicos y competencias.

#### **Recursos:**

- Técnica de animación: "Gotas antiestrés"
- Técnicas de respiración
- Técnicas de relajación a partir de fórmulas ajustadas.

**Evaluación:** La evaluación se realiza a partir de las valoraciones personales que realizan los participantes para lo cual pueden utilizarse las siguientes frases inductoras:

Aprendí \_\_\_\_\_

Aún tengo dudas \_\_\_\_\_

Me hubiera gustado \_\_\_\_\_

#### **Sesión 7**

**Objetivos:** Chequear el estado de cumplimiento de las metas.

#### **Tareas**

- Creación de un ambiente favorable para el cumplimiento de los objetivos de la sesión.
- Retroalimentación a los deportistas acerca de la evolución que han mostrado en el cumplimiento de las metas.
- Determinación del estado de cumplimiento de las metas planteadas.
- Modificación de las metas atendiendo a los progresos y/o retrocesos que muestre el deportista.
- Elaboración de nuevos compromisos asociados a las metas no cumplidas.

**Procedimientos:**

Inicialmente se realiza la técnica de animación: “¿Quién es?”. Esta técnica consiste en entregar a cada miembro una tarjeta con cualidades relacionadas con las que debe poseer un luchador, él debe identificar el miembro del grupo que reúne esa cualidad y entregarle la tarjeta. Se estimula al luchador que haya obtenido más tarjetas con la categoría del más integral, se establecen cuestionamientos con respecto a los que obtuvieron pocas. Se establecen los nexos pertinentes con lo que acontecerá en la segunda parte de la sesión.

Se debe explicar al grupo que la actividad le dará la posibilidad de chequear el estado de cumplimiento de las metas planteadas, revisando el contrato de metas con alguien más en el grupo, donde cada uno asumirá la función de juez en el momento indicado, para lo cual se divide al grupo en parejas. Fundamentalmente el chequeo estará encaminado a las metas planteadas a corto plazo y las metas de autoperfeccionamiento de las cualidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas y psicológicas. En el caso de las metas que no han sido cumplidas se orienta incluir en el contrato de metas tres objetivos o pasos específicos que le ayudarán a cumplir dichas metas, se firma su compromiso y que su compañero lo atestigüe. Se entrega la siguiente hoja de trabajo la cual se anexa al contrato de metas:

**HOJA DE TRABAJO**

Yo \_\_\_\_\_, declaro mi intención de lograr las siguientes metas no cumplidas antes de \_\_\_\_\_ o a más tardar el \_\_\_\_\_ (fecha).

Estas metas son:

---

---

---

Para lograrlas cumpliré los siguientes objetivos:

1. -----
2. -----
3. -----

Firma \_\_\_\_\_ Testigo \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Posteriormente del trabajo realizado, cada uno de los miembros de la pareja ofrece al grupo la valoración de la evolución de su compañero, el resto de los participantes pueden aportar criterios en caso de considerarlo necesario.

Finalmente se revisa si es necesario someter las metas a modificación en función de los progresos y/o retrocesos que ha mostrado el deportista en su preparación.

**Recursos:**

- Técnica de animación: “¿Quién soy?”
- Contrato de metas.

- Técnica participativa “El compromiso”.

**Evaluación:** Se realiza solicitando una valoración personal de lo ocurrido durante la sesión. Dicha valoración se realiza sobre la base de las siguientes interrogantes:

¿Cómo me sentí al ser evaluado por otro compañero?

¿Qué beneficios me reporta la actividad realizada?

¿Qué cambios en mi comportamiento se pueden esperar luego de lo ocurrido?

## **Sesión 8**

**Objetivos:** Desarrollar mecanismos de autoconocimiento y de autovaloración a través de la expresión corporal.

### **Tareas**

- Creación de un ambiente favorable para el cumplimiento de los objetivos de la sesión.
- Identificación de las características personales que posee que posibilitan u obstaculizan el cumplimiento de las metas planteadas.
- Conformación de la imagen de sí mismo de cada deportista.
- Contribución a la conformación de la imagen del grupo en términos de fortalezas y debilidades.

### **Procedimientos:**

Para el desarrollo de esta sesión es necesario utilizar el psicodrama. La técnica a aplicar se denomina: “Armando el muñeco”, por sus características cumple una doble función: animación del grupo y además desarrollar mecanismos de autoconocimiento y autovaloración. Se realizan las siguientes orientaciones:

De repente uno de nosotros se pone totalmente flácido, se convierte en un muñeco, pierde su control muscular. ¿Quién empieza? Así puede comenzar la actividad. Cada uno en su turno empezará desde esta postura y deberá armar el muñeco que constituye su cuerpo, atendiendo a las siguientes pautas:

1. Este muñeco sólo consigue enderezarse paso a paso. Primero la cabeza, después el tronco, luego las extremidades y finalmente empuja el pecho erguido en su conquista corporal. Cuatro sacudidas al cuerpo y listo.
2. Los cuatro pasos deben ser muy firmes, debido a honestos esfuerzos para reconstruirse. Quiere decir que deben reflejar su vida como deportista. En la práctica es sencillo. Cuatro respuestas honestas y profundas a su mundo interior lo permiten todo.

