

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE NATACIÓN DE CDAG DE
ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO”

HEIDY CAROLINA DEL CID PEÑA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2017

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE NATACIÓN DE CDAG DE
ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE

CONSEJO DIRECTIVO

DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

HEIDY CAROLINA DEL CID PEÑA

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADEMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2017

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina

Director

Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal

Secretaria

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

Representantes de los profesores

Pablo Josué Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

Representantes Estudiantiles

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

Representante de Egresado

C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg.005-2016
CODIPs. 1689-2017

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

09 de agosto de 2017

Estudiante
Heidy Carolina del Cid Peña
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEGUNDO (12º) del Acta CUARENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (49-2017), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 04 de agosto de 2017, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE NATACIÓN CDAG DE ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología , realizado por:

Heidy Carolina del Cid Peña

CARNÉ: 2011-15320
CUI: 2073-19758-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA

/Gaby

INFORME FINAL

Guatemala, 30 de noviembre de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Patricia Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE NATACIÓN CDAG DE ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO”.

ESTUDIANTE:
Heidy Carolina Del Cid Peña

CARNE No.
2011-15320

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 16 de noviembre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 29 de noviembre del 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLÓGICAS
COORDINADOR
CIEPS
USAC



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



**CIEPs. 120-2016
REG. 005-2016**

Guatemala, 30 de noviembre de 2016

**Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE NATACIÓN CDAG DE ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO”.

**ESTUDIANTE:
Heidy Carolina Del Cid Peña**

**CARNÉ No.
2011-15320**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 16 de noviembre 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


**Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISOR**



c. archivo

**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

UG 299-2017

Guatemala 04 de agosto de 2017

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM



Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la **estudiante HEIDY CAROLINA DEL CID PEÑA, carné No. 2073-19758-0101 y Registro de Expediente de Graduación No. EPS-16-2017-C**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- **10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional**
- **10 créditos académicos por Trabajo de Graduación**
- **15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.**

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE NATACIÓN CDAG DE ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 16 de noviembre del año 2016.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,



M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN

Lucia G.
CC. Archivo

ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.

Guatemala 3 de noviembre de 2016

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigación en Psicología -CIEPs-
"Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Cualidades volitivas en deportistas de natación de CDAG de alto rendimiento competitivo" realizado por la estudiante **HEIDY CAROLINA DEL CID PEÑA, CARNÉ 201115320.**

El trabajo fue realizado a partir del 12 de mayo de 2015 hasta el 2 de noviembre del 2016.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
Psicólogo
Colegiado No. 1987
Asesor de contenido

Guatemala 19 de febrero de 2016

M.A
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPs-"Mayra Gutiérrez".

Por este medio permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Proyecto de Investigación titulado, "CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS DE NATACION DE CDAG DE ALTO RENDIMIENTO COMPETITIVO" realizado por la estudiante HEIDY CAROLINA DEL CID PEÑA, CARNET 201115320.

El trabajo fue realizado a partir de febrero de 2015 hasta el 19 de febrero del 2016.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVOREBLE y solicito se procesa a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,



Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
Psicólogo
Colegiado No. 1987
Asesor de contenido



FEDERACIÓN NACIONAL DE NATACIÓN,
CLAVADOS, POLO ACUÁTICO
Y NADO SINCRONIZADO

Afiliada a : Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG)
Comité Olímpico Guatemalteco (COG)
F.I.N.A. / C.C.C.A.N. / U.A.N.A

Oficio No. 213/DT/2017/FENADEGUA
Guatemala 06 de abril del 2017

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
**Centro de Investigación en Psicología –CIEPS-
"Mayra Gutiérrez"**
Presente

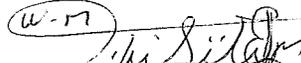
Respetable Licenciada Ponce:

Respetuosamente me dirijo a usted, deseándole toda clase de éxitos, a la vez por este medio le informo que la señorita **HEIDY CAROLINA DEL CID PEÑA**, estudiante de su centro de estudios, quien se identifica con número de carne 201115320, realizó en esta Federación de Natación 50 entrevistas a deportistas, como parte del trabajo de Investigación titulado: **"Cualidades Volitivas en Deportistas de Natación de Alto Rendimiento Competitivo"** en el periodo comprendido del 10 de mayo al 15 de agosto del 2016 en horario de 14:30 a 17:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación lo cual fue en beneficio de nuestra Federación.

Agradeciendo la atención a la presente y sin otro particular me suscribo.

Atentamente,


Mario Williams
Director Técnico



c.c. Archivo

PADRINOS DE GRADUACIÓN

JUAN ALVARADO CUMES

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 143

FRANCISCO JAVIER PEÑA SAENZ

CONTADOR PÚBLICO Y AUDITOR EN

EL GRADO DE LICENCIADO

COLEGIADO 4964

ACTO QUE DEDICO

A:

Dios: Por darme la vida, la guía espiritual y las capacidades físicas y psíquicas para desarrollarme en este medio y en cada uno de los aspectos de mi vida.

Mis padres: Carolina Peña, Rubén del Cid, por ser esas personas que me han apoyado a lo largo de mi vida en especial en los momentos de la carrera, los esfuerzos, las palabras de ánimo para concluir con este logro y la dedicación de hacer de mí una persona de bien, muchas gracias.

Mi hermana: Haydee del Cid, por siempre estar conmigo en los buenos y malos momentos, cuando necesitaba de su ayuda sin poner excusa alguna. Gracias por tu apoyo.

Mis tíos: por estar pendiente de mí, darme consejos y apoyarme, siempre Francisco Peña y Silvia Yon.

Mis amigos: que siempre han estado conmigo en todo momento motivándome a seguir adelante y que este logro sirva de ejemplo para todos ustedes.

AGRADECIMIENTOS

A:

La Universidad de San Carlos de Guatemala: por ser mi casa de estudios y centro de formación profesional y de enseñanza.

La Escuela de Ciencias Psicológicas: por brindarme un aprendizaje y nuevas experiencias.

La Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala: por permitir tener contacto con una rama de la psicología que es distinta, que nos plantea nuevos retos, nuevas inquietudes y que nos insta a la investigación y querer la especialización dentro de la misma psicología del deporte

La Federación Nacional de Natación de Guatemala: por acceder el trabajo de investigación dentro de sus instalaciones y por la ayuda, colaboración y buena disposición a participar en la investigación

Deportistas seleccionados: por la colaboración y entusiasmo que mostraron por participar en dicha investigación por depositar su confianza en el trabajo realizado

Lic. Miguel Mendoza: por motivar, capacitar, apoyarme, ser una guía en todo momento, con su ejemplo, durante el trabajo realizado.

Lic. Fernando Avendaño: asesorar apoyar e incentivar el proceso de esta investigación.

Licda. Suhelen Jiménez: por toda su paciencia, apoyo, orientación y transmisión de conocimientos así como también contribución como revisor de esta investigación.

El área de Dirección Técnica de la Federación de Natación: por abrirme las puertas y confiar en mi trabajo especialmente al Profesor Mario Williams muchas gracias.

ÍNDICE

RESUMEN

PRÓLOGO

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.1.2 Objetivos de la investigación.....	8
1.1.2.1 Objetivo General.....	8
1.1.2.2 Objetivos Específicos.....	8
1.2 Marco teórico.....	9
1.2.1 Antecedentes Histórico.....	9
1.2.2 Psicología y deporte.....	11
1.2.3 La voluntad.....	13
1.2.4 Cualidades volitivas en el deporte.....	14
1.2.5 Percepción.....	15
1.2.6 Rendimiento deportivo.....	16
1.2.7 Trabajo de la psicología del deporte en la motivación.....	18
1.2.8 Deporte de Natación.....	20

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación.....	21
2.2 Técnicas.....	21
2.2.1 Técnicas de muestreo.....	21
2.2.2 Técnicas de recolección.....	22
2.2.3 Técnicas de análisis de datos.....	24
2.3 Instrumentos.....	24
2.4 Operacionalización.....	26

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPREACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la muestra.....	29
3.1.1 Características del lugar.....	29
3.1.2 Características de la muestra.....	30
3.2 Presentación y análisis de resultados	30
3.3 Análisis General.....	39

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones.....	52
4.2 Recomendaciones.....	54
Bibliografía.....	55

ANEXOS

Lista de cotejo.....	57
Entrevista inicial	58
Test de Cualidades Volitivas.....	59
Formato de metas.....	60

Resumen

Cualidades Volitivas en Deportistas de Natación de CDAG de alto rendimiento competitivo.

Autora: Heidi Carolina del Cid Peña

La investigación identificó la influencia de las cualidades volitivas en el rendimiento deportivo de los nadadores de la Federación Nacional de Natación de Guatemala.

El enfoque es cuantitativo con un diseño cuasi experimental. Se trabajó un muestreo por intención con una población de 50 nadadores de alto nivel competitivo, entre las edades de 10 a 25 años, de las categorías infantil, juvenil y mayor. Se utilizó las siguientes técnicas de recolección de datos: observación, ficha psicológica del deportista, test de cualidades volitivas, talleres, técnicas de desarrollo de cualidades volitivas y mesas de dialogo.

Se concluyó que los deportistas de alto nivel competitivo presentaron mayor influencia en el desarrollo de las cualidades volitivas especialmente en las categorías orientación hacia un fin, espíritu de lucha y perseverancia. Esta investigación ayudó a establecer antecedentes sobre la importancia de un entrenamiento psicológico en el campo del deporte de los guatemaltecos. La perseverancia y espíritu de lucha son las categorías que sobresalen en la muestra al finalizar la investigación. Los resultados fueron de gran importancia para los entrenadores y nadadores para que sigan practicando el desarrollo de las cualidades volitivas en su especialidad y lograr superar los obstáculos que se presenten, manteniendo una preparación integra tanto física como psicológica.

PRÓLOGO

Actualmente en Guatemala se adquiere un significado de alta relevancia al deporte observando una tendencia como formador de personas, esta se remarca en la voluntad política de las autoridades, así como en algunos profesionales educativas y padres de familia, quienes reproducen un modelo de vida saludable. Pudiéndose visibilizar como una herramienta social que permite la formación en valores de los más jóvenes, adolescentes y niños, es un proceso integral, se puede observar en los momentos de mayor importancia durante la práctica que son: La preparación para una competencia, el rigor del entrenamiento, la disciplina del equipo, el autocontrol del deportista, el aprender a reponerse ante la derrota, la búsqueda del perfeccionamiento, la perseverancia, el sacrificio individual por el bien del equipo.

Se requiere que los deportistas realicen su actividad de entrenamiento de forma sistemática, que cumplan el régimen para el desarrollo de las cualidades volitivas. La voluntad es de gran importancia en la práctica deportiva.

