



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**“EL ASPECTO EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE
LOS SELECCIONADOS DE VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA
INTERMEDIA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “OSCAR EFRÉN
REYES” DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”**

AUTOR: Juan Gabriel Tamayo Borja

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AMBATO – ECUADOR

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla. C.C. 1802723161, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“El aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”**, desarrollado por el egresado, Juan Gabriel Tamayo Borja, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Octubre 2013

.....
Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Tamayo Borja Juan Gabriel

C. C: 1804233094

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“El aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, Octubre 2013

.....
Tamayo Borja Juan Gabriel

C. C: 1804233094

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema **“El aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”**, presentada por el Señor Tamayo Borja Juan Gabriel, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo-Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnico y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente.

LA COMISIÓN

.....
Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

PRESIDENTE

.....
Lcda. Mg. Silvia Beatriz Acosta Bones

MIEMBRO

.....
Lcdo. Mg. Washington Ernesto Castro

MIEMBRO

DEDICATORIA:

Este trabajo de investigación, está dedicado a Dios y a mis padres.

A Dios, porque ha estado conmigo en todo momento, guiándome, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

A mis padres, quienes a lo largo de mi vida, han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento.

Depositando su entera confianza, en cada reto que se me ha presentado, sin dudar ni un solo momento de mi inteligencia y capacidades.

Es por ello que he podido ir avanzando y llegar a la meta propuesta; ser todo un profesional y servir a mi país.

Tamayo Borja Juan Gabriel

AGRADECIMIENTO:

Los resultados de este trabajo, merece expresar un profundo agradecimiento, a aquellas personas que de alguna forma son parte de su culminación, quienes con su ayuda, apoyo y comprensión me alentaron a lograr esta hermosa realidad. Mi agradecimiento, va dirigido especialmente a mis padres, quienes me han apoyado arduamente día tras día.

A mis hermanos y amigos que con sus palabras de aliento me ayudaron a culminar este reto.

A mis profesores, quienes han impartido sus conocimientos y experiencias, para formarme como un profesional.

A mi tutor de tesis Julio A. Mocha Bonilla, un reconocimiento especial por su orientación, paciencia y buena disposición a lo largo del proceso de elaboración de este proyecto.

Así como también, al colegio donde realice la investigación la cual fue la herramienta principal, para este trabajo investigativo, la misma que me facilitó la información necesaria para poder hacer realidad la presente investigación.

Tamayo Borja Juan Gabriel

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:.....	v
DEDICATORIA:	vi
AGRADECIMIENTO:	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES	xi
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.-Tema	3
1.2.-Planteamiento del Problema.	3
1.2.1.-Contextualización.	3
1.2.2.-Análisis Crítico	8
1.2.3.-Prognosis.....	8
1.2.4.-Formulación del Problema.....	9
1.2.5.-Preguntas Directrices.	9
1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.....	10
1.3.-Justificación	10
1.4. Objetivos:	12
1.4.1. Objetivo General	12
1.4.2. Objetivos Específicos.....	12

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS.....	13
2.2.-Fundamentación Filosófica.....	13
2.4.-Categorías Fundamentales	16
Categoría fundamental de la Variable Independiente	17
Categoría fundamental de la Variable Dependiente.....	18
2.4.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	19
2.4.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	34
2.5.-HIPOTESIS	50
2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	50

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

ENFOQUE	51
3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	52
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	52
3.4. Operacionalización de Variables Independiente: Aspecto Emocional	53
Operacionalización de la Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo	54
3.5 Plan de recolección de Información.....	55
3.6 Plan de procesamiento de información	56

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	57
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS	58
4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	68
4.2.1. Prueba del Chi-Cuadrado.	68
FRECUENCIAS OBSERVADAS.....	71

FRECUENCIAS ESPERADAS.....	72
CÁLCULO DEL CHI-CUADRADO	73
4.2.2. Decisión Final	73

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:	74
RECOMENDACIONES:.....	75

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos.....	76
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	77
6.3. Justificación.....	78
6.4 Objetivos.....	79
6.4.1 General	79
6.4.2 Específicos	79
6.5 Análisis de factibilidad.....	80
6.5.1 Factibilidad económica.....	80
6.5.2 Factibilidad Técnico operativa	80
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA	81
6.7 Metodología – Modelo operativo.....	118
6.8 Administración.....	119
6.9 Previsión de la evaluación.....	120
Bibliografía.....	121
Litografía:.....	122
ANEXOS:	123

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico N° 1</i>	16
<i>Gráfico N° 2 Categoría fundamental de la Variable Independiente</i>	17
<i>Gráfico N° 3 Categoría fundamental de la Variable Dependiente</i>	18
<i>Gráfico N° 4</i>	58
<i>Gráfico N° 5</i>	59
<i>Gráfico N° 6</i>	60
<i>Gráfico N° 7</i>	61
<i>Gráfico N° 8</i>	62
<i>Gráfico N° 9</i>	63
<i>Gráfico N° 10</i>	64
<i>Gráfico N° 11</i>	65
<i>Gráfico N° 12</i>	66
<i>Gráfico N° 13</i>	67
<i>Gráfico N° 14 Campana de Gauss.</i>	70

ÍNDICE DE CUADROS

<i>Cuadro N° 1</i>	58
<i>Cuadro N° 2</i>	59
<i>Cuadro N° 3</i>	60
<i>Cuadro N° 4</i>	61
<i>Cuadro N° 5</i>	62
<i>Cuadro N° 6</i>	63
<i>Cuadro N° 7</i>	64
<i>Cuadro N° 8</i>	65
<i>Cuadro N° 9</i>	66
<i>Cuadro N° 10</i>	67

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla Nº 1</i>	52
<i>Tabla Nº 2 Aspecto Emocional</i>	53
<i>Tabla Nº 3 Rendimiento Deportivo</i>	54
<i>Tabla Nº 4 Plan de recolección de información</i>	55
<i>Tabla Nº 5</i>	69
<i>Tabla Nº 6</i>	69
<i>Tabla Nº 7</i>	71
<i>Tabla Nº 8 Frecuencias Observadas</i>	72
<i>Tabla Nº 9 Frecuencias Esperadas</i>	72
<i>Tabla Nº 10 Calculo del Chi-Cuadrado</i>	73
<i>Tabla Nº 11 Metodología</i>	118
<i>Tabla Nº 12 La administración</i>	119
<i>Tabla Nº 13 Administración de la propuesta</i>	120

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:“El aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.

AUTOR: Tamayo Borja Juan Gabriel

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Resumen:

La presente investigación está basada en la necesidad de indagar los problemas que acarrea la disminución del rendimiento deportivo en los voleibolistas del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de Agua Santa.

El entrenamiento del aspecto emocional es muy importante debido a múltiples factores que encierra la preparación del deportista, la maleabilidad de la personalidad, y la toma de decisiones en situaciones de juego, donde debe poner de manifiesto su madures deportiva.

Cuando educamos a un deportista el objetivo principal es mejorar su rendimiento deportivo, perfeccionando cada uno de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos.

Debido a esto se da esta alternativa a solucionar el problema del aspecto emocional para mejorar el rendimiento deportivo de la selección de Voleibol del Instituto Oscar Efrén Reyes.

Palabras Claves:Aspecto Emocional, Motivación, Psicología Deportiva, Rendimiento, Fundamentos, Técnica, Capacidades, Movimientos, Voleibol, Deporte.

INTRODUCCIÓN

El tema de investigación: **“El aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”**, el Voleibol es un deporte de equipo y pertenece a los deportes de conjunto, la característica principal que lo distingue de otros deportes es no poder retener el balón lo que somete a los jugadores a situaciones cambiantes con una gran presión, por lo que es necesario desarrollar las capacidades físicas y mejorar así el desempeño deportivo.

Este documento consta de los siguientes capítulos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, la continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos generales y específicos.

CAPITULO II, EL MARCO TEORICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGÍA; se señala el enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la

Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, se elaboraron las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describe las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPITULO VI, LA PROPUESTA; Es la solución al problema que se presentó, se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente enunciamos la bibliografía que se ha utilizado como referencia en este trabajo de investigación, así como los anexos respectivos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.-Tema

“El aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.

1.2.-Planteamiento del Problema.

1.2.1.-Contextualización.

En el país la mayoría de jóvenes deportistas desconocen qué tanto afecta el aspecto emocional en su rendimiento deportivo, ellos conocen hasta cierto modo que cuando llegan a sus encuentros deportivos con problemas ajenos a su deporte no están bien concentrados y no rinden de la misma manera

El estrés con el que se enfrenta durante la etapa de su juventud puede llegar a influir de gran manera su rendimiento y si estos planean llegar a grandes niveles deportivos es necesario que aprendan a manejar sus pensamientos y emociones para lograr un buen rendimiento deportivo.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento deportivo.

ROS, Nora .Catedrática de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia Buenos Aires, Argentina menciona en su documento “ASPECTOS EMOCIONALES EN EDUCACIÓN APORTES PARA LA FORMACIÓN DOCENTE1”, que las emociones son parte del vivir del ser humano, es una forma más de lenguaje, una manera más que posee el hombre para comunicarse y expresarse con y a través del cuerpo.

Sin embargo, el sistema escolar del Ecuador presenta un profundo vacío en el área deportiva al no proporcionar a sus estudiantes la posibilidad de un desenvolvimiento corporal, estético y social a través de la motivación, ya que ésta no tiene un lugar en el currículo oficial.

A nivel de la provincia de Tungurahua se ha palpado a lo largo de la historia, como una necesidad expresiva vinculada a la comunicación, el hombre ha utilizado su cuerpo para manifestarse, a través de gestos, acciones y movimientos. Se puede decir que es en este contexto, donde las emociones hace su aparición como un fenómeno expresivo natural, cognitivo, social y cultural.

Todo lo relacionado con este tipo de disciplina formaba parte, en la mayoría de los casos, solo de la educación no formal (Institutos Privados) o de las escuelas

deportivas cuyo objetivo es formar deportistas profesionales, por lo tanto quedaba restringida a un determinado grupo de personas.

Con respecto al ámbito escolar aparecía manifestada en actividades aisladas, la mayoría de las veces incluidas en las clases de cultura física o a la hora de realizar los actos deportivos, o a través de proyectos individuales impulsados por alguna institución. Es importante saber que no se realiza un test psicológico, como un requisito obligatorio en el pensum de estudios. Esto hace pensar que es una necesidad urgente ya que a más de mejorar el desempeño deportivo también ayuda a desplegar las capacidades humanas.

Esta disciplina permite la comunicación y expresión con y a través del cuerpo para mejorar el nivel de vida y de bienestar, tanto ahora que son jóvenes como los beneficios que les quedarán para la edad adulta, el hábito de controlar su aspecto emocional.

En los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa, se hace indispensable la práctica de la disciplina trabajar en el aspecto emocional para el óptimo rendimiento deportivo ya que esta práctica originará un verdadero encanto por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

Además, el cuerpo humano es la herramienta de expresión y comunicación no verbal por excelencia, por lo que, a los estudiantes se les debe enseñar, motivar,

educar sobre estas particularidades y estar pendientes con un seguimiento de sus emociones para lograr un óptimo rendimiento deportivo.

EFFECTOS

Desinterés en los estudiantes para promover ayudas emotivas

Problemas emocionales en el momento decisivos de los encuentros

Tedio al momento de la presión en los encuentros deportivos.

PROBLEMA

Insuficiente desarrollo del aspecto emocional en el rendimiento deportivo de la selección de Voleibol del Instituto Oscar Efrén Reyes

CAUSAS

Inoportuna información en el tema de aspecto emocional.

La escasa aplicación de test psicológicos y deportivos en el aspecto motivacional

La falta de tiempo, afecto y control de los padres.

Gráfico N.- 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

1.2.2.-Análisis Crítico

La inoportuna información en el tema de aspecto emocional provoca desinterés en los estudiantes y hace que esto pase por desapercibido provocando un desorden en sus emociones como el resultado de una actividad deportiva que no es realizada con el interés teórico – práctico del Voleibol, por ende provoca un bajorendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol del Instituto Técnico Oscar Efrén Reyes.

La escasa aplicación de tests psicológicos en los jóvenes se ha convertido en una dificultad, el hecho de abordar generalidades del diagnóstico psicológico y las especificidades que permiten el empleo de este tipo de test en el mundo del deporte, y las demandas psicológicas que tiene cada grupo de deportistas; deportes, así como los componentes del plan de preparación psicológica de los/as deportistas, un factor casi desapercibido para varios sectores sociales, es la salud mental de los deportistas, y la mayor incidencia de resultados negativos desfavorables en el rendimiento deportivo, causando problemas en el momento de los encuentros deportivos y las competiciones a nivel intercolegial.

La falta de tiempo es uno de los principales problemas dedicados al entrenamiento deportivo de Voleibol en el Colegio, el control de los padres de familia de los seleccionados de la Institución genera en los estudiantes monotonía al momento de la competencia, de acuerdo a esto los chicos van con gran presión a la práctica del mismo, ya que psicológicamente no se encuentran listos para lograr un rendimiento deportivo óptimo.

1.2.3.-Prognosis.

De continuar sin dar importancia al aspecto emocional de los deportistas, no se podrá sustentar los principios de la «educación por el arte y el deporte», teoría

preconizada por **Herbert** que propone no hacer de todos los individuos deportistas sino acercarlos a una disciplina que les permita nuevos y distintos modos de comunicación y expresión, desarrollando las competencias individuales interrelacionadas con lo social a través de la sensibilización, la experimentación, la imaginación y la creatividad. Emociones que se desarrolla en el deportista para un óptimo rendimiento deportivo.

El escaso seguimiento y control del aspecto emocional, provocará que esta disciplina contribuya a alcanzar competencias complejas que permiten desarrollar la capacidad de abstracción, la construcción de un pensamiento crítico y divergente, la apropiación de significados y valores culturales y la interpretación de mensajes significativos en los estudiantes.

De no difundirse las ventajas de un buen aspecto emocional para el rendimiento deportivo, se privarán de recibir también los beneficios del ser parte del vivir de todo ser humano en, un lenguaje que utiliza al cuerpo como medio, como instrumento, de representación, expresión, comunicación y creación.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cómo incide el aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.

1.2.5.-Preguntas Directrices.

- ¿Se estará desplegando el aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa?
- ¿El rendimiento deportivo mejorará el desarrollo del aspecto emocional?

- ¿Existe alguna alternativa de solución a los problemas emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Deportes Colectivos Voleibol

Campo: Deportivo

Aspecto: Emocional

Delimitación Espacial:

Esta investigación se realizará en los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.

Delimitación Temporal

La investigación de este problema será estudiada e investigada, durante el período Marzo- Agosto 2013.

Unidades de observación

Seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.

1.3.-Justificación

Es indispensable que los deportistas conozcan un poco más sobre la manera en la que influyen sus pensamientos, estrés, y emociones durante sus encuentros deportivos, que aprendan a manejarlos y a controlarlos un poco, es difícil sin la

ayuda de un profesional pero existen técnicas las cuales les pueden ayudar llevándolas a cabo sin ayuda profesional. Es por eso que se decidió Investigar sobre este tema.

La **Importancia** del presente trabajo radica en concientizar el desarrollo del aspecto emocional para mejorar el rendimiento deportivo y prevenir factores de riesgo para la salud en los estudiantes ya que esta puede permanecer en el inconsciente sin ser desarrollada por eso se debe propiciar su desarrollo desde los inicios del hombre, desde las edades formativas.

Los **Beneficiarios** inmediatos del presente trabajo serán los estudiantes seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.

La **Factibilidad** del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

El interés que motiva la realización de la investigación es porque se considerasignificativo encontrar una relación directa entre el aspecto emocional y el rendimiento deportivo de los seleccionados de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes.

Otro factor de singular **utilidad**, lo constituyen los talleres para fomentar el aspecto emocional.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Determinar cómo inciden el aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar el aspecto emocional para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.
- Analizar el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.
- Diseñar una guía metodológica para fortalecer el aspecto emocional y el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

Muchos profesionales en Educación no han hablado ni escrito sobre los beneficios de la educación del aspecto emocional y el rendimiento deportivo referente al deporte del Voleibol, razón por la cual no existe temas relacionados con estas primicias, sin embargo se hizo un estudio minucioso dentro de la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, comprobando que no existen estudios e investigaciones sobre el tema y otras áreas complementarias.