El grupo funciona como juez y las preguntas son las siguientes, las cuales deben responderse en relación con las metas planteadas:

- I. Mi punto más fuerte para cumplir mis metas.
- II. Mi principal debilidad para no cumplir con mis metas.
- III. Mi mayor conflicto para no cumplir con mis metas.
- IV. Mi máxima aspiración como deportista.

Cada pregunta contestada con sinceridad permite un paso, un gesto para controlar la flacidez del cuerpo, para darle vida al "muñeco".

**Recursos:**

- Técnica Participativa "Armando el muñeco"

**Evaluación:** Al finalizar se les pide a los participantes realicen algunas generalizaciones acerca de las vivencias del ejercicio y de lo que pueden significar estas reflexiones.

**Sesión 9**

**Objetivos:** Propiciar la adecuación de la autovaloración, desarrollando la riqueza de contenido, la flexibilidad y la integridad en función del cumplimiento de las metas planificadas.

**Tareas**

- Activación de las potencialidades del grupo para crear un ambiente favorable que contribuya al cumplimiento de los objetivos de la sesión.
- Reflexión acerca de la conformación de la imagen de sí mismo de cada uno de los deportistas.
- Confrontación de la imagen que cada deportista tiene de sí mismo con la imagen que proyectan a los demás.
- Adecuación de la imagen de sí mismo en función de los criterios emitidos por el grupo.

**Procedimientos:**

Iniciamos la sesión con la técnica de animación: "Su mejor cualidad", la cual consiste en repartir una tarjeta a cada participante y el profesor orienta que escriban en cada una de ellas una cualidad que posean y que a su vez sea representativa de la mejor de sus cualidades que pueda influir en el desarrollo del trabajo grupal. Se recogen las tarjetas y se dan las orientaciones para la actividad a desarrollar.

Se coloca al grupo en círculo. Se entrega a cada uno una hoja de papel y un lápiz.

Se les indica que es necesario que cada uno haga un autorretrato que no tiene que ser exactamente su figura física sino que puede ser un símbolo, cualquier expresión plástica que represente los rasgos esenciales de su personalidad y su proceder, haciendo énfasis en aquellas cualidades que guardan relación con el deporte que entrenan (Lucha en este caso), tal como si tuviera que representar su currículum con esto. Al dorso deben explicar lo que representan los símbolos utilizados en breves palabras.

Los autorretratos cada cual los guardará personalmente como recuerdo y por ahora no lo muestra a los demás. A continuación se entrega otra hoja de papel donde cada uno pondrá sólo su nombre.

El que conduce el ejercicio lo recoge y los mezcla y los repartirá uno a cada uno revisando que no coincida que alguien reciba el propio.

La consigna ahora es hacer el retrato de la persona que señala el cartón, es decir la de un compañero del equipo, lo cual será un trabajo absolutamente anónimo y deberá hacerse siguiendo las instrucciones que recibieron para hacer el

autorretrato. Se irán recogiendo los trabajos terminados y finalmente se les entregarán a los aludidos. En este momento cada cual compara los retratos destacando las coincidencias y las diferencias y se pide reflexionar al respecto.

Mientras el grupo trabaja en las orientaciones recibidas, el profesor listará en una pancarta las cualidades expresadas por cada participante y al concluir el trabajo en grupo, el profesor muestra el listado de cualidades y promoverá una reflexión sobre la manifestación de cada una de estas cualidades durante el trabajo en grupo.

#### **Recursos:**

- Técnica de animación: "Su mejor cualidad"
- Técnica participativa: "Fotografía para mi currículo"

**Evaluación:** Para la evaluación de la actividad es importante que los participantes expresen sus vivencias acerca de cómo se sintieron durante la realización del ejercicio, así como la importancia de la actividad realizada.

#### **Sesión 10**

**Objetivos:** Contribuir al desarrollo de estilos de afrontamiento ante situaciones difíciles que suelen presentarse en entrenamientos y competencias al luchador.

#### **Tareas**

- Creación de un ambiente favorable para el cumplimiento de los objetivos de la sesión.
- Identificación de diferentes alternativas en el afrontamiento de situaciones difíciles o conflictos.
- Presentación de un modelo que contribuya al afrontamiento de situaciones difíciles o conflictivas.
- Desarrollo de habilidades en la solución de problemas a partir de alternativas.

#### **Procedimientos:**

La actividad se inicia con la técnica de animación "Venga la esperanza", la cual consiste en presentar al grupo en una pancarta la letra E coloreada de verde y pedir a los participantes que expresen palabras que comiencen con esta letra que les sugiere la pancarta. Se registran las palabras y se les pregunta ¿cuál de esas palabras se relaciona con el color verde y por qué? Luego se les brindan tarjetas contentivas de citas relacionadas con la esperanza que deben leer en plenario. Al terminar la lectura de citas se les pide que reflexionen al respecto. La aplicación de esta técnica nos ofrece un marco propicio para establecer el nexo con el tema a tratar en la sesión: ¿Cómo afrontamos situaciones difíciles o conflictos?