En el estudio se buscó la incidencia del desarrollo de las cualidades volitivas y el rendimiento óptimo del deportista de Natación, así también se relaciona la valoración del nadador hacia los procesos volitivos con el rendimiento que este manifieste en competencia.

Es importante considerar que éste es el primer estudio que se realiza en el contexto nacional en la disciplina de natación, lo que es favorable para construir una psicología del deporte con base en la realidad del contexto nacional, tomando como modelo los marcos teóricos de otros países, pero contextualizados en el nuestro.

Aprendieron a mejorar sus capacidades con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores, lograron estimular su inteligencia, aprendieron a dominar y controlar sus temores,

las distracciones, el estrés, los errores, a enfrentar contratiempos, equilibrar y controlar sus estados de ánimo, adquirir habilidades mentales que pueden ser utilizadas en los entrenamientos, competencias y en todas las actividades de la vida. Es por ello que el entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo es de gran importancia.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

El problema tuvo como objeto de estudio las cualidades volitivas en deportistas de natación de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, dicha institución forma deportistas de alto nivel competitivo. En el deporte el rendimiento deportivo está condicionado por diferentes tipos específicos de entrenamiento; técnico, táctico, estratégico y psicológico si estos no se mantienen equilibrados repercuten en el rendimiento deportivo.

La natación es uno de los deportes más completos, se requirió a nadadores que desarrollaran un estado de salud físico integral acorde a su edad, así como un estado nutricional equilibrado. Entre las características psicológicas que estos deportistas necesitan para un buen desempeño deportivo están: el desarrollo las cualidades volitivas, concentración, motivación, compromiso y perseverancia.

La psicología del deporte centro su estudio en los detalles de la actividad involucrados en aumentar la calidad de vida del deportista, no solamente del entrenamiento del cuerpo, también de un adecuado entrenamiento mental para la obtención de un rendimiento óptimo en el deporte, esta usa los marcos teóricos cognitivos – conductuales, enfocados a la vinculación del pensamiento y la conducta adoptando técnicas de reestructuración cognitiva de entrenamiento como la relajación, bajando sus niveles de ansiedad. El psicólogo logra que el deportista focalice la atención en los estímulos relevantes de las tareas y haya alcanzado un alto nivel de activación; se buscó también minimizar el desgaste psicológico, favoreció así una autoconfianza sólida, en el deportista. Esta investigación va dirigida a todas las instituciones deportivas, los resultados son de suma importancia para el ámbito deportivo, el estudio es positivo, muchos

entrenadores se darán cuenta de la importancia del papel del psicólogo en el deporte, guiándolos hacia un fin determinado, obteniendo así un rendimiento óptimo y satisfactorio.

La importancia de las cualidades volitivas, se centra una serie de actos que lograron un alto grado conciencia, esfuerzos y el carácter de los procesos psíquicos realizados. Las cualidades volitivas se relacionan directamente con la toma de decisiones, esto es importante en el deporte para actuar o reaccionar de manera adecuada e inmediata ante cualquier situación que se le presente. La preparación volitiva constituyo un aspecto fundamental en la formación del nadador, por lo que se desarrolló correctamente, atendiendo las características individuales; perseverancia, auto control, valor, capacidad de adaptación, capacidad de concentración, independencia y decisión, estas son las cualidades volitivas que se presentan en el deporte de alto nivel competitivo.

La voluntad se define como la capacidad que tiene una persona de mantener un esfuerzo constante y consciente hacia un fin determinado, debe considerarse la capacidad del deportista, para concentrarse en su actividad (tenacidad) para tomar una iniciativa (decisión), para mantener un esfuerzo (fuerza) para enfrentarse a un obstáculo (valor).

Este estudio resolvió las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la influencia de las cualidades volitivas en el rendimiento deportivo de los nadadores?, ¿cuáles son las cualidades volitivas que presentan los nadadores?, ¿Cuál es el rendimiento deportivo que tienen en competencias los nadadores de la Federación Nacional de Natación?, ¿Que técnicas se utilizaran para mejorar las cualidades volitivas de los nadadores de la Federación Nacional de Natación?, ¿Qué cambios existirán después de desarrollar las cualidades volitivas en los nadadores?.

Existió la necesidad de evaluar e incrementar las cualidades volitivas en los deportistas de natación, para mejorar su desempeño en el deporte, implementando talleres y técnicas que desarrollaron y reforzaron, dichas

cualidades, esto ayudo a mejorar el rendimiento óptimo de los deportistas de alto nivel competitivo.

Se aplicó la técnica de Test-Retest posterior de la implementación de los talleres y técnicas, para identificar los cambios obtenidos durante el proceso, los resultados de dichas pruebas se socializaron por medio de mesas de diálogo a los entrenadores y deportistas.

Durante el proceso se llevaron a cabo técnicas; la observación, durante los entrenos en el gimnasio y dentro de la piscina; entrevistas con el fin de conocer los factores que presentaron mayor relevancia en los nadadores. Se aplicó el test para evaluar el tipo y nivel de cualidades volitivas que presentan los deportistas de natación así como definió la influencia que afecta en las cualidades volitivas del buen rendimiento deportivo, para incrementar estas utilizamos técnicas de anclaje, motivación, autoestima, confianza, trabajo en equipo y concentración que ayudaron al nadador a modificar sus emociones, favoreciendo con un pensamiento positivo y reto competitivo.

Las técnicas para el desarrollo de las cualidades volitivas fueron aplicadas según las necesidades de cada grupo de deportista, dependiendo de los niveles y categorías en las que se encentraron, con los parámetros establecidos en la primera fase de evaluación. Se desarrolló correctamente, atendiendo a las características individuales y a sus manifestaciones ante las diferentes situaciones que se le presentaron. La preparación volitiva se desarrolló y manifiesto en la disposición de resolver las tareas que le son encomendadas. Se atendió dependiendo condiciones de la actividad, dividiéndose en general y especial.

Preparación Volitiva General fue el desarrollo de la voluntad como la cualidad de la personalidad que aunque no está vinculada directamente con las formas elegidas de las acciones deportivas, condiciona de un modo u otro el éxito de la

competencia. El deportista aprendió a decidirse de forma adecuada ante los problemas que se le presentan en su vida diaria.

Preparación Volitiva Especial: consistió en la formación de una capacidad de voluntad que permitió superar las actividades específicas que surgieron en el entrenamiento y en las competencias. Fue necesario desarrollarlas diariamente ya que el deportista debe tener suficiente voluntad para efectuar sus entrenamientos.

1.1.2 Objetivos de la investigación

1.1.2.1 Objetivo General:

- Identificar la influencia de las cualidades volitivas en el rendimiento deportivo de los nadadores de la Federación Nacional de Natación.

1.1.2.2 Objetivos Específicos:

- Evaluar el desarrollo de las cualidades volitivas que presentan los nadadores de la Federación Nacional de Natación.
- Registrar el rendimiento deportivo de los nadadores de la Federación Nacional en las Competencias.
- Implementar talleres que refuercen las cualidades volitivas de los nadadores.
- Evaluar la intervención psicológica a través de la técnica Test – Retest en los nadadores de la federación nacional de natación.
- Socializar los resultados con los entrenadores y deportistas a través de mesas de diálogo.

1.2 Marco teórico

1.2.1 Antecedentes Históricos

Antecedentes

La participación del psicólogo en la sociedad guatemalteca como agente identificado con las necesidades de la población e interesado en la promoción de la salud integral del guatemalteco mueve al estudiante y profesional de la psicología a participar en los ámbitos sociales que mueven la vida social del país y nuestra consecuente participación como derecho y compromiso moral ante nuestro pueblo, y siendo el deporte una actividad que moviliza al ser humano a buscar satisfacciones, inquietudes y aspiraciones el psicólogo toma la decisión de participar activamente en este evento que hoy por hoy el deporte es una actividad que provee al ser humano de múltiples beneficios.

Misión

Misión de CDAG

Conformamos una institución al servicio de Deporte Federado, responsable de complementar la formación integral de la población deportiva guatemalteca, procurando su óptimo rendimiento, con calidad y profesionalismo del recurso humano, incrementando la cantidad de afiliados a través de una mayor cobertura, infraestructura y tecnología avanzada.

Misión del Departamento:

Ofrecer al atleta de las diferentes federaciones deportivas guatemaltecas, un servicio de calidad y excelencia, fundamentado en y orientado por:

- ✓ La ética profesional.
- ✓ La aplicación de la ciencia y tecnología médica.
- ✓ El trabajo en equipo creativo y coordinado.

Para el mejoramiento sistemático y desarrollo gradual de la actividad física saludable a nivel nacional.

Visión

Visión de CDAG

Ser reconocidos como una Institución al servicio del Deporte Federado, confiable, eficiente y con calidad y profesionalismo, que contribuya a la formación integral de la población y al óptimo rendimiento de los deportistas guatemaltecos.

Objetivos

Dirigir y normar el deporte en el orden nacional y deberá trabajar por su incremento y difusión buscando una asesoría estable, armónica y dinámica que brinde al deportista un marco ideal para su superación, buscando prioritariamente la manifestación y la organización de cuadros directivos que controle, organice y dirijan las diferentes disciplinas deportivas a nivel nacional, departamental y municipal.

Programas

Todas las federaciones cuentan con:

Departamento médico

CDAG cuenta con una diversidad de médicos que controlan la salud y bienestar de los atletas para un óptimo desempeño contribuyendo y trabajando conjuntamente como parte de los equipos multidisciplinarios. Ya que no se cuenta con un medico de turno específico en caso de alguna lesión grave o contractura el atleta es referido a CDAG.

Departamento de psicología

El Servicio Psicológico es prestado por la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala por medio de los equipos multidisciplinarios y los estudiantes-practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, bajo la dirección de la Jefatura del Departamento y del Supervisor asignado por la misma Universidad.

Las funciones del departamento de psicología son:

- ✓ Evaluar a los deportistas referidos por los entrenadores en el día de turno de la triada o en los entrenamientos.
- ✓ Proporcionar terapias de apoyo para poder controlar la ansiedad, controlar impulsos, forzar rápida respuesta a los estímulos, etc.
- ✓ Desarrollar y participar en talleres de formación, sobre la función de la Psicología del deporte, así como diversos temas de interés para los deportistas y entrenadores.
- ✓ Representar al Departamento de Psicología en diversos eventos nacionales e internacionales relacionados con el fenómeno competitivo.

