

UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS  
FACULTAD PSICOLOGÍA



## TRABAJO DE DIPLOMA

**Título:**

**“Comparación de las características de las emociones entre adolescentes que practican deportes y sus pares no vinculados al deporte”**

**Autora: Lacombe Yvena.**

**Tutora: MsC. Mercedes Alejandra Soria Sánchez.**

**Consultante: Dr. Luis Felipe Herrera Jiménez.**

**Curso Académico 2009-2010**



# PENSAMIENTO

“UN NIÑO SANO LO MERECE TODO, UN NIÑO ENFERMO LO  
MERECE MÁS”

José Martí

## DEDICATORIA

Dedico esa tesis a una persona muy especial en mi vida, realmente a alguien que fue y sigue siendo aún una gran parte de mi vida, quien me ayudó en todo, quien me enseñó a caminar, a pensar a tomar mis propias decisiones, a ser independiente, fuerte y ser alguien importante en esta vida.

Esta persona tan especial para mí , murió en la tragedia del terremoto del 12 de Enero 2010 que pasó en mi país. Estoy convencida que hoy su espíritu se encuentra entre nosotros y además se encuentra muy orgulloso de mí. Si no hubiese sido por su apoyo incondicional, hoy yo no hubiese podido encontrarme aquí entre ustedes defendiendo esta tesis en el hermano y querido país de Cuba.

Va dedicada esta tesis muy en especial para mi amor del alma, el cual a veces no lo consideraba como un novio, sino como a un padre, un hermano y mi mejor amigo.

Redactar estas líneas, acrecientan el dolor que siento en lo más profundo, pero sería muy ingrata si al menos no le dedicara en su memoria esta de mención muy especial a Kerton Marautiere . Tú fuiste y siempre vas ser la persona a quien más amo en esta vida, nunca te olvidare, siempre ocuparás un lugar muy especial en mi vida y en mi corazón. Te amo mucho tu lo sabes.

## **AGRADECIMIENTOS:**

Le doy gracias a Dios por llenar mi vida y sostenerme no solo durante los estudios y mis tiempos aquí en Cuba, sino toda la vida desde que nací y por ayudarme a amar y soportar los demás.

A mi querido Kerton Marautiere por enseñarme a luchar y ser fuerte desde que llegue en Cuba, por dedicarme su tiempo, su paciencia y por ayudarme mucho.

A mí querida madre Mme. Marcel Damas por criarme con tanto amor y cariño, por tener confianza en mí, por todo el apoyo por guiarme y luchar para que puedo ser una persona importante en la vida.

A mi querido padre quien me ama, me soporta y me apoya en todo. Gracias papi por ser mi consejero. Tú eres el mejor padre del mundo. A mi verdadera madre Suze Larozilliere por amarme, apoyarme y soportarme con todos mis defectos y cualidades.

A mí querida tutora Mme. Mercedes Soria quien me ama de verdad como una hija, quien me apoya eres una persona muy especial nunca me olvidare de usted. Ojala que todo el mundo pudiera tener la misma suerte que yo al tener una persona tan alegre con usted. También doy gracias a su linda familia con ellos me siento en familia, su madre, su padre, su querido marido Alvaradero, su única linda hija Cecilia, su único hijo Manuel, por todo sus atenciones y sus cariños hacia mi.

A mi querido consultante el Dr. Luis Felipe Herrera por poner a mi disposición tantos conocimientos, por aclarar mis dudas, por orientarme, por estar siempre disponible para mí y por considerarme como una hija.

A mi querida madrina quien me ama y me considera como si fuera su primera hija, por estar siempre disponible para en cualquier momento.

A mi querido primo Sarazin Jean Claudel por amarme tal como soy, apoyarme y cuidarme como tú lo sabes eres primo incomparable.

A mis queridos hermanos y hermanas, Robert Lacombe, Eline Lacombe, Ezechiel Lacombe, Christelle Lacombe, Jonathan Lacombe

y Roberson Lacombe. Por amarme, cuidarme por sus tiempos dedicados para ayudarme, por todos los esfuerzos que hicieron para que pudiera seguir el camino escogido.

A mí querida amiga quien considero como una hermana Elide Charles quien me apoya y preocupa por mí en todo sentido.

A Ministerio de Educación Física y Deporte en Haití.

A Gobierno Cubana por darme la oportunidad de estar estudiando aquí.

A Gobierno Haitiana por darme la posibilidad a estudiar una carrera que a mi me gusta, para poder útil a mi país.

A mis Sobrinos y sobrinas que quiero muchísimo quienes me da luz para seguir viviendo.

A Eunice Resignac por darme su amor, su cariño, su apoyo para seguir ese camino tan grande.

A Mme. Miranise Mervil, Solande Mervil, Jobnel Pierre, Gina Amilcar, Mardochee Marautiere, Dorleant Donal, wilkens Saintil por apoyarme aceptarme y amarme como si fuere miembro de mi familia.

A mi querida amiga, hermana Clernante Mercier que murió también en el terremoto amor nunca te olvidare tú has ido para mí una verdadera hermana siempre te amaré.

A Jude Desir por ser un amigo hermano siempre está disponible para mi, el único amigo que me queda en Haití.

Doll Ashtong por ser una persona tan especial en mi vida, gracias por todos los consejos y apoyo que me está dando siempre.

A mis primos y primas Stanley Damas, Rodrigue Damas, Joel Damas, Lowesky Damas, Edrice Damas, Olson Damas, Maxime Damas, Stephan Damas. Orly, Adelson, Valery Gednol Larozilliere, Judeline Larozilliere, Manoucheca Larozilliere, Angeline Larozilliere, Bruno Jerome, el difunto Wilson Jerome a todos los demás por apoyarme y confiar en mí.

A mis tías Mme. Marcel Damas, Clarita, Yva, Venette, Mona.

A Ing Raymond Mondesir quien conozco hace poco de verdad no me arrepentí gracias por ser mi amigo, por tus apoyos y consejos.

A Ing Raymond Delinois por ser una persona maravilla gracias por tu amistad

A todos los estudiantes Haitianos en la Universidad Central de las Villas, Pierre Rose Philomene, Gustave Jeannel, Anoul Louis, Natanael Clairveau por apoyarme, ayudarme y soportarme tal como soy.

A todos los Haitianos de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte en la Havana especialmente Amilcar Stenio, Jimmy, Gousman, Antoine.

A Ing Ronel Merville por ser un amigo incondicional, por apoyarme y ayudarme en todas gracias por tu amistad.

A mi querido amigo Dr. Jorenel Philius por todo lo que ha hecho por mi.

A mi amiga Aminata Bye de Gambia por guiarme, apoyarme y amarme con todo su corazón gracias por ofrecerme tu amistad.

A mi amiga Cha, Liana de Santa Lucia por todo amor, apoyo y sus amistades y ser una hermanas tan especiales.

A todos los estudiantes extranjeros del edificio U9 especialmente Sebastián de Brasil por ser un amor de persona conmigo. Isaaka de Niger el jefe del edificio por su amor y apoyo incondicional, Serge Robert de Gabón por ser mi amigo, Roch de Djibouchi por ser un amigo especial.

A Joseph Diakite de Malí por ser un hermano tan especial, siempre esta disponible para mi.

A Luís Romero Castillo por ser un padre incondicional para mi

A Amelita por ser una verdadera madre para mí.

A Psicólogo Evans Turenne por sus consejos y ayuda durante esa carrera.

A los jimagua de la medicina Deportiva que siempre esta disponible para ofrecerme sus ayudas.

A todos los estudiantes de 5to año de la psicología especialmente, Antonio Gonzalez (de Bolivia) por ayudarme mucho en los estudios, aclarar mis dudas. A Pavel Casique (de Perú) por estar siempre a mi lado apoyándome en todo y muchas veces cuando tengo miedo a una prueba, a yukary (de Japón) quien es de verdad una hermana y amiga pienso sin tu ayuda quizás hoy sería muy difícil de estar aquí discutiendo mi tesis gracias yuk. A Yira de Colombia por ser mi amiga y una buena compañera de cuarto, Durante la carrera. Yainet Gallego, Yudisel Medina, Yesenia Hernández Rodríguez, Enedys Moa, Dayneris, Yudislay, Silvia, Mailon, Rabel, Dense, Dayessi González. Por todo sus apoyos durante los estudios.

A todos los profesores de la facultad de psicología que han contribuido en mi formación y apoyarme especialmente. Profesor Boris, Grettel, Vanesa, Tatiana, Maritza, Roberto, Dunia ferrey, Idania, a la secretaria Marta por estar siempre disponible para mi.

A la decana de la Facultad Roxana y su familia por todo.

A los niños de los grupos con los que he trabajado.

A los entrenadores y maestras que colaboraron con migo.

A todos aquellos que de una forma u otra me ha ayudado.

A la Directora y subdirectora de la EIDE.

A la secretaria Ilda se me considera como su hija.

Muchas Gracias.

## **RESUMEN:**

La presente investigación se realizó con el objetivo de comparar las características de los estados emocionales en adolescentes atletas y sus pares que no practican deportes.

La población estuvo integrada por 34 adolescentes, El grupo estudio estuvo conformado por 14 menores de la EIDE provincial de Villa Clara que cursan el sexto grado, y el grupo testigo lo conformaron 20 alumnos de la escuela primaria Marcelo Salado Lastra de Santa Clara que también cursan el sexto grado. La investigación se efectuó de enero a Mayo de 2010.

Se realizó un estudio de tipo descriptivo – comparativo. Fueron empleadas las siguientes técnicas: Entrevistas individuales a los adolescente que conforman la muestra, entrevista a los profesores docente y profesores deportiva, el Rombo afectivo, el cuestionario de Aislamiento y Soledad, el Ramdi los diez deseos), el completamiento de frases, la observación que estuvo presente durante todo el desarrollo del proceso investigativo.

Los datos obtenidos fueron analizados cuantitativamente y cualitativamente. El proceso estadístico de la información se realizó empleando el Paquete Estadístico para las ciencias sociales (SPSS), versión 11.0 para Windows. Se apreció que existen diferencias a favor del grupo estudio en relación con un control emocional y menos riesgo de aislamiento y soledad. También se apreció una mayor influencia familiar en los adolescentes que practican deportes. Se ofrecen conclusiones y recomendaciones que pueden resultar valiosas en la formación de los adolescentes en el contexto de la escuela cubana actual y abren nuevas interrogantes a la investigación científica.

Palabras claves: estados emocionales, adolescentes, práctica deportiva.

## **ABSTRACT.**

This research was conducted with the aim of comparing the characteristics of emotional states in young athletes and their peers who do not play sports.

The population consisted of 34 adolescents; the study group consisted of 14 children. of the Villa Clara Provincial EIDE attending the sixth grade, and the control group made up of 20 elementary school students Marcelo Salado lastra of Santa Clara also enrolled in the sixth grade. The investigation was performed from January to May 2010.

We performed a descriptive study - comparative. The following techniques were used: individual interviews from the exhibit teen, interviews with teachers, teachers and sports teachers, the affective Diamond, the guest of isolation and loneliness, the ten desires Ramdi ), the completion of sentences, observation who which was made throughout the development of the research process.

The data obtained were analyzed quantitatively and qualitatively. The statistical process of information was performed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 11.0 for Windows. I appreciate that there are differences in favor of the study group in relation to emotional control and less risk of isolation and loneliness. Also showed that increased family influence on adolescents who play sports. Provides conclusions and recommendations that may prove valuable in the training of adolescents in the context of the current Cuban schools and open new questions for scientific research.

Keywords: emotional statements, teens, sports

## ÍNDICE.

Introducción.....	1
CAPÍTULO 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
1.1 Psicología y actividad deportiva.....	6
1.2 La adolescencia. Sus particularidades.....	16
1.3 Cambios físicos.....	16
1.4 Cambios Psicológicos.....	17
1.5 Sistema de relación.....	18
1.5 Relación con los adultos.....	18
1.6 Relación con el grupo de iguales.....	18
1.7 Consideraciones generales acerca de la Adolescencia.....	19
1.8 El adolescente y la práctica deportiva.....	23
1.9 Las emociones en el deporte.....	26
1.10 Las escuelas de iniciación Deportiva en Cuba.....	37
CAPÍTULO 2. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	39
2.1 Diseño general de la investigación.....	39
2.2 Población.....	39
2.3 Métodos y técnicas empleados.....	40
2.4 Descripción de las técnicas.....	41
CAPÍTULO 3. PRESENTACION Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	49
3 Representación y análisis de los resultados.....	49
3.1 Análisis de los resultados obtenidos en las técnicas aplicadas.....	49
3.2 Análisis de los resultados de la entrevista individual aplicada a los sujetos.....	49
3.3 Análisis de la entrevista aplicada a los profesores Docente como Deportiva.....	50
3.4 Análisis de los resultados de la prueba Rombo Afectivo.....	51
3.5 Análisis de los resultados de la prueba de Aislamiento y Soledad.....	55
3.6 Análisis de los resultados de la prueba de los diez deseos (Ramdi).....	56
3.7 Análisis de los resultados de la prueba de completamiento de frase.....	57
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES.....	60
REFERENCIAS.....	61
ANEXOS.....	70

## INTRODUCCION

La Psicología del Deporte es una disciplina relativamente joven. En Cuba los primeros estudios se remiten a los años 60', en el día de hoy son numerosos los psicólogos que laboran en esta área en el mundo, también es muy importante los recursos que se destinan para promover el desarrollo deportivo. A pesar de que se han realizado muchas investigaciones, tanto aquí como en el extranjero, en general se han centrado en las variables afectivas: el estrés, la motivación y la ansiedad, abordadas en relación directa al rendimiento del atleta. Sin embargo, aunque sean categorías que están estrechamente vinculadas, sería interesante profundizar un poco más en la relación que existe entre los procesos afectivos y la actividad deportiva (González & Leiva ,2005).

La Psicología como ciencia se ha centrado históricamente en el estudio de las emociones negativas; la tristeza, la ira, el miedo, o la ansiedad son algunas de las emociones con mayor soporte empírico dentro del ámbito psicológico. Sin embargo, desde hace algunos años esta tendencia está cambiando, y son cada vez más las evidencias que muestran la importancia que tienen para el ser humano emociones positivas como la alegría, el interés o la esperanza. Así pues, dentro del contexto deportivo esta tendencia también se está empezando a notar; ya no son únicamente importantes, por ejemplo, los niveles de ansiedad del deportista, o las repercusiones psicológicas durante una lesión, sino que ahora la Psicología del Deporte más vanguardista está empezando a centrarse en aspectos que potencien las cualidades del deportista cuando su estado de salud es óptimo, además de los ya conocidos, que favorecen su recuperación en situaciones complicadas. En este sentido el trabajo con las emociones positivas parece ser el camino para una mejora del rendimiento; de la misma manera que sabemos, que determinados grados de ansiedad y miedo, dependiendo del deportista y la modalidad deportiva favorecen una mejor actuación deportiva. Estudios recientes están apoyando el hecho de que las emociones positivas tienen un papel también importante en la mejora del rendimiento deportivo, sin

dejar de reconocer la relación directa que se establece de manera general entre emociones (positivas o negativas) y rendimiento deportivo.