Se les pide al grupo una lluvia de ideas acerca de lo que consideran como una situación difícil o conflicto y sobre las formas en que ellos como deportistas enfrentan situaciones difíciles. A continuación se presentan las siguientes observaciones, como pautas de una decisión grupal acerca de las ventajas, desventajas y las consecuencias posibles de cada una de esas formas.

#### **FORMAS EN QUE AFRONTAMOS SITUACIONES DIFÍCILES**

- Negación.
- Postergación.

- Poniendo la responsabilidad en manos de otros.
- Evaluando todas las alternativas y eligiendo alguna.

Después de conseguir un consenso de la forma más conveniente de enfrentar situaciones difíciles se le presenta al grupo el siguiente modelo para realizar este proceso.

1. Definición del problema o situación difícil.
2. Menciona las elecciones o alternativas involucradas para enfrentar la situación.
3. Reúne información acerca del problema (considera tus cualidades personales y enlista las que necesitas para la solución del problema).
4. Enlista las ventajas y desventajas de cada elección.
5. Toma tu decisión final para la solución del problema y enlista las razones para esta elección.

Es conveniente colocar este modelo en un mural o cartel de manera que pueda ser consultado cuando sea necesario.

Este ejercicio termina con la determinación de un problema sobre el que posteriormente haya que tomar una decisión, aplicando los argumentos valorados para involucrarse en un proceso real de toma de decisiones.

Posteriormente se divide al grupo en subgrupos de 4 ó 5 aproximadamente. Se presenta una situación problemática que ha sido elaborada con antelación por los profesores deportivos y que está estrechamente relacionada con una situación concreta que se presenta en competencias de Lucha. Se orienta que para resolver el problema, pueden optar por alternativas, las cuales se valoran por puntos:

Primera variante	Segunda variante
Menor información	Mayor información
Menor costo de puntos (5)	Mayor costo de puntos (50)

Las tarjetas brindan información parcial sobre el problema, según el número de tarjetas, así será el acumulado. Debe resolverse con el menor costo de puntos. Se discutirá en sesión la decisión elegida y su fundamentación. Los profesores expresarán cuál o cuáles subgrupos arribaron a la solución correcta con mayor eficiencia.

### Recursos

- Técnica de animación “Venga la esperanza”.
- Técnica “Lluvia de ideas”
- Técnica participativa: “¿Qué tan importantes son mis opciones?”
- Técnica participativa: “Solucionando problemas”

**Evaluación:** Cuando todos hayan terminado sus análisis se intercambian los resultados del proceso para valorar la calidad de los procedimientos seguidos, ventajas, desventajas y hacer recomendaciones.

### **Sesión 11**

**Objetivos:** Informar a los participantes acerca de los resultados obtenidos con la realización de la investigación, realizando una valoración de los beneficios reportados por la misma.

#### **Tareas**

- Comunicación de los logros e insuficiencias alcanzados con la realización de la intervención.
- Conocimiento de la valoración de los deportistas juveniles de Lucha acerca del cumplimiento de los objetivos.
- Incorporación de los recursos y técnicas aprendidas en su accionar como deportistas.

**Procedimientos:** Con la presencia de profesores deportivos, psicólogo y deportistas se ofrece toda la información referida a la investigación realizada precisando el cumplimiento de los objetivos previstos en la misma.

Finalmente se colocan tres sillas en el centro de un círculo donde estarán situados todos los integrantes del grupo. Cada silla tiene una indicación con un cartel:

1. ¿Cómo llegué?
2. ¿Cómo me sentí?
3. ¿Cómo me voy?

Cada uno en su turno ocupará las tres sillas y expresará sus sentimientos de acuerdo con las instrucciones.

#### **Recursos:**

- Técnica participativa: "Las tres sillas"

**Evaluación:** Se recogen por escrito las valoraciones realizadas por cada miembro del grupo de manera que se puedan realizar generalizaciones al respecto.

### **Sesiones dedicadas al trabajo con la familia**

#### **Sesión 1**

**Objetivos:** Preparar las condiciones para el trabajo con la familia, logrando su colaboración para el proceso de intervención.

#### **Tareas**

- Conocimiento previo de los miembros del grupo.
- Comunicación a la familia de los objetivos y procedimientos que se siguen para la realización de la investigación.
- Nivelación de las expectativas de los familiares acerca de los objetivos de la investigación.
- Conocimiento de cada uno de los elementos sobre los que se trabaja para el desarrollo del clima motivacional favorable.
- Logro de compromisos acerca de la participación activa de la familia en el proceso de intervención.