De manera óptima se izó el respectivo estudio en Universidades de la Provincia y de la misma forma no se encontró temáticas relacionadas con el tema.

2.2.-Fundamentación Filosófica

La presente investigación tiene un enfoque Social-Crítico y se fundamenta sobre todo en la teoría del Construccinismo Social ya que plantea solución a la problemática expuesta.

Fundamentación Psicopedagógica.

Dentro de las primeras proyecciones de aplicación debemos considerar a dos autores, sin duda, son los pilares de una serie de propuestas que se han prolongado hasta la actualidad. Por un lado tenemos a J. Bruner, el teórico de las múltiples facetas de la cognición (ha tratado temas como pensamiento, percepción, lenguaje, etc.), y por otro lado a D. P. Ausubel.

Bruner es en realidad uno de los psicólogos cognitivos de la educación con mayor trayectoria, cuya obra causó un fuerte impacto en los sesenta y parte de los setenta en los Estados Unidos con sus propuestas del aprendizaje por descubrimiento y acerca del currículo para pensar. Ausubel, igualmente, durante la década de los sesenta elaboró la teoría del aprendizaje significativo o de la asimilación, y fue uno de los teóricos que mayor inquietud ha demostrado por el análisis meta disciplinar de la psicología educativa y de los problemas educativos en contextos escolares.

Fundamentación Axiológica.

El análisis y comprensión de la problemática de los valores, parte de un hecho de vital significación: los valores surgen como expresión de la actividad humana y la transformación del medio, siendo su presupuesto fundamental la relación sujeto-objeto, teniendo como centro la praxis, lo que como consecuencia, se debe analizar su vínculo con la actividad cognoscitiva, valorativa y comunicativa.

El valor, como significación de un hecho, es al mismo tiempo objetivo y subjetivo. ¿Quién atribuye significado? El ser humano. Por tanto, el valor como significado atribuido tiene una naturaleza subjetiva, toda vez que existe individualmente en los seres humanos capaces de valorar; pero al mismo tiempo tiene una naturaleza objetiva, en tanto constituye parte de la realidad social e histórica en la que se desarrolla el ser humano.

2.3.-Fundamentación Legal

La presente investigación se fundamenta en: Toda actividad deportiva en la ley del deporte, reglamento de las instituciones deportivas. Así Capítulo II de la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación expresa lo siguiente:

Art. 45. Deporte De Alto Rendimiento.

Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados al perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

Art. 16 Capítulo IV de la ley del deporte y federación deportiva nacional.

En los campeonatos interprovinciales y de categorías menores y juveniles de todos los deportes que sean, podrán intervenir jóvenes deportistas, que cumplan con lo dispuesto en la ley, sean estos de la jurisdicción, así pueden ser de una parroquia, cantón o provincia ecuatorianas; además la ley respalda la libertad y práctica del deporte; es decir el buen vivir.

Art. 19 Capítulo I de la ley del deporte y recreación

En cada año se realizará, el campeonato provincial de Voleibol de las categorías, pre juvenil, juvenil y profesional, en mujeres y varones; la organización de cada evento se determinará en el reglamento que la Federaciones y Asociaciones manejen, supervisadas y orientadas por la Federación Ecuatoriana de Voleibol para dicho efecto, acogiéndose a las normas internacionales de este deporte, que serán sometidas para su aprobación por el Directorio.

Art. 62 Capítulo VII ley del deporte y extranjería

Se considera como jóvenes deportistas nacionales a todos aquellos que son ecuatorianos por nacimiento o naturalización o los que habiendo nacido en el exterior lo son por ser hijos de ecuatorianos, de acuerdo a la constitución política del estado, y además los deportistas y/o clubes cumplan con los requisitos que cada federación exige; en nuestro caso el Voleibol.

2.4.-Categorías Fundamentales

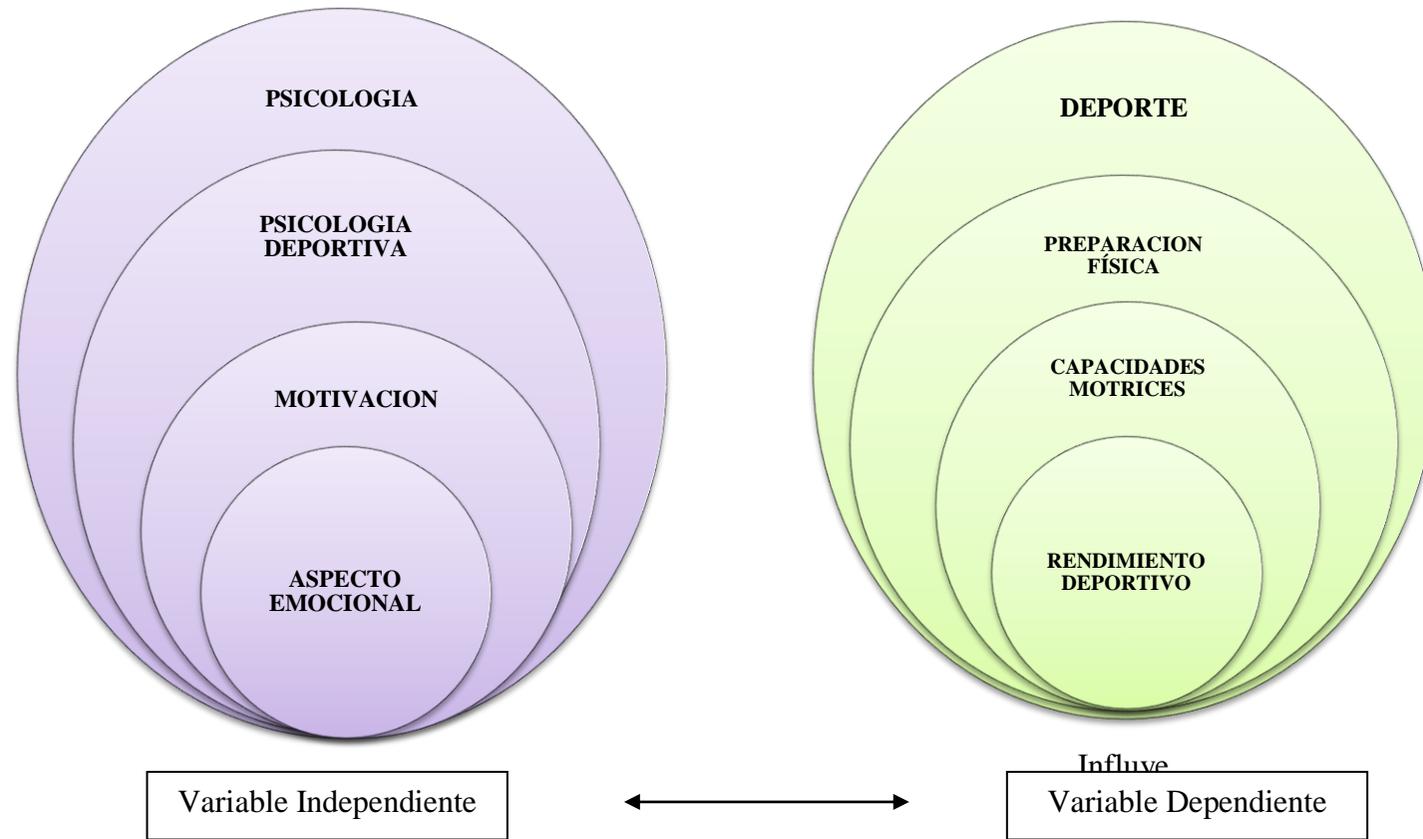


Gráfico N° 1
Elaborado por: Juan Tamayo

Categoría fundamental de la Variable Independiente

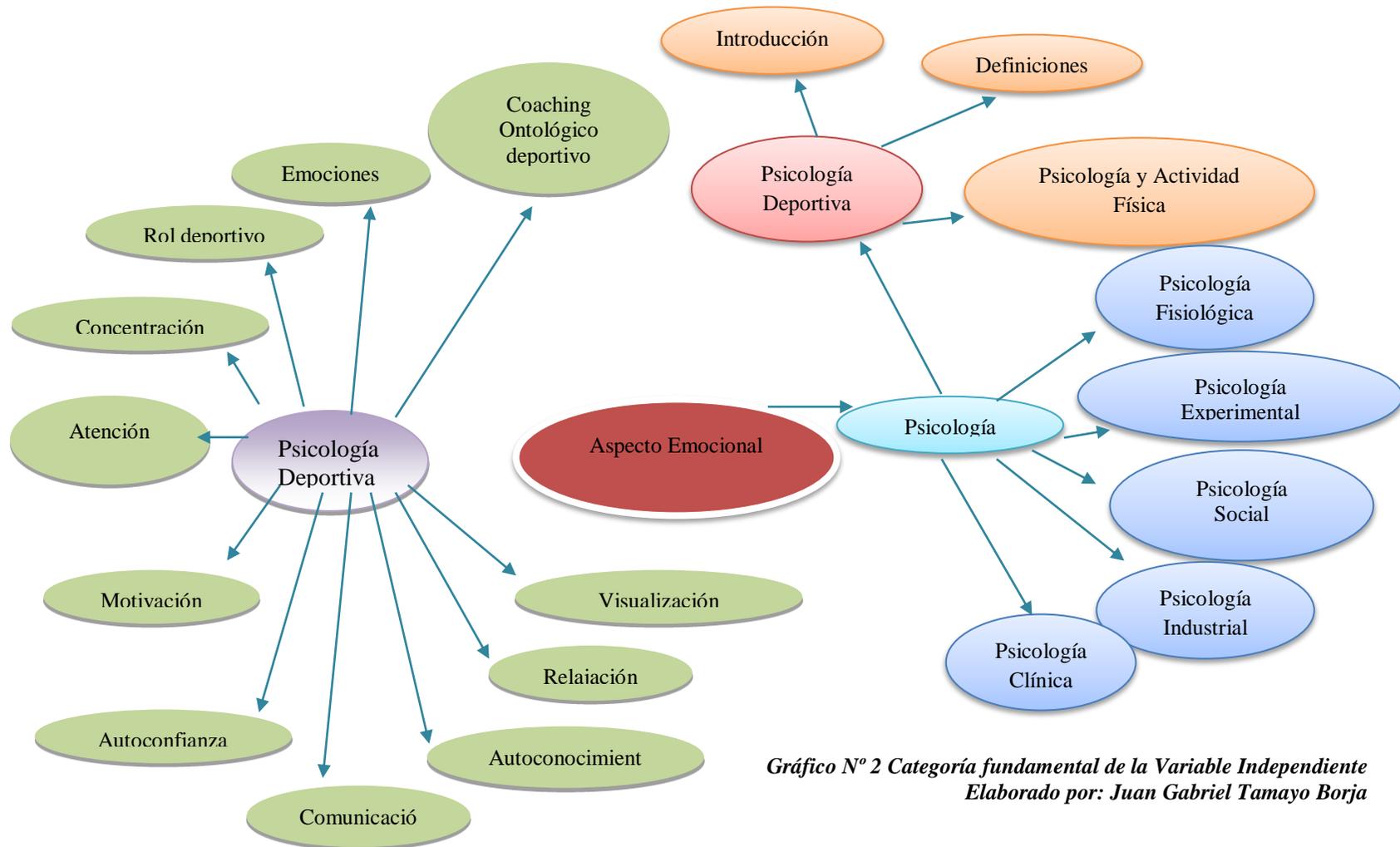
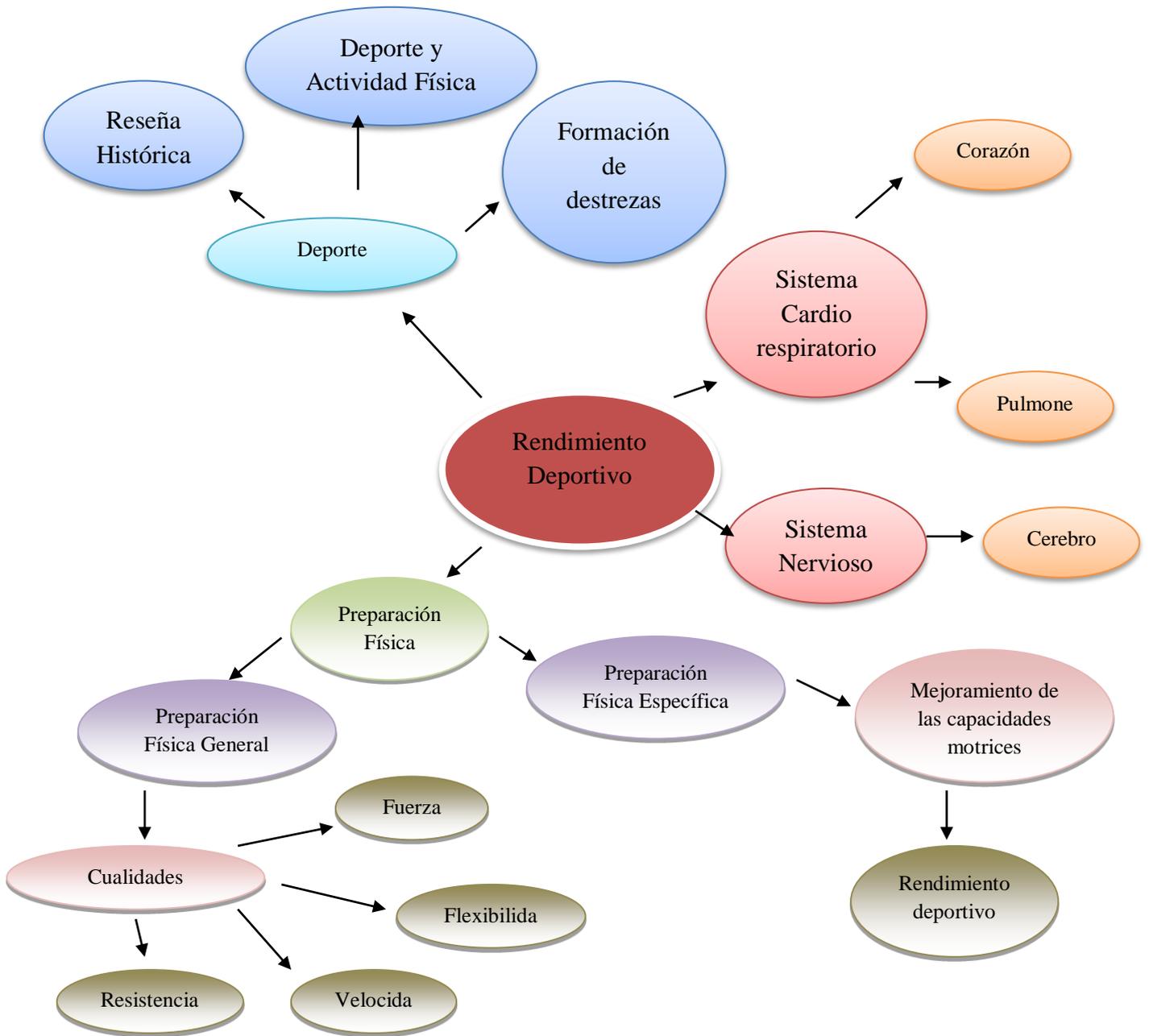


Gráfico N° 2 Categoría fundamental de la Variable Independiente
Elaborado por: Juan Gabriel Tamayo Borja

Categoría fundamental de la Variable Dependiente



*Gráfico N° 3 Categoría fundamental de la Variable Dependiente
Elaborado por: Juan Gabriel Tamayo Borja*

2.4.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

ASPECTO EMOCIONAL

PSICOLOGIA

La psicología es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: *psico-* (actividad mental o alma) y *-logía* (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual.

La psicología moderna se ha encargado de recopilar hechos sobre las conductas y las experiencias de los seres vivos, organizándolos en forma sistemática y elaborando teorías para su comprensión. Estos estudios permiten explicar su comportamiento y hasta en algunos casos, predecir sus acciones futuras.