Las emociones son reconocidas como una manera particular de relación entre los sujetos y el mundo (Velásquez & Rojas, 2006). Lazarus, 1991 plantea que las emociones constituyen un fenómeno producto de un proceso cognitivo en respuesta a eventos externos e internos, y que de cierta manera implican un conocimiento del mundo.

El inicio de las emociones es rápido. Ellas se componen de un estado emocional, referente a los cambios orgánicos o fisiológicos que suceden alrededor de la emoción, que se refiere a la expresión del rostro, la postura, el tono de la voz y de una experiencia emocional, definida como la percepción subjetiva la ocurrencia de la emoción (Saarni,1999). En el caso del deporte los estados emocionales están muy relacionados con las vivencias de éxito y fracaso, con la presión de la competencia, con los motivos intrínsecos y extrínsecos del deportista, que hacen que estos se manifiesten en dependencia de la calidad de sus esfuerzos volitivos, y consecuentemente, el autocontrol emocional se convierte en exigencia para cada modalidad deportiva. (Pérez, Mesa & Herrera, 2010)

El desarrollo de emociones positivas ofrece una serie de ventajas al deportista que le permiten elevar la calidad de su proceso de entrenamiento y competitivo (Blázquez ,2006), estas son:

*Expansión del foco atencional:* A pesar de que la alta activación se ha relacionado comúnmente con la ansiedad y el miedo poco adaptativos, podría no ser del todo cierta esta aseveración ya que la evidencia muestra que la emoción positiva surge incluso con gran activación, y ésta favorece la expansión de la atención y la creatividad, aspectos necesarios para una mejor realización del deportista.

*Aumento de la capacidad cognitiva:* Los datos indican que la presencia de emociones positivas favorece una estructuración cognitiva más flexible y abierta, repercutiendo esto en la memoria y en la capacidad creativa del deportista,

favoreciendo una mejor toma de decisiones, ya que no sólo se aumenta el repertorio de acciones que el deportista puede realizar sino que se favorece una mejor elección.

*Aumento de los recursos físicos:* Existen varios estudios que apuntan a que la existencia de emociones positivas en la práctica deportiva mejora el estado de salud y la longevidad de las personas, ya que regula el sistema cardiovascular y disminuye el riesgo de contraer enfermedades.

*Construcción de recursos intelectuales:* Las relaciones tempranas de amistad entre niños y padres o entrenadores proporcionan un interés por la exploración y el conocimiento en el contexto deportivo, aumentando así sus recursos intelectuales en este ámbito, ya que mejoran su aprendizaje y maestría, lo que es interesante en la formación temprana del deportista.

*Construcción de recursos sociales:* Las experiencias compartidas (sonrisas, juego social) crean no sólo el disfrute mutuo en el momento, sino también la creación de alianzas y amistades dentro del grupo deportivo, lo que ayuda a la mayor persistencia de la unidad del grupo en situaciones difíciles de una temporada deportiva.

En el deporte resulta imprescindible comenzar la preparación desde las edades más tempranas, coincidiendo generalmente con la entrada del niño a la escuela. Los niños que desde pequeños practican deportes forman hábitos, habilidades, destrezas que le garantizan la calidad de su futuro rendimiento deportivo. Es justamente, este período, el más idóneo para la formación de hábitos motores, lo cual favorecerá la adquisición de los ejercicios técnicos de manera más precisa, basado en la plasticidad del cerebro; es además un momento de construcción de los procesos básicos del aprendizaje (González & Leiva, 2005). En este periodo es fundamental fomentar en los niños el desarrollo de emociones positivas hacia la práctica deportiva y de recursos que le permitan el autocontrol de estas, pues

de los factores anteriormente expuestos depende en gran medida el futuro desempeño deportivo.

Por lo anteriormente expuesto se puede definir como interrogante de investigación, la siguiente:

¿En que se diferencian las características de las emociones, de un grupo de adolescentes que practican deportes desde edades tempranas, de sus pares que no han estado vinculados al deporte de forma sistemática?

*Se definen los siguientes objetivos:*

Objetivo General:

- Comparar el desarrollo de las emociones en adolescentes de la categoría 11-12 años de edad que practican varios deportes desde el primer grado, de un grupo de pares que no ha recibido esta influencia.

Objetivos Específicos:

- Analizar las principales características de los estados emocionales en un grupo de adolescentes deportistas de 11 y 12 años de edad.
- Comparar el desarrollo de las emociones en los adolescentes que practican varios deportes desde hace seis años, con escolares que no lo realizan.

# **CAPÍTULO 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

## **1.1 Psicología y actividad deportiva.**

El deporte es una actividad compleja donde se pone de manifiesto la personalidad de los participantes, ocupan un lugar especial la capacidad de los procesos cognoscitivos, de sus estados psíquicos y las relaciones del deportista con su medio en las diferentes facetas que conforman la actividad deportiva.

La práctica deportiva, específicamente el entrenamiento deportivo de Alto Rendimiento, es un proceso de enseñanza-aprendizaje que trae consigo el fortalecimiento físico del organismo, la formación de hábitos motores, el desarrollo de determinadas cualidades de la personalidad, el autocontrol emocional y la formación y desarrollo de habilidades intelectuales.

La conocida repercusión del deporte en la salud física y mental de deportistas y no deportistas, el interés del espectador continuamente en ascenso, la búsqueda de la excelencia en los atletas de Alto Rendimiento y las exigencias físicas y psíquicas que le impone este tipo de deporte al ser humano, entre otros aspectos han contribuido a que la Psicología del deporte se haya desarrollado paulatinamente en el mundo. En Cuba su desarrollo data de la década del 60, a pesar de ser incipiente y de que la labor del psicólogo en el deporte ha estado en determinadas circunstancias condicionada por lo que entrenadores y atletas creen y tienen concebido acerca de la Psicología, se han realizado empeños importantes que se han traducido en el análisis de las formas de trabajo del psicólogo en el deporte que trascienda el uso de métodos, técnicas y procedimientos de la Psicología General.

El trabajo del psicólogo en el deporte no se limita a la prevención de alteraciones mentales y su alivio cuando se presenten, sino que, más allá del trabajo con los deportistas que presentan problemas emocionales y alteraciones mentales de cualquier índole; es la preparación del atleta que sin ningún problema psicológico, puede optimizar su rendimiento, aumentar su grado de satisfacción y disfrutar mucho más de la práctica del deporte competitivo.

Coincidimos con las ideas expresadas por Smoll (1991) quien plantea que el deporte reporta beneficios físicos (mayores destrezas e incremento de la salud) y desde el punto de vista psicológico puede desarrollar destrezas de liderazgo, competitividad, capacidad de cooperación, autorrealización, autoconfianza, lo cual proporciona mayor número de relaciones sociales e incluso fortalece la unidad familiar. Es una forma de emplear el ocio, canalizar la agresividad y mejorar el desarrollo psicomotor.

El deporte ocupa un lugar importante en la vida de la sociedad moderna, asegura el desarrollo físico armónico del hombre y contribuye a la educación de sus cualidades morales volitivas. Actualmente, se establecen políticas gubernamentales que favorecen la participación de amplios sectores de la población en actividades deportivas a nivel mundial. Cuba es ejemplo de ello, se persigue como objetivo esencial la diversificación, haciéndola llegar a toda la sociedad. Es significativa la apertura que se ha producido en este campo, donde las actividades varían desde el deporte profesional hasta la práctica comunitaria. Cada vez se hace más elemental lograr la excelencia en este sentido, y exige de mayor preparación por parte de todos los que participan en ella.

La Psicología Deportiva, como una necesidad social, surge a raíz de todo esto. Las investigaciones en este campo son recientes y se han incrementado considerablemente en los últimos años; hoy son numerosos los investigadores que se dedican a su estudio.

“La Psicología Deportiva, como ciencia joven, es una rama especial de la psicología aplicada y también una disciplina de las llamadas ciencias del deporte. Describe los fenómenos psicológicos en la actividad deportiva, y aplicada programas metodológicos y de intervención científicamente fundamentados” (Cañizares, M., 2004)

Algunos autores plantean que es una rama que se encarga de estudiar a las personas y sus conductas en el marco contextual de la actividad deportiva y el ejercicio, con el objetivo de determinar como el rendimiento deportivo es influenciado por los factores psicológicos, y comprender como influye la

participación en el deporte y el ejercicio en el desarrollo psíquico, el bienestar y la salud del deportista. (Weinberg y el Gould, 1995).

La asociación de psicólogos Americanos (APA), ha definido la Psicología Deportiva como el estudio de los factores psicológicos que están asociados con la participación del rendimiento en el deporte, el ejercicio físico y otros tipos de actividad física. Los psicólogos en esta área se interesan por dos objetivos principales: ayudar al deportista a usar los principios de la psicología para su mejor rendimiento y comprender como la participación en este tipo de actividad influye de forma positiva en el desarrollo psíquico, la salud y bienestar a lo largo del ciclo vital . Por tanto, podemos decir, que la psicología del deporte es una rama determinada de las ciencias psicológicas, cuyo objeto de estudio se centra en las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas.

Uno de los pioneros de la Psicología Deportiva (Rudik, 1986) resume de forma muy acertada las características esenciales de la actividad deportiva, estas son:

- La manifestación de la actividad muscular, en sus diversas formas, siendo necesarios determinados rasgos físicos y de una preparación adecuada.
- El dominio de una alta técnica de ejecución en el tipo específico de deporte, perfeccionando una serie de hábitos motores y desarrollando las cualidades físicas imprescindibles (rapidez, fuerza, destreza, resistencia). Y los rasgos volitivos (valentía, decisión).
- La aspiración a perfeccionarse, dirigiendo la actividad hasta lograr los mejores resultados posibles.
- La lucha deportiva, especialmente en las competencias, donde se pone a prueba la tensión máxima de las fuerzas físicas del deportista, alcanza gran profundidad de las vivencias emocionales y mayor agudeza de todos los procesos psíquicos.
- La manifestación máxima de las fuerzas físicas y psíquicas.
- Por un carácter consciente muy expresado, lo que se traduce en responsabilidad y constancia.

Se plantea que “el deporte, para serlo, precisa de tres elementos constitutivos esenciales: el juego, el ejercicio físico y la competición, donde si bien necesitan reunirse para formarlos, cada uno representa en sí mismo una forma de entender y de vivir la actividad deportiva” (Cagigal, 2004). Es indudable la importancia y el efecto que tienen cada uno de estos componentes para el desarrollo psicológico, donde el juego desempeña un rol esencial. Mediante él, los niños aprenden, estructuran su tiempo, su espacio, conocen el mundo; hace que se module el yo e inicie las primeras relaciones sociales. El ejercicio físico, por su parte, es un vehículo para favorecer el desarrollo psicomotor, imprescindible para acceder a otros aprendizajes, además de la influencia que ejerce sobre diversas patologías contribuyendo, incluso, a la curación. La competición favorece la integración social, mejora la autoestima y contribuye a la educación moral, volitiva y emocional del deportista, al conducirlo a desarrollar capacidades de autocontrol que le permiten vencer frenos inhibitorios, excitaciones excesivas y amenazas al desempeño”. (González, 2004)

La Psicología del deporte ha sido definida como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y el rendimiento deportivo, así como de los efectos psicológicos derivados de la participación deportiva. (Pérez, Cruz, Roca, 1995.)

En el deporte ocupa un importante lugar tanto la personalidad del atleta y sus relaciones con el medio como la calidad de sus procesos cognoscitivos y estados psíquicos. De esta manera, la Psicología del deporte, al analizar las características de la actividad deportiva se ocupa del proceso enseñanza-aprendizaje en el entrenamiento en igual medida.

Esta rama de la Psicología tiene como tarea esencial proporcionar una fundamentación científica de los métodos racionales del entrenamiento y la actividad deportiva y contribuir a su utilización eficaz. Al mismo tiempo no se puede olvidar, que el hombre es un sujeto activo dentro de ella, por lo que le corresponde además, centrarse en la personalidad del atleta. Esto tiene gran significación teórica y práctica pues debe proporcionar un material

científicamente aprobado para educar a los deportistas en los rasgos y cualidades que le son necesarias para un desempeño exitoso en el tipo de deporte escogido. “Por tanto le corresponde hacer un análisis de los factores psicológicos limitantes del proceso; la elaboración, sobre la base del diagnóstico, de los procedimientos de regulación de las cargas deportivas brindando solución a los problemas psicopedagógicos de la preparación y facilitando al entrenador los medios para optimizar el proceso de entrenamiento y la actividad directa regulando las insuficiencias de la interacción psicológica y social entrenador-deportista”. (Jan, 1982)

Cada una de estas tareas se realiza en un proceso continuo, exigiendo además una preparación técnica y táctica especial, unido a estos elementos se precisa de un estado emocional positivo, lo que se logra durante el entrenamiento deportivo, quien resume en sí todos los aspectos antes mencionados, y tributan a un mejor desempeño del atleta.

Se describe un modelo de entrenamiento que consta de tres fases, las cuales tienen en cuenta el desarrollo corporal y psicológico del ser humano, esto ha sido tratado por algunos autores como (Bernhard, 1969; Fieg, 1978 y Martin, 1981).

Estas fases son:

- ✚ Entrenamiento Básico: desarrollo de una base variada para los diferentes deportes, centrado en la coordinación psicomotriz y el perfeccionamiento de la resistencia.
- ✚ Entrenamiento de Desarrollo: es parte de la especialización del deporte en cuestión, desarrollando la condición específica, el repertorio técnico y táctica
- ✚ Entrenamiento de alto rendimiento: es la optimización en dirección a la forma deportiva máxima.

En el proceso de entrenamiento, resulta importante el control psicológico, el cual consiste en un sistema de procedimientos que permiten evaluar cada una de las cualidades psicológicas que interactúan en la asimilación de las cargas deportivas, “este control se facilita ya que los procesos y propiedades psicológicas

sufren cambios mensurables en el proceso de entrenamiento. Estos son indicadores de la dirección que esta tomando el desarrollo del deportista”. (Ucha, 1999)

Existen diferentes tipos de deportes pero todos requieren de la participación en competencias deportivas, y de un entrenamiento sistemático que consiste en lograr resultados en el atleta por medio de la enseñanza de la técnica y la táctica, constituyendo un proceso de perfeccionamiento, que persigue llevar al atleta al estado de forma deportiva óptima, sin obviar los aspectos psicológicos. De ello depende el éxito que se alcance.

El entrenamiento incluye la práctica sistemática de ejercicios y la comprobación regular de los logros técnicos deportivos. Una de sus principales funciones es desarrollar hábitos motores coordinados, ejerciendo su influencia sobre los distintos sistemas funcionales del organismo, que se refleja en la actividad nervioso superior y en la corteza cerebral.