1.2.2 Psicología y deporte

El objetivo fundamental del deporte de alto rendimiento es que el deportista rinda al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados. Los tiempos actuales han generado en el deporte nuevas necesidades, lo que implica la introducción de nuevas metodologías y profesionales que complementen el actuar del deportista y el entrenador. Estas exigencias plantean, cada vez más, las necesidades de tener en cuenta, los distintos aportes científicos que puedan contribuir mejorar el rendimiento deportivo. Permite de forma consciente la superación de los disímiles obstáculos que encuentra el deportista

en el camino hacia el logro de sus objetivos. Existen variados esfuerzos volitivos en el deporte, los cuales se pueden agrupar en dos grandes grupos: los movilizadores y los organizativos. “Ambos tipos de esfuerzos volitivos son importantes y se relacionan de forma recíproca en el proceso de la actividad, tanto en el entrenamiento como durante la competición”.¹

La intervención Psicológica Efectiva, la asesoría del psicólogo puede tornarse efectiva tomando en cuenta: el rendimiento deportivo tiene bases físicas, técnicas, tácticas y mentales o psicológicas; el director técnico es clave en el desarrollo de todas las variables mencionadas. “Existen evidencias científicas de que el rendimiento deportivo se incrementa cuando se integra lo físico y mental en la preparación del deportista y los caminos se ven reflejados durante los entrenos y las competencias, es de suma importancia establecer las cualidades volitivas que el deportista desarrolló mediante los entrenamientos y competencias, para fortalecerlas y obtener resultados óptimos y aceptables en las prácticas deportivas”.²

Es importante la incursión del psicólogo, al deporte, ya que su aplicación no se limita al propio deportista, pues existen muchos factores intrínsecos y extrínsecos que pueden determinar la práctica deportiva: entrenadores, familiares, compañeros de equipo, rivales, competiciones, etc. El interés por investigar y estudiar este tema cada día es mayor, esto permite ampliar los conocimientos sobre las variables que afectan al rendimiento deportivo, al mismo tiempo que se concretan y se delimitan los campos de intervención haciéndolos más válidos y fiables, en beneficio último de la propia ejecución deportiva.

¹ Glyn C. Roberts, PhD “Motivación en el Deporte y el Ejercicio” Editorial Desclee de Brouwer Universidad de Illinois Edición 1996 pp. 23

² Morinaga Mestas Tito “¿Cómo Preparar Psicológicamente al Deportista?” Editorial San Marcos E.I.R.L., editor, Primera edición 2013, Lima, Perú pp. 66

1.2.3 La voluntad

“La voluntad se entiende como, la actitud consciente del individuo motivada por exigencias biológicas y culturales, materiales y espirituales y que se orientan hacia un objetivo y se realiza en acciones diferentes por medio del cual los hombres transforman el mundo”.³

Es importante recalcar que las acciones pueden ser involuntarias, las que se realizan como resultado del surgimiento de motivos no conscientes o no lo suficientemente reflexionados, sus objetivos tienen carácter impulsivo y carecen de un plan preciso. Por ejemplo de esto las acciones que se realizan repentinamente bajo un estado emocional, de perplejidad, temor o asombro. En cambio las acciones voluntarias suponen la consciencia del fin. La previa idea de las operaciones que pueden conducir a realizarlo, un grupo especial de acciones voluntarias está compuesto por las llamadas acciones volitivas. Estas son acciones conscientes dirigidas a un fin determinado y relacionado con esfuerzos realizados para vencer obstáculos que se presenten en el camino. La actividad volitiva consiste en el cumplimiento de los objetivos conscientes puestos ante uno y su esencia corresponde en que la persona se subordina ante los objetivos que le son de mayor importancia.

La voluntad representa una forma especial de la actividad humana, presupone que regula la conducta, frena impulsos y aspiraciones, la voluntad prevé que la persona organiza una cadena de acciones variadas en consonancia con fines que se propone conscientemente. La actividad volitiva es ejercer poder sobre uno mismo, controlar los impulsos voluntarios y en caso necesario reprimirlos. La ejecución sistemática de actos y acciones volitivas de diferente carácter

³ Moreno Juan Antonio “Cuadernos de Psicología del Deporte” Universidad de Murcia Vol. 6 Núm. 2 Edición 2006 pp. 35

representa tal tipo de actividad del individuo que está relacionada con la participación en ella de la conciencia.

La actividad volitiva presupone necesariamente una serie de actos que prevén alto grado de conciencia de los esfuerzos y el carácter de los procesos psíquicos realizados. En algunos casos la actividad volitiva se relaciona con la toma de decisiones que determinan el camino del hombre en la vida, destacan su ser social y revelan su fisionomía moral, por eso es que en la realización de tales acciones volitivas intervienen el hombre todo como individuo que actúa conscientemente. La actividad volitiva se caracteriza en el plano psicológico por algunas particularidades esenciales. Una de las más importantes en el transcurso de la actividad volitiva en conjunto o de un acto volitivo aislado es la “conciencia de libertad” para realizar la acción del “puedo actuar así o de otra manera”. Esto permite no tener temor a un inevitable desenvolvimiento de circunstancias, sobre las cuales ni se tiene ante uno la sensación de la libertad de decidir. Este sentimiento de libertad de elegir se relaciona con la sensación de responsabilidad por los actos y los propósitos.

El principio realmente volitivo se manifiesta ya en la toma de decisiones, adoptar decisiones se puede, en algunos casos, sin dificultad, cuando tal acción se percibe como la única correcta y oportuna. El proceso de autoeducación en las acciones volitivas conduce a la persona a un estado de actividad volitiva y genera en ella una preparación interior para luchar por cualidades valiosas de su personalidad en pro de grandes tareas vitales.

1.2.4 Cualidades volitivas en el deporte

1. Perseverancia: Permite al deportista desarrollar esfuerzos prolongados a pesar que el objetivo se encuentre a corto, mediano o largo plazo.

2. Auto control: Se requiere para dominar internamente sus estados de fatiga, excitación, nerviosismo, etc.
3. Valor: Para dominar el temor frente a ejercicios que impliquen riesgos o para enfrentar adversarios superiores.
4. Capacidad de adaptación: Para movilizar sus esfuerzos en cualquier circunstancia (frío, calor, espacios, ruidos, etc.), o para amoldarse a nuevos caracteres y estilos de comunicación de profesores y compañeros de equipo.
5. Capacidad de concentración: Todos los deportistas poseen un determinado desarrollo de las cualidades de atención, pero no todos son capaces de movilizarlas en el momento preciso y por el tiempo requerido.
6. Decisión: Adoptar en el menor tiempo posible la solución que se considere más acertada.
7. Independencia: El exceso de preocupación del entrenador conduce a crear deportistas que responden mecánicamente a la orden exterior y no a las personas creativas e independientes que se necesitan. Los protagonistas son los deportistas y no los entrenadores.

1.2.5 Percepción

“La Percepción es la manera en que nuestro organismo organiza esos sentimientos para interpretarlos, es decir, el reconocimiento de los objetos que proviene de combinar las sensaciones con la memoria de experiencias sensoriales anteriores. Dicho de otro modo el proceso de conocer objetos y hechos objetivos mediante la participación de los sentidos, Creando así una imagen significativa y elocuente del mundo que le rodea”⁴. Para que podamos interpretar las sensaciones captadas por nuestros sentidos existen tres mecanismos:

⁴Dosil Joaquín “Psicología de la actividad física y del deporte” Editorial Mc.Graw Hill, Madrid, España; 2004. Pp105

- Evocación: Mediante la influencia de la memoria, percibimos lo que queremos percibir
- Rectificación: mediante ella las sensaciones que llegan hasta nuestra mente que son modificados de manera que somos capaces de completar, integrar y eliminar la información para la previa interpretación.

“Organización: al percibir estímulos, se le da una organización con base a aprendizajes previos, con el fin de relacionarlo con el objeto más próximo”.⁵

1.2.6 Rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo se puede definir como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales, por lo tanto, el rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

La manifestación de un máximo rendimiento por parte del deportista depende de:

- La presencia de un óptimo estado de salud física - funcional, motriz y psicológico.
- Una balanceada nutrición en función de las exigencias energéticas del deporte que se práctica.
- El óptimo desarrollo de las capacidades físicas condicionales y las específicas.
- El óptimo y homogéneo desarrollo de los diferentes componentes del proceso de preparación deportiva (físico, técnico, táctico, psicológico y teórico).
- La correcta dosificación por parte del entrenador de la carga de entrenamiento y del cumplimiento de la misma lo más fiel posible por parte del deportista⁶.

⁵Zepeda, Fernando. *Introducción a la Psicología*. México. Editorial Pearson Educación. 2008 pp.142

⁶Dosil, Joaquín “Psicología y rendimiento deportivo”, Editorial Gersam, Madrid, España, 2002. Páginas pp.130

En el deporte cuando se habla de intervención psicológica, a menudo se relaciona directamente con la competición, pero para realizar adecuadamente el proceso de preparación psicológica del deportista se debe empezar conjuntamente con la preparación físico-técnica, dicha preparación psicológica debe formar parte del plan de entrenamiento, ayudando al deportista a tolerar las cargas que se presentan en cada una de las etapas. El deportista debe idealmente tener conciencia de que la intervención psicológica es una de los factores que lo ayuda a obtener un rendimiento deportivo óptimo.

La concentración está basada en aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y dejar a un lado los estímulos irrelevantes. Así en deportes que son caracterizando por la correcta posición, como es el tiro con arco, la focalización de la atención va dirigida fundamentalmente a la postura, la sujeción del arma y la acción de disparo. Todos estos aspectos pueden ser trabajados, entrenados y controlados por el deportista. Para ello el entrenador debe conocer las diferentes técnicas de trabajo de estos y las capacidades de atención selectiva y focalizada de cada uno de sus deportistas. En primer lugar, para trabajar la atención, es conveniente conocer y evaluar el nivel que posee el deportista de esta a nivel interna, externa, voluntaria e involuntaria, abierta y encubierta, dividida y selectiva; el tipo de concentración que requiere para la práctica de su deporte y conocer como priorizar su atención. “Para ello existen diferentes técnicas, a modo de ejemplo, podemos nombrar el cuestionario presentado por el Consejo Superior de Deportes en el cual se realiza la evaluación de diferentes variables psicológicas para deportes individuales, entre las que se encuentra el control atencional y la capacidad de visualización, es decir, el nivel de concentración del deportista”⁷.