A aquellas personas que desarrollan el estudio de la psicología se las denomina psicólogos. Esto significa, aquellos que analizan el comportamiento de los seres vivos desde un enfoque científico. Sigmund Freud, Carl Jung y Jean Piaget son considerados como algunos de los psicólogos pioneros.

La psicología puede dividirse en psicología básica (su función es generar nuevos conocimientos respecto a los fenómenos psicológicos) y psicología aplicada (tiene como objetivo la solución de problemas prácticos a través de la aplicación de los conocimientos producidos por la psicología básica).

Por otro lado, es necesario aclarar que la psicología es una ciencia en constante desarrollo y dados los condicionantes sociales y morales, va transformándose en base a la madurez de las sociedades a lo largo del tiempo. En la actualidad, la psicología se divide en varias ramas, las cuales se encuentran conectadas en tanto y en cuanto intentan dar respuesta a lo mismo, el porqué de las acciones y los

efectos que las experiencias puedan tener en un ser vivo o grupo para condicionar su existencia. Algunas de las áreas de la psicología son:

La psicología fisiológica es la rama de esta ciencia que se dedica a estudiar el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso.

La psicología experimental estudia la percepción y la memoria utilizando para ello técnicas de laboratorio específicas que ayuden al discernimiento de la conducta humana en este aspecto.

Se llama **psicología social** a la rama que se encarga de analizar las influencias que marca el entorno social sobre un individuo, las cuales se estudian a partir de las reacciones que ese individuo tiene frente a las experiencias que le acontecen.

Psicología industrial es la parte de la psicología que estudia el entorno laboral de un grupo de trabajadores e intentan buscar formas de comprender lo que puede ser nocivo dentro de la actividad que se desarrolla, buscando soluciones a esos problemas.

Psicología clínica se llama la rama que se encarga de estudiar y ayudar a aquellas personas que tienen inconvenientes para enfrentar su vida normalmente, como consecuencia de un trastorno mental o una afección particular.

En conclusión, la psicología puede entenderse como la ciencia que se ocupa de atender cuestiones que atañen al espíritu, a la forma de sentir de un individuo o un pueblo, sus aspectos morales y la forma en la que se desenvuelven con el entorno.

Dicho de otro modo, al estudio de la vida subjetiva, y de las relaciones que se establecen entre el aspecto psíquico y físico de los individuos (sentimientos, ideología, reacciones, tendencias, instintos).

Etimológicamente la Psicología proviene del griego psyche, que se puede traducir alma. Decir que la psicología "es la ciencia del alma" (Aristóteles), o que "es la investigación de los contenidos de conciencia", o que "es la ciencia que estudia los fenómenos psíquicos", no es suficiente, pues queda en pie el problema de qué es el alma, qué es la conciencia o cuales son los fenómenos psíquicos.

Es aquí, precisamente donde existe disparidad de opiniones. Actualmente no son pocos los que definen la Psicología como ciencia de la conducta. La conducta es una actividad propia de los organismos vivos para mantenerse y conservar la vida. Si no adoptáramos conductas moriríamos. Lo que genera la conducta son los estímulos exteriores e interiores.

La historia de la Psicología en el último siglo es la historia de su lucha por independizarse de la Filosofía. Es la llamada Psicología científica o experimental. Hoy debe considerarse una ciencia particular independiente.

PSICOLOGIA DEPORTIVA

La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Los primeros acercamientos entre la psicología y el deporte consistían en consultas de los entrenadores a los psicólogos, donde presentan descripciones de conductas durante las competencias en búsqueda de consejos para lograr el autocontrol de los deportistas. Sin embargo, con el tiempo, la psicología del deporte avanzó y hoy ya se considera que la interacción entre el psicólogo y el deportista es algo básico.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otra parte, intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

Existen dos grandes perspectivas de la psicología del deporte: la desarrollista y la terapéutica. Por otra parte, según su aplicación, esta psicología puede dividirse en psicología del deportista, psicología y consuelan del coach y consuelan de dirigentes.

Cabe destacar que un buen diagnóstico para la psicología del deporte aparece vinculado a la utilidad que representa tanto para el atleta como para el equipo y para la institución a la que pertenece.

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, los medios de comunicación le crean paulatinamente más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales.

Es muchas veces el lazo que nos une en un sentimiento único, nos representa y nos identifica.

La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

La intención de éste artículo es dar una idea general de la Psicología del deporte en la actualidad, sus objetivos y diferenciar el rol del Psicólogo especializado en Deporte.

La Psicología del Deporte es una rama de la Psicología como pueden ser Psicología Forense, Clínica, Relaciones Humanas, para lo cual el profesional tiene y debe capacitarse adecuadamente para poder intervenir con todas las herramientas necesarias.

Muchas veces los preconceptos acerca de la Psicología hacen que sea muy difícil, por lo menos en nuestro País, integrarse al ambiente deportivo.

Definiciones de la Psicología del Deporte:

“...Estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...”(R.Weimberg y D. Gould: Fundamentos de Ps.del Deporte y el ejercicio Físico)

“...Aquella ciencia dedicada a estudiar, como, porque y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal...”(C.Nachon y F. Nascimbene: Introducción a la Ps. del Deporte)

Existen muchas definiciones pero en ninguna se utiliza el término “paciente” ya que los Psicólogos especializados en deporte no trabajan con pacientes sino con deportistas o equipos deportivos que quieren mejorar su rendimiento o llegar a la alta competencia.

A continuación el cuadro tiene como finalidad separar las aguas a fin de que quede bien delimitada la forma de intervención del Psicólogo Deportivo.

DEFINICIONES Y CONCEPTOS GENERALES

Según la Asociación de Psicólogos Americanos, la **Psicología del Deporte y de la Actividad Física** es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo sino también, y de manera fundamental, de una adecuada actitud mental libre de conflictos.

La Psicología del Deporte, como campo de investigación, se encuentra en sus primeras etapas de desarrollo, a pesar de que en el International Survey on the Psychology of Sport and Physical se citen más de mil personas en 35 países que afirman ser psicólogos deportivos.

Así también podemos afirmar que la psicología de competición será una asignatura en constante aumento para los entrenadores que buscan el máximo desarrollo deportivo de sus deportistas.

La psicología deportiva como ciencia o campo de estudio es muy amplia. Tratando temas tan complejos como los que van desde la motivación a la preparación para la competición, pasando por mejora de la autoestima, medidas anti-depresivas...

Existe un movimiento de psicólogos que opinan que no existe ni puede existir una psicología del deporte, si no que esto no es más que un tratamiento psicología adaptado a las particulares necesidades de cada persona, sea esta un deportista o un adulto común.

La psicología deportiva como desarrollo laboral no está legislada y es fácil encontrar muchos casos de intrusismo laboral, kinesiólogos o entrenadores personales, por poner dos ejemplos.

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, los medios de comunicación le crean paulatinamente más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales.

Es muchas veces el lazo que nos une en un sentimiento único, nos representa y nos identifica.

En el ámbito de la Psicología para el deporte, ciencia relativamente nueva ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

La intención de éste artículo es dar una idea general de la Psicología del deporte en la actualidad, sus objetivos y diferenciar el rol del Psicólogo especializado en Deporte.

La Psicología del Deporte es una rama de la Psicología como pueden ser Psicología Forense, Clínica, Relaciones Humanas, para lo cual el profesional tiene y debe capacitarse adecuadamente para poder intervenir con todas las herramientas necesarias.

Muchas veces los preconceptos acerca de la Psicología hacen que sea muy difícil, por lo menos en nuestro País, integrarse al ambiente deportivo.

Rol del Psicólogo del Deporte:

- Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación
- Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.
- El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc
- El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.

Rol del Psicólogo Clínico:

- Se ocupa de la atención de pacientes: individuales, grupos, parejas, familias, adultos, etc.
- La asistencia se orienta a las consultas por padecimientos psíquicos (síntomas, quejas, conflictos)
- Se pueden realizar evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar el cuadro.
- Se pueden instrumentar diversas técnicas de acuerdo a marco teórico del terapeuta.
- Los tratamientos en general se desarrollan en consultorio.
- La práctica clínica está regida por el secreto profesional.

Puede suceder que algún deportista presente problemas que excedan el ámbito deportivo, es aquí donde el Psicólogo deportivo puede intervenir si tiene las herramientas necesarias y el contexto se lo permite, caso contrario lo derivaría a otro profesional.

Si bien gran parte de los que participan del entorno deportivo, llámese deportistas, entrenadores, otros profesionales, periodistas, árbitros etc. consideran de gran importancia el aspecto psicológico es escaso el tiempo y la dedicación a entrenar las habilidades mentales que tienden a mejorar el desempeño deportivo.

Tanto el cuerpo como la mente desarrollan una interacción, hay muchos ejemplos de esto, tales como experimentar temor y ver cómo ésta percepción se acompaña de sudor, aceleración del pulso cardíaco, etc., lo cierto aquí es que muchas veces se entrena físicamente y se espera que el resto de las sensaciones se ajusten solas o con el tiempo. El cuerpo y la mente son uno solo. Son un binomio sabiamente relacionado.

La Psicología del deporte nos brinda la posibilidad de entrenar y potenciar nuestras habilidades mentales ocupándose entre otras, de:

- **Concentración:** es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.
- **Atención:** íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.
- **Motivación:** Eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. Motivación como proceso, motivación que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.

- **Auto Confianza:** Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.
- **Comunicación:** Otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más aun en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no solo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.
- Algunas de las herramientas que utilizamos, que entrenamos y que generamos en el deportista para su autoconocimiento, autodominio y autocontrol son:
 - **Autoconocimiento:** El deportista debe con el tiempo conocerse en detalle para saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones, o emociones que lo asaltan. Debe poseer básicamente conocimiento de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre si, como responde su cuerpo entre otras para poder utilizar adecuadamente alguna herramienta de autocontrol.
 - **Relajación:** La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia y pos competencia.
 - **Visualización:** es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque “ver con los ojos de la mente” es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

Es así entonces que trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la motivación, autoconfianza, autoestima, autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras.

Hoy en día los profesionales especializados en ésta área pueden desempeñar su rol de distintas formas:

Investigando y estudiando formas de mejorar el rendimiento en los distintos deportes, la influencia de distintas presiones dentro del contexto deportivo, las consecuencias del estrés sobre el rendimiento y la ejecución deportiva etc.

Enseñando: intentando dar difusión de los avances de la disciplina, mediante cursos, especializaciones, jornadas etc.

Asesorando: a deportistas en forma individual y/o grupos, a entrenadores, preparadores físicos a fin de lograr un aumento en el rendimiento deportivo y entrenamiento. Aquí se rompe con el mito de que los psicólogos del deporte trabajan con deportistas enfermos o con problemas, ya que como dijimos anteriormente básicamente la tarea es de colaborar en el desarrollo de programas de preparación mental en deportistas que tiendan a mejorar sus habilidades o aptitudes mentales.

Durante muchos años la Psicología deportiva ha sido resistida, pero la investigación, los progresos y logros obtenidos con su aplicación en distintos deportes nos crea la posibilidad de introducirnos en varios campos que conforman la escena deportiva.

La Psicología del deporte no funciona como una píldora mágica, la sola inclusión del psicólogo en el medio deportivo no modificará actitudes ni mejorará aptitudes, sino que de la misma manera que se entrenan las habilidades físicas y requieren práctica para lograr un nivel óptimo, las habilidades psicológicas también deben entrenarse de la misma manera.

Es por todo esto que sería oportuno ir incorporando la Psicología del deporte como una herramienta más que enriquezca tanto el desarrollo deportivo como profesional, trabajando interdisciplinariamente para beneficio del deporte en general.

ASPECTO EMOCIONAL

La razón por la cual la especie humana ha sobrevivido fue porque el hombre primitivo tenía la capacidad de tomar decisiones, frecuentemente en milésimas de segundo, para diferenciar las situaciones en las que podía obtener una presa de las que pasaba él a ser la presa potencial.

Pese a la evolución de la especie humana, hay algo que no ha cambiado ya que el hombre moderno:

- Analiza en forma constante y sin ser consciente, el grado de peligrosidad del lugar en el que se encuentra y el nivel de amenaza o de acogida de las personas que lo rodean.
- Juzga a las otras personas desde la primera impresión.
- Toma decisiones basándose en estas percepciones.

Estas capacidades son emocionales, por lo que no cabe duda que las emociones sean mecanismos esenciales de conducta que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados y nos permiten:

- Evaluar las emociones de las personas que nos rodean.
- Sentir el contexto (“la atmósfera”) en que nos encontramos.
- Tomar decisiones rápidamente.
- Comunicarnos de forma no verbal con otras personas

Podríamos decir que la inteligencia emocional nos alerta instantáneamente de la proximidad de un peligro. Esta velocidad es posible gracias a la existencia de un área del cerebro a la que llamaremos “cerebro emocional”, para diferenciarlo del “cerebro racional” (neo córtex) donde, por así decirlo, reside el razonamiento y la lógica.

Para que exista un comportamiento equilibrado, es imprescindible una comunicación adecuada entre ambos cerebros (el lógico y el emocional). La intervención del circuito emocional es esencial para el pensamiento eficaz, tanto para tomar decisiones inteligentes como para pensar con claridad y obtener los resultados que se desean. Los sentimientos nos orientan en la dirección adecuada para obtener el mejor provecho de las posibilidades que nos ofrece la fría lógica.

Llamaremos **Inteligencia Emocional** a la capacidad del ser humano de evaluar acertadamente el medio en que se encuentra, interpretar el rol de las otras personas que interactúan con él y la valoración de sí mismo, no sólo como individuo sino también en la interrelación con ese medio.

A diferencia de la **inteligencia lógico matemática** (expresada por el coeficiente intelectual), la inteligencia emocional se desarrolla a lo largo de la vida, con las experiencias vivenciales de cada individuo y también puede desarrollarse ejercitándola. Para eso existe el Coaching Ontológico.

¿Para qué sirve desarrollar la inteligencia emocional en los deportistas?

Un deportista apela constantemente a su inteligencia emocional, como el hombre primitivo está constantemente tomando decisiones en milésimas de segundo y de esas decisiones depende el resultado de su juego, en estas decisiones cuentan diferentes aspectos:

- Aspectos racionales: tales como 'entender el juego' con todos sus aspectos técnico-táctico-estratégicos.
- Aspectos corporales: como el entrenamiento físico, la alimentación y el descanso.
- Aspectos emocionales: como la orientación al logro de los objetivos, la competitividad, la identificación de valores del deporte y los personales, la autovaloración, el trabajo en equipo, el liderazgo, la empatía, el control de las reacciones y emociones negativas, etc.

¿Cuál es la filosofía del Coaching Ontológico en el deporte?

Desde el Coaching Ontológico interpretamos al ser humano como una coherencia entre su cuerpo, sus emociones y su lenguaje (lo que el ser humano dice a los demás y lo que se dice a sí mismo).

Hablamos de coherencia porque entendemos que, si bien los tres dominios están claramente diferenciados, también están fuertemente relacionados.

A cada emoción corresponde una corporalidad y un lenguaje determinado. Basta con ver por Televisión las declaraciones de los deportistas cuando ganan o cuando pierden y veremos esa coherencia en sus cuerpos, emociones y en lo que están diciendo.

Es más, muchas veces podemos intuir el resultado de un partido por las declaraciones previas o por la corporalidad del equipo o del deportista cuando sale a la cancha.

Las emociones son disparadores a la acción, cuando una persona percibe algo que le genera alguna emoción, el cerebro, movido por esa emoción, produce sustancias químicas que hacen que la persona actúe en consecuencia, para todas las emociones hay sustancias particulares.

El miedo por ejemplo genera que el cerebro disponga al cuerpo a huir; el enojo, a luchar y así cada emoción provoca una disposición a diferentes acciones. Estas sustancias que produce el cerebro son, denominadas neuropéptidos y sirven de alimento a las células corporales.