- Orientación del trabajo individual, en función de las exigencias para el aprendizaje colaborativo, relacionado con la combinación de metas de rendimiento y de autoperfeccionamiento como uno de los elementos para el desarrollo del clima motivacional favorable.

#### **Procedimientos:**

Los profesores deportivos orientan que se sienten en círculo los familiares de los deportistas y se les solicita que se presenten a sí mismos atendiendo a los siguientes aspectos:

Nombre, ocupación, la cualidad que más valora en los demás y qué lo identifica como persona.

Posteriormente se indaga acerca de las expectativas relacionadas con el trabajo que se va a realizar, paulatinamente se procede a explicarles los objetivos de la investigación, así como los aspectos que han generado su realización, buscando el equilibrio entre las expectativas manifestadas y los objetivos concretos de la investigación. Es importante que los profesores deportivos enfatizan en la necesidad de lograr la participación de la familia en el proceso interventivo. Se explora el marco vivencial de los familiares con respecto a la problemática planteada, propiciando que reflexionen acerca de cómo ellos podrían contribuir a su solución. A partir de sus reflexiones y empleando niveles de ayuda se introducen los aspectos básicos sobre los cuales se trabaja para el desarrollo de un clima motivacional favorable atendiendo a la posición teórica que asumimos.

Seguidamente se explican los procedimientos que se siguen para el cumplimiento de los objetivos de la investigación y cómo se organizan los mismos (cantidad de encuentros, duración de los mismos, condiciones para el trabajo, etc.).

Se destaca que independientemente del cumplimiento de los objetivos de la intervención relacionados con el desarrollo de un clima motivacional favorable el cual incidirá sobre los elementos psicológicos tanto internos como externos que se incluyen en este concepto, atendiendo a la posición que hemos asumido, esta investigación contribuye a que los deportistas enfrenten situaciones que suelen presentarse tanto en entrenamientos, competencias, como en la vida personal con mayor independencia, responsabilidad y de una manera más organizada y de integración personal, por lo cual se tributa a su desarrollo integral, teniendo la propuesta una intencionalidad educativa.

Posteriormente se solicita que mediante una ronda participativa cada familiar autoevalúe su disposición a participar en las sesiones dedicadas al trabajo con la familia, para lo cual deben ubicarse en una escala donde el 1 significa la mínima disposición y el 10 la máxima disposición. Se les explica también que una vez que se hayan evaluado los que se ubiquen en un rango entre 5 y 10 adquieren el compromiso a participar en el proceso interventivo. Se insiste en que deben autoevaluarse de forma real atendiendo no solo a la disposición a colaborar en el proceso sino también en la posibilidad real de hacerlo.

Se destaca la idea de que para lograr la efectividad del proceso de intervención debe primar entre cada uno de los participantes el respeto, el compromiso, el intercambio y la responsabilidad. Finalmente quedan establecidos los compromisos atendiendo a las evaluaciones emitidas por los familiares, los que quedan recogidos en la siguiente hoja de trabajo:

#### **HOJA DE TRABAJO**

Yo \_\_\_\_\_, familiar del atleta \_\_\_\_\_ declaro mi compromiso a participar en las acciones interventivas que tienen lugar para el desarrollo de un clima motivacional favorable en el equipo de Lucha.

Estas acciones tendrán lugar con una frecuencia \_\_\_\_\_.

Firma \_\_\_\_\_ Testigo \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Luego se realiza la orientación para el trabajo individual previo, dicho trabajo está en función de uno de los aspectos básicos para el desarrollo de un clima motivacional favorable: la combinación de metas de rendimiento y de autoperfeccionamiento en el desarrollo de las motivaciones deportivas. Se les proporcionan diferentes materiales a cada uno de los participantes que guardan relación con el tema, luego de su estudio, se les pide que reflexionen acerca de qué tipo de metas tienen sus hijos como deportistas, si consideran que dichas metas son favorables para su desarrollo como deportistas y como seres humanos y cómo ellos como familiares pueden contribuir al desarrollo de las motivaciones deportivas en sus hijos.

#### **Recursos:**

- Técnica de presentación "Aprendiendo a conocernos".
- Entrevista cualitativa a los familiares: focalizada y basada en conversaciones informales.
- Escala de disposición.

**Evaluación:** Para la evaluación de esta sesión se emplea la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) la cual permite que se recojan los criterios más generalizados acerca de la valoración de la intervención a realizar, de esta forma queda comprobado si los objetivos de la sesión fueron cumplidos.

#### **Sesión 2**

**Objetivos:** Propiciar que la familia, como agente socializador, medie de forma positiva en la combinación de motivaciones de rendimiento y de autoperfeccionamiento en la determinación de las metas deportivas de sus hijos deportistas.

#### **Tareas**

- Información de los resultados del diagnóstico acerca de la orientación motivacional hacia la meta en los deportistas juveniles de Lucha.
- Rememoración de las actividades orientadas para la realización del trabajo individual previo.
- Información de las orientaciones para la realización del taller.