⁷Thomas, Alexander, Psicología del Deporte .Editorial Gerder, Barcelona, España, 1982 .Pp 324

La concentración está en la entrega total en el juego, donde el control es absoluto y, como una consecuencia, aparecerán los resultados. Aquí el jugador se mantiene concentrado y sumergido en su esquema de juego. Se olvida de que hay un árbitro, compañeros con errores, no considera a los adversarios, ni a la tribuna, ni nada que le impida rendir al máximo. Un jugador cuya confianza superó el temor a perder, puede a cada instante del juego arriesgarlo todo pues se siente concentrado en lo que tiene que hacer y no busca excusas en terceros. No gana el que quiere ganar sino el que realmente cree que va a ganar. Las convicciones representan los contenidos más estables de la mente mientras que las emociones son los más volátiles y están vinculadas a los cambiantes estados de ánimo. “La mente de los jugadores no hay espacio ilimitado para que convivan ambas situaciones, en el mismo momento. Lo que hay de emociones, no hay de convicciones y viceversa. La característica fundamental del jugador inundado por emociones es que presenta un alto nivel de desconcentración, de distracción constante frente a estímulos externos que limitan la puesta en juego de sus capacidades. Presenta cambios de ánimo muy bruscos y ciclos consecutivos de emoción muy alta, en donde el jugador se pone eufórico y luego se desploma anímicamente al recibir un punto en contra. Esto perturba el desempeño del jugador o del equipo”.⁸

1.2.7 Trabajo de la psicología del deporte en la motivación

El psicólogo deportivo debe observar todos aquellos aspectos que pueden estar afectando positiva o negativamente la motivación del deportista, en ese caso, él debe de intervenir individual o grupalmente. El sacrificio del día a día del deportista para alcanzar sus metas y objetivos es la motivación. “La fatiga se puede demostrar tanto físico como mental, esta debe ser controlada en los

⁸González, Lorenzo J. El Entrenamiento Psicológico en los Deportistas. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva S.L. 1996. Pp.54

entrenamientos, es importante que los deportistas aprendan a controlar la fatiga con la finalidad que en una competencia lo realicen de una forma automática⁹”.

Antecedentes de Natación

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA).

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas, Grecia, en 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organizó la Federación Internacionales de Natación Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912. Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo

⁹ Riveiro Da Silva, Athayde. “Psicología del Deporte y Preparación del Deportista”. Kapeluz. Buenos Aires, 1970. P.p 118.

la más destacada los Juegos Pan-Americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

“Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1973 y tienen lugar cada cuatro años. Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años”.¹⁰ La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords.

1.2.8 Deporte de natación

La natación como actividad física, es considerada una de las más complejas, en la medida en que su práctica requiere el desarrollo de la mayor parte de los sistemas que constituyen el ser humano. Se puede practicar a varios niveles, de acuerdo con los esfuerzos físicos exigidos: desde la competición a la utilización como técnicas de intervención terapéutica en el caso de patologías mentales. En cualquier caso, en este trabajo incidimos fundamentalmente en la natación de competencia. “Para ser un buen entrenador psicológico se hace necesario conocer en profundidad la práctica deportiva en la que se va a desarrollar la actividad profesional. En este sentido creemos necesario indicar que la natación es un deporte que cuenta con cuatro modalidades o estilos de nado que son: crol, mariposa, espalda y braza”.¹¹

¹⁰ Frordham Sheldon L., Leaf Carol Ann “Educación Física y Deportes” Physical educación and Sports Noriega Editorial Limusa, S.A. de C.V. 306pp

¹¹ Dosil Joaquín “El Psicólogo del Deporte”, Universidad de Virgo, Editorial Síntesis, Edición 2008 pp. 412

CAPITULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación

Esta investigación fue necesario conocer los distintos factores que repercuten en el rendimiento deportivo del atleta. El trabajo de campo se realizó en tres fases, en la primera fase la finalidad fue la observación del atleta dentro de su entorno y su desenvolvimiento en la competencia y en entrenos, en la segunda fase se entrevistó a los deportistas para recabar la información de la entrevista inicial. Por último la tercera fase consistió en la aplicación del Test- Retest de cualidades volitivas el cual permite medir el desarrollo de las mismas, los talleres y técnicas que desarrollaran las mismas, posteriormente se dialogó la importancia de esta y su incidencia en el rendimiento deportivo; siendo esta una investigación cualitativa, cuasi-experimental.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnicas de muestreo

La Federación de Natación cuenta con una población de 200 federados. Se trabajó un muestreo por intención con 50 nadadores que cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- ❖ Deportistas Federados
- ❖ Categoría infantil, juvenil o mayor.
- ❖ 10 a 25 años de edad
- ❖ Hombres y mujeres
- ❖ Cuenten con marcas competitivas
- ❖ Alto rendimiento competitivo
- ❖ Haber participado en competencias durante el año 2016

2.2.2 Técnicas de recolección

Observación

Observación participativa: al momento de realizar la observación los puntos a considerar fueron principalmente los siguientes: cómo se relacionan entre sí, edad, sexo, cualidades volitivas y rendimiento deportivo. La manera de registrar la información de la observación, se observó en el momento y situación en que se está manifestando la conducta, puesto que así se tendrán menos prejuicios, el observador será menos selectivo y en general, más objetivo al registrar la información tal y como se presenta en la realidad, llenando una lista de cotejo con los aspectos de mayor relevancia.

La observación se realizó en la Federación de Natación de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG); con los nadadores de la rama infantil, juvenil y mayores comprendidas entre las edades de 10 a 25 años. En el área del gimnasio de la federación de 2:30 p.m. A 3:00 y en la piscina de 3:45 a 5:00 p.m. todos los días del mes de junio y julio. Se realizó estando presente e integrándose al grupo de deportista, llegando así la lista de cotejo.

Ficha psicológica del deportista

Contiene la información personal del deportista, esta ficha tipo entrevista fue realizada de forma individual a cada uno de los nadadores, nos ayudó para saber cuál es la situación personal, social, deportiva, económica y familiar del deportista. Las entrevistas se realizaron en la Federación de Natación de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) en el área del gimnasio de la federación de 2:30 a 5:00 p.m. los días martes mes uno, de forma individual a los nadadores de la categoría infantil, juvenil y mayor. Esto tuvo lugar según los grupos de entrenamiento.

El test de cualidades volitivas

Determina el desarrollo de las cualidades volitivas del deportista, se evaluaron con este test los nadadores de la categoría infantil, juvenil y mayores, con la finalidad de determinar, el desarrollo que ellos tienen de las mismas, se analizaron los resultados obtenidos sobre los parámetros ya establecidos del test, para saber el desarrollo de las cualidades. La prueba fue aplicada en la Federación de Natación, de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) en el área del gimnasio de la federación de 2:30 a 5:00 p.m. el día miércoles del mes de junio y julio. Se realizó de forma individual a los nadadores de las diferentes categorías. Posteriormente se aplicó la técnica del re-test para evaluar la evolución de las cualidades volitivas en los nadadores.

Talleres

Se implementaron los talleres que desarrollan las calidades volitivas de los nadadores y establecer la importancia de practicarlas junto a su entrenamiento y así lograr un rendimiento óptimo durante los ciclos competitivos. Se realizaron en la Federación de Natación de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) en el mes dos . Fueron de forma grupal los nadadores de la categoría infantil, juvenil y mayor.

Técnica de programación neurolingüística PNL

Técnica fue utilizada para controlar las emociones de los deportistas, teniendo en cuenta la fisiología y las representaciones internas del deportista; así como también convirtiendo las emociones negativas en positivas, se trató de poner la emoción negativa en un nuevo marco de solución y oportunidad. Se programó al deportista para que pueda tener el control de sus propias emociones y pensamientos. Esta técnica se realizó de forma individual o grupal según las necesidades de los deportistas. Se realizará en la Federación de Natación, de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) en el área del

gimnasio de la federación de 2:30 a 3:00 p.m. el día miércoles y viernes del mes de tres. Se realizó de forma grupal los nadadores de la categoría infantil, juvenil y mayor.

Mesas de dialogo

Con esta técnica socializamos los resultados obtenidos durante el proceso de investigación a los entrenadores y deportista. Se debatió el tema en la Federación de Natación de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) en el área del gimnasio de la federación de 2:30 a 3:00 p.m. el día martes 14 mes cuatro. Se realizó con los nadadores categoría infantil, juvenil y mayor.

2.2.3 Técnicas de análisis de datos

La investigación comprende su estudio de análisis cuasi-experimental, presentación y análisis a través de gráficas y tablas.

2.3 Instrumentos

a) Observación (lista de cotejo)

Nos permitieron registrar las características y diferentes conductas observadas de los nadadores durante el entrenamiento en el gimnasio como en la piscina y la reacción con sus compañeros de equipo, con el objetivo conocer las actitudes que presentan con sus compañeros y entrenador, estas podrían ser, (positivas y negativas). (Ver anexo 1).

b) Ficha psicológica del deportista

En esta ficha es tipo cuestionario, se registró los datos generales de los nadadores, historia de vida, familiar, escolar, económica, social, psicológico, historial deportivo, lesiones, logros y metas, esta ficha no tiene límite de tiempo. Se entrevistó con los objetivos de tener una base de datos, estableciendo las esferas con mayor pobreza en los deportistas. (Ver anexo 2).

c) El test de cualidades volitivas

Es una prueba escrita que consta de dos partes: una de datos generales y otra de ítems, son 15 interrogantes que mide seis cualidades: orientación hacia un fin (Preguntas 1, 2,3) perseverancia (Preguntas 4, 5,6) valentía (Preguntas 7, 8, 9) iniciativa auto control (Preguntas 10, 11, 12) y espíritu de lucha (Preguntas 13, 14, 15). El deportista debió responder el test, dándole una valoración de uno a cinco a cada ítem dependiendo de su experiencia durante la práctica deportiva, el test es sin límite de tiempo. El objetivo de evaluarlos con dicha prueba dará a conocer las cualidades volitivas de los nadadores. (Ver anexo 3).

d) Taller cualidades volitivas

Se realizó un ejercicio de visualización en la que los nadadores se visualizan, durante las competencias de mayor relevancia en su vida, sintiendo diferentes sensaciones, sentimientos y percepciones que pasan por su mente y cuerpo en ese momento, estableciendo la importancia de que las cualidades volitivas favorecen su rendimiento deportivos, para finalizar con la visualización, establecimos las metas a las que ellos quieren llegar, mediante la práctica de las cualidades volitivas. El taller aplico con el objetivo de aumentar el desarrollo y práctica de las calidades volitivas. (Ver anexo 4).