Las emociones son particulares para cada persona, vale decir que ante un evento determinado, una persona puede sentir miedo, desafío o indiferencia. Estas

emociones se disparan de acuerdo a la valoración que hace el individuo de lo que está ocurriendo, a esa evaluación la llamaremos juicios.

Estos juicios varían con cada individuo y se relacionan con la forma que esa persona tiene de observar el mundo. Los juicios son formas de interpretar y valorar lo que ocurre y también las personas.

Esta forma de observar el mundo es la llave del mundo emocional de la persona, desde allí juzga lo que es bueno y lo que es perjudicial para ella, lo que considera posible de lograr y lo que entiende que es imposible e influye directamente en los resultados que podrán obtener. Esta forma de observar no sólo se constituye en las personas sino también en los equipos y organizaciones humanas y generan un estado emocional colectivo que puede posibilitar o impedir el logro de los objetivos que se desean.

Los resultados son consecuencia directa del tipo de observador que el deportista está siendo, de lo que entiende que puede lograr y de lo que entiende que es imposible para él, esta forma de mirar su mundo y de juzgar influye directamente en su emocionalidad y puede convertirse en un círculo vicioso (juzgo que no puedo, en consecuencia actúo de forma tal que no puedo, por lo tanto me demuestro a mí mismo que era verdad que no podía, lo que genera que emocionalmente me sienta derrotado y que piense que posiblemente no pueda lograr resultados que antes podía, lo que genera que actúe en consecuencia y tampoco lo logre, etc.)

Cuando el deportista está en emocionalidades positivas, el círculo se invierte, vale decir, se convierte en un círculo virtuoso, que posibilita el logro de objetivos cada vez más importantes y extraordinarios.

Volvamos a los juicios, como dijimos, son evaluaciones por lo tanto pertenecen a quien evalúa y no a lo que es evaluado, esto es fácil de distinguir cuando los

juicios difieren dentro de un equipo, pero cuando estos juicios son comunes a todos o por lo menos a la mayoría, suelen ser tomados como verdades inamovibles, como propiedades de la persona o del hecho o de la cosa que está siendo juzgada.

Cuando eso ocurre en un equipo lo limita, y cuando ocurre con las personas del equipo o las que se relacionan con él, las encasilla y limitan tanto los actos hacia ellos, como también los actos de ellos hacia el equipo. Muchas veces las personas comienzan a actuar de acuerdo al rol que se les asigna, en concordancia al juicio que se tiene de ellos.

El Coaching Ontológico propone intervenir en forma de observar el mundo que tienen los deportistas de manera tal que puedan generar los resultados que desean.

Este proceso no es lógico, no se aprende con estudios ni con explicaciones, es un proceso vivencial que transforma profundamente a los deportistas y a los equipos, alineándolos con sus objetivos y posibilitando relaciones más efectivas.

Es empezar a hacernos cargo de “lo propio”, de reconocernos en lo que podemos, en lo que creemos que no podemos y en lo que no sabemos qué podemos hacer.

Cuando tomamos conciencia que no es lo mismo “tomar una acción” que “esperar que algo ocurra”, cuando nos damos cuenta que cuando empezamos a dar el primer pasó el mundo se abre dejándonos un lugar, algo comienza a cambiar.

2.4.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

RENDIMIENTO DEPORTIVO

DEPORTE

El deporte es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica de

deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

El deporte sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

Es habitual equiparar el deporte con la actividad física, pero entre ellos hay diferencias, por lo que no podemos emplearlos como sinónimos; como diferencia destacable podemos señalar la competitividad existente en el deporte que no suele estar ligada a la actividad física.

LIGERA RESEÑA HISTORICA DEL DEPORTE.

El deporte es toda actividad física o mental, que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva.

El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos sirve además como entretenimiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas.

El deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

Algunos deportes se practican mediante vehículos u otros ingenios que no requieren realizar esfuerzo, en cuyo caso es más importante la destreza y la

concentración que el ejercicio físico. Idealmente el deporte divierte, entretiene, y constituye una forma metódica e intensa de un juego que tiende a la perfección y a la coordinación del esfuerzo muscular con miras a una mejora física y espiritual del ser humano.

Algunos deportes se practican en equipo y otros individualmente. Un porcentaje de deportes usan artículos como por ejemplo pelotas o balones, por ejemplo el fútbol, voleibol, básquet, tenis, etc.

El deporte siempre ha estado presente, cobra especial importancia su incentivo en las nuevas generaciones, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad.

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

El concepto deporte dice relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión.

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

EL DEPORTE Y SU FORMACIÓN DE DESTREZAS.

Los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza. De aquí podrían derivarse deportes como la jabalina, el tiro al arco, nadar, la lucha cuerpo a cuerpo, entre tantos otros más. Las cuevas de Europa que contienen pinturas hechas por el hombre del paleolítico muestra esto, por el ejemplo la flecha y el arco.

Hay evidencias que en la China se practicaban regularmente los deportes para el 4000 AC, con un fuerte componente gimnástico. En el antiguo Egipto se practicaba en nado, la pesca, el salto alto y la lucha, todo con elaboradas técnicas y reglas. En la antigua Persia se originó el Polo. Para que hablar de Grecia, en donde se celebraban las primeras Olimpíadas; para los griegos el deporte era parte integral e inseparable de su cultura.

Posterior también se sabe con respecto a los deportes practicados por indios americanos; sobre los juegos a la pelota que realizaban los mayas y aztecas, también la práctica de *surf* en las islas hawaianas. Ya en la época medieval el deporte fue experimentando mayor desarrollo, con más reglas y considerándose más un *hobbie* que una necesidad.

Cabe destacar los deportes de caballos especialmente practicados en la zona del Reino Unido; Inglaterra, Escocia e Irlanda. Ya entrada la modernidad, la Revolución Industrial trajo consigo una gran movilidad de personas, y así se fue difundiendo el deporte, promovido principalmente por Inglaterra, esto queda evidenciado con el gran número de competencias que se llevaron a cabo entre distintas universidades de Europa. En el siglo XX, los deportes americanos fueron los más populares; principalmente el béisbol y fútbol americano.

Hoy en día los deportes más practicados en el mundo son el voleibol (más de 990 millones de practicantes), baloncesto (más de 400 millones), ping pong (más de 300 millones), fútbol (más de 240 millones), bádminton (más de 200 millones) y el tenis (más de 60 millones). Otros deportes populares en el mundo son el baseball, el handball, el hockey, el judo, el rugby, el ciclismo y el cricket.

Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares) otorga valores aplicables al el diario de vivir. La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual. En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan

y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

Sin duda el deporte implica perseverancia y esfuerzo, sin ambos conceptos se carecería de deporte. El deportista siempre acepta una caída y cuando esto ocurre es capaz de levantarse y remediarla. La disciplina es otro valor que otorga el deporte. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado.

Por todos estos motivos, es que el deporte siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, en la vida de las personas alrededor del mundo; cobra especial importancia su incentivo en las nuevas generaciones, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad.

LA PREPARACION FISICA.

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

- 1- La Preparación Física General.
- 2- La Preparación Física Específica.

1- **La Preparación Física General**, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

- Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (*llamado también de pretemporada*), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardio respiratorio y vascular.

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

En humanos, el sistema respiratorio consiste en las vías aéreas, pulmones y músculos respiratorios, que provocan el movimiento del aire tanto hacia adentro como hacia afuera del cuerpo. El intercambio de gases es el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, del cuerpo con su medio. Dentro del sistema alveolar de los pulmones, las moléculas de oxígeno y dióxido de carbono se

intercambian pasivamente, por difusión, entre el entorno gaseoso y la sangre. Así, el sistema respiratorio facilita la oxigenación con la remoción contaminante del dióxido de carbono (y otros gases que son desechos del metabolismo) de la circulación.

El sistema también ayuda a mantener el balance entre ácidos y bases en el cuerpo a través de la eficiente remoción de dióxido de carbono de la sangre.

El hombre utiliza respiración pulmonar, su aparato respiratorio consta de:

- **Sistema de conducción:** fosas nasales, boca, epiglotis, faringe, laringe, tráquea, bronquios principales, bronquios lobulares, bronquios segmentarios y bronquiolos.
- **Sistema de intercambio:** conductos y los sacos alveolares. El espacio muerto anatómico, o zona no respiratoria (no hay intercambios gaseosos) del árbol bronquial incluye las 16 primeras generaciones bronquiales, siendo su volumen de unos 150 ml.

La función del aparato respiratorio consiste en desplazar volúmenes de aire desde la atmósfera a los pulmones y viceversa. Lo anterior es posible gracias a un proceso conocido como ventilación.

La ventilación es un proceso cíclico y consta de dos etapas: la inspiración, que es la entrada de aire a los pulmones, y la espiración, que es la salida. La inspiración es un fenómeno activo, caracterizado por el aumento del volumen torácico que provoca una presión intrapulmonar negativa y determina el desplazamiento de aire desde el exterior hacia los pulmones. La contracción de los músculos inspiratorios principales, diafragma e intercostales externos, es la responsable de este proceso.

Una vez que la presión intrapulmonar iguala a la atmosférica, la inspiración se detiene y entonces, gracias a la fuerza elástica de la caja torácica, esta se retrae,

generando una presión positiva que supera a la atmosférica y determinando la salida de aire desde los pulmones.

En condiciones normales la respiración es un proceso pasivo. Los músculos respiratorios activos son capaces de disminuir aún más el volumen intratorácico y aumentar la cantidad de aire que se desplaza al exterior, lo que ocurre en la espiración forzada.

Mientras este ciclo ventilario ocurre, en los sacos alveolares, los gases contenidos en el aire que participan en el intercambio gaseoso, oxígeno y dióxido de carbono, difunden a favor de su gradiente de concentración, de lo que resulta la oxigenación y destoxificación de la sangre.

El volumen de aire que entra y sale del pulmón por minuto, tiene cierta sincronía con el sistema cardiovascular y el ritmo circadiano (como disminución de la frecuencia de inhalación/exhalación durante la noche y en estado de vigilia/sueño). Variando entre 6 a 80 litros (dependiendo de la demanda).

Se debe tener cuidado con los peligros que implica la ventilación pulmonar ya que junto con el aire también entran partículas sólidas que puede obstruir y/o intoxicar al organismo. Las de mayor tamaño son atrapadas por los vellos y el material mucoso de la nariz y del tracto respiratorio, que luego son extraídas por el movimiento ciliar hasta que son tragadas, escupidas o estornudadas. A nivel bronquial, por carecer de cilios, se emplean macrófagos y fagocitos para la limpieza de partículas.

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.

- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2- **La Preparación Física Específica**, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

- Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

- La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

El complejo proceso de la preparación Física del deportista, en todas las direcciones que abarca tal preparación en la actualidad contemporánea a adquiridos nuevos matices con la experiencia del siglo anterior y las posibilidades que tiene para nuevo siglo. Dado en que esta significa el basamento científico más importante para el Entrenamiento Deportivo que tiene su máxima expresión en la Forma deportiva del atletas para dar cumplimiento al objetivo final la competencia en sus diferentes periodos competitivo del ciclo olímpico.

Tomando como punto partida los precursores de la Preparación Física y el Entrenamiento Deportivo tales como Osolin 1949, Matviev 1954 y Harre 1972, donde todas sus teorías bien fundamentadas y evidenciadas en práctica deportiva contemporánea se han fortalecido con los estudios efectuados por investigaciones teóricas que tiene su base sustentada en las ciencias aplicadas de la actualidad donde sobresalen las investigaciones realizadas y publicadas por Doctores y especialistas como I. Verjoshansk 1988, Trompa 1999 Hegeus 2000 etc.

Es obligación del Entrenador , Preparador Físico etc. el que dirige y entrena estar actualizado en todas las teorías del Entrenamiento Deportivo y la preparación Física todo lo cual redundara en la elevación del nivel del deportista /atleta al eslabón más alto en base a sus posibilidades y aptitudes físico deportivas, no debe pasar por alto que esto exige del atleta una cuota de sacrificio diario constante y sistemático ante el duro trabajo que será sometido en los largos preparación física periodos de entrenamiento para garantizar altos resultados deportivos.

Osolin plantea la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, con este principio concuerdan autores como Platonov 1993 Matviev 1954.

Sin embargo otros como Grosser y colaboradores 1988 señalan la Preparación Condicional con sinónimo de preparación Física defendiendo la condición física como una sumatoria de las cualidades motrices corporales imprescindible para el rendimiento y su realización a través de las cualidades de la personalidad Ej. Voluntad, motivaciones, percepciones, convicciones etc.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuamente, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores.

Un elemento base que debe permanecer es la estabilidad o mantenimiento de los niveles logrados alcanzados desde el punto de vista de la Preparación Física General y Especial, en el marco de la etapa cercana a la competencia y dentro de la misma competencia . Hay atletas de deportes como Atletismo, Béisbol, Pesas, Tenis etc que minutos antes de la competencia ejecutan ejercicios de fuerza explosiva y máxima, usan cuerdas, barras, discos de pesas, dumbbells etc con el solo objetivo de tonificación de la musculatura, lograr la estimulación de la musculatura antagonista de los músculos principales que rigen los movimientos básicos especiales de un deporte determinado.

Finalmente concluimos con citas textuales de dos autores de los más contemporáneos de los años 1999 /2000.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

El rendimiento deportivo estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

Las últimas décadas se caracterizan por un incremento notable en el estudio y análisis del rendimiento deportivo desde enfoques y ópticas muy variadas. Si los estudios biológicos y fisiológicos han mostrado un retrato del deportista de alto nivel, de sus cualidades condicionales y de su disponibilidad para las prestaciones físicas exclusivas, los enfoques cognitivos y socio biográficos han mostrado caras diferentes del proceso de llegar a ser experto en el deporte.

El papel que el conocimiento tiene en el rendimiento así como la práctica deliberada es objeto de análisis y de investigación, sus consecuencias están por establecer, su aplicabilidad a la formación de los deportistas por evaluar.

¿Quién no desearía ser experto en algún deporte?

La actuación de los deportistas excelentes ha servido y sirve de referencia para numerosos deportistas que tratan de alcanzar los niveles de pericia de sus ídolos, pero muchos son los que comienzan este largo camino y muy pocos los que alcanzan la excelencia y notoriedad.

Tanto psicólogos como científicos del deporte se han venido preocupando por esta cuestión en las últimas décadas. Aunque podríamos encontrar biografías y autobiografías de hombres excelentes en sus diferentes dominios de aplicación, el estudio sistematizado y científico de la pericia hay que buscarlo en los trabajos de De Groot (1946,1976) sobre el ajedrez y posteriormente de Charnes y Simón (1973).

Ya para Norman (1985) los expertos presentaban cualidades excepcionales que les diferenciaban de los demás, las cuales era difícil argumentar una única razón biológica para explicar su superioridad. Para este autor una de las características relevantes era el “punto de vista”, es decir entre un piloto o un jugador de tenis, es el punto de vista o la gestión que hacen en cada situación de los datos presentes y del conocimiento adquirido, el que le hace ser más versátil, adaptable, eficaz y eficiente.

Deberíamos considerar que una de las dificultades que se encuentran en los estudios sobre la pericia y el rendimiento experto, es considerar quiénes son los sujetos expertos. Por término general se considera a una persona experta después de haber demostrado durante muchos años que posee un rendimiento superior, lo cual le dota Ruiz, L. M. Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte Revista de una experiencia superior, lo cual nos lleva destacar que el

hecho de poseer muchos años de experiencia en un campo particular de estudio, no supone directamente que se esté dentro del grupo privilegiado de los expertos.

2.5.-HIPOTESIS

Hi: El aspecto emocional SI incide en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del “Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

Ho: El aspecto emocional NO incide en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del “Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: Aspecto Emocional

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

ENFOQUE

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo – cuantitativo porque se pretende investigar la influencia que existe entre el aspecto emocional y el rendimiento deportivo, es decir que el desarrollo investigativo nos permitirá describir, analizar e interpretar la problemática que se presenta en relación a las variables de investigación.

El planteamiento de la hipótesis permitirá encaminar la investigación hacia la propuesta de solución en la que el investigador se halla involucrado y comprometido.