La técnica no es más que el conjunto de movimientos y procedimientos correctos a usar en cada deporte específico. Los procedimientos técnicos de las acciones deportivas requieren de diversas estructuras psicológicas en dependencia de la actividad elegida. La preparación se lleva a cabo durante el entrenamiento, el cual al estar estructurado correctamente permite alcanzar un alto grado de perfección.

La preparación táctica, por su parte, “está referida al perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de problemas que surgen en el proceso de la competencia, y el desarrollo de las capacidades espaciales que determinan la solución de los mismos” (Rudik, 1986). Es el conjunto de formas de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia, dicha actividad está formada por una serie de áreas que el deportista debe resolver, por lo que representa un objetivo planteado bajo diferentes condiciones. En la práctica, la competencia no es más que una serie de soluciones de tareas que el atleta debe satisfacer. En este sentido el estado emocional desempeña un rol esencial, pues establece una orientación hacia el vínculo entre la tarea y el modo de solucionarla.

Cualquier intento de investigación en este campo debe tener al atleta, en tanto ser humano, como eje central de la actividad deportiva.

Los dos escenarios principales en que se desenvuelve el atleta son el entrenamiento y la competencia, siendo esta el fin principal e inseparable del primero. El entrenamiento deportivo consiste en lograr resultados en el atleta por medio de la enseñanza de la técnica y la táctica, constituyendo un proceso de perfeccionamiento y persigue llevar al atleta al estado de forma deportiva óptima que se traduce en la máxima preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica, siendo el indicador de la misma el nivel de entrenamiento, el cual presenta características psicológicas.

Según señala Rudik, 1986, el nivel de entrenamiento se caracteriza de la forma siguiente:

1. La actividad consciente del deportista. Todos los procesos psicológicos transcurren con nitidez, precisión y rapidez. Se hace mayor la rapidez de los procesos de reacción y el deportista se orienta mejor en el ambiente circundante y en las diversas situaciones de la práctica deportiva.
2. Los procesos de percepción transcurren con rapidez y se hacen más claros y detallados. Crece la capacidad de observación y comprensión de las diferentes situaciones en que transcurre la competencia.
3. Las percepciones especializadas alcanzan su mayor agudeza en deportistas con elevado nivel de entrenamiento.
4. Aumenta el volumen de la atención, la capacidad de distribución y concentración y se hace mayor la capacidad para pasar rápidamente la atención de un objeto a otro.
5. Tiene lugar un pleno control por parte del atleta sobre sus acciones y una dirección más perfecta de las mismas. Al alcanzar el nivel de entrenamiento máximo los movimientos del deportista se hacen más precisos, y coordinados y se realizan con suavidad, facilidad y rítmicamente.

6. Es característico del buen nivel de entrenamiento el gran auge emocional expresado en un excelente estado de ánimo y un gran optimismo, así como acusadas emociones asténicas. El deportista bien entrenado experimenta el deseo de competir.

7. Se eleva la capacidad para realizar los máximos esfuerzos volitivos. La seguridad en sus propias fuerzas y la voluntad de victoria alcanzan en la competición su máxima expresión cuando es elevado el nivel de entrenamiento.

Constituye una tarea del psicólogo del deporte valorar las características psicológicas del nivel de entrenamiento, aunque su labor debe trascender esos límites. En lo referido al proceso de entrenamiento tiene otras tareas no menos importantes como: el análisis de los factores psicológicos limitantes al proceso de entrenamiento; la elaboración, sobre la base del diagnóstico, de los procedimientos de regulación de las cargas deportivas brindando solución a los problemas psicopedagógicos del entrenamiento y facilitando al entrenador los medios para optimizar el proceso de entrenamiento; la actividad directa del psicólogo regulando las insuficiencias de la interacción psicosocial entrenador-deportista. (Jan, 1982)

Para llevar a cabo estas tareas se hacen necesario el control psicológico al entrenamiento deportivo, el cual consiste en un sistema de procedimientos que permite evaluar cada una de las cualidades psicológicas que interactúan en la asimilación de las cargas deportivas. “Este control se facilita ya que los procesos y propiedades psicológicas sufren cambios mensurables en el proceso de entrenamiento. Estos son indicadores de la dirección que está tomando el desarrollo del deportista.”(Ucha, 1999)

Es necesario considerar a la hora de llevar a cabo el control psicológico al entrenamiento deportivo, el cual es un proceso continuo, concebido cada año de preparación como un gran macrociclo de entrenamiento. De esta forma se hace evidente el control psicológico a largo plazo.

Para la planificación y puesta en marcha de este control psicológico al entrenamiento deportivo, es preciso tener en cuenta las propias etapas del

mismo, si tenemos en cuenta que es a través de él que el atleta puede llegar a registrar altos resultados en la competencia, en tanto ocurren paulatinamente toda una serie de cambios hasta llegar al ya mencionado nivel de entrenamiento.

Este proceso de entrenamiento deportivo se divide en períodos y etapas:

- Período preparatorio, que se subdivide en dos etapas:

1. Etapa de preparación general que se dirige a desarrollar elementos básicos generales del deporte en los aspectos técnico-tácticos, teóricos y psicológicos. Incluye, de manera general, la enseñanza de posiciones, movimientos, acciones tácticas, reestructuración de hábitos motores, y el control psicológico puede estar dirigido a evaluar características de la personalidad, motivos, aspiraciones, rasgos de ansiedad, temperamento, características de su sistema nervioso. Este es el control psicológico a largo plazo.
2. Etapa de preparación especial, cuyo principal objetivo es el desarrollo de elementos especiales para la adquisición de la forma deportiva, se moldean acciones o ejecuciones competitivas, se forman y desarrollan habilidades para la variabilidad de la técnica, la preparación física se dirige a las capacidades vinculadas a las exigencias del deporte. Es fundamental el fortalecimiento de cualidades psíquicas especiales. Aquí el control psicológico es a mediano plazo y está dirigido de manera general al conocimiento y valoración del estado de desarrollo de las cualidades técnico-tácticas, disposición a rendir, control de la asimilación de las cargas físicas y psíquicas, autocontrol y retroalimentación de la actividad, estado de procesos psicológicos implicados.

- Período competitivo (que algunos subdividen en precompetitivo y competitivo). Tiene como objetivo fundamental mantener la forma deportiva para demostrar el alto rendimiento en la competencia, mantener la preparación física general y especial alcanzada, la preparación técnico-táctica acoge el proceso de perfeccionamiento de los elementos competitivos y el logro de un alto nivel de efectividad en la solución de problemas de las diferentes situaciones.

En los mesociclos finales de la preparación especial y en los competitivos es donde el entrenador debe dirigirse a mejorar las posibilidades técnicas de los atletas, así como corregir defectos o errores aparecidos en la preparación.

En estos mesociclos se realiza el control psicológico a corto plazo, el que debe estar vinculado a la unidad de entrenamiento para controlar la marcha del proceso de perfeccionamiento de las capacidades del atleta y su respuesta a las cargas con vistas a pronosticar el rendimiento. Se debe atender a los objetivos de la actividad y sus exigencias psicológicas. Por ejemplo si el objetivo es mejorar la precisión de determinada destreza, es necesario considerar la concentración de la atención, la coordinación, corrección de errores, autovaloración de rendimientos parciales, reacciones emocionales ante el grado de dificultad en las ejecuciones, tolerancia a los fracasos, capacidad para solucionar problemas, entre otros aspectos.

La preparación del deportista en la etapa de la adolescencia adquiere peculiaridades que se corresponden con este periodo del ciclo vital.

### **1.2 La adolescencia. Sus particularidades.**

La adolescencia, y particularmente la adolescencia temprana, es un período que los estudiosos del desarrollo han denominado “transiciones críticas del desarrollo”. Probablemente no ocurren eventos que necesariamente causen problemas en todos los individuos, sino que el número y la naturaleza de los cambios y retos que ocurren simultáneamente durante este ciclo de la vida, requieren que las muchachas y los muchachos desarrollen estrategias de afrontamiento para funcionar efectivamente. Esta es una etapa de cambios físicos y psicológicos, de tránsito entre la niñez y la juventud. En este período de la vida la influencia de la situación social de desarrollo propuesta por L. Vigotsky es determinante (Domínguez, 2003)

### **1.3. Cambios Físicos:**

En el proceso evolutivo del ser humano se dan importantes cambios, ya sean físicos o psicológicos que condicionan su desarrollo. La adolescencia es considerada una etapa de cambios fundamentales, pues en ella se termina de configurar la personalidad del hombre como ser social. El primer cambio que se reporta en la adolescencia es el cambio biológico, el cual está estrechamente relacionado con la autoestima y las emociones del adolescente.

Desde el punto de vista biológico se observan dos grandes tipos de cambios:

-Crecimiento Físico: En un principio es disarmónico, hasta que logra el desarrollo completo, llegando a tener un cuerpo adulto. El peso y la altura se incrementan y los músculos se desarrollan. Los principales órganos doblan el tamaño y la voz se modifica.

-Desarrollo Sexual: La secreción de hormonas (Gonadotrópicas) inicia el proceso de la pubertad.

Según Palacios, Marchesi y Coll (2004), el proceso de transformación física es puesto en marcha por una serie de mecanismos hormonales que desencadenan un largo proceso de cambios que representa un patrón diferente para chicos y chicas.

### **1.4 Cambios psicológicos:**

En esta etapa ocurre el nacimiento de la propia identidad: descubrimiento del yo, lo que le permite autoconocerse, formarse una imagen y un concepto de sí mismo, autovalorarse y desarrollar su autoestima, autoafirmar su personalidad. La consolidación de una identidad positiva firme resulta muy importante en la formación del adolescente, el cual debe tener un sentido coherente de quién es, cuál es su sistema de valores y qué metas tiene para la vida.

La adolescencia se caracteriza por el desarrollo de los procesos cognitivos, pero el pensamiento es el que experimenta los cambios más notables; el pensamiento concreto por imágenes de la edad infantil, que sigue teniendo en un principio, se convierte en el pensamiento abstracto crítico-analítico del adulto.

“Puede señalarse como una de las características principales del desarrollo (del adolescente), la capacidad para operar con conceptos y contenidos abstractos. El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, que se comenzaron a desarrollar en la edad escolar, alcanzan niveles superiores en esta etapa”. (Cáceres, M., 1998, p.184)

### **1.5 Sistema de relaciones:**

#### **1.5 Relaciones con los adultos:**

Las reglas establecidas por los adultos pasarán por un periodo de selección. Antes que el adolescente escoja y establezca una opinión, necesita razones lógicas y argumentos aceptables para adquirir la capacidad cognoscitiva en el manejo de situaciones personales, familiares y sociales.

Todos los cambios experimentados en el adolescente le confieren expectación, ansiedad y preocupación por la anormalidad de los acontecimientos; esto hace que se miren constantemente al espejo y se comparen con sus amistades de edades similares. Se preocupan por su apariencia física y desean aumentar su poder de atracción.

Otra característica del adolescente es que busca la independencia de sus padres, pero a la vez los necesita como apoyo moral y físico. Esto crea ambivalencia entre exigir libertad y necesitar dependencia. Para su buen desarrollo es importante que se aparten psicológicamente de sus padres y busquen su propia identidad.

#### **1.6 Relaciones con el grupo de iguales:**

Las relaciones con otros adolescentes se hacen más fuertes y los comportamientos reciben gran influencia de las normas de conducta del grupo. La seguridad interna de un adolescente depende en gran medida de la aceptación de sus compañeros y de las oportunidades que se le ofrezcan para lograr prestigio y reconocimiento entre ellos.

Las emociones y sentimientos tienden a socializarse cada vez mas haciendo que la orientación de su personalidad sea más específica y definida.

Los adolescentes precisan y generalmente carecen de informaciones necesarias para tomar decisiones. Pueden tener dificultades en la obtención de la información por vergüenza, no saber a quién preguntar, o porque se les niega. Pueden verse fuertemente influenciados por las opiniones y valores de la familia, los amigos, los medios de comunicación, la sociedad.

La necesidad de nuevos conocimientos se satisface independientemente por vía autodidacta. Con frecuencia la actividad independiente contiene elementos de creación, les apasiona el proceso de creación de lo nuevo y, en general, el mismo proceso de conocimiento .Así el desarrollo intelectual se produce de forma intensiva, los conocimientos tienen carácter profundo, son vistos por su volumen.

Los adolescentes se caracterizan por la avidez de saber y la curiosidad. Están abiertos a la percepción de lo nuevo, lo interesante. El contenido que, por una u otra razón, los adultos ocultan a los adolescentes, suscita en ellos particular interés.

El paso de la infancia a la edad adulta constituye el contenido fundamental de la adolescencia. En ella se establece la diferenciación específica de todos los aspectos del desarrollo: físicos, mentales, morales y sociales. El fenómeno de la adolescencia sin lugar a dudas, es uno de los de mayor valor y relevancia en la vida del ser humano, de ahí la importancia de su estudio a fin de conocer con mayor profundidad los contenidos, relaciones y procesos de este periodo para contribuir de forma más acertada a la formación de personas íntegras y sanas.

### **1.7 Consideraciones generales acerca de la Adolescencia.**

La adolescencia se identifica con el comienzo de la pubertad, sin embargo, no está claro el momento en que termina. El individuo sale de esta etapa cuando encuentra y acepta su identidad dentro de la sociedad adulta. En términos generales podemos delimitarla entre los 10 y 20 años de edad aproximadamente.

Esta etapa es una de las de mayor importancia en la vida del ser humano. Durante la misma se producen un número de ajustes necesarios para que el individuo pueda adaptarse al medio que lo rodea y sobrevivir; representa un importante periodo en su equilibrio biopsicosocial caracterizado por cambios rápidos y empresas difíciles de enfrentar. Es una etapa crítica para la formación de valores y patrones de conducta donde aparece además una importante neoformación: la autoconciencia.

En lo biológico el individuo progresa desde la aparición inicial de los caracteres sexuales secundarios (vellos en las áreas del pubis, las axilas, desarrollo de las mamas, etc.) hasta la madurez sexual, que comienza generalmente con la primera menstruación en las hembras y con la primera eyaculación espontánea o nocturna en los varones, además de otros cambios antropométricos (estatura, peso corporal, fuerza muscular), fisiológicos (se dan generalmente en el sistema circulatorio) y endocrinos (incremento en la secreción de las hormonas por parte de las glándulas de secreción interna); en lo psicológico sus procesos y puntos de identificación se desarrollan desde los del niño hasta los del adulto y, en lo social, se realiza una transición del estado de dependencia socioeconómico total a una relativa dependencia.

En esta etapa ocurre el nacimiento de la propia identidad: descubrimiento del yo, lo que le permite auto conocerse, formarse una imagen y un concepto de sí mismo, autovalorarse y desarrollar su autoestima, autoafirmar su personalidad. La consolidación de una identidad positiva firme resulta muy importante en la formación del adolescente, el cual debe tener un sentido coherente de quién es, cuál es su sistema de valores y qué metas tiene para la vida.