2.4 Operacionalización

Objetivos	Unidad de Análisis	Técnica	Instrumentos
<p>Identificar la influencia de las cualidades volitivas en el rendimiento deportivo de los nadadores de la Federación Nacional de Natación.</p>	<p>Influencia de la cualidades volitivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observación • Entrevista al deportista • Entrevistas con los entrenadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Ficha clínica • Ficha de rendimiento deportivo
<p>Evaluar las cualidades volitivas que presentan los nadadores de la Federación Nacional de Natación.</p>	<p>Cualidades Volitivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación individual sobre cualidades volitiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Test de Cualidades Volitivas

<p>Registrar el rendimiento deportivo de los nadadores de la Federación Nacional en las Competencias.</p>	<p>Rendimiento deportivo</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test toma de tiempo: Prueba aplicada en la piscina olímpica, la prueba consta de nadar 100 metros crol, dorso, mariposa, pecho. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del entrenador
<p>Evaluar el desarrollo de las cualidades volitivas de los nadadores, implementar talleres que refuercen las cualidades volitivas de los nadadores.</p>	<p>Desarrollo de las cualidades volitivas</p> <p>Técnica de anclaje</p> <p>Técnica de programación neurolingüística PNL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del taller de cualidades volitivas de los deportistas de natación y la importación de practicarlas para obtener mejores resultados en el ciclo competitivo. 	

<p>Evaluar la intervención psicológica a través de la técnica Test – Retest en los nadadores de la federación nacional de natación</p>	<p>Cualidades volitivas</p>	<p>Evaluación individual a los deportistas de la federación de natación</p>	<p>Test de Cualidades Volitivas</p> <p>Cuestionario de valoración de las cualidades volitivas</p>
<p>Socializar los resultados con los entrenadores y deportistas a través de mesas de dialogo.</p>	<p>Interacción de resultados</p>	<p>Mesas de dialogo</p>	<p>Agenda de guía</p>

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPREACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la muestra

3.1.1 Características del lugar

Esta investigación se realizó en las instalaciones de la Federación Nacional de Natación de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG ubicada, en la zona quince de la ciudad capital de Guatemala, en dichas instalaciones residen la mayoría de los deportistas seleccionados; en la cual se prestan diversos tipos de programas, a la población guatemalteca. La Federación cuenta con el programa de aficionados a la natación que es para todos los centro educativos que implemente la natación, descubriendo nuevos talentos e inculcando el hábito de hacer deporte, los cuales asiste una vez por semana, entrenadores auxiliares que son los que brindan asesoría a todas las personas que sean federados, como desde un entreno hasta terapias de recuperación por alguna lesión, la federación también presta las instalación a organizaciones que necesiten hacer uso de ellas para terapias especial así con UNG, colegio de educación especial, entre otros; principalmente se lleva a cabo el programa de formar nadadores de alto nivel competitivo iniciando desde una edad temprana, hasta la cúspide de su carrera deportiva. Los resultados de los nadadores han sido satisfactorios participando en diversos campeonatos a nivel internacional, como por ejemplo los torneos de clasificación (CAMEX, CISC, CCCAN, etc.), que permite a los nadadores lograr una marca para los Juegos Olímpicos entre otros torneos. Actualmente la Federación de Natación cuenta con un equipo multidisciplinario (doctor, nutricionista, psicólogo y fisioterapeuta), que ayuda a mantener un control de cada deportista en las diferentes áreas obteniendo así nadadores en excelentes condiciones, físicas, de salud y mentales.

3.1.2 Características de la muestra

El trabajo se realizó con el grupo de deportistas que pertenecen a la Federación Nacional de Natación de CDAG de las categorías infantil, juvenil y mayor son integrantes de la selección o deportistas de alto rendimiento; la disciplina de natación es realizada por personas tanto del género masculino como femenino; en un rango de edades de 10 a 25 años de edad, la población de la muestra realiza sus estudios en centro educativos privados entre los grados de primaria, básicos, diversificado y universitario, el 5% de la población estudia por medio de programa llamado Home school, este programa permite de los deportistas cuenten con mayor disponibilidad de tiempo. La muestra se divide en masculinos 19 y 31 femeninos.

3.2 Presentación y análisis de resultados

El trabajo de campo se dividió en tres fases, en la primera fase la finalidad fue la observación y evaluación del deportista dentro de su entorno y su desenvolvimiento en la competencia, en esta etapa se obtuvieron los resultados de la competencia y de la evaluación. En la segunda fase se tuvo la oportunidad de entrevistar a los deportistas para recabar la información de la entrevista inicial y la realización de talleres que favorecen el desarrollo de las cualidades volitivas de los nadadores. Por último la tercera fase consistió en la aplicación del test de cualidades volitivas el cual permite medir el desarrollo de las mismas, que brinda la apreciación que tiene el sujeto de las mismas y su incidencia de estas en el rendimiento deportivo.

En esta investigación se utilizó 50 deportistas como muestra, comprendidos entre los 10 y 25 años de edad, durante todo el ciclo competitivo se les dio seguimiento y se fue entrevistando a cada uno de los deportistas, por último se, establecieron cifras y se explicaron los resultados obtenidos.

Identificación de las cualidades volitivas en el rendimiento deportivo de los nadadores de la Federación Nacional de Natación.

Durante la identificación de las cualidades volitivas de los deportistas se realizaron entrevistas a los entrenadores y nadadores conociendo acerca rendimiento deportivo y el resultado obtenido en las diferentes competencias, la observación durante los entrenamientos también fue un factor clave para conocer el comportamiento de deportista en el ámbito deportivo.

- **Resultados:** la selección de la muestra a trabajar identifico a los nadadores de alto rendimiento competitivo de las diferentes categorías.
- **Interpretación:** nos permitió trabajar con un grupo de deportistas de alto nivel competitivo, comprometidos a llevar a cabo la integración trabajo técnico psicológico implementándolo en sus entrenamientos.

Evaluar el desarrollo de las cualidades volitivas que presentan los nadadores de la Federación de Nacional de Natación

Se realizaron las evaluaciones con el Test de Cualidades Volitivas que nos permite identificar y establecer parámetro sobre cada uno de los deportistas en los rubros de: orientación hacia un fin, perseverancia, valentía y determinación, iniciativa y autocontrol, espíritu de lucha.

- **Resultados:** los resultados del Test de Cualidades Volitivas indican lo siguiente: el 1% nivel bajo de desarrollo, 46% nivel medio de desarrollo 3% nivel alto de desarrollo, dichos resultados demostraron que la mayor parte de la población se mantiene un nivel medio.

- **Interpretación:** debido a los resultados de las muestra indican que la mayoría se mantiene en un desarrollo medio de la población, se hizo del conocimiento de los entrenadores y deportistas, para comentarles el plan de trabajo para lograr un rendimiento óptimo es su deporte.

Implementación de talleres que refuercen las cualidades volitivas de los nadadores.

TALLER I

Taller: Cohesión Grupal

Objetivo: mejor la comunicación y el trabajo en equipo de los deportistas.

Desarrollo de la actividad:

Consistió en que, de uno en uno, todos los miembros del equipo debió pasar al otro lado de una cuerda sin tocar la cuerda, dispuesta a alrededor de metro y medio de altura. La clave para resolver este ejercicio es establecer una estrategia, para lo cual es necesario un buen funcionamiento del grupo y una buena cohesión grupal especialmente la comunicación, en la que cada miembro del grupo llevará a cabo un rol.

Tiempo: 25 minutos.

Propósito: el propósito de la actividad fue que los deportistas pongan en práctica sus habilidades: técnicas, tácticas, físicas y psicológicas, resolviendo la problemática de una manera grupal interactuando con todos los miembros del equipo.

Durante la actividad podremos observar el comportamiento de los deportistas con sus compañeros, identificando los líderes positivos que guiaran y motivaran al

equipo y los líderes negativos que no tendrán mucha participación durante la actividad.

Conclusión: La actividad concluyó reuniendo a los deportistas en un círculo en el cual comentaron la actividad que se realizó cada uno de los deportistas desde su punto de vista, retomando la importancia del trabajo en equipo y la comunicación que debe existir entre ellos mejorando así la cohesión grupal.

Recomendaciones: Dar instrucciones antes de comenzar la actividad como:

- Guardar el orden
- No empujar o lastimar a sus compañeros de equipo, involucrar al entrenador para que observe la actividad integrándose en el cierre de la actividad.
- **Resultados:** el resultado de dicha actividad fue positivo, permitió que todos los deportistas compartieran y utilizaran las características de las cualidades volitivas como: iniciativa y autocontrol, siendo un líder positivo y guiado a sus compañeros de equipo, espíritu de lucha, motivándolos a hacer posible la actividad, orientación hacia un fin, buscar que todo el grupo estuviera concentrado y buscando una misma línea.
- **Interpretación:** los deportistas lograron entender el propósito de la actividad, manteniendo el orden y superando los obstáculos que les presentaban.

TALLER II

Taller: desarrollar las cualidades volitivas

Perseverancia y autocontrol

Planteamiento de metas

Objetivo: implementar en los deportistas el autocontrol de ellos mismos con la utilización del manejo de metas a largo, mediano y corto plazo.

Desarrollo de la actividad:

En este caso fueron implementadas técnicas de planteamiento de metas que los ayuda a perseguir sus sueños por medio de objetivos claves y realistas, con los cuales los deportistas tuvieron el control de sus avances y logros obtenidos causando en ellos: orientación hacia un fin, planteándose sus propias metas según su ciclo preparatorio y competitivo, perseverancia, autocontrol manteniendo su plan de trabajo día con día.

Tiempo: ciclo precompetitivo y competitivo

Propósito: beneficio el rendimiento mediante cuatro atributos, del proceso de la motivación del deportista: este programa de metas atrae la atención del sujeto. Le permitió dirigir y regular su personalidad en el curso de la actividad. Cumplió un papel activador, moviliza recursos para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios. Incrementa la persistencia.

Conclusión

- Mejorará el rendimiento de los deportistas mediante la utilización del planteamiento de metas
- Pondrán en práctica las cualidades volitivas
- Cumplirán con sus propios objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo

Recomendaciones: las estrategias cualidades volitivas implicadas en el aseguramiento de la ejecución de las orientaciones a la acción que señalamos a continuación: Concentrar la atención y los pensamientos en lo que se desea realizar. Imaginar lo bien que llegara a sentirse cuando alcance la meta. Imaginar la satisfacción de los demás al lograr la meta. Darse auto instrucciones o auto mandatos dirigidos al cumplimiento de la meta. Utilizar el apoyo de otros: entrenadores, compañeros de equipo, amigos, etc. Contar con el reforzamiento directo del psicólogo y el entrenador.