**Procedimientos:** Inicialmente se rememoran las orientaciones que recibieron en el encuentro anterior para realizar el trabajo individual previo, indagando acerca de las posibilidades que tuvieron para darle cumplimiento a las mismas, así como las dificultades que atravesaron. Posteriormente se comentan los resultados del diagnóstico acerca de la orientación motivacional hacia la meta en los deportistas en estudio, sin especificar individualidades, solo apuntando de forma general la tendencia que predomina en los deportistas objeto de investigación.

Se realizan las orientaciones para el trabajo grupal para lo cual se divide el grupo en equipos de aproximadamente 4-5 miembros, se enuncian las tareas que debe enfrentar el grupo:

1. Luego de la lectura de los materiales relacionados con la orientación motivacional hacia la meta y a partir de sus reflexiones darles solución a las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es la orientación motivacional hacia la meta que consideran deben desarrollar sus hijos como deportistas?
- Justificar el porqué de su elección.
- Sugerir acciones concretas que ellos como familiares de los deportistas puedan llevar a cabo para desarrollar la propuesta de solución a la primera de las interrogantes realizadas.

Aquí es importante fomentar la argumentación y la búsqueda de razones que apoyen las afirmaciones, sugerencias y opiniones, valorar la capacidad de llegar a un consenso cuando es necesario realizar una acción, promover la aceptación de que el responsable de la toma de decisiones es el grupo, y no un solo miembro y otros aspectos que posibilitan la creación de un clima favorable al grupo colaborativo.

2. Trabajo en grupo: En este momento ocurre la construcción colaborativa de la solución a las interrogantes, apoyada por las orientaciones recibidas y por los múltiples intercambios e interacciones que se producen dentro del grupo. Miembros selectos son invitados al azar para presentar sus soluciones. Se espera que todos los miembros del grupo discutan y realicen preguntas de todas las alternativas de solución propuestas. La discusión se alterna, de todo el grupo a los grupos pequeños.
3. Presentar el resultado común: Se les pide que se presente en resultado al que ha llegado el grupo como respuesta a las interrogantes formuladas en plenario, para su discusión final y ajuste necesario con los aportes de los otros, pueden elegir voluntariamente uno o varios de los miembros del grupo para que asuma el rol de vocal. En este momento es importante el cierre de las ideas esenciales, la identificación de los logros del grupo, su reconocimiento y justa valoración.
4. Evaluación: Se realiza la evaluación del proceso y los resultados, empleando la técnica del PNI; en la cual se recogen los criterios más generalizados sobre la valoración del trabajo realizado.

En esta sesión se realiza la orientación para el trabajo individual previo relacionado con la necesidad de lograr la adecuación de la autovaloración para el desarrollo de un clima motivacional favorable. Se le proporcionan diferentes materiales a cada uno de los participantes que guardan relación con el tema, luego de su estudio, se les pide que reflexionen acerca de las cualidades que identifican a sus hijos y cómo creen que ellos se autovaloran, además de cómo ellos pueden contribuir al desarrollo de la autovaloración adecuada en sus hijos.

#### **Recursos:**

- Taller basado en el aprendizaje colaborativo.

**Evaluación:** Para la evaluación de la actividad es importante que los familiares expresen sus vivencias acerca de cómo se sintieron durante la realización de las actividades, así como la importancia que le confieren a la misma.

#### **Sesión 3**

**Objetivos:** Lograr que la familia contribuya al desarrollo de autovaloraciones adecuadas en el deportista en función de las metas deportivas.

## Tareas

- Información de los resultados del diagnóstico acerca de la adecuación de la autovaloración en los deportistas juveniles de Lucha.
- Rememoración de las actividades orientadas para la realización del trabajo individual previo.
- Información de las orientaciones para la realización del taller.

**Procedimientos:** Se procede de forma similar a la sesión 2, únicamente que se comunican los resultados de la evaluación de la adecuación de la autovaloración en los deportistas y que las interrogantes que se formulan para el trabajo en los diferentes subgrupos son las siguientes:

- ¿Qué tipo de autovaloración es la que debe fomentar para garantizar un buen funcionamiento de la personalidad?
- Justificar el porqué de su elección.
- Sugerir acciones concretas que ellos como familiares de los deportistas puedan llevar a cabo para desarrollar la propuesta de solución a la primera de las interrogantes realizadas.

La orientación para el trabajo individual previo se realiza proporcionando diferentes materiales a cada uno de los participantes que guardan relación con el tema, luego de su estudio, se les pide que reflexionen acerca las señales de tensión y frustración que han detectado en sus hijos deportistas ante diferentes situaciones que se le presentan en entrenamientos y competencias, además de cómo ellos pueden contribuir al control de estos estados emocionales.

## Recursos:

- Taller basado en el aprendizaje colaborativo.

**Evaluación:** La evaluación se realiza a partir de las valoraciones personales que realizan los participantes para lo cual pueden utilizarse las siguientes frases inductoras:

Aprendí \_\_\_\_\_

Aún tengo dudas \_\_\_\_\_

Me hubiera gustado \_\_\_\_\_

## Sesión 4

**Objetivos:** Propiciar que la familia contribuya al control emocional de estados emocionales de tensión y frustración presentes en sus hijos deportistas ante diferentes situaciones que se presentan en entrenamientos y competencias.