La adolescencia se caracteriza por el desarrollo de los procesos cognitivos, pero el pensamiento es el que experimenta los cambios más notables; el pensamiento concreto por imágenes de la edad infantil, que sigue teniendo en un principio, se convierte en el pensamiento abstracto crítico-analítico del adulto.

“Puede señalarse como una de las características principales del desarrollo (del adolescente), la capacidad para operar con conceptos y contenidos abstractos. El

razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, que se comenzaron a desarrollar en la edad escolar, alcanzan niveles superiores en esta etapa". (Cáceres, M., 1998, p.184)-(www.efdeportes.com/efd72/futbol.htm - 38k- 21 marzo 2005 (La utilización de conceptos en la unidad Fútbol de las clases de Educación Física, MSc. Osmani Mena Rodríguez, Lic. Ever Paredes Jiménez)

Las reglas establecidas por los adultos pasarán por un periodo de selección. Antes que el adolescente escoja y establezca una opinión, necesita razones lógicas y argumentos aceptables para adquirir la capacidad cognoscitiva en el manejo de situaciones personales, familiares y sociales.

Durante este período el joven tendrá que afrontar importantes retos: la adaptación a los cambios anatómicos y fisiológicos, la integración de una madurez sexual o un modelo personal de comportamiento, el establecimiento de una identidad individual por medio de la relación con sus compañeros, la adaptación de sus capacidades y habilidades adquiridas para las actividades ocupacionales y de esparcimiento.

Esta etapa está caracterizada por un crecimiento acelerado y desproporcionado. Esta desproporcionalidad ocasiona torpeza, se dificulta el control de las extremidades y el cuerpo, también es difícil de controlar, lo cual lleva al adolescente a adoptar posiciones que, aunque parezcan anormales para los adultos, para ellos son cómodas. El crecimiento les exige incrementar sus requerimientos nutricionales lo que origina un apetito aunque a veces muy selectivo.

Todos los cambios experimentados en el adolescente le confieren expectación, ansiedad y preocupación por la anormalidad de los acontecimientos; esto hace que se miren constantemente al espejo y se comparen con sus amistades de edades similares. Se preocupan por su apariencia física y desean aumentar su poder de atracción.

Otra característica del adolescente es que busca la independencia de sus padres, pero a la vez los necesita como apoyo moral y físico. Esto crea ambivalencia entre exigir libertad y necesitar dependencia. Para su buen desarrollo es

importante que se aparten psicológicamente de sus padres y busquen su propia identidad.

Las relaciones con otros adolescentes se hacen más fuertes y los comportamientos reciben gran influencia de las normas de conducta del grupo. La seguridad interna de un adolescente depende en gran medida de la aceptación de sus compañeros y de las oportunidades que se le ofrezcan para lograr prestigio y reconocimiento entre ellos.

Las emociones y sentimientos tienen cada vez más a socializarse haciendo que la orientación de su personalidad sea más específica y definida.

Los adolescentes precisan y generalmente carecen de informaciones necesarias para tomar decisiones. Pueden tener dificultades en la obtención de la información por vergüenza, no saber a quién preguntar, o porque se les niega. Pueden verse fuertemente influenciados por las opiniones y valores de la familia, los amigos, los medios de comunicación, la sociedad.

La necesidad de nuevos conocimientos se satisface independientemente por vía autodidacta. Con frecuencia la actividad independiente contiene elementos de creación, les apasiona el proceso de creación de lo nuevo y, en general, el mismo proceso de conocimiento. Así el desarrollo intelectual se produce de forma intensiva, los conocimientos tienen carácter profundo, son vistos por su volumen.

Los adolescentes se caracterizan por la avidez de saber y la curiosidad. Están abiertos a la percepción de lo nuevo, lo interesante. El contenido que, por una u otra razón, los adultos ocultan a los adolescentes, suscita en ellos particular interés.

El paso de la infancia a la edad adulta constituye el contenido fundamental de la adolescencia. En ella se establece la diferenciación específica de todos los aspectos del desarrollo, físicos, mentales, morales y sociales. El fenómeno de la adolescencia sin lugar a dudas, es uno de los de mayor valor y relevancia en la vida del ser humano, de ahí la importancia de su estudio a fin de conocer con

mayor profundidad los contenidos, relaciones y procesos de este periodo para contribuir de forma más acertada a la formación de personas íntegras y sanas.

### **1.8 El adolescente y la práctica deportiva**

Tradicionalmente la adolescencia ha sido considerada como un periodo crítico del desarrollo. Psicológicamente este periodo es expresión de múltiples contradicciones, que alcanzan su cumbre en la llamada “crisis de la adolescencia”, expresión de la contraposición entre las expectativas de la adolescencia y las demandas del medio

Desde el punto de vista físico, la adolescencia se caracteriza de forma general por el rápido crecimiento, cambio en la composición corporal, madurez osteomuscular, el desarrollo del sistema respiratorio y circulatorio, el desarrollo de las gónadas, órganos reproductivos y de los caracteres sexuales secundarios, entre otras modificaciones estructurales y funcionales

Sin embargo se considera que el adolescente que practica deportes requiere un análisis detallado de su configuración psicológica, pues en él se distinguen alternancias de estados positivos y negativos muy peculiares en las diferentes situaciones en las que el atleta participa: entrenamiento, topes competitivos, competencias, que por el carácter emotivo de las mismas favorecen el desarrollo de estados como estos y los hacen más peculiares en ellos. Se debe considerar en este análisis el papel de las interacciones, el cual propicia el desarrollo de estos estados y además de particularidades psicológicas específicas que distinguen a estos adolescentes de aquellos que están inmersos fundamentalmente en otros contextos de actividad y comunicación.

El desarrollo psicológico de los adolescentes deportistas transcurre fundamentalmente en la práctica de la actividad deportiva, en sus dos escenarios principales: el entrenamiento y la competencia. Estos tienen características especiales y se constituyen en actividades significativas para el adolescente por diversas razones entre las cuales podemos citar: el tiempo y el esfuerzo que cada adolescente le dedica a la actividad deportiva, la lección de las relaciones de amistad, del uso del tiempo libre, etc.

Un papel importante en el desarrollo del atleta lo juegan sus principales metas, intereses y aspiraciones en la actividad deportiva general y el deporte que practica particular, las cuales pueden oscilar desde una motivación por la práctica del ejercicio físico o el juego hasta una motivación por el logro de resultados competitivos relevantes o el “championismo”.

La relación del adolescente y el adulto tiene características propias en el contexto en el que se desarrolla. Para Soria (2008) y Monteagudo (2009) en el grupo de adolescentes que practican deportes, estos reclaman la presencia física de los padres y de otros adultos durante la práctica de actividades de este tipo, por motivos asociados al reconocimiento sobre sus esfuerzos físicos y sus logros deportivos, aunque debemos aclarar que existen adolescentes deportistas que muestran inhibiciones en situaciones similares. Estos comportamientos pueden estar asociados a las características de las interacciones establecidas entre el adolescente y sus padres.

Las interacciones del adolescente deportista con su grupo de coetáneos en este contexto, tiene también una repercusión especial en su configuración personalógica. El lugar que ocupa un adolescente entre sus iguales se conforma fundamentalmente a partir de sus resultados deportivos, de la fortaleza y resistencia física relacionada con el cumplimiento de las tareas deportivas asignadas y con las características de las relaciones con el entrenador, etc.

De acuerdo con Soria (2008) y Monteagudo (2009) sus verbalizaciones y discursos en sentido general se caracterizan por ser breves, monosilábicos y en ocasiones poco descriptivos. Usan frecuentemente en el dialogo, adjetivos genéricos como: bueno, malo, regular, para caracterizar fenómenos tan complejos como las relaciones interpersonales y los estados psíquicos en sentido general. Son usuales además, el empleo de expresiones verbales típicas del deporte como: pifia, fuera de base etc., con tendencia al uso de vulgarismos.

En el adolescente deportista, de acuerdo al deporte que practique, se desarrollan en el formaciones psicofisiológicas especiales como: “sentido de entrenamiento”, “sentido del tiempo”, “sentido del espacio”, “sentido del instrumento”, etc. Se desarrollan variadas formas de procesamiento de la información en

correspondencia con la actividad deportiva que el adolescente desempeña, procesos de reflexión, análisis, diferentes formaciones relacionadas con la solución de problemas, la toma de decisiones, el pensamiento táctica, etc. Todos estos elementos se integran de manera tal que él puede darle respuesta a múltiples situaciones que la práctica deportiva le exige.

Todas estas características tienen una expresión contextual y están asociadas a factores motivacionales relacionados con el nivel de significación que tenga la actividad que desempeña, pues en este caso se ha podido constatar que en otros contextos de relación como la escuela, estos elementos tienen una configuración diferente. El adolescente puede mostrarse desatento, con dificultades para tomar decisiones y solucionar tareas sencillas, poco inteligente, incapaz, etc.

Resulta importante para el atleta que practica deportes el control de las emociones, pues de estas depende el desarrollo de la actividad deportiva y el logro de resultados positivos durante la competición.

### **1.9 Las emociones en el deporte:**

Las emociones (García Ucha, 2001), son reacciones psíquicas de intensidad particular, que actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañadas sobre todo, de fenómenos orgánicos, especialmente de naturaleza neurovegetativa, unido a pensamientos (deformados e irracionales en muchas ocasiones), en torno a la situación que las genera. En el caso de los deportistas, estas afectan el rendimiento, ya que influyen sobre el mismo estimulándolo y movilizándolo para que aplique al máximo sus fuerzas o actúa disminuyendo su potencial. Las emociones, por tanto, asumen una función de dirección del comportamiento; siendo asociadas también con las vivencias de éxito o fracaso en las competencias y la ejecución de ejercicios difíciles y peligrosos que provocan miedo y ansiedad.

Según García Ucha (2001), “existen otras circunstancias de orden particular que dan origen a reacciones emocionales, entre ellas los hechos que tipifican la historia de los deportistas, por ejemplo, las derrotas frente a un contrario

determinado, las lesiones, los traumas deportivos, y otras circunstancias de la vida en el deporte.”

Lo cierto es que las emociones surgen como consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o no de las necesidades o motivaciones. En este sentido, aceptamos la idea de Símonov al considerar que “las emociones no cumplen la función de reflejo de los fenómenos objetivos, sino la de expresión de la actitud objetiva frente a los mismos”. (Símonov, 1990)

Un aspecto importante descansa en Símonov al referir: “las emociones se consideran como una forma particular de expresión hacia los objetos y fenómenos de la realidad, condicionados por la necesidad y la probabilidad (posibilidad) de su satisfacción”. (Símonov, 1990)

Precisamente estos dos factores hacen los sucesos significativos para el sujeto, les comunican el sentido personal y lo incitan no solo experimentar, sino también a expresar y a realizar de modo eficaz su actitud frente al mundo circundante y a sí mismo.

Existen varios enfoques en el estudio de las emociones, no existiendo un acuerdo definitivo en cuanto a este constructo, lo que sí es innegable es la función adaptativa que tienen y su influencia en la regulación del comportamiento.

Una de las primeras teorías fue la teoría evolucionista que tuvo sus inicios en el siglo XIX con los trabajos de Duchenne de Bologne (1862) y Darwin (1872), quienes plantearon la hipótesis de la universalidad de la expresión facial de las emociones y de su carácter relevante para la supervivencia de los individuos.

La perspectiva psicofisiológica se sustentó en sus inicios en los trabajos de W. James (1881) y de Lange (1885) quienes plantearon que la experiencia emocional tiene lugar tras la percepción de cambios fisiológicos. En 1915, Cannon desarrolló una perspectiva neuropsicológica dando paso posteriormente a estudios sobre la Inteligencia Emocional. En este sentido, Goleman D. (1997), al analizar la relación entre emociones e inteligencia, destaca la importancia para el individuo de conocer sus propias emociones, saber controlarlas, desarrollar la

capacidad de motivarse a sí mismo, de controlar las relaciones interpersonales y poder reconocer las emociones ajenas.

Las perspectivas cognitivas de la emoción, enfatizan el proceso activo de descubrimiento realizado por el sujeto. La realidad verdadera no se observa pasivamente, sino que por el contrario, cada individuo construye activamente su realidad privada; y también está el hecho de que el sujeto responde, no ante ciertos estímulos externos puros sino ante un estímulo tal y como es percibido.

Lange (1968), enuncia un Triple Sistema de Respuesta Emocional: la fisiológica (tasa cardíaca, tensión muscular...), la motora (gestos faciales, movimientos de huida...) y la cognitiva (rechazo, atracción...). Estos sistemas se modulan entre sí, evitando la traducción unidimensional del componente fisiológico en el comportamental y puede darse el fenómeno de la asincronía en que no todos los sistemas de respuesta se activen a la vez; aunque puede ser que haya una tendencia estereotipada en un sistema que se active predominantemente.

Adaptando la propuesta de Spielberger (1966), el fenómeno emocional se puede explicar como el producto de la interacción entre la situación y el sujeto donde los procesos cognitivos (percepción, atención, estrategias) juegan una función moduladora de radical importancia en la producción de un sistema tridimensional de respuesta, que se definen cada vez en razón de las condiciones de la interacción.

Las respuestas emocionales tenderían a organizarse, gracias a la categorización y mediación cognitiva, en núcleos funcionales que ayudan a orientar la acción. Estos núcleos categoriales disponen de una traducción en el comportamiento, entendido como resolución de un problema, que no tiene que ser directa y unívoca para todos los sujetos y condiciones, aunque si mantenga una cierta constancia según la eficacia de la respuesta ante ese problema concreto. Por tanto, el grado de eficacia de la respuesta al problema debe ser el criterio organizador de las conductas en un contexto emocional y bajo un modelo funcional (Oña Sicilia, A y cols.; 1988).

Se conoce que fueron los físicos quienes comenzaron a hablar de estrés para referirse a la deformación y tensión interna que sufren los cuerpos bajo la acción de fuerzas externas de determinada magnitud.

Inspirado en estas formulaciones y en la imponente mecánica de entonces, Bernard C., llamó stress a la respuesta adaptativa de un organismo ante la presencia de un estímulo nocivo, llegando a establecer que la enfermedad se produce cuando la respuesta es incapaz de contrarrestar esa nocividad o cuando, a fuerza de la repetición, la respuesta adaptativa causa daño en sí misma. De acuerdo con Selye (1950), stress es la "respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huida. Esta respuesta de la "edad de piedra" puede ser provocada por una variedad de condiciones psicosociales entre otras de la vida moderna, cuando la actividad física no es posible o aceptable socialmente".