- **Resultado:** El sujeto se siente comprometido a trabajar, esforzarse durante el tiempo necesario para alcanzar la meta, resistir el gasto o costo afectivo y cualquier cosa que tenga que padecer en el transcurso de sus acciones por lograr los objetivos. Estimula la creatividad compulsando a seleccionar las soluciones a los problemas que conlleva obtener la meta.
- **Interpretación:** Muchas de las cualidades de la voluntad tal como la perseverancia, determinación y valor benefician mediante el establecimiento de metas. El deportista puede adquirir un mayor grado de responsabilidad, madurez y estabilidad en la lucha por conseguir sus logros. Por ello consideramos que establecimiento de metas da lugar a un programa racional, dirigido a alcanzar los más elevados rendimientos y esclarecer cual es la línea de acción del deportista, es decir que se convierte en un regulador de la esfera de motivación.

TALLER III

Técnica: programación neurolingüística PNL

Objetivo: resolver las limitaciones de los deportistas

Desarrollo de la actividad:

Se inició realizando ejercicios de relajación, posteriormente se le pidió al deportista que cierre sus ojos, siguiendo las instrucciones y los pasos que se estarán llevando a cabo durante el proceso. (Emociones negativas en positivas)

Tiempo: se llevara a cabo en un tiempo de 20 minutos

Propósito: el propósito de la actividad es que permite que los deportistas aumenten la confianza personal, la comunicación, optimizar el uso de los recursos, potencia considerablemente la creatividad, mejora la salud deportiva, genera cambios en el sistema de creencias, en especial a negativas y ayuda a vivir en el aquí y en el ahora.

Conclusión: la actividad concluirá con los comentarios de los deportistas, cada uno dará su experiencia sobre las sensaciones que lograron percibir en todos sus sentidos.

Recomendaciones: dar instrucciones antes de comenzar la actividad como:

- Guardar el orden
- Escuchar todas las indicaciones
- **Resultados:** la actividad logra que los deportistas, mantengan una nueva percepción logrando superar sus debilidades, orientándose hacia un fin

determinado y así contar un una mejor preparación física, técnica y táctica hacia sus rivales.

- **Interpretación:** mejoro el desenvolvimiento de los nadadores, creando seguridad y eficacia en sus entrenamientos como durante la competencia.

Evaluar la intervención psicológica a través de la técnica Test- Retest en los nadadores

Nuevamente se evaluó a los deportistas con el Test de Cualidades Volitivas, después de la aplicación de los talleres y técnicas, esto ayudo a identificar el cambio de sus actitudes y acciones hacia el deporte que practican y el compromiso.

- **Resultados:** los resultados fueron positivos, se logró aumentar notablemente el desarrollo de las cualidades volitivas de los nadadores, la mayoría de la muestra se presenta en un nivel alto de desarrollo, lo cual se refleja durante los entrenamientos, y las competencias a nivel nacional como internacional.
- **Interpretación:** por medio del desarrollo de las cualidades volitivas en los deportistas de la Federación Nacional de Natación de zona 15, demuestran una preparación óptima y completa fortaleciendo sus debilidades, sintiéndose bien con ellos mismos y logrando buenos resultados en el ciclo competitivo.

Socializar los resultados con los entrenadores y deportistas atreves de mesas de dialogo

La socialización de los resultados se llevó a cabo al terminar con el proceso psicológico, con los diferentes entrenadores según las categorías y equipo.

Fue un factor importante que los deportistas y entrenadores pudieran observar los resultados pre y post de cada uno de los deportistas, dándole mayor relevancia a los cambios óptimos de los deportistas.

- **Resultados:** se incrementó el desarrollo de las cualidades volitivas, por medio de la implementación de talleres que fortalecen el desarrollo de la cualidades volitivas dialogar con los deportistas el cambio que se obtuvo y como mejora esto su rendimiento deportivo
- **Interpretación:** los deportistas y entrenadores conocieron los resultados del trabajo psicológico realizado durante este proceso favoreciéndoles en su rendimiento deportivo.

3.3 Análisis General

Resultados del Test de Cualidades Volitivas

Tabla 1

Deportista	Orientación hacia un fin		Perseverancia		Valentía y determinación		Iniciativa y autocontrol		espíritu de lucha		Total	
Dep.1	9	9	9	13	8	11	7	10	8	11	8	11
Dep.2	10	13	8	11	10	9	9	12	9	14	9	12
Dep.3	8	10	6	7	6	6	5	8	7	9	6	8
Dep.4	9	12	7	11	7	11	8	11	8	12	8	11
Dep.5	10	10	10	10	7	7	10	10	12	12	10	10
Dep.6	9	10	8	10	8	9	9	7	10	12	9	10
Dep.7	11	13	8	12	8	9	12	12	8	11	9	11
Dep.8	10	10	9	10	9	11	8	12	10	10	9	11
Dep.9	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8
Dep.10	9	11	10	12	8	13	9	15	9	13	9	13

La tabla refleja que los deportistas presentan una incidencia mayor, en el espíritu de lucha, con una media de aumentando de 9 a 12, seguida de la orientación hacia un fin con la media de 9 incrementando a 11, perseverancia e iniciativa y autocontrol con una media de 8 elevados a 10 y por ultimo valentía y determinación con 8 de media para finalizar en 9. La cualidad que sobresale es capacidad de adaptación, para movilizar sus esfuerzos en cualquier circunstancia (frío, calor, espacios, ruidos, etc.), para enfrentar nuevas tareas (ejercicios nuevos, nuevas cargas físicas, etc.), o para amoldarse a nuevos caracteres y estilos de comunicación de profesores y compañeros de equipo. El 1% de la población, que se encontraba con un nivel bajo de desarrollo, logro escalonarse al nivel medio de las cualidades volitivas y 2% llegar al nivel alto de las cualidades volitivas.

Tabla 2

Deportista	Orientación hacia un fin		perseverancia		valentía y determinación		Iniciativa y autocontrol		espíritu de lucha		Total	
Dep.11	9	9	11	11	8	8	9	9	9	9	9	9
Dep.12	12	14	11	13	9	12	6	13	11	13	10	13
Dep.13	11	12	11	13	7	10	13	11	9	14	10	12
Dep.14	12	12	11	11	10	10	8	8	11	11	10	10
Dep.15	8	10	11	9	7	8	5	13	8	11	8	10
Dep.16	9	12	10	13	6	10	6	10	11	12	8	11
Dep.17	11	11	8	8	8	8	9	9	11	11	9	9
Dep.18	12	10	9	10	10	12	10	11	14	13	11	11
Dep.19	9	9	8	12	11	13	11	12	12	13	10	12
Dep.20	10	12	10	12	9	13	9	12	12	12	10	12

Como podemos observar al igual que en la tabla anterior se produce una incidencia, a mayor grado de desarrollo en las cualidades volitivas de espíritu de lucha incrementando de 9 a 12 la media, manifestando en los deportistas, la actitud para superar a sus debilidades, planteándose retos personales mayores a los de sus adversarios, orientación hacia un fin, perseverancia incrementan de 10 a 11, iniciativa y autocontrol de 9 a 11 y por ultimo valentía y determinaciones de 8 a 10 siendo una en las dos fases de la categoría con menor puntaje. Un 4% logra incrementar el desarrollo de estas y se posiciona con un alto nivel de desarrollo.

Tabla 3

Deportista	Orientación hacia un fin		perseverancia		valentía y determinación		iniciativa y autocontrol		espíritu de lucha		total	
	Dep.21	10	11	11	12	6	12	12	14	12	13	10
Dep.22	13	13	13	15	15	12	9	13	11	13	12	13
Dep.23	11	14	11	13	11	15	8	11	14	12	11	13
Dep.24	10	13	10	11	6	10	10	12	10	11	9	11
Dep.25	9	10	9	13	7	9	9	11	9	11	9	11
Dep.26	11	11	11	12	12	11	11	9	10	11	11	11
Dep.27	9	14	9	13	9	12	11	11	9	11	9	12
Dep.28	9	14	9	13	9	12	8	11	6	11	8	13
Dep.29	10	11	10	12	9	11	8	8	9	11	9	11
Dep.30	14	13	11	14	11	9	7	10	8	14	10	12

Como podemos observar al contrario de la tabla anterior, en esta serie demuestra mayor incidencia la cualidad orientación hacia un fin, donde los deportistas por medio de los talleres aplicados logran enfocarse a, desarrollar esfuerzos prolongados a pesar que el objetivo se encuentre a corto, mediano o largo plazo, nuevamente sobresale la categoría de espíritu de lucha de 10 a 12, seguido de orientación hacia un fin y por ultimo valentía y determinación e iniciativa y autocontrol, esto hace referencia a que los deportistas deben de mejorar sus autoestima y confianza para creer en ellos mismos. 6% de la muestra logra posicionarse en un nivel alto del desarrollo de las cualidades volitivas.

Tabla 3

Deportista	Orientación hacia un fin		perseverancia		valentía y determinación		iniciativa y autocontrol		espíritu de lucha		Total	
Dep.31	8	14	11	15	8	13	11	14	11	15	10	14
Dep.32	8	12	8	11	5	11	11	13	9	14	8	12
Dep.33	9	12	9	12	9	14	9	12	8	13	9	13
Dep.34	8	10	7	12	6	9	5	7	8	10	7	10
Dep.35	9	13	7	13	8	10	7	10	9	13	8	12
Dep.36	7	13	10	14	9	12	9	12	9	11	9	13
Dep.37	8	11	11	13	7	9	5	10	8	14	8	11
Dep.38	8	13	10	14	8	10	9	12	8	11	7	12
Dep.39	9	14	11	13	9	10	12	12	6	12	9	12
Dep.40	8	11	9	14	9	11	7	14	8	11	8	12

Nuevamente se ve el interés reflejado por la categoría de perseverancia superando del 9 al 13, seguida por las espíritu de lucha de 8 a 12, iniciativa y autocontrol de 9 a 12, orientación hacia un fin de 8 a 12 y por ultimo valentía y determinación de 8 a 11. La mayoría de la muestra logro incrementar 8% al nivel superior. Fortaleciendo cada una de las categorías. Los deportistas realizaron un cambio positivo, incentivándose a que es posible ser mejor cada día con la voluntad que cada uno le implemente a su entrenamiento de día a día.