## Tareas

- Información de los resultados del diagnóstico acerca de la evaluación de las principales señales de tensión y frustración presentes en los deportistas en estudio, así como los recursos que emplean para su control.
- Rememoración de las actividades orientadas para la realización del trabajo individual previo.
- Información de las orientaciones para la realización del taller.

**Procedimientos:** Se procede de forma similar a la sesión 2, únicamente que se comunican los resultados de la evaluación de las principales señales de tensión y frustración presentes en los deportistas en estudio, así como los

recursos que emplean para su control y que las interrogantes que se formulan para el trabajo en los diferentes subgrupos son las siguientes:

- ¿Cómo se manifiestan en los seres humanos la tensión y la frustración?
- ¿Qué características específicas adquieren la tensión y la frustración en el caso de los deportistas?
- ¿Cuáles de estas manifestaciones de tensión y frustración han observado en sus hijos deportistas?
- Sugerir acciones concretas que ellos como familiares de los deportistas puedan llevar a cabo para lograr el control de estos estados emocionales.

**Recursos:**

- Taller basado en el aprendizaje colaborativo.

**Evaluación:** Para la evaluación de esta sesión se les pide que realicen un comentario que refleje la valoración personal de la actividad utilizando como frase inductora la siguiente interrogante:

¿Cómo me ha ayudado esta actividad? \_\_\_\_\_

Esto nos permite evaluar el cumplimiento de los objetivos previstos.

**Sesión 5**

**Objetivos:** Informar a los participantes acerca de los resultados obtenidos con la realización de la investigación, realizando una valoración de los beneficios reportados por la misma.

**Tareas**

- Comunicación de los logros e insuficiencias alcanzados con la realización de la intervención.
- Conocimiento de la valoración de los familiares acerca del cumplimiento de los objetivos.
- Incorporación de los recursos y técnicas aprendidas en el accionar con sus hijos deportistas.

**Procedimientos:** Con la presencia de profesores deportivos, psicólogo y familiares se ofrece toda la información referida a la investigación realizada precisando el cumplimiento de los objetivos previstos en la misma.

Con el objetivo de conocer la opinión de los familiares sobre el trabajo realizado se les entrega una hoja de papel donde cada uno valorará de forma anónima la experiencia resaltando en ella lo positivo, negativo e interesante. Luego de recogerlas se comentan en el grupo las ideas expresadas.

Al culminar se realiza un balance de las ideas expresadas, agradeciéndoles su participación y aportes en el trabajo realizado y se les felicita por los logros alcanzados, se les reafirma la necesidad de continuar incorporando los recursos y técnicas aprendidas sistemáticamente. Se deja abierta la posibilidad de nuevos encuentros si fuese necesario tanto individuales como colectivos.

**Recursos:**

- Técnica de lo positivo, lo negativo y lo interesante (PNI).

**Evaluación:** Se recogen por escrito las valoraciones realizadas por cada miembro del grupo de manera que se puedan realizar generalizaciones al respecto.

## ANEXO 17

Presentación de algunos de los resultados más generalizados en el grupo durante la sesión 4 con los deportistas.

<b>Particularidades que adquieren la tensión y frustración en los luchadores</b>	<b>Situaciones ante las cuales experimentan tensión y frustración los luchadores</b>	<b>Forma de manejar de manera conveniente dichos estados.</b>
Apatía	Combate difícil	Técnicas de activación
Aislamiento, tristeza	Perder un combate	Relajación
Ansiedad	Contrarios inesperados	Técnica de solución de problemas
Intranquilidad	Necesidad de cambiar el plan táctico	Técnica de solución de problemas y toma de decisiones.
Pérdida de interés por la actividad	No recibir el apoyo de los compañeros durante el combate	Orientación al grupo
Justificación de la imposibilidad	Superioridad del contrario	Técnica de solución de problemas
Expresión de temor e inseguridad	Poco dominio de movimientos técnicos.	Trabajar en función de esta debilidad en los entrenamientos.
Inconformidad	Reiterados fracasos	Necesidad de modificar el plan táctico.
Agitación emocional	Combate difícil	Técnicas de relajación

## **ANEXO 18**

### **Elaboración de las fórmulas individuales de activación**

#### **Paso 1: Presentación de la situación**

Un luchador presenta un déficit de conductas agresivas importantes para este deporte en los momentos críticos del combate, a pesar que tiene un buen desarrollo técnico táctico. Esta deportista plantea que esta situación tensionante le provoca un estado de inhibición y un desplome que le impide la realización del esfuerzo necesario en ese momento. El deportista piensa que nunca podrá resolver completamente esta situación.