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

- **De campo:** Porque se realizó en el lugar de los sucesos, es decir en el Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes”, tomando contacto en forma directa con los seleccionados de Voleibol y entrenadores para obtener información verídica y efectiva.
- **Documental – Bibliográfica:** Fue utilizada con el propósito de detectar, ampliar y profundizar enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre cuestiones determinadas basándonos en libros, revistas, periódicos, páginas web.

- **De intervención social:** Ya que se trata de una propuesta de cambio, buscando el mejoramiento de los deportistas de la institución.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

- **Nivel exploratorio:** Nos permitirá aplicar y crear un mejor rendimiento deportivo en relación al aspecto emocional, generar la hipótesis presentada así como el reconocimiento de las variables investigadas.
- **Nivel descriptivo:** Mediante la cual se determina aspectos causales para mejorar el rendimiento deportivo a través del aspecto emocional a fin de obtener competitividad y calidad ante la sociedad educativa, deportiva y su contexto.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para determinar la población se aplicó el siguiente cuadro:

Población	Muestra
Deportistas	61
Entrenador	1
TOTAL	62

Tabla N° 1

3.4. Operacionalización de Variables Independiente: Aspecto Emocional

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Las emociones son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.	Aspectos Fisiológicos, Sociales, y Psicológicos Situación Polifacética Consecución de objetivos Necesidad Motivación	Registro Cualitativo Cuantitativo Establecimiento y control de situaciones Fomento y educación de actividades	¿Su entrenador lleva un registro de los aspectos motivacionales y emocionales? ¿Sabe controlar sus emociones durante el entrenamiento y la competencia deportiva? ¿En los entrenamientos de voleibol se fomenta el aspecto motivacional? ¿Con un adecuado aspecto emocional mejorará el rendimiento deportivo en el Voleibol? ¿Usted cree que los resultados de voleibol mejorarán si se educa de la mejor manera los aspectos emotivos?	T. Encuesta I. Cuestionario

Tabla N° 2 Aspecto Emocional

Operacionalización de la Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Al rendimiento deportivo se lo define como el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas.</p>	<p>Actividad deportiva</p> <p>Deporte de competición</p> <p>Actividad Motriz</p>	<p>Conceptualización Importancia</p> <p>Beneficios y ventajas Control Profesional Competente Interrelación</p> <p>Técnicas para desarrollo personal y social</p>	<p>¿Conoce usted que es el rendimiento deportivo? ¿Cree usted que es importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva? ¿Piensa que el rendimiento deportivo en el voleibol mejorará si un profesional controlar el aspecto emocional del deportista? ¿Conoce la relación entre rendimiento deportivo y aspecto emocional? ¿Considera usted que con las prácticas de voleibol se obtendrá un mejor desarrollo emocional personal?</p>	<p>T. Encuesta I. Cuestionario</p>

Tabla N° 3 Rendimiento Deportivo

3.5 Plan de recolección de Información

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿PORQUE?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas?	De 62 personas inmersas en la investigación
¿Sobre qué aspectos?	La importancia del aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los voleibolistas.
¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo académico marzo-agosto del 2013.
6.- ¿Dónde?	En el Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes del Cantón Baños.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9.- ¿Con qué?	Con instrumento de recolección: Técnicas Observación directa Guías de Observación Cuestionario

Tabla N° 4 Plan de recolección de información

3.6 Plan de procesamiento de información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos. Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación. Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis; cuadros de una sola variable, cuadro con cruces de variables.

Manejo de información reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente que no influye significativamente en los análisis.

Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

Análisis e Interpretación de Resultados

Análisis de los resultados estadísticos destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico en el aspecto pertinente, es decir, atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del marco teórico.

Los datos se realizarán en porcentajes, en barras, o en pastel.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

1.- ¿Su entrenador lleva un registro de los aspectos motivacionales y emocionales?

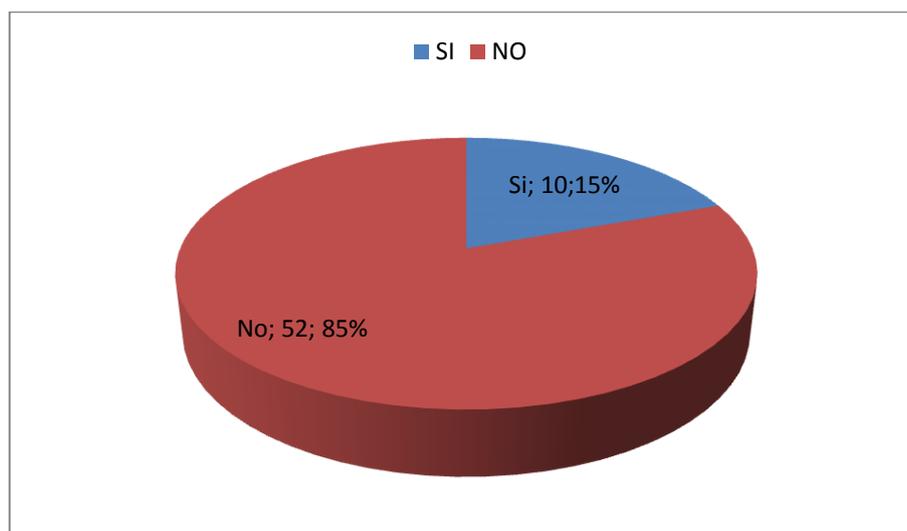
Cuadro N° 1

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	15 %
NO	52	85 %
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 4



ANÁLISIS.-De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 85% expresan que se su entrenador no lleva un registro sobre el aspecto emocional y el 15% expresan que se su entrenador si controla el aspecto emocional y emotivo.

INTERPRETACIÓN.-De esta manera nos damos cuenta que el entrenador no conoce acerca del aspecto emocional o de motivación deportiva relacionando a la disciplina del Voleibol, por tanto se recomienda buscar la ayuda de un profesional

2.- ¿Sabe controlar sus emociones durante el entrenamiento y la competencia deportiva?

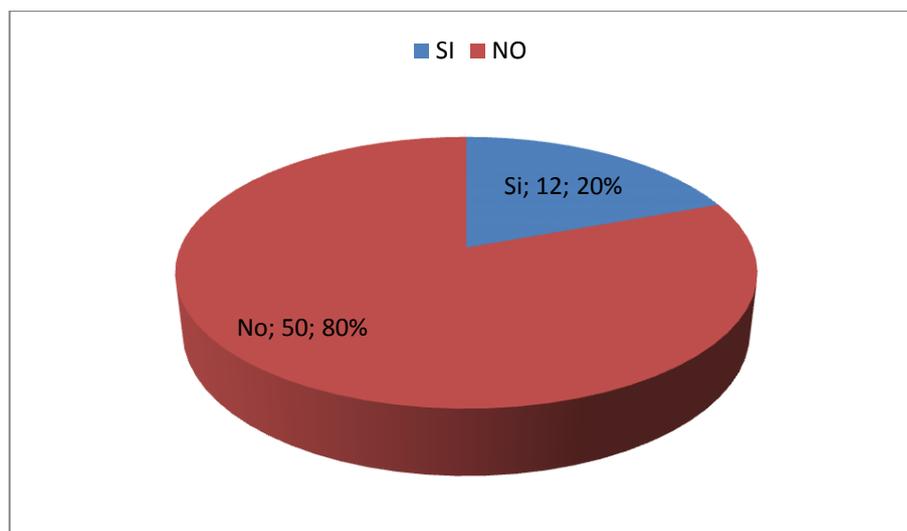
Cuadro N° 2

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	20 %
NO	50	80%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 5



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 80% expresan que no saben controlar su aspecto emocional durante el entrenamiento y la competencia; y el 20% expresan que si saben controlar su aspecto emocional.

INTERPRETACIÓN: De esta manera nos damos cuenta que la gran mayoría de deportistas no saben controlar su aspecto emocional, lo cual repercute a la hora de tomar decisiones durante el compromiso deportivo, pues esos instantes son muy importantes para ganar o perder un campeonato.

3.- ¿En los entrenamientos del voleibol se fomenta el aspecto motivacional?

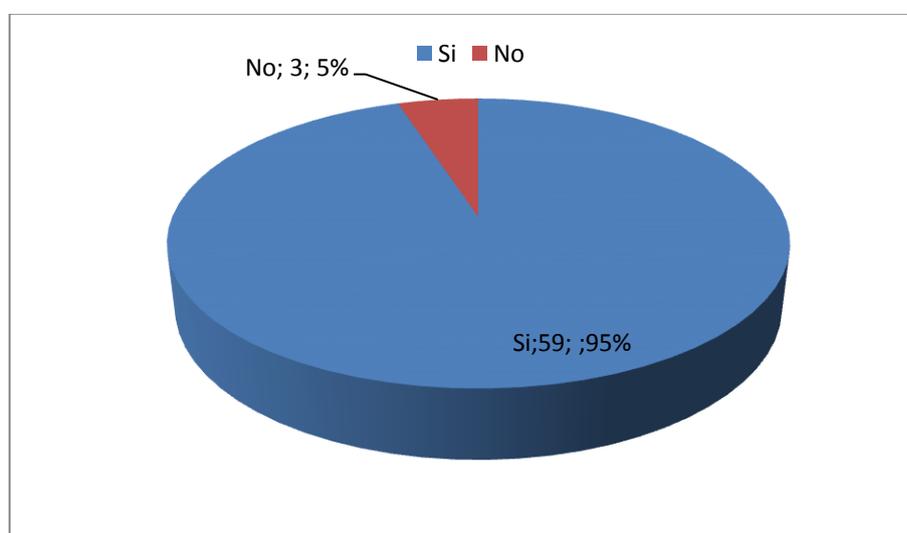
Cuadro N° 3

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	59	95 %
NO	3	5%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 6



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 95% expresan que en los entrenamientos del voleibol se fomenta el aspecto motivacional y el 5% expresan que en los entrenamientos del voleibol se no fomenta la motivación en el Voleibol.

INTERPRETACIÓN: Se confirma que en los entrenamientos de voleibol si se fomenta el aspecto motivacional pero simplemente se lo realiza para fortalecer el compromiso antes de la competencia, y obtener confianza en el juego.

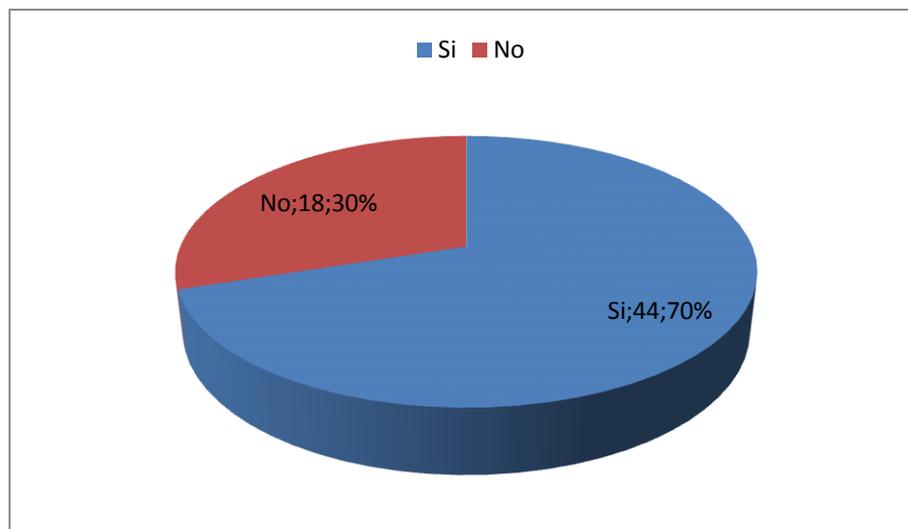
4.- ¿Con un adecuado aspecto motivacional se mejorará el rendimiento deportivo en el voleibol?

Cuadro N° 4

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	70 %
NO	18	30%
TOTAL	62	100 %

*Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.
Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel*

Gráfico N° 7



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 70% están de acuerdo que con un adecuado aspecto emocional se mejorara el rendimiento deportivo en el voleibol y el 30% están en desacuerdo que con un adecuado aspecto emocional se mejorara el rendimiento deportivo en el voleibol.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al trabajo de campo realizado Se confirma que con un adecuado aspecto emocional llevado a cabo por un profesional en Psicología deportiva se mejorara el aspecto emocional por ende el rendimiento deportivo en el voleibol.

5.- ¿Conoce usted que es el rendimiento deportivo?

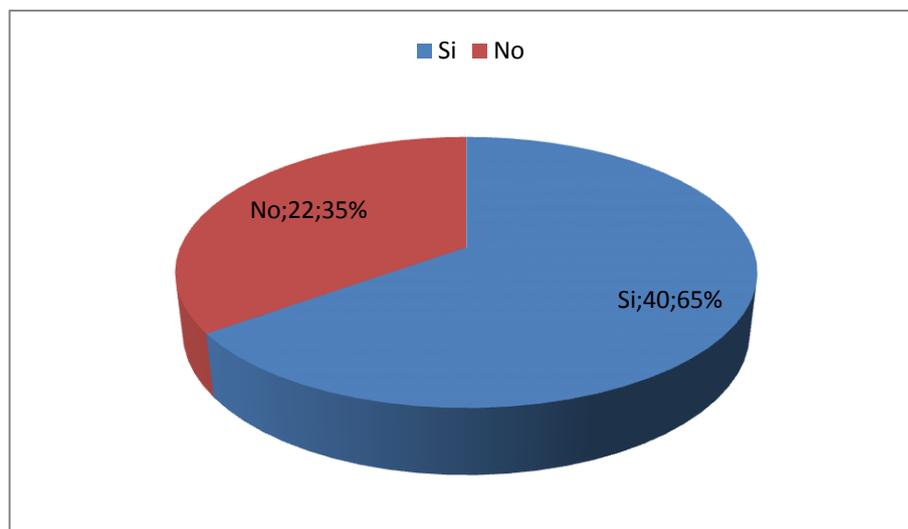
Cuadro N° 5

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	65 %
NO	22	35%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 8



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 65% de los deportistas conocen que es el rendimiento deportivo y el 35% de los deportistas no conocen que es el rendimiento deportivo.

INTERPRETACIÓN: De muestra que los deportistas en su mayoría tiene conocimiento de lo que es el rendimiento deportivo, pero los seleccionados confunden el rendimiento con el triunfo en el deporte del voleibol.

6.- ¿Piensa que el rendimiento deportivo en el voleibol mejorará si un profesional controla el aspecto emocional del deportista?

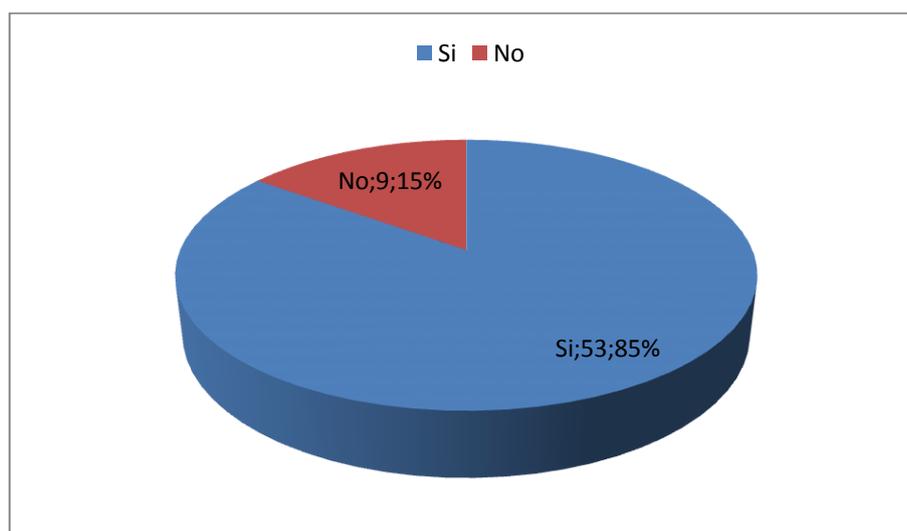
Cuadro N° 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	53	85 %
NO	9	15%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 9



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 85% están de acuerdo que el rendimiento deportivo en el voleibol se mejorará con un buen aspecto emocional controlado por un especialista y el 15% están en desacuerdo.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se concluye que la gran mayoría de deportistas afirman que con un adecuado aspecto emocional llevado a cabo por un especialista si mejoraría el rendimiento deportivo en el voleibol.