Selye (1954), plantea la existencia de un Síndrome de Adaptación General, que contempla tres etapas: La "reacción de alarma" o movilización energética del organismo para responder al estímulo nocivo que lo amenaza; la etapa de "resistencia" en la que el organismo logra mantener la eficiencia y el equilibrio a un costo neuroendocrino relativamente alto, y la de "agotamiento", en la que los mecanismos adaptativos ceden y el sistema enferma o perece.

El estrés es también conocido en muchas obras literarias como tensión emocional dada por la aparición de emociones generalmente intensas en estas situaciones. Estas emociones pueden ser catalogadas como negativas para el sujeto que las vivencia (miedo, angustia, tristeza, ira, incertidumbre, sentimientos hostiles) y se expresan en estados ansiosos, depresivos, obsesivos, fóbicos. (Jung, W; Norton, T.; citado en: Agustí, 1999).

La aparición y la intensidad de estas emociones dependen de la evaluación del agente estresor que haga el sujeto y de los recursos de este para enfrentarse a la situación (Lazarus, 1966; en: Domínguez, Z., 1987; en Molerio, 2005) y pueden ser agravado por un afrontamiento fallido y/o inadecuado.

La ansiedad es una de las emociones más estudiadas por su alto nivel de incidencia. La tradición fisiologista, llevada a la psicología científica por uno de sus fundadores:

Pavlov, tomó cuerpo en la explicación llamada enfoque unidimensional de la ansiedad (Lindsley, 1957); donde la ansiedad, emoción y activación se confunden entre si reduciéndose todas ellas a una energetización indeterminada de naturaleza fisiológica que mantiene una correspondencia lineal con los comportamientos observables. Este modelo ha sido guía de la psicología en el pasado, convirtiéndose en un principio implícito del quehacer actual de muchos psicólogos e investigadores. No obstante, diversas han sido las críticas y reformulaciones recibidas (Oña Sicilia, A y cols.; 1988).

Un primer problema que presenta es terminológico (Mandler; 1972), el vocablo ansiedad expresa demasiadas cosas y es fuente de confusión más que de organización operativa de los fenómenos emocionales. El segundo problema radica en la unidimensionalidad, que convierte a la conducta en un subproducto de la biología.

Muchas han sido las alternativas propuestas. Eysenck (1967) y Claridge (1967), establecen dos niveles de procesamiento emocional. El primero correspondía a la activación (arousal) o energía potencial para la acción, y el segundo a la respuesta manifiesta. El proceso emocional sucedería en un primer nivel indeterminado de activación que se definiría y tomaría forma tras ser procesada en función de la situación y el sujeto. Este factor intermedio de procesamiento, aunque solo apuntado por dicho autores, va a cobrar posteriormente un valor extraordinario.

La depresión y la ansiedad pueden venir influenciadas por la forma específica de reaccionar con estas emociones ante determinadas situaciones estresantes, una historia personal, familiar y social en las que se hayan desarrollado esquemas con tendencias hacia el fracaso y de impotencia ante situaciones estresantes, poco control de estas emociones, autoestima baja, errores de percepción de la situación, poco apoyo emocional y social en su familia y con las relaciones más cercanas (Sandín Ferrero, B., 1993).

En el caso específico del deporte, las emociones negativas surgen cuando las apreciaciones del atleta aparecen como señales amenazadoras, conflictos o frustraciones.

Mientras más intensos sean estos elementos valorativos, más fuertes son las reacciones emocionales, por lo que se justifica la necesidad de implementación de programas orientados al logro del autocontrol emocional, teniendo en cuenta las especificidades de la actividad deportiva. Es por ello, que a continuación se refieren los estados de prearranque que se dan de forma inevitable en las competencias.

El prearranque, es el estado emocional previo al inicio de las competencias; es esa vivencia clara e intensa que han experimentado todos los atletas antes del momento crucial de la lucha deportiva. Este estado ha sido ampliamente descrito por Puni, A.Z. (1974), quien los agrupó en favorables y desfavorables de acuerdo con una aparente repercusión en las acciones deportivas. El estado de prearranque según la clasificación de este autor, parte de las características de la actividad nerviosa superior, excitación e inhibición. Esta clasificación dio lugar a tres tipos de estados de prearranque: febrilidad del arranque, apatía y preparación combativa.

El control de los estados de prearranque depende del tipo predominante y la trascendencia de sus afectaciones en el rendimiento deportivo. El prearranque muchas veces es incómodo, sobre todo cuando presenta manifestaciones febriles, pero el deportista debe verlo como algo normal, inherente al deporte, que constituye una necesidad de preparación para la acción.

Otros autores han estudiado este estado por su importancia para el logro de resultados deportivos, entre ellos, Loehr (1982) denominándolo estado ideal de rendimiento. Por su parte García (2004) enfatiza en el nivel de dominio de los métodos de autocontrol y regulación de las reacciones emocionales para el tratamiento de los estados de prearranque.

Objetivamente, un buen nivel de preparación del deportista, unido a una adecuada preparación psicológica que contemple la individualidad, es decir, la potenciación de componentes de su personalidad (autoconocimiento,

autorregulación, estrategias de afrontamiento, entre otros); así como, el equipo deportivo como un grupo cohesionado, propiciará elevados rendimientos en las competencias. Es necesario, que no se descuide el entrenador como figura importante de influencia para el atleta, el cual deberá incluirse en todo el proceso de preparación psicológica siendo orientado en torno al diagnóstico individual, grupal y al manejo de situaciones que se presentan y que desde el punto de vista del trabajo con las emociones, comprometen el éxito deportivo.

Tipología de los Estados de prearranque (García Ucha, 2001)

Estado	Combativo Óptimo	Fiebre de Prearranque	Apatía de Prearranque
Motivación	Elevada motivación. Seguridad en las Propias fuerzas. Interés por competir	Motivación excesiva. Nivel de aspiración exagerado. Sobrevaloración de sus fuerzas	Poca motivación. Falta de interés por la competencia Inseguridad
Procesos Cognitivos	Atención concentrada. Pensamiento Orientado. Agudización de las Percepciones.	Atención dirigida poco estable. Sensibilidad elevada.	Atención no Concentrada. Dificultad en la memoria.
Comportamiento	No hay cambios en los Labios apretados. Ausencia de Mímica. Rostro tranquilo. Buen control de los movimientos	Labios apretados. Pestañeo. Reducción de la exactitud	Ausencia de sonrisa. Pasividad. Poca iniciativa.
Reacción Fisiológica	Aceleración de la Frecuencia cardiaca. Equilibrio de los procesos de	Pulso acelerado. Respiración superficial. Enrojecimiento de la piel.	Disminución de la frecuencia cardiaca. Fatiga. Sensación de

	inhibición Y excitación.		Debilidad
Interrelación	Relaciones personales habituales con el medio.	Intensidad elevada de la comunicación Irritabilidad. Capricho.	Disminución brusca de los contactos con los otros.

Según García Ucha (2001): “Los deportistas a veces se convierten en reservorio de la ansiedad de los entrenadores. En las agitadas circunstancias de una competencia, deportista y entrenador pueden proyectar sus angustias y temores, atribuyéndoselo uno al otro o creando dificultades en la interrelación de ambos. Una conversación mala orientada y una frase irritante, puede echar a perder toda la preparación. “

Otros estudios han enfatizado en los estados de tensión, que tienen gran similitud con el estado de estrés y esfuerzo, ya que ambos significan excitación favorable a la acción. Sin ella, el organismo del atleta no podrá movilizar toda la energía necesaria para superar los difíciles récords actuales.

Puede, sin embargo, considerarse el uso del término tensión con un carácter genérico para hacer referencia a la activación o alerta del organismo, y reservar el de estrés o esfuerzo para especificar la cualidad de la vivencia estresante. Ver la tensión como un grado inferior de excitación al estado de estrés, puede resultar inconveniente, por lo que debe evitarse la referencia indistinta de ambos términos. La movilización necesaria para enfrentar una tarea relativamente habitual, debe ser considerada como resultado de un estado de tensión. Solo deberá hablarse de estrés cuando el sujeto aprecie que las exigencias que debe vencer, exigen o exceden la expresión de todos sus recursos y habilidades, de manera que la valoración objetiva de la situación y la valoración de las posibilidades propias juegan un papel importante en la aparición de este estado.

Por otra parte, la ansiedad es una de las emociones más comunes que aparece cuando el individuo percibe o interpreta un estímulo o situación como peligroso o

amenazante, independientemente de la amenaza real, facilitando la respuesta individual y preparándole para una acción defensiva o evitativa.

El estado de ansiedad se define como una reacción emocional que tiene lugar cuando el individuo percibe una situación o estímulo como amenazante; Son los cambios en el momento, en cuanto a sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, asociados a la activación del organismo. Abarcan pensamientos negativos y preocupaciones (Spielberger, 1976)

Por otro lado la ansiedad puede ser también una tendencia individual, relativamente estable. Posteriormente, los trabajos de Endler y sus colaboradores pusieron de manifiesto la naturaleza multidimensional del rasgo de ansiedad, señalando la existencia de diferentes facetas estrechamente relacionadas con áreas situacionales específicas (Endler, 1978)

Para Freud S. (1917), la ansiedad era un síntoma; señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos, era considerada como una reacción del Yo a las demandas inconscientes del Ello que podían emerger sin control. Vista así, la ansiedad es una consecuencia de los conflictos intrapsíquicos de carácter generalmente inconsciente.

Según la aportación existencialista, May, R. (1968) define "la ansiedad como la aprensión producida por la amenaza a algún valor que el individuo juzga esencial para su existencia como un yo".

Sin embargo, para los psicólogos de la corriente Conductual y Neo-conductual, la ansiedad es "aquella pauta o pautas de respuesta autonómica que constituyen una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos" (Wolpe, 1981). Skinner, 1979, la define como "miedo a un evento inminente, es más que expectativa...", "la ansiedad implica respuestas emocionales ante un estímulo aversivo condicionado".

En la década de los sesenta Cattell se apoya en la teoría de los rasgos de personalidad y en las técnicas de análisis factorial y en su obra "El significado de la medida del neuroticismo y la ansiedad" (Cattell y Scheier, 1961), señala la existencia de dos factores relativos a la ansiedad: ansiedad- rasgo (diferencias individuales relativamente estables, caracterizadas por la predisposición a valorar

gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes y la tendencia a responder a esas amenazas con reacciones de ansiedad) y ansiedad- estado (una situación organizada actual y real, que traduce la motivación puntual en una situación y momento temporal, específicos de las tendencias de conducta implicadas en el concepto de rasgo).

Spielberger; 1966, presenta su teoría del estado – rasgo –proceso, afirmando que las diferencias entre rasgo y estado consisten una parte en el sentido de potenciación ligado al rasgo, frente a la actualidad unida con el estado. Del mismo modo, el rasgo suele ser estable mientras que el estado aparece con cierta transitoriedad temporal. Por otro lado, el rasgo de ansiedad es general mientras que el estado se caracteriza por una especificidad situacional (Spielberger, 1976). En lo referente a las relaciones rasgo - situación, se inclina por un esquema interactivo unidimensional y afirma que las diferencias individuales en rasgo de ansiedad se presentan con independencia de la naturaleza específica de la situación estresante.

Otros, propusieron que el método adecuado para estudiar la ansiedad debía ocuparse de cómo las características del individuo y de la situación influyen entre sí, es decir cómo interactúan. Las teorías integracionistas explican la ansiedad en función de las características personales, las condiciones de la situación y, sobre todo, la interacción persona - situación. Con la introducción de las variables cognitivas se producen también modificaciones del concepto de ansiedad y empieza a ponerse de relieve la importancia de estudiar el fenómeno desde una perspectiva multidimensional, con componentes cognitivos y somáticos, los cuales estarían mediados por el hemisferio izquierdo o derecho del cerebro. Casi al mismo tiempo se desarrolló otro modelo multidimensional en el que la ansiedad se consideraba constituida por tres componentes separados pero interactivos: cognitivo, conductual y fisiológico que podrían interactuar, de forma que modificaciones en la respuesta de un componente induciría cambios en los restantes.

### **1.10 Las Escuelas de Iniciación Deportiva en Cuba.**

Cuando Fidel pronunció su histórica sentencia “El deporte, derecho del pueblo”, estaba dando inicio a un movimiento deportivo en el que sería por siempre fundamental la adecuada preparación de los futuros atletas. Parte vital en ese empeño es la labor de las áreas especiales las EIDE (Escuela de Iniciación Deportiva Escolar), las ESPA (Escuela de Perfeccionamiento Atlético) y la ESFAAR (Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento).

Las áreas especiales funcionan como escuelas comunitarias del deporte en el barrio, y en ellas se han iniciado muchos deportistas que hoy se cuentan entre los que han llevado el nombre de Cuba en lo más alto del podio en eventos internacionales

En cuanto a las EIDE, constituyen la base de la pirámide del sistema deportivo cubano; trabajan con los niños hasta que alcanzan el nivel académico de decimosegundo grado, es decir, el correspondiente a la enseñanza media superior. La primera de esas escuelas, la Mártires de Barbados, fue inaugurada en Ciudad de la Habana por el Comandante en Jefe Fidel Castro el 6 de octubre de 1976.

Hasta el 2005 contaban con ese tipo de centro 12 provincias cubanas. Ahora se desarrolla un plan de reparación para mejorar las condiciones de vida de los 20 000 alumnos-atletas que estudian en estas escuelas y para construir las EIDE en Cienfuegos, Guantánamo y la Isla de la Juventud.

La etapa siguiente está representada por las ESPA, (Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético), en los que se forman atletas altamente especializados para las diferentes categorías juveniles. Funcionan en las 14 provincias cubanas.

Es importante el conocimiento de las características psicológicas de los estudiantes que se encuentran en estas escuelas, ya que son la base de la pirámide del Alto Rendimiento, como se refería anteriormente, donde se encuentran niños desde la edad escolar hasta la adolescencia y desde su

ingreso en la práctica deportiva se trabaja en el control psicológico del entrenamiento deportivo y la competencia.

## **Capítulo 2: Estrategia Metodológica**

### **2.1) Diseño general de la investigación.**

La presente investigación es de tipo descriptivo, de corte cuantitativo, con interpretaciones cualitativas de los resultados obtenidos.

Esta investigación responde a los intereses del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Villa Clara y a la cátedra de Psicología Deportiva de la Universidad Central de Las Villas. El trabajo se realizó con el apoyo de profesores docentes, profesores deportivos y atletas de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de nuestra provincia y con el apoyo también de profesores de la Escuela Primaria Marcelo Salado Lastra y alumnos de dicho centro.

Se ha demostrado que el control emocional juega un papel fundamental en la preparación psicológica del deportista, a raíz de este planteamiento se han incrementado al respecto las investigaciones en este aspecto específico de la preparación psicológica.