#### **Paso 2: Orientaciones para el análisis grupal**

Delimitar cuál es el comportamiento a eliminar y el que se va a potenciar. Valorar en dinámica grupal la influencia negativa de estos comportamientos y las creencias rígidas que tienen implícitas.

#### **Paso 3: Lograr una disposición psicológica de cambio en los deportistas y en el equipo a partir de la comprensión y persuasión**

#### **Paso 4: Atención individualizada al los deportistas para ensayar sus frases para la activación y ensayarlas mentalmente.**

## ANEXO 19

### ***Ensayo imaginado (para identificar fórmulas de relajación en los luchadores)***

“Cierren los ojos dejen la mente en blanco, concéntrense únicamente en mi voz, comiencen a tomar el aire rápida y enérgicamente y lo expulsan lentamente por la boca (repetir el ejercicio).

Comienzo a imaginar que estoy en un río de aguas muy claras, donde se escucha el sonido del agua cuando corre. El viento mueve las hojas, el aire es muy puro, lo siento cuando respiro tomando el aire rápida y enérgicamente y lo expiro lentamente. Me acuesto sobre la hierba, siento como el aire roza mi cara y comienzo a sentir todas las sensaciones que invaden mi cuerpo, estoy relajado, completamente relajado. A mi mente viene varios pensamientos, mi cuerpo se inunda de nuevas sensaciones ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy pensando? ¿Cómo está mi cuerpo?

Ahora me detengo a sentir mi respiración ¿Cómo es mi respiración? Ahora escucho los latidos de mi corazón ¿Cómo son esos latidos?

Estoy relajado, completamente relajado, me detengo a mirar mi interior ¿Cómo está mi mente?

De repente comienzan a darme los rayos de luz en mi cara, y siento deseos de abrir los ojos; tomo el aire lentamente, lo retengo y lo expulso rápida y enérgicamente. Abro los ojos.

## **ANEXO 20**

### **Resultados de uno de los subgrupos durante el enfrentamiento de una situación difícil.**

Situación de lucha:

Se ha trazado el plan táctico para enfrentarse al contrario que se considera como uno de los más difíciles. Este plan táctico está basado en tirar dos de las técnicas favoritas que son consideradas como débiles en el contrario, basada esta apreciación en enfrentamientos anteriores. Sin embargo, al iniciar el combate el luchador se percata que el contrario puede dominar las técnicas previstas lo que obliga a modificar el plan táctico trazado.

Pasos propuestos para afrontar el problema y resolverlo:

- ¿Cuál es el problema?
- Generar posibles alternativas de solución
- Analizar ventajas y desventajas de cada alternativa
- ¿Qué es lo mejor que puedo hacer?
- Adoptar una decisión provisional
- ¿Tengo condiciones para adoptar esta decisión?
- ¿Es verdaderamente viable esta decisión?
- ¿Qué es lo mejor que puedo hacer?
- Decisión definitiva

Pueden utilizarse situaciones técnico tácticas nuevas o ya vivenciadas por los deportistas para su nueva valoración facilitando de esta forma que el deportista mejore las decisiones futuras, sin que exista un conflicto con la tendencia de funcionamiento anterior.

**ANEXO 21****Resultados de la evaluación de la dimensión: motivos deportivos.****TABLA 1. Resultados de la aplicación de la técnica de los 10 deseos**

MOTIVOS DEPORTIVOS ANTES	MOTIVOS DEPORTIVOS DESPUÉS				TOTAL	
	COMBINACIÓN		NO COMBINACIÓN			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
COMBINACIÓN	3	10	0	0	3	10
NO COMBINACIÓN	24	80	3	10	27	90
TOTAL	27	90	3	10	30	100

Significación  $0.0000 < 0.01$  cambios muy significativos

**TABLA 2. Resultados de los indicadores de los motivos deportivos en el cuestionario de clima motivacional al deportista.**

MOTIVOS DEPORTIVOS ANTES	MOTIVOS DEPORTIVOS DESPUÉS				TOTAL	
	COMBINACIÓN		NO COMBINACIÓN			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
COMBINACIÓN	3	10	0	0	3	10
NO COMBINACIÓN	23	76.7	4	13.3	27	90
TOTAL	26	86.7	4	13.3	30	100

Significación  $0.0000 < 0.01$  cambios muy significativos

## ANEXO 22

Resultados de la evaluación de la dimensión: autovaloración.

**TABLA 3. Resultados de la aplicación de la entrevista al profesor deportivo sobre la autovaloración del deportista**

AUTOVALORACION	AUTOVALORACION ANTES		AUTOVALORACION DESPUÉS		TOTAL	
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
ADECUADA	3	10	0	0	3	10
INADECUADA	22	73.3	5	16.7	27	90
TOTAL	25	83.3	5	16.7	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

**TABLA 4. Resultados de la aplicación de la escala de autovaloración DEMBO-RUBINSTEIN**

AUTOVALORACION ANTES	AUTOVALORACION DESPUÉS				TOTAL	
	ADECUADA		INADECUADA		CANTIDAD	%
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%		
ADECUADA	3	10	0	0	3	10
INADECUADA	22	73.3	5	16.7	27	90
TOTAL	25	83.3	5	16.7	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

**TABLA 5. Resultados los indicadores de la autovaloración en el cuestionario de clima motivacional al deportista.**

AUTOVALORACION ANTES	AUTOVALORACION DESPUÉS				TOTAL	
	ADECUADA		INADECUADA		CANTIDAD	%
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%		
ADECUADA	3	10	0	0	3	10
INADECUADA	22	73.3	5	16.7	27	90
TOTAL	25	83.3	5	16.7	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos.