Tabla 5

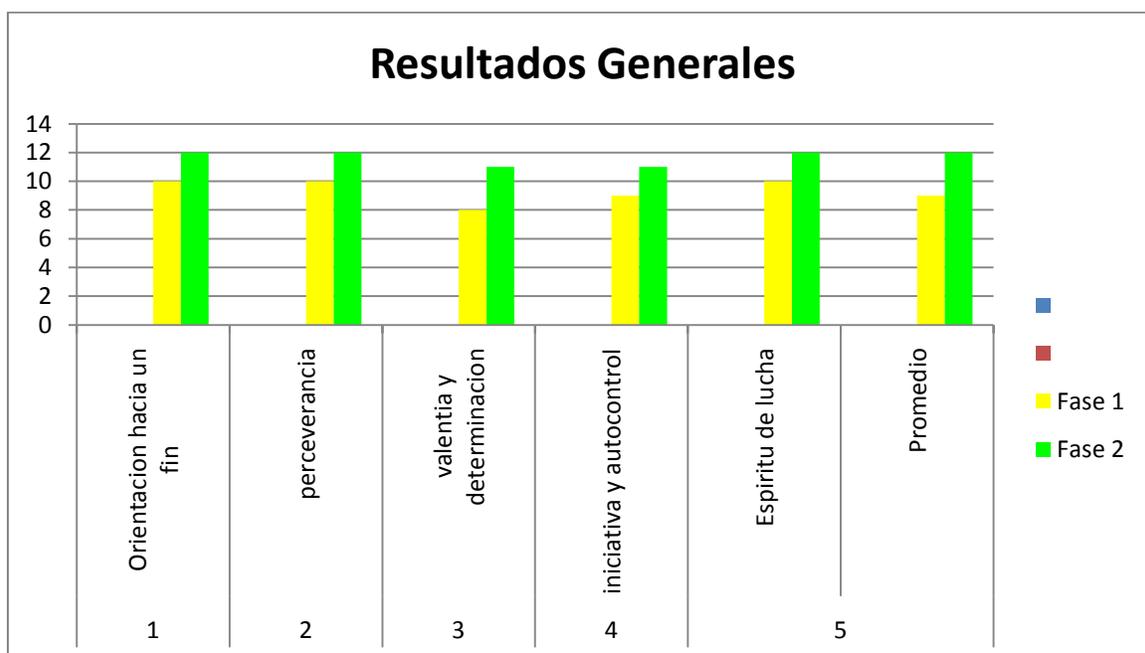
Deportista	Orientación hacia un fin		perseverancia		valentía y determinación		iniciativa y autocontrol		espíritu de lucha		Total	
Dep.41	15	14	10	14	10	14	12	15	15	15	12	14
Dep.42	10	11	13	14	9	13	10	10	9	13	10	12
Dep.43	11	12	14	14	9	11	11	11	11	13	11	12
Dep.44	6	14	11	15	7	11	10	12	9	14	9	13
Dep.45	12	13	14	15	11	14	9	13	13	15	12	14
Dep.46	14	10	10	10	9	8	12	9	10	11	11	10
Dep.47	8	12	8	15	8	11	7	12	9	13	8	13
Dep.48	13	15	14	14	9	12	11	11	11	13	12	13
Dep.49	13	14	11	14	8	13	10	13	11	15	11	14
Dep.50	8	14	9	15	7	12	6	13	7	15	7	14

Similar a lo mostrado en la tabla No 3 y 4 repercute la incidencia en un nivel más alto de valoración sobre la cualidad de perseverancia, logrado superar de 11 a 14 en su nivel de desarrollo, en general la mayor parte de la muestra focaliza sus atención en lograr un cambio en la práctica deportiva, poniendo mayor énfasis durante sus entrenamientos.

Resultados por categorías

no.	Categorías	Fase 1	Fase 2
1	Orientación hacia un fin	10	12
2	perseverancia	10	12
3	valentía y determinación	8	11
4	iniciativa y autocontrol	9	11
5	Espíritu de lucha	10	12
	Promedio	9	12

Nivel Bajo de desarrollo	3 a 6
Nivel Medio de desarrollo	7 a 11
Nivel Alto de desarrollo	12 a 15



Clave	Parámetros	Fase 1	Fase 2
Nivel Bajo de desarrollo	3 a 6	1	0
Nivel Medio de desarrollo	7 a 11	46	21
Nivel Alto de desarrollo	12 a 15	3	29

La tabla refleja que los deportistas en la primera fase se mantenían en un nivel medio de desarrollo de las cualidades volitivas sobresaliendo en orientación hacia un fin con 10 de 15 que se hace referente a el grado de realización que posee el individuo o deportista, para afrontar las tareas con elevada disposición persistiendo hasta su consecución exitosa, durante los diferentes momentos del

entrenamiento de la competencia deportiva , perseverancia con 10 de 15 referente a los actos resolutivos que manifiesta el deportista en el cumplimiento de las actividades, orientándose a vencer las dificultades que estos representan, durante las jornadas de entrenamiento y espíritu de luchas con 10 de 15 el grado de esfuerzo que le permite al deportista utilizar las diferentes alternativas para enfrentar y vencer con honor los obstáculos de la contienda deportiva y los retos de la misma; la categoría con menor intensidad es la de valentía y determinación, hace referencia el grado de valor y de certeza que tiene el deportista ante los objetivos y las tareas técnico-tácticas que le exige la actividad deportiva. Después de haberse implementados los diferentes talleres y dinámicas los deportistas lograron desarrollar las cualidades volitivas en su práctica deportiva mejorando así el rendimiento deportivo. La muestra en general estableció la diferencia incrementando más de 50% con beneficios para los deportistas.

Rendimiento Deportivo

Tabla 6

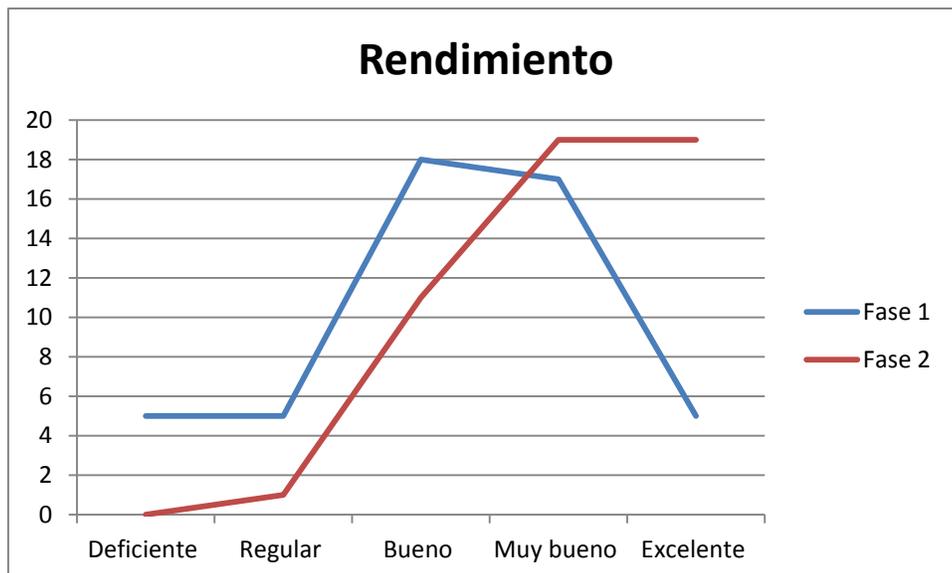
X= Fase 1 O= Fase 2

Deportista	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
Dep.1	o				X
Dep.2	o			x	
Dep.3	o				X
Dep.4	o			x	
Dep.5	o				x
Dep.6		o	x		
Dep.7	o				x
Dep.8			x o		
Dep.9		x o			
Dep.10	o				x
Dep.11	o			x	
Dep.12		x o			

Dep.13			x o		
Dep.14	x o				
Dep.15		o	x		
Dep.16			x o		
Dep.17	o			x	
Dep.18	o		x		
Dep.19			x o		
Dep.20			x o		
Dep.21		x o			
Dep.22		x o			
Dep.23			x o		
Dep.24		o	x		
Dep.25				x o	
Dep.26			x o		
Dep.27			x o		
Dep.28		x o			
Dep.29			x o		
Dep.30	o		x		
Dep.31	o		x		
Dep.32		x o			
Dep.33	o	x			
Dep.34		x o			
Dep.35		x o			
Dep.36			x o		
Dep.37		x o			
Dep.38		o	x		
Dep.39			x o		
Dep.40		x o			
Dep.41	x o				
Dep.42	x o				
Dep.43		x o			
Dep.44	o	x			
Dep.45	x o				
Dep.46		x o			
Dep.47		x o			
Dep.48	x o				
Dep.49		x o			
Dep.50		x o			

Resultados finales rendimiento deportivo

Clave	Fase 1	Fase 2
Deficiente	5	0
Regular	5	1
Bueno	18	11
Muy bueno	17	19
Excelente	5	19



A través del desarrollo de las cualidades volitivas los deportistas mejoraron su rendimiento deportivo re indicando sus metas y objetivos, guiándose hacia un fin determinado, ateniendo un resultado favorable, por medio de una preparación completa técnica, táctica y psicológica.

Análisis General

El problema tuvo como objeto de estudio las cualidades volitivas en deportistas de natación de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, el objetivo general de la investigación fue , identificar la influencia de las cualidades volitivas en el rendimiento deportivo de los nadadores de la Federación Nacional de Natación, esta fase se llevó a cabo por medio de la evaluación individual de cada uno de los deportistas entre las edades de 10 a 25 años de edad de alto rendimiento.

Los resultados de la primera fase se dieron de la siguiente manera; orientación hacia un fin con un 10% manteniéndose en un nivel medio de desarrollo, esto hace referencia a que los nadadores demuestran que no saben al cien por ciento en donde están ubicados y cuales son las metas a corto, mediano y largo plazo, perdiendo así la motivación por los entrenamientos, en la categoría de perseverancia también demuestran un 10% lo cual nos indica que es la manera en que nuestro organismo organiza esos sentimientos para interpretarlos, es decir, el reconocimiento de los objetos que proviene de combinar las sensaciones con la memoria de experiencias sensoriales anteriores.

Dicho de otro modo el proceso de conocer objetos y hechos objetivos mediante la participación de los sentidos. Las fuerzas de perseguir sus propios sueños, valentía y determinación con un 8% es el valor para dominar el temor frente a ejercicios que impliquen riesgos o para enfrentar adversarios superiores. Suele afectarles a los deportistas en los cambios de categoría, al ser los más pequeños del nivel desconociendo a sus rivales, así como los nuevos récords y marcas que tienen que cumplir. Iniciativa y autocontrol con un 10% puede estar ligado a que el deportista no se tenga confianza en el mismo para ser capaz de solucionar sus propios problemas, perjudicando el momento de las competencias,

no planteando una estrategia personal. Espíritu de lucha con un 10% hacemos referencia a la fuerza interna de los deportistas para lucha por sus metas y objetivos planteados para el mismo.

En lo general la primera fase 1% demuestra nivel bajo de desarrollo 46% nivel medio de desarrollo y 3% nivel alto de desarrollo. Seguidamente de la evaluación se implementaron los diferentes talleres y técnicas psicológicas que refuerzan al desarrollo de las cualidades volitivas.