### **2.2) Población**

La selección de la muestra se hizo de forma intencional y esta estuvo compuesta por un total de 34 adolescentes divididos en dos grupos; uno de experimentación y el otro testigo, el grupo de experimentación se formó con 14 niños (8 varones y 6 hembras) que practican varios deportes como Atletismo, Karate y taekwondo desde los 6 años de edad y estudian en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Héctor Ruiz Pérez (EIDE) y cursan el sexto grado. El grupo testigo estuvo formado por 20 niños (9 varones y 11 hembras) de la misma edad pero que no practican deportes y estudian el sexto grado en la escuela primaria Marcelo Salado Lastra de nuestra ciudad.

### **Descripción de la muestra según el sexo y el grupo.**

	Grupo de Experimentación	Grupo Testigo	Total
Sexo Femenino	8 (57.14 %)	11(55.0%)	19 (55.88 %)
Sexo Masculino	6 (42.86 %)	9 (45%)	15 (44.12 %)
Total	14 (41.18 %)	20 (58.82 %)	34 (100 %)

Criterios de selección de la muestra:

Para la selección de la muestra se tuvieron en cuenta criterios de inclusión y exclusión.

Edad (11 – 12 años), el tiempo que llevan practicando deportes (en el caso del grupo de niños que practican Atletismo, karate y taekwondo), que estén cursando el sexto grado y que residieran en el EIDE provincial.

La muestra es de tipo intencional pues el equipo de atletismo, karate y taekwondo de la categoría 11 – 12 años solo está formado por 14 niños entre hembras y varones.

### **2.3) Métodos y técnicas empleados.**

En el trabajo se utiliza un sistema investigativo dirigido a comparar el desarrollo de las emociones en adolescentes de la categoría 11 – 12 años que practican varios deportes desde primer grado, empleando como métodos observación y la experimentación

Durante la etapa de investigación se utilizaron un conjunto de técnicas estructuradas de tal forma que permitieran aprovechar al máximo la información obtenida, teniendo en cuenta las características de los sujetos.

### **Las técnicas empleadas fueron**

- Observación.
- Técnica de presentación
- Entrevistas inicial.
- La técnica Aislamiento y Soledad
- El rombo afectivo
- Entrevista a profesores y entrenadores
- El Completamiento de Frases
- Los Diez deseos
- La técnica del cierre

### **2.4 Descripción de las técnicas**

#### **ψ Observación**

La observación fue el método empleado durante todo el desarrollo del proceso investigativo. Es un método empírico que nos permite obtener la información del comportamiento de nuestro objeto de investigación tal y como este se da en la realidad. Puede utilizarse en compañía de otros métodos o técnicas como la entrevista, el cuestionario etc., lo cual nos permite una comparación de los resultados obtenidos por diferentes vías, que se complementan y permiten obtener una mayor precisión en la información recogida. (Ibarra, Balcells, Verdecia, Eng, Pérez, Vázquez, Lasa, Recio y Linares, 1988, p. 71)

En la presente investigación se empleó fundamentalmente la observación participante o incluida, pues el investigador participó en las tareas y actividades del grupo, de tipo encubierta, pues el grupo no sabía que estaba siendo observado, lo cual ofrece la ventaja de que la conducta del mismo no se altere como resultado de la observación al no ser conocidas las intenciones del investigador; de tipo estructurada, pues se aplicó una guía de observación tomada

de Álvarez, (2008), a la cual se hicieron algunas modificaciones en correspondencia con los objetivos de nuestra investigación.

(Ver Anexo 1)

.

#### ψ Técnica de presentación

Esa técnica se realiza con el objetivo de presentar la investigación a los sujetos y crear el clima adecuado para realizar los pasos siguientes en la investigación. y conocernos un poco antes de empezar a aplicar las técnicas y entrevistas. Para realizar esa técnica yo pide a los niños de formar un circulo donde voy a lanzar la pelota a uno de ellos de allí me van a decir el nombre, la edad en que año esta, lo que lo gusta hacer, lo que no lo gusta. Sigue pasando la pelota hasta que terminemos.

#### ψ Entrevista Inicial:

La entrevista inicial se realiza con el objetivo de lograr un primer acercamiento a los niños pues de esta forma se puede conocer el estado de conciencia de los mismos, el grado de atención y el tono. También se investiga sobre los antecedentes de salud, la forma de comportarse, el desarrollo del lenguaje, las relaciones interpersonales, los resultados desde el punto de vista docente, entre otros aspectos significativos. De igual permite establecer la empatía y conocer si es posible aplicar las diferentes pruebas seleccionadas (Ver Anexo 2 y 3)

#### ψ Entrevista a profesores y entrenadores:

Se realizó con el objetivo de obtener información acerca de las características generales de los adolescentes que conforman la muestra de la investigación, la percepción que tienen sobre sus dificultades y potencialidades en su desempeño sea intelectual o deportivo (en el caso de los atletas) y sus posibles causas. (Ver Anexo 6 y 7)

## ψ **Test de Completamiento de Frases**

El test de completamiento de frases como todas las técnicas proyectivas tiene como propósito penetrar la personalidad del sujeto, su individualidad. De modo que la técnica actúa como agente catalizante, para provocar una reacción que exterioriza y expresa la personalidad del individuo justamente porque no anticipa las intenciones del investigador porque no exige ni requiere de una respuesta correcta. Esta característica de las técnicas proyectivas **recuerda** el control consciente del sujeto sobre su conducta lo que origina respuestas que reflejan su propia individualidad.

Un método que alterna con la asociación de palabras, que surgió, según parece con Payne en 1928, es el test de frases incompletas. El test consiste en presentar al sujeto frases trucas que deben ser prontamente completadas para formar frases integrales.

Tandler observó que estas frases trucas evocaban diferentes respuestas, de diversas longitudes y calidad en dependencia de las diversas individualidades, pero siempre brindaban información sobre las satisfacciones, rechazos, temores, gusto, intereses ya afectos tanto negativos como positivos de los sujetos.

Esta técnica tiene como objetivo explorar la esfera afectivo-emocional, necesidades, aspiraciones, frustraciones y la jerarquía motivacional del sujeto. Además permite conocer si el sujeto presentó conflictos y en que áreas específicamente se localizan estos (Ver Anexo 8)

## ψ **Cuestionario Aislamiento y soledad**

Objetivo: valorar las manifestaciones de aislamiento y soledad de los adolescentes objetos de la investigación

Esta técnica aparece en la obra de M.M. Casullo (1998), **adolescentes en riesgo**. Tomando como punto de partida las definiciones de aislamiento y soledad se estructura este cuestionario.

Soledad es el deseo no conseguido de mantener relaciones interpersonales estrechas. Es una discrepancia subjetiva entre los contactos sociales deseados y

los obtenidos. Es la propia persona quien decide si su nivel de contacto social es satisfactorio o no.

El aislamiento es la tendencia de una persona a estar sola, a aislar de los demás y evitar vínculos psicosociales

Considerando la relación entre aislamiento y soledad, la lectura de los trabajos de Sarason (1983, 1987), la escala UCLA diseñada por Russell, Peplan y Actrono (1980) y los trabajos de Lunt (1991) realizados en la universidad de Londres sobre la percepción de estructura causal de los sentimientos de soledad, se diseñó el cuestionario autoadministrable integrado por 15 ítems.

Cada uno de los ítems puede contestarse sobre la base de cuatro opciones de respuestas: siempre, algunas veces, casi nunca, nunca. El sujeto que responde asigna un puntaje entre 1 y 4 a cada ítem según estas opciones. Se valora el desánimo, aspectos afectivos, aspectos somáticos, de hipoactividad y relaciones personales

Doce de los ítems evalúan la soledad: 2,3,11,12,23,4,5,9,10,13,15,24

Trece evalúan tendencias al aislamiento: 1,6,7,8,16,18,19,21,22,14,17,20.

Algunos se computan de forma directa y otros de forma inversa. Para cada una de las dos dimensiones se calcula la media aritmética y la desviación estándar. La técnica posee validez de contenido, de criterio y conceptual de la medida que operacionaliza ambos constructos. Para su calificación se realiza la sumatoria total de todas las puntuaciones la cual es llevada a la siguiente escala:

- Sin riesgo: de 1 a 24 puntos
- Baja riesgo: de 25 a 49 puntos
- Riesgo moderado: de 50 a 74 puntos
- Alto riesgo: de 75 a 100 puntos (Ver Anexo 4)

## ψ **Rombo Afectivo**

Objetivo: Indagar en estados emocionales de los adolescentes abordando el área afectivo – motivacional de esta a través de las alegrías, los miedos, roñas y tristezas.

Material utilizado: papel blanco y los dibujos de las caritas.

Procedimientos: Se le mostró el papel blanco y los dibujos de las caritas alegría, miedo, roñas, tristezas. Denoten en sus expresiones los sentimientos y emociones evaluar de manera que con las figuras se logre una mayor motivación por la técnica de la menor y con ello pueda manifestar los eventos o situaciones que le preocupan a los que teme o simplemente que le provoquen bienestar y satisfacción. (Ver Anexo 5)

#### ψ **Los diez deseos ( Ramdi)**

Esta técnica constituye una variante de la creada por (D. González Serra en 1978,) con el objetivo de investigar el contenido de las necesidades, la jerarquía e interrelación de las mismas y su expresión en la regulación de la actividad. Donde el sujeto de forma libre escribe sus deseos. La misma se aplica con el objetivo de explorar la esfera motivacional, así como la determinación de necesidades.

La variante que se utiliza en el trabajo fue validada en estudios extensivos desarrollados entre 1986-1988, con la participación del autor, en investigaciones sobre las necesidades de jóvenes universitarios de la ciudad de Santa Clara y jóvenes sin ocupación laboral del municipio de Caibarién. La estrategia que se siguió en el proceso de validación fue la de comparar los resultados del instrumento con los obtenidos con la técnica original y otras técnicas afines, siempre en la misma muestra. (Ver Anexo 9)

#### ψ **Técnicas de cierre:**

Objetivo: Evaluar los resultados de la implementación del programa y promover relaciones afectivas dentro del grupo

Procedimiento:

- **¿Cómo llegué y cómo me voy?:** cada atleta compara el inicio y el cierre del programa en función de los logros individuales y grupales

## **2.5 Procedimiento:**

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo bajo la autorización de la institución (Centro Provincial de Medicina Deportiva, EIDE provincial de Villa Clara y la escuela primaria Marcelo Salado Lastra de Santa Clara, y contando con el consentimiento informado de los deportistas, Psicólogos Deportivos, profesores docentes y profesores deportivos.

### Primera sesión:

- Técnica de presentación
- La entrevista inicial.

Objetivos: Establecer la empatía con los alumnos que participan en la investigación.

#### Materiales

- Pelota (para guiar el dialogo en la técnica de presentación)
- Papel y lápiz.

Objetivos: establecer una relación de empatía con los adolescentes que participaran en nuestra investigación.

### Segunda sesión:

- La técnica Aislamiento y soledad
- Observación

Objetivos: Describir el tipo de riesgo Aislamiento o Soledad,

Observar el comportamiento de los alumnos en esta sesión de trabajo

#### Materiales

- Papel y lápiz
- Goma

#### Tercera sesión:

- La técnica el Rombo afectivo
- Entrevista a los profesores

Objetivo: Conocer por medio de esta técnicas las características de los procesos afectiva en la muestra estudiada.

Obtener información sobre los alumnos que componen la muestra tanto en profesores deporte como profesores deportivos

#### Materiales

- Papel y lápiz

#### Cuarta sesión:

- La técnica completamiento de frase,

Objetivo: explorar la esfera afectivo-emocional, necesidades, aspiraciones, frustraciones y la jerarquía motivacional del sujeto. Además permite conocer si el sujeto presentó conflictos y en que áreas específicamente se localizan estos.

#### Materiales

- Papel y lápiz

#### Quinta sesión:

- Aplicación de la prueba de los diez deseos (RAMDI)
- La técnica del cierre.

Objetivos: Conocer las motivaciones intereses fundamentales de los alumnos.  
Conocer el grado de satisfacción por parte de los alumnos que participado en la investigación.

Materiales

- Papel y lápiz

El análisis cuantitativo de estos resultados se realizó utilizando el Paquete estadístico SPSS.

## **CAPÍTULO 3. PRESENTACION Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

### **3. Presentación y análisis de los Resultados**

.Los documentos fueron interpretados de forma cuantitativa, además de realizar interpretaciones cualitativas de los datos obtenidos .Para el análisis estadístico se utilizó el Paquete Estadístico SSPS.

#### **3.1Análisis de los resultados obtenidos en las técnicas aplicadas.**

Primeramente en nuestro estudio se realizó un análisis con los profesores de los grupos de estudiantes de escuelas deportivas y no deportivas y además se incluyeron en este análisis los profesores deportivos, correspondientes a los deportes de atletismo, karate do y Taekwondo pertenecientes al aula de sexto grado de la EIDE Provincial de Villa Clara. Estos encuentros estuvieron dirigidos a explicar los objetivos de nuestra investigación y a hacer un análisis sobre lugar, día y horario en que se realizarían las sesiones de trabajo.

#### **3.2Análisis de los resultados de la entrevista individual aplicada a los sujetos**

Podemos observar que tanto los sujetos pertenecientes a escuelas deportivas como no deportivas se mostraron afables y cooperadores, manteniendo en todo momento el ánimo de cooperar con nuestro trabajo en cada respuesta que nos ofrecían.

En cuanto los resultados de la entrevista individual nos llama poderosamente la atención que tanto en escuelas deportivas como no deportivas gran cantidad de los alumnos pertenecientes a la muestra estudiada poseen antecedentes patológicos personales y familiares de asma bronquial, hipertensión arterial y diabetes, pero la gran mayoría de ambas muestra presentan asma bronquial, nos

llama poderosamente la atención como estos alumnos con antecedentes de una enfermedad como el asma estudian en una escuela deportiva de tantos requisitos y en todos los casos nos refieren que comenzaron a practicar deportes a la edad de 6 años en el área terapéutica de natación para mejorar la capacidad respiratoria y que después comenzaron en la práctica de otros deportes.

Es importante señalar que los estudiantes de ambas escuelas no han tenido dificultades escolares, graves, solo cuatro alumnos de la escuela no deportiva su rendimiento está clasificado como regular, mientras que en la escuela deportiva un solo alumno tiene calificaciones regulares ya que refiere que le gusta más el entrenamiento que las clases.

También nos llama la atención que en cuanto a las relaciones familiares, solo se detectan dificultades en un niño en cada escuela. En la escuela deportiva los problemas familiares son por problemas personales entre los padres y discusiones frecuentes. El niño de la escuela no deportiva, presenta afectaciones por problemas entre hermanos.