## ANEXO 23

Resultados de la evaluación de la dimensión: estados emocionales de tensión.

**TABLA 6. Resultados de la observaciones de señales de tensión en el deportista.**

TENSIÓN ANTES	TENSIÓN DESPUÉS				TOTAL	
	CONTROL		DESCONTROL			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
CONTROL	2	6.7	0	0	2	6.7
DESCONTROL	25	83.3	3	10.0	28	93.3
TOTAL	27	90.0	3	10.0	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

**TABLA 7. Resultados de los indicadores de las señales de tensión en el cuestionario de clima motivacional al deportista.**

TENSIÓN ANTES	TENSIÓN DESPUÉS				TOTAL	
	CONTROL		DESCONTROL			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
CONTROL	1	3.3	0	0	1	3.3
DESCONTROL	26	86.7	3	10	29	96.7
TOTAL	27	90	3	3.3	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

**TABLA 8. Resultados de indicadores de las señales de tensión en el autoinforme vivencial.**

TENSIÓN ANTES	TENSIÓN DESPUÉS				TOTAL	
	CONTROL		DESCONTROL			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
CONTROL	2	6.7	0	0	2	6.7
DESCONTROL	26	86.6	2	6.7	28	93.3
TOTAL	28	93.3	2	6.7	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

## ANEXO 24

Resultados de la evaluación de la dimensión: estados emocionales de frustración.

**TABLA 9. Resultados de la observaciones de señales de frustración en el deportista.**

FRUSTRACIÓN ANTES	FRUSTRACIÓN DESPUÉS				TOTAL	
	NO TOLERANCIA		TOLERANCIA			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
NO TOLERANCIA	10	33.3	20	66.7	30	100
TOLERANCIA	0	0	0	0	0	0
TOTAL	10	33.3	20	66.7	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

**TABLA 10. Resultados de los indicadores de las señales de frustración en el cuestionario de clima motivacional al deportista.**

FRUSTRACIÓN ANTES	FRUSTRACIÓN DESPUÉS				TOTAL	
	NO TOLERANCIA		TOLERANCIA			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
NO TOLERANCIA	8	26.7	22	73.3	30	100
TOLERANCIA	0	0	0	0	0	0
TOTAL	8	26.7	22	73.3	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

**TABLA 11. Resultados de indicadores de las señales de frustración en el autoinforme vivencial.**

FRUSTRACIÓN ANTES	FRUSTRACIÓN DESPUÉS				TOTAL	
	NO TOLERANCIA		TOLERANCIA			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
NO TOLERANCIA	9	30	21	70	30	100
TOLERANCIA	0	0	0	0	0	0
TOTAL	9	30	21	70	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

## ANEXO 25

### Resultados de la evaluación de la dimensión: influencia de la familia

**TABLA 12. Resultados de los indicadores de la influencia de la familia en el cuestionario de clima motivacional al deportista.**

FAMILIA ANTES	FAMILIA DESPUÉS				TOTAL	
	FACILITADORA		NO FACILITADORA		CANTIDAD	%
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%		
FACILITADORA	6	20	0	0	6	20
NO FACILITADORA	24	80	0	0	24	80
TOTAL	30	100	0	0	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

**TABLA 13. Resultados de la aplicación del cuestionario de clima motivacional a la familia.**

FAMILIA ANTES	FAMILIA DESPUÉS				TOTAL	
	FACILITADORA		NO FACILITADORA		CANTIDAD	%
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%		
FACILITADORA	6	20	0	0	6	20
NO FACILITADORA	24	80	0	0	24	80
TOTAL	30	100	0	0	30	100

Significación 0.0000 < 0.01 cambios muy significativos

## ANEXO 26

Resultados de la evaluación de la dimensión: influencia de los compañeros del equipo.

TABLA 14. Resultados de los indicadores de la influencia de los compañeros de equipo en el cuestionario de clima motivacional al deportista.

COMPAÑEROS DE EQUIPO ANTES	COMPAÑEROS DE EQUIPO DESPUÉS				TOTAL	
	INFLUENCIA NEGATIVA		INFLUENCIA POSITIVA			
	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%	CANTIDAD	%
INFLUENCIA NEGATIVA	0	0	30	100	30	100
INFLUENCIA POSITIVA	0	0	0	0	0	0
TOTAL	0	0	30	100	30	100

Significación  $0.0000 < 0.01$  cambios muy significativos