Taller de cohesión grupal el propósito, de la actividad fue que los deportistas pongan en práctica sus habilidades: técnicas, tácticas, físicas y psicológicas, resolviendo la problemática de una manera grupal interactuando con todos los miembros del equipo, la actividad concluyo reuniendo a los deportistas en un círculo en el cual comentaron la actividad que se realizó cada uno de los deportistas desde su punto de vista, retomando la importancia del trabajo en equipo y la comunicación que debe existir entre ellos mejorando así la cohesión grupal.

Taller de cualidades volitivas; su propósito fue de beneficio el rendimiento mediante cuatro atributos, del proceso de la motivación del deportista: este programa de metas atrae la atención del sujeto. Le permitió dirigir y regular su personalidad en el curso de la actividad. Cumplió un papel activador, moviliza recursos para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios. Incrementa la persistencia, concluyendo en las cualidades de la voluntad tal como la perseverancia, determinación y valor benefician mediante el establecimiento de metas. El deportista puede adquirir un mayor grado de responsabilidad, madurez y estabilidad en la lucha por conseguir sus logros.

Taller de programación neurolingüística; la técnica es que permite que los deportistas aumenten la confianza personal, la comunicación, optimizar el uso de los recursos, potencia considerablemente la creatividad, mejora la salud deportiva, genera cambios en el sistema de creencias, en especial a negativas

y ayuda a vivir en el aquí y en el ahora. La actividad logra que los deportistas, mantengan una nueva percepción logrando superar sus debilidades, orientándose hacia un fin determinado y así contar con una mejor preparación física, técnica y táctica hacia sus rivales.

Al finalizar la aplicación de los talleres y técnicas se realizó la técnica de Test-Retes para evaluar el desarrollo de las cualidades e incremento de estas. En la cual los resultados fueron positivos incrementando. Las categorías de valentía y determinación de 8% a 11%, iniciativa y autocontrol de un 9% a 11 % las que sobre salieron del 10% a 12% orientación hacia un fin, perseverancia, espíritu de lucha, esto indica que los deportistas lograron re estructurar su metas y objetivos alineados hacia un fin determinado.

Los resultados en general de las dos fase son: 0% nivel bajo de desarrollo, 21% nivel medio de desarrollo y el 29% nivel alto de desarrollo el 27% de la muestra logro incrementar sus niveles de dichas cualidades.

Socializar los resultados con los deportistas y entrenadores fue uno de los factores de mayor importación para poder conocer los avances individuales de cada uno de ellos con el rendimiento deportivo, clasificándolo desde nivel deficiente, regular, bueno, muy bueno y excelente. En la fase 1 los deportistas se posicionan de la siguiente manera 5% deficiente, 5% regular, 18% bueno 17% muy bueno y un 5% excelente. Las evaluaciones se realizaron durante ciclos de pre competitivo y competitivo. En la fase 2 los resultados incrementaron en el rendimiento obteniendo resultados satisfactorios deficiente 0%, regular 1% bueno 11% muy bueno 19% y regular 19%, los resultados del rendimiento deportivo fueron los registros y observación de los entrenadores.

El trabajo en equipo y la comunicación ayudan a que los deportistas se sientan en un ambiente agradable el cual favorece en su confianza y autoestima, apoyándose unos con los otros. Uno de los factores de mayor importancia es la comunicación entre el entrenador y el deportista. A los entrenadores, se les

recomienda continuar fomentando el desarrollo de las cualidades volitivas en el entrenamiento para poder obtener resultados satisfactorios en las competencias, estableciendo metas y objetivos claros y alcanzables para sus deportistas, continuando con el trabajo psicológico, para fortalecer confianza y autoestima, para superar cualquier adversidad durante los entrenamientos y competencias, realizando técnicas de relajación, de ansiedad y visualización.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se identificó que los deportistas de alto nivel competitivo presentaron mayor influencia en el desarrollo de las cualidades volitivas especialmente en las categorías orientación hacia un fin, espíritu de lucha y perseverancia.
- Al realizar la primera evaluación se encontró; 3% de la muestra con nivel alto de desarrolló, 46% en un nivel medio de desarrollo, el 1% nivel bajo de desarrolló según el Test de Cualidades Volitivas. Por lo que fue necesario incrementar el desarrollo de estas para el mejoramiento optimo del deportista y la preparación psicológica.
- El rendimiento deportivo de los nadadores previo a la intervención fue: 5 nadadores deficiente, 5 regular, 18 bueno, 17 muy bueno y 5 excelente.
- En los talleres se logró dar un enfoque a sus metas, objetivos personales, realizando autoevaluaciones a corto, mediano y largo plazo, permitiendo identificar y registrar sus avances y limitaciones.
- En la aplicación de la técnica de re-test se identificó que todos los niveles de las cualidades volitivas incrementaron en los nadadores de la siguiente forma; 0% nivel bajo de desarrollo 21% nivel medio de desarrollo 29% nivel alto de desarrollo, el 27% de la muestra total incrementa el desarrollo de las cualidades volitivas.

- La socialización de los resultados fue de gran importancia para los entrenadores y deportistas para que sigan practicando las técnicas psicológicas en su deporte y lograr superar los obstáculos que se presenten, manteniendo una preparación integra tanto física como psicológica.

4.2 Recomendaciones

- A los entrenadores, continuar fomentando el desarrollo de las cualidades volitivas en el entrenamiento para poder obtener resultados satisfactorios en las competencias.
- Integrantes de los equipos multidisciplinarios de CDAG y Comité Olímpico de Guatemala, elaborar estrategias psicopedagógicas personalizadas para estimular en ellos orientación hacia un fin y motivación.
- Durante los entrenos colocar obstáculos imprevistos que puedan surgir durante la competencia, para el desarrollo adecuado de las cualidades volitivas, especialmente iniciativa y autocontrol.
- Motivar a los entrenadores a que resalten las caracterizas y potenciales de sus deportistas, creando un ambiente agradable, recordando que la comunicación es fundamental entre entrenado y cada miembro del equipo.
- Al departamento de psicología de la Federación Nacional de Natación, Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG , Comité Olímpico de Guatemala y a la escuela de ciencias psicológicas de la USAC, continuar con esta línea investigativa para fortalecer el deporte de alto rendimiento de nuestro país.

Bibliografía

- Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científica Técnica, Ciudad Habana (1983) pp. 56
- Glyn C. Roberts, PhD “Motivación en el Deporte y el Ejercicio” Universidad de Illinois, Biblioteca de Psicología. Traducción: Sanginés Gemma, Editorial Desclee de Brouwe Edición 1995.
- Morinaga Mestas Tito “¿Cómo preparar psicológicamente al deportista?” Recomendaciones desde la experiencia futbolística Autoestima, Activación, Asertividad, Atención y Agresividad
- Moreno Juan Antonio “Cuadernos de Psicología del Deporte” Universidad de Murcia, Unidad de Investigación en Educación Física y Deporte Vol. 6 Edición 2006 99pp.
- Frordham Sheldon L., Leaf Carol Ann “Educación Física y Deportes” Physical education and sports Noriega Editorial Limusa, S.A. Edición 1982 306pp.
- Dosil Joaquín “El Psicólogo del Deporte” Asesoría e intervención Universidad de Virgo, Editorial Síntesis Edición 2008 461pp.
- González, Lorenzo J. El Entrenamiento Psicológico en los Deportistas. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva S.L. 1996. Pp.54
- Dosil, Joaquín “Psicología y rendimiento deportivo”, Editorial Gersam, Madrid, España, 2002. Páginas 225pp.
- Thomas, Alexander, Psicología del Deporte .Editorial Gerder, Barcelona, España, 1982.Páginas 454
- Dosil Joaquín “Psicología de la actividad física y del deporte Editorial Mc.Graw Hill, Madrid, España; 2004.Páginas 544

Anexos

Anexo 1**Lista de Cotejo**

Nombre: _____

Fecha: _____ Edad: _____ Deporte: _____

Actividad: _____

	Actividad	Bueno	Regular	Deficiente
1	Puntualidad en entrenamientos			
2	Comportamiento en al área del gimnasio			
3	Comportamiento en el área de la piscina			
4	Actitud			
5	Seguimiento de instrucciones			
6	Ejecución de los ejercicios indicados por el entrenador			
7	Interés por el deporte que practica			
8	Voluntad en querer mejorar su rendimiento según las indicaciones de sus entrenadores			
9	Respeto y hacia el entrenador y sus compañeros de equipo			

Observación:

ENTREVISTA INICIAL

DATOS GENERALES:

Nombre: _____
Edad: _____ Edad Deportiva: _____ Fecha: _____ Deporte: _____
Especialidad: _____ Hora de entreno: _____
Escolaridad: _____ Departamento: _____

INFORMACIÓN DEPORTIVA:

Como considera que es la relación con los compañeros de entreno: _____
Con quien de sus compañeros tiene mejor relación: _____
Cree que existen rivalidades entre sus compañeros: _____
Porque le gusta el deporte que practica: _____
Como considera que es su rendimiento deportivo: _____
Ha tenido fracasos en competencias alguna vez: _____
Durante los descansos que actividad realiza: _____
Que le gusta más del deporte que practica: _____
Qué tipo de motivación recibe de parte del entrenador: _____

RELACIONES SOCIALES:

Como considera que es su relación con el entrenador: _____
Como considera que es su relación con sus compañeros: _____
Prefiere estar solo o acompañado: _____
Le gusta ir a reuniones sociales: _____
Que diversiones le gustan: _____
Le cuesta hacer amigos: _____
Mantiene relaciones de amistades duraderas: _____
Realiza alguna otra actividad que no sea deportiva: _____

INFORMACIÓN ESCOLAR:

Como considera que es su rendimiento académico: _____
Como considera que es su relación con sus compañeros de estudio: _____
Como considera que es su relación con sus maestros: _____
Qué materia le gusta más: _____
Qué materia le gusta menos: _____
Ha perdido grados: _____

TEST DE CUALIDADES VOLITIVAS

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Escolaridad: _____ Deporte: _____ Fecha: _____

Lea atentamente las siguientes afirmaciones e indique con qué frecuencia se dan las mismas durante sus entrenamientos y sus competencias deportivas, escribiendo el número correspondiente a su respuesta según la escala siguiente:

- 5- Siempre
- 4- Casi siempre
- 3- A veces
- 2- Casi nunca
- 1- Nunca

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

Tabla de metas
Formato de Metas

Nombre: _____

Fecha: _____ Edad: _____ Deporte: _____

Meta: _____

	Corto Plazo	Mediano Plazo	Largo Plazo
Técnica			
Táctica			
Psicológica			