Todos los niños de la escuela deportiva practican deportes desde los 6 años de edad, sienten gran amor al deporte, mientras que en la escuela no deportiva los adolescentes no tienen interés ni por las clases de Educación Física. (Anexo )

### **3.3Análisis de los resultados de la entrevista aplicada a los profesores**

En este encuentro se aportan las características generales de los adolescentes, reflejadas en momentos previos de la investigación. Los adolescentes son evaluados por la edad, el tiempo en el deporte y las experiencias, también son evaluados como disciplinados, estudiosos, respetuosos, se caracterizan por ser atletas de grandes perspectivas, que están preparados en todos los aspectos, principalmente por el nivel de asimilación y comportamiento individual. Son atletas de competencia. No siempre obtienen resultados positivos, pero nosotros podemos estimularlos y darle solución a sus problemas. Existen muy buenas relaciones en el grupo de deportistas, así como con sus profesores, son como una familia unida, por cuanto acceden a la escuela desde edades muy tempranas.

### **3.4 Análisis de los resultados de la prueba Rombo Afectivo**

Esta prueba resultó muy interesante y divertida para ambos grupos, manifestando el deseo de realizarla de forma correcta, al señalar las alegrías, tristezas, roñas y miedos, podemos observar que estos sentimientos están vinculadas principalmente con las esferas personal, familiar, escolar y de relaciones interpersonales. Debemos señalar que en todos los alumnos de la escuela deportiva presentaron una relación de estos estados afectivos con la actividad deportiva no siendo así en los alumnos de escuelas no deportivas.

Cuando analizamos las alegrías en la Escuela deportiva el 64.2% de la muestra relacionaban esta emoción con la actividad deportiva, los triunfos los resultados positivos en los entrenamientos, en lo personal, familiar y escolar un 35%, no observándose alegrías relacionadas con las relaciones interpersonales. Mientras que en la escuela no deportiva el 60% de la muestra relaciona las alegrías con los eventos familiares, estar cerca de la familia, principalmente de los padres, el 50% con lo personal y el 50% con lo escolar, no observándose alegrías vinculadas a las relaciones interpersonales.

#### **TABLAS DE FRECUENCIA . ALEGRÍAS**

##### **ESCUELA DEPORTIVA**

	FREC.	%
DEPORTE	9	64.2
PERSONAL	5	35.7
FAMILIAR	5	35.7
ESCOLAR	5	35.7
RELAC. I. P	0	0

##### **ESCUELA NO DEPORTIVA**

	FREC	%
DEPORTE	0	0
PERSONAL	10	50
FAMILIAR	12	60
ESCOLAR	10	50
RELAC. I. P	0	0

Cuando analizamos la tristeza en la Escuela Deportiva el 71.4% de la muestra la relaciona con la actividad deportiva, ejemplo cuando se tiene un rendimiento deportivo bajo, las dificultades en el entrenamiento son factores que le desencadenan tristeza, además se observa que el 71.4% de estos alumnos le producen tristeza los problemas relacionados con la familia, un 21% relacionan la tristeza con problemas personales y escolares y un 14.2% en las relaciones interpersonales. En las escuelas no deportivas observamos que el mayor porcentaje o sea, el 70% de la muestra relaciona las tristezas con el área familiar, el 60 % con el área escolar, el 40% con lo personal, el 15% con las relaciones interpersonales y un 0% en la esfera deportiva.

### **TABLAS DE FRECUENCIAS. TRISTEZAS**

#### **ESCUELA DEPORTIVA**

#### **ESCUELA NO DEPORTIVA**

	FREC.	%
DEPORTE	10	71.4
PERSONAL	3	21.4
FAMILIAR	10	71.4
ESCOLAR	3	21.4
RELAC. I. PERS	2	14.2

	FREC.	%
DEPORTE	0	0
PERSONAL	8	40
FAMILIAR	17	70
ESCOLAR	12	60
RELAC. I. PERS	4	15

Al analizar las roñas en la Escuela Deportiva el 85.7% de la muestra la asocia a la actividad deportiva, ejemplo cuando no hacen una ejecución como deben, cuando pierden un combate, al tener una arrancada en falso, al no tener el rendimiento esperado en competencias y entrenamientos, cuando existen situaciones de fraudes, el 50% la asocia también a las relaciones interpersonales, pero estas relacionadas con la actividad deportiva las roñas con sus compañeros de equipos y con entrenadores, el 35.7% con lo personal y el 7.1% con lo familiar y con lo escolar. En la escuela no deportiva el 90% de la muestra relacionan las roñas con

la esfera personal, o sea observamos preocupación por su aspecto personal, con la obtención de objetos personales, el 35% relacionado con aspectos escolares, y su rendimiento y el 3% por la esfera familiar y la esfera interpersonal.

## TABLAS DE FRECUENCIAS. Roñas

### ESCUELA DEPORTIVA

### ESCUELA NO DEPORTIVA

	FREC.	%
DEPORTE	12	85.7
PERSONAL	5	35.7
FAMILIAR	1	7.1
ESCOLAR	1	7.1
RELAC. I. PERS.	7	50

	FREC.	%
DEPORTE	0	0
PERSONAL	18	90
FAMILIAR	3	15
ESCOLAR	7	35
RELAC. I. PERS.	3	15

Los miedos en las Escuela Deportiva están relacionados con la esfera personal observándose en un 92% de la muestra, miedo a la oscuridad a animales, mientras que observamos que un 7.1% se relacionan con el deporte, miedo a recibir un golpe, a una competencia determinada. En la escuela no deportiva el 70% de la muestra relaciona los miedos a la esfera personal, observamos miedo a la oscuridad, a determinados animales, un 50% asocia los miedos a la esfera familiar principalmente con la pérdida de un familiar querido, el 15% asocia el miedo a lo escolar, miedo a desaprobación los exámenes, a contestar en el aula y no se observa relación con la esfera deportiva y de relaciones interpersonales.

## TABLAS DE FRECUENCIAS. MIEDOS

### ESCUELA DEPORTIVA

### ESCUELA NO DEPORTIVA

	FREC.	%
DEPORTE	1	7.1
PERSONAL	13	92
FAMILIAR	0	0
ESCOLAR	0	0
RELAC. I. PERS	0	0

	FREC.	%
DEPORTE	0	0
PERSONAL	14	70
FAMILIAR	10	50
ESCOLAR	3	15
RELAC. I. PERS	0	0

### 3.5 Análisis de la Prueba Aislamiento Soledad

En esta prueba el resultado de los grupos fue bastante parejo, no existiendo diferencias significativas en los resultados de la misma, ya que en ambos grupos se observa la tendencia a un riesgo moderado de aislamiento y soledad, esto se pudo corroborar con la aplicación de la prueba de Mann Whitney para una U\_117.50: p mayor que 0.05.)

### PRUEBA DE MANN- WHITNEY. AISLAMIENTO SOLEDAD

Tipo de Escuela	N	Rango Prom.	Suma de Rangos
Deportiva	14	19.11	267.50
No Deportiva	20	16.38	327.50
Total	34		

U = 117.50; p mayor 0.05 No hay diferencias significativas  
(14-20)

### **3.6 Análisis de la prueba 10 deseos.**

Para el análisis de esta prueba utilizamos las tablas de frecuencia y hacemos el análisis de los deseos jerarquizados por los componentes de la muestra. En los alumnos de la escuela deportiva, los motivos jerarquizados son los deportivos, familiares, personales y escolares., en el 92% de la muestra se observan motivos relacionados con la esfera deportiva, llegar a ser campeón, obtener muchas medallas, representar la provincia en el campeonato nacional ,llegar a representar a nuestro país en eventos internacionales, el 71.4% presenta motivos familiares, tener siempre unión en la familia ,buenas relaciones entre todos los miembros, el 50% presenta motivos escolares, relacionados con los estudios, la obtención de buenas notas y el 14% presenta motivos personales.

En las escuelas no deportivas el 90% presenta motivaciones escolares, relacionadas con los estudios, las buenas calificaciones, el 56% los motivos relacionados con la esfera personal y un 5% de motivos relacionados con la esfera familiar.

### **3.7 Análisis de la prueba completamiento de frases.**

El análisis de la prueba fue cualitativo en los alumnos de la escuela deportiva todas las frases están relacionadas con la esfera deportiva, ser buen deportista, ser campeón , ocupar lugares importante en las competencias, tener buenos resultados escolares , tener buenas relaciones familiares y que los padres estén orgullosos de los resultados escolares y deportivos.

En los alumnos de la escuela no deportiva observamos que los alumnos se interesan por obtener buenas notas ser los mejores en los estudios, le preocupa mucho su salud física, por mejorar la figura, por las posibles relaciones amorosas, muchos alumnos se preocupan por el tamaño pequeño en la estatura, por la poca fuerza, el poco peso corporal y la necesidad de ser reconocido dentro del grupo.

## **Conclusiones:**

- Los resultados obtenidos indican diferencias en varios aspectos del desarrollo emocional a favor de los adolescentes que practican deportes.
- En el análisis de las emociones, las alegrías en los alumnos atletas están relacionadas con la actividad deportiva.
- En los alumnos no deportistas las alegrías están relacionadas con la esfera familiar y se observan relacionadas también con la esfera escolar.
- Las tristezas en los alumnos atletas están relacionadas con la esfera deportiva y el área familiar.
- En los alumnos no deportistas la tristeza está más relacionada con la esfera familiar y escolar.
- En los alumnos deportistas los enojos están relacionadas con la esfera deportiva y con la esfera interpersonal.
- En los alumnos no atletas las roñas están relacionadas con la esfera personal.
- Se encontró que los miedos en ambos grupos se encuentran muy relacionados con la esfera personal y en las escuelas no deportivas también se observa relacionados con la esfera familiar.
- En ambos grupos el riesgo de aislamiento y soledad es moderado.
- En la muestra compuesta por los alumnos atletas se observan jerarquizados por orden de preferencia los motivos deportivos, familiares, escolares y personales.
- En la muestra compuesta por los alumnos que no practican deporte se encuentran jerarquizados por orden de preferencia en primer lugar los motivos relacionados con la escuela, luego los motivos personales y después los familiares.
- Juega un papel fundamental en la vida de los alumnos atletas la actividad deportiva, a pesar de que llevan tiempo en la práctica activa del deporte.
- Se detectó que en los antecedentes patológicos personales y familiares de ambos grupos prima el asma bronquial.

## **RECOMENDACIONES:**

-Seguir esta línea investigativa que nos permite ofrecer datos importantes sobre las emociones en atletas que se encuentran en proceso de desarrollo en nuestras escuelas deportivas.

-Trabajar los aspectos emocionales que pueden influir en la calidad del rendimiento deportivo de los atletas en los entrenamientos y competencias.

- Ofrecer los resultados de este trabajo a profesores docentes, profesores deportivos y psicólogos deportivos con el objetivo de tener más herramientas en el estudio de las emociones en la población de jóvenes atletas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA:

1. Argilaga, A. y Hernández, A.. Análisis psicosocial de los programas de la actividad física: evaluación de la temporalidad (2001).
2. Blasco, T.; Capdevila, L.; Cruz, J.; Pintanel, M. y Valiente L. Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. (1996).
3. Bozhovich, L.I. La personalidad y su Formación en la edad Infantil". Editorial Pueblo y Educación. La Havana Cuba (1976)
4. Bases teóricas de la ansiedad. Extraído en febrero de 2007
5. Bales, R y P. Slater. Diferencia de roles en pequeños grupos resolutivos. Traducción. Universidad de la Havana. (1955).
6. Bozhovich, L.I. "La Personalidad y su formación en la edad infantil". Editorial Pueblo y Educación. La Havana. Cuba. (1976)
7. BOUET, Michel."signification du sport". Ediciones Universitaires, Paris, (1968.)
8. BUTT, D.S. "The Behaviour, Motivation, Personality and performance of athletes". Segundo Edicion, Van Nostrand Reinhold, Nueva York, (1987).
9. CAGIGAL, J. M.: "*Deporte. Pulso a nuestro Tiempo*". *Revista de psicología del deporte* (9-10), 51-63 (1972).
10. Cañizares, M. *Psicología y Equipo deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes. (2006).
11. Cañizares Hernández, M. *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. Cuba (2004).
12. Cañizares Hernández, M. *Selección Deportiva*. Moscú: Vneshtorgizdat. (2004).
13. Carballido González, Luis Gustavo. *Respuesta emocional. Una visión científica el comportamiento ante el reto competitivo*. La Havana: Editorial Deporte. P. 18 (2004).
14. Castillo, I. Balaguer, I. Duda, J. & García, M. L. Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología* 36(3), 505-515 (2004).

15. Cervantes, J. La Educación Mental en los Deportes. Recuperado: [http://www.1800beisbol.com/baseball/Jaime/Cervantes/La\\_Educación\\_Mental\\_en\\_los\\_Deportes/-50k-](http://www.1800beisbol.com/baseball/Jaime/Cervantes/La_Educación_Mental_en_los_Deportes/-50k-).(2008).
16. Christine Ariste estrategia de acciones psicopedagógicas al mejoramiento de indicadores que favorecen las emociones precompetitivas. Tesis de diploma de la escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Cuba (2005)
17. Colectivo de autores. Psicología de la educación física y del deporte La Havana: Editorial Pueblo y Educación (1973).
18. Colectivo de autores Psicología del desarrollo. Selección de la lectura. La Havana: Editorial Félix Varela (2003).
19. Cruz, J Y Reira, J. Psicología del Deporte: Aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Editorial Martínez Roca. (1991).
20. Choliz, M. (1997): Expresion facial y reconocimiento de las emociones. En Fernández- Abascal, E. et al. Cuaderno practicas de Motivación y emoción. Madrid: Pirámide. (2003).
21. Danay Cardenas Oliva Comparación de las manifestaciones de depresión en adolescentes rechazados y aceptados socialmente por sus pares escolares. Tesis de Diploma. Facultad de Psicología, universidad Central de las Villas Cuba. (2008)
22. Dzhamgarov, T. T., & Puni, A. T. Problemas psicosociales de la educación física y el deporte. En *Temas de Psicología. Selección de lecturas.* (pp. 60-80). La Habana. (2002).
23. Enciclopedia Psicología del niño y del adolescente. Barcelona Editorial Océano. (1999).
24. García Ucha, F. "Psicología de las emociones en el Deporte". Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de la Havana. P.5-43. (2000).
25. García Ucha, F. Psicología de la emoción en el Deporte, Perú, Editorial de la escuela de Psicología de la universidad San Martin. (1997).
26. García Ucha, F. Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas, La Havana, Deportes. (2004).