7.- ¿Usted cree que los resultados del voleibol mejorarán si se educa de una mejor manera los aspectos emotivos?

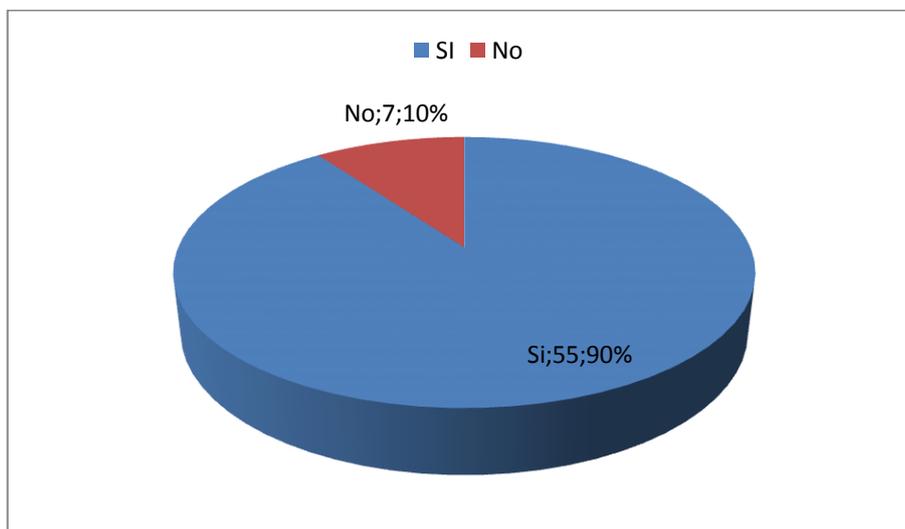
Cuadro N° 7

INDICADORES	RECUENCIA	ORCENTAJE
SI	55	90 %
NO	7	10%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 10



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 90% están de acuerdo que los resultados del voleibol mejoraran si se educa de una mejor manera los aspectos emotivos y el 10% están en desacuerdo que los resultados del voleibol mejoraran si se educa de una mejor manera los aspectos emotivos.

INTERPRETACIÓN: Se confirma que los resultados del voleibol mejoraran si se educa de manera personal los aspectos emotivos de los deportistas.

8.- ¿Conoce la relación entre rendimiento deportivo y el aspecto emocional?

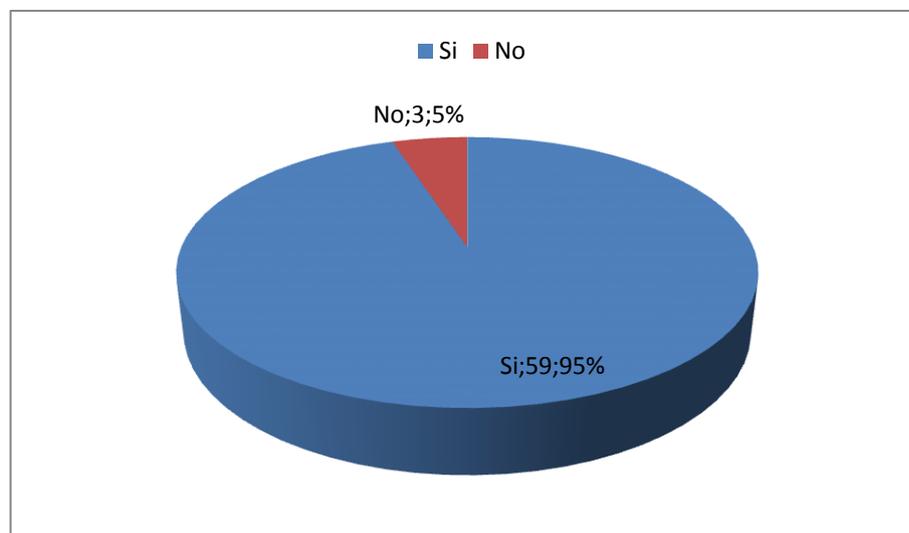
Cuadro N° 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	59	95 %
NO	3	5%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 11



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 95% conocen la relación entre rendimiento y emociones y el 5% no conocen la relación entre rendimiento y emociones.

INTERPRETACIÓN: En base a los resultados de la investigación de campo se confirma que los deportistas conocen la relación existente entre rendimiento y el aspecto emocional, ya que son fundamentales trabajarlos a la par para lograr buenos resultados en materia de Voleibol.

9.- ¿Cree usted que es importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva?

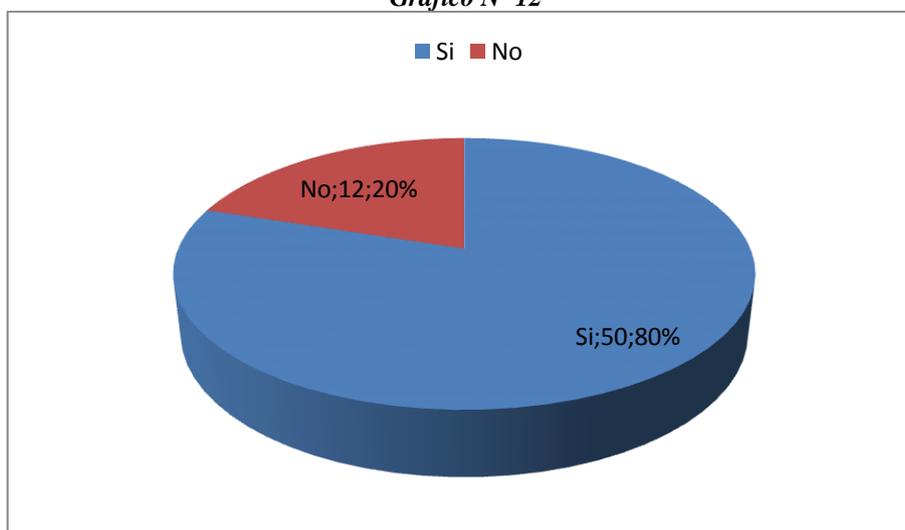
Cuadro N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	80 %
NO	12	20%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 12



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 80% creen que es importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva y el 20% no creen que sea importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva.

INTERPRETACIÓN: Si afirma que es importante ocuparse de la preparación psicológica dentro de la formación deportiva, la cual fortalece los procesos de aprendizaje de la técnica deportiva.

10.- ¿Considera usted que con las prácticas del voleibol se obtendrá un mejor desarrollo emocional a nivel personal?

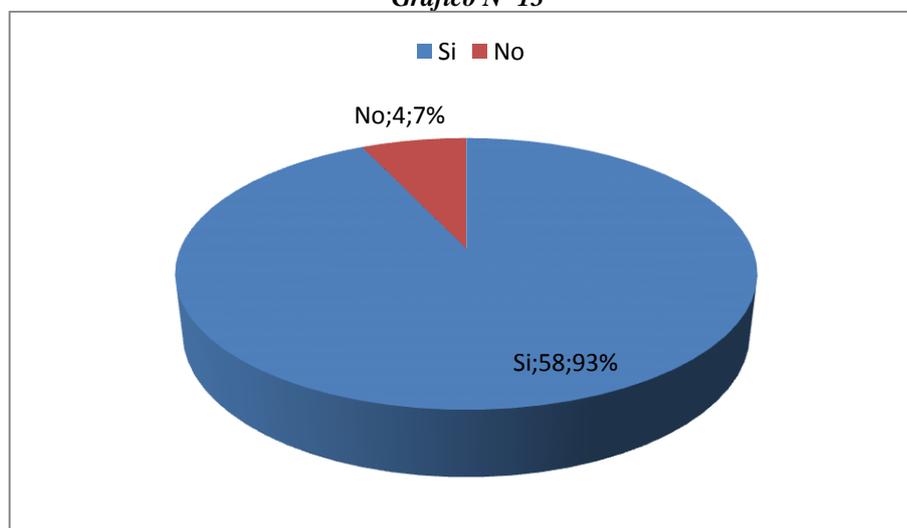
Cuadro N° 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	93 %
NO	4	7%
TOTAL	62	100 %

Fuente: Encuesta Selección Voleibol Oscar Efrén Reyes.

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel

Gráfico N° 13



ANÁLISIS: De los 62 deportistas encuestados que representan el 100%, el 93 % creen que con las prácticas del voleibol se obtendrá un mejor desarrollo emocional a nivel personal y el 7%no creen que con las prácticas del voleibol se obtendrá un mejor desarrollo emocional a nivel personal.

INTERPRETACIÓN: Con esto se demuestra que con las prácticas del voleibol se obtendrá un mejor desarrollo emocional a nivel personal.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.2.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico.

Ho: El aspecto emocional NO incide en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Volibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de Agua Santa

H1: El aspecto emocional SI incide en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Volibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de Agua Santa.

B. Selección del nivel de significación.

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (4-1).(2-1)$$

$$gl = 3 \times 1 = 3$$

$X^2 = 7,81$

Entonces con 3gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 7,81.

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86

Tabla N° 5

C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo Tercero:

Informantes	Muestra	Frecuencia
Deportistas	61	98 %
Entrenador	1	2%
TOTAL	62	100 %

Tabla N° 6

D. Especificación de lo Estadístico.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

E. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Entonces con 3gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de χ^2 el valor de **7,81**:
Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor **7,81** y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a **7,81** y se acepta la hipótesis alternativa.

$$H_1 \text{ si: } X_t^2 \geq 7.81.$$

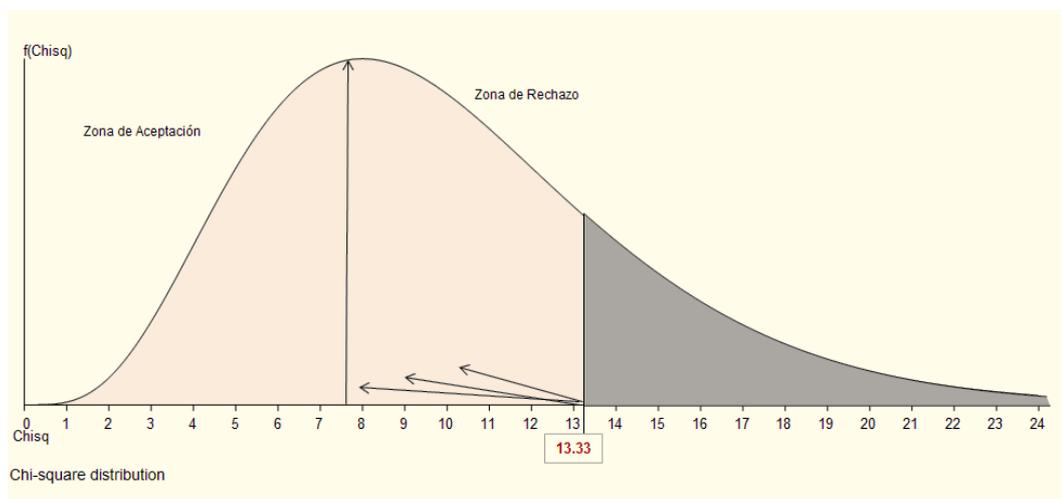


Gráfico N° 14 Campana de Gauss.

Elaborado: Tamayo Borja Juan Gabriel

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Para el cálculo se tomó en cuenta cuatro preguntas, dos de la variable independiente (Aspecto emocional), y dos de la variable dependiente (Rendimiento Deportivo); con los siguientes datos:

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
5. ¿Conoce usted que es el rendimiento deportivo?	40	22	62
6. ¿Piensa que el rendimiento deportivo en el voleibol mejorará si un profesional controla el aspecto emocional del deportista?	53	9	62
7. ¿Usted cree que los resultados del voleibol mejorarán si se educa de una mejor manera los aspectos emotivos?	55	7	62
9. ¿Cree usted que es importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva?	50	12	62

Tabla N° 7

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
5. ¿Conoce usted que es el rendimiento deportivo?	40	22	62
6. ¿Piensa que el rendimiento deportivo en el voleibol mejorará si un profesional controla el aspecto emocional del deportista?	53	9	62
7. ¿Usted cree que los resultados del voleibol mejorarán si se educa de una mejor manera los aspectos emotivos?	55	7	62

9. ¿Cree usted que es importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva?	50	12	62
TOTAL	198	50	248

*Tabla N° 8 Frecuencias Observadas
Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel*

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
5. ¿Conoce usted que es el rendimiento deportivo?	49,5	12,5	62
6. ¿Piensa que el rendimiento deportivo en el voleibol mejorará si un profesional controla el aspecto emocional del deportista?	49,5	12,5	62
7. ¿Usted cree que los resultados del voleibol mejorarán si se educa de una mejor manera los aspectos emotivos?	49,5	12,5	62
9. ¿Cree usted que es importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva?	49,5	12,5	62
TOTAL	198	50	248

*Tabla N° 9 Frecuencias Esperadas
Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel*

CÁLCULO DEL CHI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
40	49,5	-9,5	90,25	1,82
22	12,5	9,5	90,25	7,22
53	49,5	3,5	12,25	0,25
9	12,5	-3,5	12,25	0,98
55	49,5	5,5	30,25	0,61
7	12,5	-5,5	30,25	2,42
50	49,5	0,5	0,25	0,01
12	12,5	-0,5	0,25	0,02
248	248			13,33

*Tabla N° 10 Calculo del Chi-Cuadrado
Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel*

4.2.2. Decisión Final

Para 3 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 7,81 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **13.33** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“El aspecto emocional SI incide en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Volibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de Agua Santa”**.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- El entrenador de Voleibol no entrena el aspecto emocional ni planifica psicológicamente dentro de esta disciplina.
- Los jóvenes deportistas no acuden regularmente y disciplinadamente a los entrenamientos, por lo que se encuentran en una edad muy conflictiva, además lo jóvenes no se encuentran motivados a la práctica deportiva.
- Los Fundamentos del Voleibol son encaminados a fortalecer y mejorar su rendimiento deportivo de una forma técnica y científica.
- Las emociones juegan un papel muy importante en el entrenamiento deportivo.

RECOMENDACIONES:

- El entrenamiento de los diferentes fundamentos del Voleibol debe ser realizado de forma planificada y controlada para su desarrollo óptimo.
- Se debe fomentar el trabajo del aspecto emocional mediante charlas y actividades motivacionales que reafirmen y consoliden su personalidad.
- Aplicar de forma óptima la propuesta dada para solucionar el problema de los deportistas seleccionados de Voleibol del Instituto tecnológico Oscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos.

Título:

“Guía metodológica para desarrollar el aspecto emocional y contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.

- ✓ **Institución Ejecutora**
 - Universidad Técnica de Ambato
 - Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes”
- ✓ **Ubicación**
 - Provincia: Tungurahua
 - Cantón: Baños
- ✓ **Beneficiarios**
 - **Directos:**61 deportistas
 - **Indirectos:**1 Entrenadores y 1 Autoridad del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa”.
- ✓ **Duración del proyecto:** 6 meses.
- ✓ **Fecha estimada de inicio:** desde septiembre 2013.
- ✓ **Fecha estimada de finalización:** enero 2014.
- ✓ **Naturaleza o tipo de finalización:** Socio-Deportiva.
- ✓ **Equipo Técnico responsable:** Tamayo Borja Juan Gabriel.
- ✓ **Costo:** \$480.

6.2 Antecedentes de la propuesta.

El tema del desarrollo del aspecto emocional dentro del rendimiento deportivo toca muy de cerca a los deportistas ya que el tener una buena motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos publicados, tanto de carácter científico como aplicado.

La importancia de estos aspectos psicológicos desde los mismos inicios de la psicología del deporte (Cantón, 1990, Cruz y Cantón, 1992), está íntimamente vinculada con algunas de las características propias de este campo de aplicación: se trata de actividades básicamente voluntarias, que requieren intensidades de esfuerzo progresivo y constante, y con un componente de resultados fácilmente visibles (en competición con otros, con uno mismo, o con un objetivo).