27. González, L. G. La personalidad del deportista. *Revista Cubana de Psicología (versión digitalizada, UCLV)*, 4(1). (1987).
28. González, Matilde González García – México: comisión Nacional de Deporte. (1995)
29. González Carballido, L. G. “Stress y Deporte de Alto Rendimiento”. Instituta de Medicina Deportiva. La Havana, Cuba. (1995)
30. González, Matilde González García.---México: Comisión Nacional de Deporte (1995)
31. Gorbunov, G. D. Psicopedagogía del deporte / G. D. Gorbunov. Moscú Vneshtorgizdat. (1988).
32. Gorbunov, G.D. Psicología del deporte. Traducido al español por VIPO. La Havana: Editorial Pueblo y Educación. P. 69 (1988).
33. Gutiérrez, Y., & Gutiérrez, Y. *Caracterización de los estados emocionales de los lanzadores del equipo Villa Clara de Béisbol y su influencia en el rendimiento deportivo de los mismos*. Trabajo de Diploma no publicado, Universidad Central de Las Villas, Villa Clara. (2006).
34. Gutiérrez, P. L. La preparación psicológica en los deportes de equipo de los juegos con pelota (Recuperado: marzo 7, 2009 de: Instituto Superior de Cultura Física: intranet). (2009).
35. Gutiérrez, P, L. Psicología social en la caracterización de los equipos deportiva. En Psicología del Deporte. S.I, s. n. (1989).
36. Harre, D. *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Berlín: Editorial Sportverlag. (1973).
37. Hernández Sampier, R. Metodología de la investigación. TI Y TII. La Habana: Editorial Félix Varela. (2003).
38. Giraldo, K. Trabajo de diploma. (2007).
39. Lazarus, R.S Emoción and adaptation. New York: Oxford University Press. (1991)

40. Lawther, John D. "Psicología del Deporte y del Deportista"
41. Ilg, H. El papel de las emociones en el desarrollo de los rendimientos. *Psicología del Deporte*. Leipzig. p. 148-178. (1974.)
42. Lis Danys Monteagudo Barrios Influencia de la variaciones de la carga Física en los estilos de afrontamiento al estrés en adolescente del equipo femenino de Balonmano de Villa Clara. Tesis de diploma. Facultad de Psicología, universidad Central de las Villas Cuba. (2008 – 2009)
43. Maily González Pérez y Yadima Leiva Balzaga Características del pensamiento en escolares que practican natación de 11 y 12 años de edad. Tesis de Diploma. Facultad de la Psicología, Universidad Central de las Villas. (2004 - 2005)
44. Menilko, V. M. Texto de Psicología de los Institutos de Cultura Física. Colectivo de autores. Ed. Fisicult. Moscú. p. 311-362. (1987).
45. Muñoz, J. C. El deportes escolar. Desarrollo teórico y práctico extraído (2005).
46. Molto, J. Psicología de las emociones, entre la biología y la cultura. Valencia: Albatros Ediciones (1995).
47. monografía del Dr. C Luis Felipe Herrera y la MSc. Dr. Nela García Medina (2003)
48. Muñoz Díaz, J.C. Y Navarrete Morales, G. "*El juego y el deporte en la educación Física en Educación Primaria*" pendiente de publicación en La Revistilla de Pila Teleña. (2003)
49. Navarrete Morales, G.: "*Preparación para las Oposiciones de Maestros de Educación Física*", Granada, (2003).
50. Ona Sicilia, A y cols. Efectos De La Aplicación De Técnica Cognitivas De Orientación Emocional En El Entrenamiento Psicológica Para La Competición". Publicado en Motricidad. Año 2 (No.2) diciembre. España. (1988).
51. Ortega, I. Algunas consideraciones del trabajo psicopedagógico en deportista escolares. (2005)
52. Pakrlebas, P. *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz* (trad.: F. González del Campo Román). Barcelona: Paidotribo. (2001).
53. Parlebas, P. "*Estructuras Cognitivas y Lógica de la Acción de Juego*". (1981).

54. Pérez, G., & Nocedo, I. *Metodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica*. (Vol. I). Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación. (1983).
55. Rubinstein, J.L. *Principios de la Psicología General*. La Havana: Edición Revolucionaria. (1977).
56. Rudik, P. A. *Psicología de la Educación Física y del Deporte*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. (1974).
57. Rudik, P. A. *Psicología de la educación física y del deporte*. La Havana: Editorial ORBE. (1973).
58. Rudik, P. A. *Psicología*. Ciudad de la Havana: Editorial Pueblo y Educación. (1988).
59. Russell González, L. *Algunos propiedades de los pequeños grupos y colectivos en la educación física y deporte / Leonel Russell* (1994).
60. Samulski, D. *Emoción*. En su: *Psicología del Deporte. Teoría y aplicación práctica*. Impresora. Universitaria/UFMG. Belo Horizonte p.115-130 (1992.)
61. Sánchez Acosta, M. E. y González García, M. *Psicología general y del desarrollo*. Ciudad de la Havana: Editorial Deportes. (2004).
62. Sánchez, M. E. *Psicología del Entrenamiento y la Competencia deportiva. Versión electrónica*. (2005).
63. Valdés, H. M. *Precisiones necesarias en relación con la Psicología del Deporte*. En: *Temas de Psicología. Selección de lecturas*. (pp. 34-41). La Habana. (2002).
64. Valdés, H. M. *Estados emocionales en el deporte*. En: *Temas de Psicología. Selección de lecturas*. (pp. 81-87). La Habana. (2002).
65. Valdes Casal, H. *Personalidad, actividad psíquica y deporte*, Editorial Kinesis, Colombia, (1996).
66. Vales Casal, H., *Personalidad, actividad psíquica y deporte*, Editorial Kinesis, colombia, (1996).
67. Varios: "*Fundamentos Teóricos Prácticos de Educación Física para Educación Primaria*. Rosillo, Granda (1993)

68. Varios: "*Fundamentos de Educación física para Enseñanza Primaria*". Inde, Barcelona (1993).
69. Yaima Aguila Ribalta. Programa de autocontrol de la ansiedad competitiva en atleta de la categoría de 15 – 16 años de Polo Acuático. Tesis de Diploma. Facultad de Psicología, Universidad Central de las Villas Cuba (2007)
70. Zaldivar D. Conocimiento y dominio del estrés técnico. La Habana Cuba.
71. Zayas, M. C. La preparación mental del deportista]. *Sport dans la cité.* , Enero - Marzo, 50. Recuperado: noviembre 14, 2008 de: Facultad de Psicología: intranet). (2003).
72. [www.efdeportes.com/efd72/futbol.htm](http://www.efdeportes.com/efd72/futbol.htm). 21 marzo 2005. la utilización de conceptos en la unidad Fútbol de las clases de Educación Física, MSc., Osmani Mena Rodríguez, Lic. Ever Paredes Jiménez)
73. [http://www.psicodeporte.net/12\\_gonzalez\\_otero.pdf](http://www.psicodeporte.net/12_gonzalez_otero.pdf)
74. <http://html.rincondelvago.com/deporte-infantil.html>
75. <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>.
76. <http://www.efdeportes.com/efd70/violen.htm>
77. <http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/colecciones/investigacion/col183/col183pc.pdf>
78. <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/articulos-cient-tecnicos/477-como-incrementar-el-grado-de-motivacion-de-los-deportistas>

## **Anexo 1**

### **Guía de observación.**

-Se centran en resolver con emoción las diferentes situaciones de juego

Frecuentemente  Ocasionalmente  Nunca

-Persisten en la tarea

Frecuentemente  Ocasionalmente  Nunca

-Se apoyan en las orientaciones que ofrece el entrenador los compañeros de equipo

Frecuentemente  Ocasionalmente  Nunca

-Ante niveles de exigencia en ascenso su ritmo de juego generalmente:

Aumenta  Aumenta desproporcionadamente  Se mantiene estable  
 Disminuye

-Trasladan sus funciones dentro del juego a otros miembros del equipo

Frecuentemente  Ocasionalmente  Nunca

-Evaden las situaciones problemáticas que se generan en el partido

Frecuentemente  Ocasionalmente  Nunca

-Reestructuran sus acciones en función de lograr un resultado positivo

Frecuentemente  Ocasionalmente  Nunca

-Se distraen por influencias externas en situaciones de juego

Frecuentemente  Ocasionalmente  Nunca

## **Anexo 2**

Entrevista inicial aplicada al grupo de experimentación

### ***Entrevista inicial.***

1. Nombre:
2. Edad:
3. Nivel escolar:
4. ¿Qué enfermedades ha padecido?
5. ¿Conoce de alguna enfermedad que padece su familia?
6. ¿Prácticas deporte? En caso de que la respuesta sea afirmativa ¿Qué Tiempo llevas practicando deportes?
7. ¿Ha practicado otros deportes?
8. ¿Ha recibido golpes en la cabeza?
9. ¿Ha tenido pérdida de conocimiento? ¿Qué tiempo?
10. ¿Ha repetido algún grado?: Si No ¿Cómo han sido sus resultados académicos?
11. ¿Cómo son sus relaciones en la escuela y en el entrenamiento?
12. ¿Cómo son sus relaciones con la familia?
13. Podría decir la fecha del día de hoy, día de la semana en que estamos.
14. Me podría decir el nombre de la maestra.
15. Nombre de tu escuela.
16. ¿Qué asignatura te gusta más?
17. ¿Cuál no te gusta?
18. ¿Qué prefieres hacer en tus ratos libres?

### **Anexo 3**

Entrevista inicial aplicada al grupo testigo

#### ***Entrevista inicial.***

1. Nombre:
2. Edad:
3. Nivel escolar:
4. ¿Qué enfermedades ha padecido?
5. ¿Conoce de alguna enfermedad que padece su familia?
6. ¿Ha recibido golpes en la cabeza?
7. ¿Ha tenido pérdida de conocimiento? ¿Qué tiempo?
8. ¿Ha repetido algún grado?: Si No ¿Cómo han sido sus resultados académicos?
9. ¿Cómo son sus relaciones en la escuela?
10. ¿Cómo son sus relaciones con la familia?
11. Podría decir la fecha del día de hoy, día de la semana en que estamos.

## Anexo 4

### Cuestionario de aislamiento y soledad de M. M. Casullo. (CAS)

Apellidos: \_\_\_\_\_ Nombres: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

A continuación encontrarás una serie de frases que se refieren a tu modo de ser o comportarte. Léelas con atención y señala la alternativa de respuesta que mejor represente tu forma de ser o comportarte con un valor entre 1 y 4. Las alternativas de respuesta son: nunca (escribir "1"); algunas veces (escribir "2"); muchas veces (escribir "3"); siempre (escribir "4"). No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. Fíjate y no dejes ninguna pregunta sin responder.

1. Me cuesta relacionarme con los demás.	_____
2. Creo que a nadie le gusta hablar conmigo.	_____
3. Me siento muy solo.	_____
4. Cuando lo necesito, siempre hay alguien que me ayuda.	_____
5. Mis amigos siempre cuentan conmigo.	_____
6. Cuando hay que hacer algo en grupo, intento evitarlo.	_____
7. Tengo problemas con los demás.	_____
8. Me gusta estar en sitios donde hay poca gente.	_____
9. En mi tiempo libre estoy con familiares o amigos.	_____
10. Tengo buenas relaciones con mis padres.	_____
11. Tengo muy pocos amigos.	_____
12. Suelo estar solo porque los demás no quieren estar conmigo.	_____
13. Tengo con quien hablar de mis problemas.	_____
14. Me gusta estar con otras personas.	_____
15. La gente tiene buena opinión de mí.	_____
16. Me gusta más estar solo.	_____
17. Me gusta estar con mucha gente.	_____
18. Me cuesta saludar a la gente.	_____
19. Cuando hay mucha gente en un sitio, intento no ir.	_____
20. Tengo buenos amigos.	_____
21. Evito estar con gente.	_____
22. Estoy distraído, no me entero de lo que pasa a mi alrededor.	_____
23. Me molesta estar con amigos.	_____
24. Me siento acompañado.	_____
25. Soy feliz.	_____

**Anexo 5**

TEST INFANTIL

ROMBO AFECTIVO

Nombre: \_\_\_\_\_ .Edad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_ HC: \_\_\_\_\_



**Alegrías**



**Miedos**



**Ronas**



**Tristeza**

## **Anexo 6**

*Entrevista a maestras.*

*Variante aplicada a las maestras:*

1. ¿De forma general, cómo caracterizaría a sus estudiantes?
2. ¿Considera que poseen particularidades que los distinguen del resto de los niños?  
No\_\_\_\_  
Sí\_\_\_\_
  - a) ¿Cuáles son esas particularidades?
  - b) ¿Según su criterio a qué se deben?
3. ¿Durante la actividad docente qué tareas realizan con mayor dificultad y cuáles le resultan más fáciles?
4. ¿Por qué considera que esto esté condicionado?

## **Anexo 7**

*Entrevista aplicada a los entrenadores:*

Objetivos:

- Establecer la empatía con el entrenador.
  - Obtener una caracterización general de los atletas.
  - Particularidades el deporte.
  - Dinámica de las relaciones entre los miembros del grupo.
  - Actitud ante el entrenamiento o la competencia.
1. ¿De forma general, cómo caracterizaría a sus estudiantes?
  2. ¿Cuáles son las particularidades físicas, técnico-tácticas y psicológicas que distinguen a sus atletas?
  3. ¿Durante el entrenamiento y el juego qué tareas realizan con mayor dificultad y cuáles le resultan más fáciles a la hora de ejecutar una acción técnico-táctica?
  4. ¿Por qué considera que esto esté condicionado?
  5. Que actitud asumen ante las tareas complejas que demandan un esfuerzo (situación frustrante o potencialmente generadora de vivencias positivas) durante el entrenamiento o el juego.
  6. Como son las relaciones entre los miembros del grupo y entre usted y sus atletas.

## **Anexo 8**

### **Completamiento de frases (versión infantil)**

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Completa las siguientes oraciones con la primera idea que se te ocurra, no lo pienses mucho. No hay respuestas buenas ni malas.

1. Me gusta \_\_\_\_\_

2. No me gusta \_\_\_\_\_

3. En mi casa \_\_\_\_\_

4. Por la noche \_\_\_\_\_

5. Mi mamá \_\_\_\_\_

6. Yo deseo \_\_\_\_\_

7. Siento miedo \_\_\_\_\_

8. Mi papá \_\_\_\_\_

9. Cuando nadie me ve \_\_\_\_\_

10. No quisiera \_\_\_\_\_

11. Mi hermano \_\_\_\_\_

12. Mi escuela \_\_\_\_\_

13. Mi mayor problema en la escuela \_\_\_\_\_

14. Mi maestra \_\_\_\_\_

15. Mis compañeros \_\_\_\_\_

16. Mis estudios \_\_\_\_\_

17. Cuando juego \_\_\_\_\_

18. Mis padres \_\_\_\_\_

19. Me molesta \_\_\_\_\_

20. Cuando duermo \_\_\_\_\_

21. Cuando sea mayor \_\_\_\_\_

22. Quiero mucho \_\_\_\_\_

23. Me preocupa \_\_\_\_\_

24. Quisiera \_\_\_\_\_

25. Me pongo triste \_\_\_\_\_

**Anexo 9 (RAMDI)**

Apellidos: \_\_\_\_\_ Nombres: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

1) Yo deseo.....

2) Yo deseo.....

3) Yo deseo.....

4) Yo deseo.....

5) Yo deseo.....

6) Yo deseo.....

7) Yo deseo.....

8) Yo deseo.....

9) Yo deseo.....

10) Yo deseo.....