Asimismo, la creciente profesionalización de la práctica de la actividad físico-deportiva ha convertido en objeto de interés creciente el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención, tanto si se trata de aumentar la adherencia a los diferentes programas deportivos, como si se pretenden una óptima preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo como es el voleibol.

Para el éxito profesional se requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores motivacionales que la afectan, así como de los procedimientos de intervención, para crear un clima adecuado que mejore la efectividad de los deportistas y seleccionados, e igualmente conocer los procesos emocionales para poder incidir en su manejo y propiciar el autocontrol.

Junto a ello, nació la necesidad de mejorar su rendimiento deportivo proporcionando a las Autoridades y entrenadores una información más amplia sobre las ventajas de desarrollar el aspecto emocional, para que todos en

conjunto los orienten y los motive a generar su compromiso con la sociedad y mantenimiento de los verdaderos propósitos de vida; fue entonces que nació la idea de recopilar información para la guía de las ventajas de desarrollar el aspecto emocional dirigido a deportistas y entrenadores para contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

6.3. Justificación.

La razón por la que se realiza la Guía para desarrollar el aspecto emocional dirigido a deportistas y entrenadores para contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa, es para que los deportistas seleccionados tengan una idea más clara sobre su desempeño personal, profesional y su rol dentro de la institución, logrando de esta forma motivarlos y apoyarlos en cada uno de sus entrenamientos.

Existen determinadas causas que limitan el desarrollo del aspecto emocional como son: presión, concentración, motivación, auto-confianza, solidaridad, autocrítica, objetivos, relación con el Director técnico, con sus compañeros, elección del líder, influencia del árbitro, vida familiar y otros, que contribuyen a que se deteriore su nivel emocional causando un rendimiento deportivo bajo.

Todas ellas pueden tener como consecuencia inestabilidad emocional ante situaciones de presión en competencia, dolor muscular y lesiones, un tercer factor importante es la monotonía de entrenamiento. Los jugadores entrenan las habilidades básicas del juego de forma repetitiva y usan de forma excesiva muchos músculos y ligamentos. Este tipo de entrenamiento tiende a producir inflamación, rigidez o dolor crónico de algunas partes del cuerpo, la técnica incorrecta, puede ser fácilmente desapercibida y a menudo sólo nos damos cuenta cuando el dolor empieza a ser una molestia.

Al enfocar este problema se debe tomar en cuenta la gran importancia que tiene éste trabajo investigativo en la institución, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando Psicológicamente a los seleccionados.

Es por éste motivo que se determina que es necesaria la creación de una guía que indique cómo desarrollar el aspecto emocional en el Voleibol y que los Entrenadores puedan tener una fuente de consulta y sepan cómo guiar a sus seleccionados hacia un adecuado desempeño deportivo.

6.4 Objetivos.

6.4.1 General

Diseñar una Guía para desarrollar el aspecto emocional dirigido a deportistas y entrenadores que contribuya a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

6.4.2 Específicos

- Socializar los resultados investigados sobre el desarrollo del aspecto emocional de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.
- Desarrollar el aspecto emocional para fortalecer el rendimiento deportivo en los seleccionados de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

- Evaluar el impacto del aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

6.5 Análisis de factibilidad

Esta propuesta es factible puesto que cuenta con el apoyo y colaboración de los seleccionados, entrenadores y autoridades de la institución, que sienten la necesidad de mejorar la condición física de los deportistas en toda su extensión.

Los entrenadores buscan fortalecer conocimientos y proporcionar apoyo a sus seleccionados a través del uso de técnicas motivacionales y tácticas deportivas, que favorezcan la participación, la motivación, el ambiente de confianza, la recreación, el ejercicio físico adecuado, la evaluación permanente y una mayor relación interpersonal. A si mismo las autoridades, padres y madres de familia son conscientes del papel que desempeñan como formadores y motivadores de sus representados.

6.5.1 Factibilidad económica.

Para la realización y aplicación de la propuesta se cuenta con los recursos: Humanos, Tecnológicos y Económicos que demanda su ejecución por cuanto existe el presupuesto el mismo que es asumido por el investigador. Esto permitirá asimilar con facilidad el manual de las ventajas de desarrollar el aspecto emocional el mismo que contribuya a mejorar el rendimiento deportivo, para el bienestar del equipo y de la institución.

6.5.2 Factibilidad Técnico operativa

Se integra un equipo multidisciplinario con el apoyo y participación de, Entrenadores, Administrativos y Padres de Familia como también de otras instituciones afines que tienen que ver con el ambiente deportivo.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA

Las actividades físicas dentro de las instituciones escolares deben realizarse buscando un propósito integral donde los alumnos tengan un desenvolvimiento no solo en el aspecto físico sino en los elementos cognoscitivos, entonces es un deber de los profesores de educación física mejorar, optimizar y perfeccionar los procesos que se establecen a partir de las clases de educación física. Precisamente nuestra investigación propone una guía didáctica de actividades de voleibol.

En nuestra investigación nos percatamos que son insuficientes las orientaciones que regulen los aspectos competitivos y de ejercitación lo cual incide en el tratamiento de este deporte en las Instituciones secundarias y básicas, todo lo antes planteado nos arrojó como resultado la elaboración y aplicación de una guía didáctica de actividades orientado en mayor grado al nivel secundario y de base para facilitar la labor de los profesores y potenciar la ejercitación correcta por parte de los estudiantes de las habilidades motrices de este deporte teniendo en cuenta los objetivos de la Cultura Física.

La Educación fundamentada en la misión histórica y en los intereses de la clase más necesitada, tiene como fin, formar a las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, es decir, el desarrollar pleno de las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo y fomentar, en él, elevados sentimientos humanos y gusto estéticos, vivir y participar en forma activa y conscientemente en la edificación del nuevo deporte para todo, lo que constituye el propósito esencial de la educación en nuestra sociedad la formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo, mediante la conjugación de una educación intelectual, científico-técnica, y político-ideológica.

Es por ello, que la cultura física, como parte esencial de la cultura nacional, del sistema educacional y de las condiciones de vida y de trabajo de nuestro pueblo,

contribuye de forma determinante al desarrollo y formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo desde sus primeros años de vida, y la práctica del voleibol posibilita la realización de distintas actividades como medio idóneo de la formación de destrezas y habilidades.

En la actualidad en nuestro país, el espacio que se le dedica a la actividad física dentro del currículo, lo componen de Educación Física y el Deportes para Todos estos utilizan tres medios fundamentales que son: la gimnasia; el juego y los deportes, entre estos se destacan los juegos deportivos con pelotas como: Fútbol, Baloncesto y el Voleibol.

La práctica deportiva enfocada hacia la formación de la personalidad ha sido uno de los principales fines del deporte, del cual no ha estado ajeno el Voleibol que como disciplina deportiva desarrolla numerosos valores morales y personales del individuo dentro del grupo social donde se desenvuelve.

El voleibol ha tenido un desarrollo presuroso desde sus inicios a finales del siglo XIX. Junto a este crecimiento, el voleibol no es solo practicado en todos los espacios populares sino es un deporte que día tras día cuenta con más aceptación en nuestras sociedad como un medio no solo competitivo sino de aprovechamiento del tiempo libre, ofreciendo una eficacia doble en la Educación Física, a pesar de ser el deporte con pelota menos priorizado metodológicamente en las diferentes tipos de educaciones, ya que en nuestro país es practicado el Ecuavoley como juego popular, y actualmente ya se desarrollan competencias a nivel colegial de este juego.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La realización de la propuesta se llevará a cabo a través de una Guía de las ventajas desarrollar el aspecto emocional dirigido a deportistas y entrenadores para contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de

voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

Continuamente se habla de la importancia de las emociones en el trabajo, en las relaciones sociales, en la vida familiar, a la hora de consumir, etc. Igualmente en el deporte, las emociones juegan un papel muy relevante, ya que pueden mejorar o perjudicar el rendimiento del deportista.

Todo lo relacionado con lo afectivo se ha dejado de lado ya que se consideraba que era un rasgo de debilidad y que entorpecía la ejecución del trabajo en la cancha y ahora se sabe que no sólo no hay que apartarlo sino que además es conveniente gestionarlo y manejarlo para conseguir sus beneficios y que el afecto influye en distintos procesos cognitivos como son la atención, la memoria, la toma de decisiones así como en el procesamiento de la información.

Así, las emociones negativas favorecen un procesamiento más sistemático y detallado, que requiere mayor esfuerzo cognitivo. Por el contrario, las emociones positivas tienden a promover un modo de procesamiento más esquemático, superficial y rápido, basado en la utilización de “heurísticos”.

El investigador ha recopilado información para ayudar a comprender a los deportistas seleccionados la importancia de desarrollar el aspecto emocional y darle ideas sobre la mejor manera de estar motivado para mejorar su rendimiento deportivo.

**“GUIA PARA DESARROLLAR EL
ASPECTO EMOCIONAL DIRIGIDO A
DEPORTISTAS Y ENTRENADORES DE LA
DISCIPLINA DE VOLEIBOL DEL
INSTITUTO OSCAR EFRÉN REYES”**





INDICE GENERAL

1. Introducción
2. Objetivos
3. Los beneficios de practicar el voleibol
4. La preparación psicológica para la competencia del voleibol.
5. Principales exigencias psicológicas y psicofisiológicas del voleibol.
6. Aspectos emocionales en los deportistas de voleibol.
7. ¿Cómo influyen las emociones en el deportista de voleibol?
8. Actividades para desarrollar la autoestima en los deportistas de voleibol.
9. El apoyo de los padres en el ámbito deportivo del voleibol.
10. La preparación psicológica para la competencia.
11. Ejemplificación de las actividades de trabajo en el voleibol.

INTRODUCCIÓN

Este juego se remonta al año 1895. Fue en el estado de Massachusetts, en los Estados Unidos, donde nació el deporte del voleibol. Y fue de la mano de William Morgan.

Encargado del departamento de educación física de un establecimiento perteneciente a la asociación de jóvenes cristianos, de aquella nación. La idea central detrás de la creación del voleibol, era innovar con algún nuevo ejercicio para los varones.

El voleibol es un deporte formado por 2 equipos. Se juega en un terreno liso dividido en 2 partes en las cuales están separados por una red central.

Este juego consiste en pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del equipo contrario.

William g.Morgan, profesor americano de educación física, creó este juego.

Se basó en el tenis y el baloncesto y se creó durante la guerra cuyos soldados fueron los primeros en practicarlo en sus ratos libres.

Sus técnicas se han desarrollado mucho en muy poco tiempo. Estas técnicas se han ido modificando con el paso del tiempo, por lo tanto las posibilidades de Juego han mejorado.



1. OBJETIVOS

Objetivos General.

Diseñar una Guía para desarrollar el aspecto emocional dirigido a deportistas y entrenadores que contribuya a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

Objetivos Específicos.

- Socializar los resultados investigados sobre el desarrollo del aspecto emocional de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.
- Desarrollar el aspecto emocional para fortalecer el rendimiento deportivo en los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.
- Evaluar el impacto del aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.

LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR EL VOLEIBOL

Es el deporte de moda, a continuación se enuncia algunos de sus beneficios al practicar:

- Tonifica tus piernas, reduce tu abdomen, agiliza tu mente y además es bueno para tu salud. El voleibol es sin lugar a duda, uno de los deportes más recomendados por los profesionales. El favorito para quienes quieren encontrar un equilibrio perfecto entre cuerpo, salud y mente. Si aún no lo practicas conoce sus beneficios y empieza hoy mismo. Notarás un cambio saludable.
- En los últimos meses, el voleibol se ha puesto de moda. Los congresistas lo promueven, las modelos lo practican y los comentaristas deportivos lo aplauden por radio y televisión. Sin embargo muchas no tenemos idea de cuáles son las numerosas ventajas de practicarlo.
- El voleibol es uno de los deportes más completos que existen, razón por la cual, sus beneficios son bastante generosos.
- Hace bastante bien en la solución de problemas de postura en general, actuando en la parte superior e inferior del tronco.
- En este deporte se estimula el equilibrio, la precisión y la simetría de las extremidades, a través de diversos ejercicios.
- Es beneficioso al ser un deporte de equipo, ya que fomenta la atención durante cada jugada y el trabajo en conjunto. Su práctica constante ayuda a reducir la grasa, tener mayor agilidad y mejora la presión cardiovascular.

- En este deporte, es necesario contar con una potencia aeróbica y bastante flexibilidad, exigiendo ejercicios de estiramiento diarios. El estiramiento permitirá reducir los síntomas de presión muscular y aumentará la extensión de los movimientos.
- La práctica responsable del voleibol, será muy útil para que el alumno conozca las posibilidades y limitaciones de su estado físico, así como estar más prevenido en contra de lesiones o desgarros.
- Hay que tener en cuenta que al principio es normal sentir dolor muscular, sobre todo si has dejado el deporte de lado, pero en menos de 72 horas, tendrás ganas de continuar con la rutina.



LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA LA COMPETENCIA DEL VOLEIBOL

En el presente trabajo exponemos experiencias profesional acumulada durante diez años en la preparación psicológica de equipos cubanos de Voleibol de primer nivel, para Juegos Regionales, Ligas Mundiales, Gran Prix, Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos:

- Las condiciones y características de la actividad en entrenamientos y competencias en el Voleibol demandan potenciar una serie de cualidades y capacidades físicas, técnicas tácticas y psicológicas para obtener altos resultados deportivos. Una adecuada preparación psicológica constituye una premisa indispensable. Esta preparación se realiza mediante un sistema de procedimientos orientados a lograr una óptima disposición de los jugadores para la competencia. La formación de este estado involucra no solo al psicólogo; en ello intervienen el entrenador, personal médico, federativos y directivos del deporte. El psicólogo juega en la formación de este estado un rol de suma importancia mediante la realización de una serie de tareas orientadas al logro de este objetivo.
- Nuestra orientación teórica y metodológica en la preparación psicológica de equipos de Voleibol y sus jugadores se fundamenta en los lineamientos establecidos en el Departamento de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba, por un equipo de psicólogos con más de 20 años de experiencia. Primeramente, debe realizarse un estudio de las demandas o exigencias psicológicas y establecer qué cualidades y capacidades deben desarrollar los jugadores como requisito para el logro de altos resultados.
- Partiendo de este perfil se realizan un conjunto de acciones que sintetiza García Ucha (1). Mediante el psicodiagnósticas y las pruebas pedagógicas realizadas en el control del entrenamiento, se determina el grado en que cada uno de estos requerimientos se expresa en el deportista. Esta valoración hace posible el establecimiento de métodos de intervención o programas de

entrenamiento psicológico para perfeccionar las cualidades y formar y desarrollar la disposición para competir.

- El voleibol, desde el punto de vista técnico metodológico, se incluye en los deportes colectivos con pelotas. Gutiérrez, P describe algunas de las características generales de los deportes colectivos. Se caracteriza por realizar sus acciones en condiciones de interrelación e interdependencia. Los problemas técnico-tácticos son de naturaleza compleja tanto por las distintas funciones que realizan los jugadores como por las infinitas acciones que pueden producirse en el desarrollo del juego. La dinámica de grupo funcional y afectivo reviste gran importancia en el de cursar de las acciones. Los jugadores por lo inesperado de las acciones la influencia del público y otros factores se ven sometidos a grandes tensiones emocionales.
- Las principales acciones motoras de los voleibolistas son los rápidos desplazamientos, saltos y lanzamientos al recibir el balón. La diferencia esencial con relación a otros juegos con pelotas es el breve contacto con el balón que excluye los agarres. Las acciones se caracterizan por su variabilidad, y se hace necesario el dominio de todo un sistema de hábitos motores. Casi todas las acciones transcurren sobre la base de percepciones visuales y se demanda un alto volumen del campo visual. Las acciones tácticas son extremadamente variadas lo que exige una elevada capacidad de razonamiento. El ritmo de juego, la tensión en la lucha competitiva, la constante preparación para ejecutar las acciones de respuesta y la gran responsabilidad en cada acción, determinan que el voleibolista se encuentre sometido a grandes tensiones emocionales. Las acciones individuales, determinadas por la función que realiza cada jugador están subordinadas a las tareas del equipo. Interacción, interdependencia, comprensión y apoyo mutuo son determinantes para el éxito.



PRINCIPALES EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS Y PSICOFISIOLÓGICAS DEL VOLEIBOL.

Las condiciones de la actividad en que se desarrolla el juego de Voleibol determinan las demandas o exigencias psicológicas, que a continuación relacionamos:

- Desarrollo y estabilidad de diversos parámetros psicofisiológicos y perceptuales; buena velocidad de reacción y de movimientos, calidad de los cálculos perceptuales de espacio y tiempo, amplio volumen de la visión periférica, desarrollo de la coordinación óculo manual y el aparato vestibular.
- Desarrollo de percepciones especializadas; sentido del balón, sentido del net, y sentido del terreno.
- Desarrollo de las cualidades de la atención: concentración, volumen, intensidad estabilidad, distribución y conmutación.
- Buena capacidad intelectual, matizada de un alto nivel de razonamiento abstracto y pensamiento operativo.
- Perfeccionamiento del pensamiento táctico sobre la base de un amplio volumen de conocimientos.
- Aprendizaje de mecanismos de autorregulación efectivos que garanticen el control y la estabilidad emocional.
- Elevado nivel de motivación por el entrenamiento y la competencia.
- Desarrollo del sentido colectivo, donde los intereses individuales no se antepongan a los objetivos del equipo.



ASPECTOS EMOCIONALES EN LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL

Cuando el deportista se encuentra en un estado de tensión psicológica se eleva la excitabilidad emocional agudizando el sentimiento de insatisfacción. De acuerdo con lo dicho se establecen diversas estrategias psicológicas de cambio que permiten disminuir y controlar la inestabilidad emocional ante situaciones de presión en competencia, a saber:

- Abordaje Deportivo lógico.
- Entrenamiento Mental (Técnicas de Relajación y Visualización).
- Plantear metas realistas.
- Definir estrategias para la obtención de metas.
- No obstante, los efectos de la emoción sobre los procesos cognitivos son complejos y dependen de múltiples factores, relacionados tanto con la intensidad y la naturaleza de la emoción como con las características de la tarea.
- Recientemente, la investigación realizada sobre afecto y emociones ha puesto de manifiesto que no sólo no hay que apartarlo sino que además es conveniente gestionarlo y manejarlo para conseguir sus beneficios. De hecho, se ha encontrado que el afecto influye en distintos procesos cognitivos como son la atención, la memoria, la toma de decisiones así como en el procesamiento de la información. Así, las emociones negativas favorecen un procesamiento más sistemático y detallado, que requiere mayor esfuerzo cognitivo. Por el contrario, las emociones positivas tienden a promover un modo de procesamiento más esquemático, superficial y rápido, basado en la utilización de “heurísticos”. Teniendo como premisas las exigencias psicológicas del deporte, se confecciona el plan para la realización del control psicológico del entrenamiento como parte de la preparación psicológica del voleibolista.
- A continuación exponemos las principales tareas. Para su cumplimiento empleamos diferentes métodos y técnicas: pruebas experimentales en

condiciones de laboratorio, observación dirigida, pruebas psicométricas, entrevistas, cuestionarios y escalas y dinámicas de grupo.

- Evaluación de parámetros psicofisiológicos.

Se realizan mediciones en condiciones de laboratorio del tiempo de reacción, anticipación de la respuesta motora, percepción de profundidad y amplitud del campo visual. Estas mediciones se realizan en diferentes etapas de la preparación. Aunque todas ofrecen información de suma importancia para la preparación. El tiempo de reacción en los estudios realizados, nos permite afirmar que constituye un indicador de la obtención de la forma deportiva, debiendo alcanzar sus valores óptimos en la etapa competitiva.

- Evaluación de personalidad.

Mediante entrevistas, observación dirigida, pruebas psicométricas y entrevistas se realiza una valoración de las principales cualidades de la personalidad de los jugadores, sus habilidades intelectuales, motivación, nivel de ansiedad y temperamento. Con esta información se ofrecen recomendaciones al entrenador para el trabajo psicopedagógico y se trazan estrategias para erradicar posibles insuficiencias.

- Establecimiento de metas.

Lo realizamos siguiendo los principios y procedimientos desarrollados por R. N. Singer (6).

Las pruebas experimentales para evaluar los parámetros psicofisiológicos, las entrevistas a jugadores y entrenadores, y la evaluación de personalidad constituyen la fuente para el establecimiento de los objetivos a alcanzar. Se establecen metas individuales y colectivas y su cumplimiento se chequea y evalúa periódicamente.

- Análisis de los problemas psicológicos de la preparación táctica.

Tiene como propósito contribuir a la eficiencia técnico táctica del equipo. Primeramente se evalúa la capacidad intelectual de los jugadores. Esta permite al entrenador el empleo de métodos psicopedagógicos en función de las potencialidades de los jugadores.

Mediante cuestionarios elaborados en coordinación con el entrenador se evalúa el volumen de conocimientos tácticos elemento indispensable para la planificación de la preparación teórica del equipo.

Previo a las competencias se realizan encuestas y cuestionarios en que se valora el conocimiento del equipo a enfrentar, su sistema de juego, sus fortalezas y debilidades los criterios de los jugadores acerca de cuál debe ser la táctica a seguir. Esta información resulta de gran utilidad al entrenador, para en las reuniones previas al juego discutir y trazar la estrategia a seguir.

- Estudio de los estados emocionales en entrenamientos y competencias.

Las emociones aparecen en todo el proceso de preparación, originándose tanto en entrenamientos, como, con una intensidad particular en competencias.

En el entrenamiento están relacionadas con las cargas particularmente cuando son muy elevadas. Para la valoración del estado emocional de los jugadores empleamos guías de observación dirigidas, auto reportes, escalas valorativas así como la escala de ansiedad como estado del Test de Spielberger y el Perfil de estados de ánimo (POMS).

Durante las competencias, se originan en los jugadores fuertes estados emocionales motivados por las propias condiciones competitivas de este deporte, el carácter de las acciones el nivel de responsabilidad y la repercusión social de los resultados. Para el diagnóstico del estado emocional previo a las competencias

empleamos un conjunto de métodos para valorar alteraciones que pueden manifestarse a nivel neurovegetativo y/o cognitivo. Empleamos la entrevista, cuestionarios y escalas de autovaloración. Otras técnicas como la pulsometría, y la estimación del tiempo resultan de utilidad. La observación del clima psicológico y la conducta ritual de los jugadores constituye una información importante. La integración de los resultados obtenidos mediante diferentes técnicas permite una valoración precisa del estado del jugador y equipo.

Resulta necesario conocer los estados emocionales después del juego o competencia motivados por las vivencias de éxito o fracaso. Ante ambas situaciones pueden surgir estados emocionales positivos o negativos que tienen incidencia en el desarrollo de la competencia o enfrentamientos futuros.



¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN EL DEPORTISTA DE VOLEIBOL?

- En función de la modalidad deportiva o incluso de la tarea concreta que esté realizando el deportista, se ponen en marcha diferentes procesos cognitivos, por lo que la influencia del afecto sobre el rendimiento dependerá de cómo afecte a estos procesos cognitivos.
- Los procesos cognitivos que tienen más influencia en deportes de carácter abierto como son los deportes de equipo son: atención, percepción, memoria y toma de decisiones.
- La atención se ve influida por el estado afectivo del deportista. Así, por ejemplo, se ha encontrado que los niveles altos de ansiedad favorecen un modo de procesamiento caracterizado por una acentuada vigilancia hacia estímulos de contenido amenazante. Por tanto, si un jugador de voleibol tiene un alto grado de ansiedad y el partido está en su recta final y con marcador igualado, posiblemente esté atendiendo en mayor medida al poco tiempo que a jugar, por lo que su rendimiento disminuirá. Igualmente un jugador que acaba de salir de una lesión grave y tiene miedo a recaer, tiende a centrarse más en la zona que estaba lesionada que en jugar.
- Igualmente, el estado emocional del deportista afecta en la interpretación de las situaciones, es decir, en cómo percibe las situaciones, especialmente, las futuras y las ambiguas.
- En general, los voleibolistas con estados emocionales positivos tienden a considerar que la probabilidad de hechos futuros positivos (e.g., *victoria en la próxima competición*) es mayor que la de hechos futuros negativos (e.g., *derrota en la próxima competición*). En cambio, los voleibolistas con estados emocionales negativos tienden a atribuir una mayor probabilidad a los

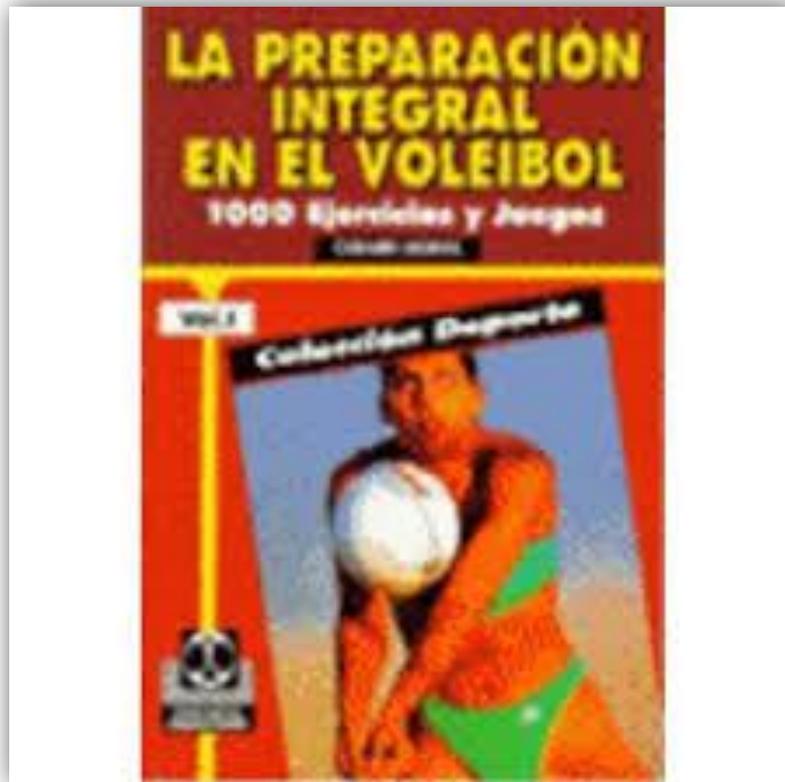
hechos futuros negativos o desfavorables. Esto tiene consecuencias importantes ya que la emoción en este caso puede guiar nuestra motivación. Así, el voleibolista que cree que puede conseguir buenos resultados en la próxima competición, se esforzará en mayor medida que el deportista que cree que no los va a obtener.

- Por último, las emociones de alta activación (e.g., enfado, ira, euforia, etc.) tienden a favorecer la impulsividad, impidiendo la valoración de las consecuencias de nuestro actos y haciéndonos perder el control. Por ejemplo, una discusión o pelea por un choque entre jugadores. Una forma de evitar estas situaciones desagradables es favorecer la enseñanza de habilidades de autocontrol.



ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL.

- La propuesta de actividades se desarrolla en tres grandes bloques, que pretenden ser una oferta amplia en función al mismo objetivo, de manera que a través de diversos talleres artísticos en los que las emociones juegan un papel muy importante, las familias puedan desarrollar habilidades, destrezas, competencias y actitudes en relación a la educación emocional, y específicamente en relación a las emociones propias de su día a día.



EL APOYO DE LOS PADRES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO DEL VOLEIBOL.

Son muchos los estudios que han puesto de manifiesto que entrenadores y padres son responsables, en gran medida, de las consecuencias que sobre el desarrollo psicológico y físico tendrá la práctica deportiva de sus deportistas o hijos. De esta forma, padres y entrenadores forman parte del denominado entorno deportivo, jugando un papel fundamental en el desarrollo del deportista de voleibol. Su influencia sobre la percepción de su habilidad está constatada en multitud de estudios. También existen investigaciones que confirman su influencia sobre en las consecuencias emocionales y afectivas de la práctica deportiva. En este contexto es fundamental que los padres tengan presente cuáles son sus funciones más importantes en la iniciación deportiva de sus hijos. Jaume Cruz, Catedrático de Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma de Barcelona, establece las siguientes funciones de los padres en la iniciación deportiva:

- Favorecer la participación deportiva de los deportistas. Los padres deben favorecer la participación de sus hijos en actividades físicas y deportivas además de las propias del curriculum educativo. En este sentido es importante que como padres conozcan la oferta de su localidad y que les animen a participar, siendo el propio ejemplo de los padres la mejor estrategia para favorecer la participación deportiva de los hijos.
- Ayudar a sus hijos e hijas a que decidan cómo practicar deporte. Los padres son, en la mayoría de los casos, quienes mejor conocen a sus hijos. Por ello deben asesorarlos en la elección del deporte y el grado de implicación. Esta elección se debe basar en las preferencias de los hijos, siendo el papel de los padres el de ayuda a la hora de analizar las ventajas e inconvenientes de las diferentes opciones.
- Ayudar en la elección del deporte a partir de dos principios básicos: cada niño es importante, cada niño es básico. En este sentido es importante que los padres ayuden a la elección del deporte de sus hijos teniendo presente

características del niño como su condición física, su autoestima o su confianza. También se debe considerar las características del deporte puesto que las exigencias no son las mismas en un deporte recreativo que en uno de competición. Tampoco lo son en uno individual frente a uno de equipo. Los padres también deben tener presente la calidad de los técnicos deportivos y entrenadores, así como aspectos organizativos de la entidad como horarios, coste económicos, materiales, etc.

- Mostrar interés por las actividades deportivas de los hijos. La comunicación con los hijos, sean deportistas o no, es uno de los pilares básicos de la educación. Saber escuchar y estar disponible cuando los hijos necesitan algún consejo es uno de aspectos cruciales para poder ayudar a un hijo deportista. En su vida deportiva va a tener momentos en los que sentirse escuchado y apoyado por sus padres facilitará la aceptación de los resultados.
- Asegurarse que los niños practican deporte de una manera saludable. Como hemos visto cuando hablamos de los motivos de participación deportiva y causas del abandono es fundamental que el deporte y la práctica deportiva se desarrolle en un ambiente de diversión y se ponga el énfasis en el esfuerzo por realizarlo lo mejor posible.
- Ayudar en las tareas logísticas del club o escuela deportiva. La participación de los niños exige importantes esfuerzos organizativos. Por ello es fundamental la implicación de los padres en las tareas de apoyo a los clubes, encargándose de temas económicos, logísticos o de relación con otras entidades.
- En definitiva, los padres tienen un papel muy importante que desempeñar y los técnicos y entrenadores deben contribuir a promover en los padres una serie de características como las que a continuación presentamos a partir de diferentes trabajos (Dosil, 2004; Gordillo, 1992, 2000, Cruz, 1997; Smoll, 1986; Smoll y Smith, 1999):
- Aceptar el papel del entrenador, sin realizar interferencias en sus instrucciones y planteamientos.

- Aceptar los éxitos y fracasos de los hijos, facilitando que el hijo centre su atención en la mejora y quitando importancia tanto a la victoria como a la derrota, todo ello en un ambiente de respeto al equipo contrario y a los jueces.
- Mostrar una dedicación e interés adecuado, dando apoyo y ánimos tanto en los entrenamientos como en las competiciones.
- Ayudar a que los hijos tomen sus propias decisiones.
- Ser un modelo de autocontrol para el hijo, aprendiendo a controlar las propias emociones y favorecer emociones positivas en los hijos, evitando las críticas y las instrucciones tanto durante los entrenamientos como en las competiciones.

En síntesis, lo importante es que los padres se ocupen de aspectos que están relacionados con el desarrollo de la actividad y que minimicen el excesivo interés por el resultado final de la misma, con el objetivo de que con el paso del tiempo los jóvenes deportistas asuman que lo verdaderamente importante es el esfuerzo que han realizado. Esta forma de enfocar la práctica deportiva de los hijos se debe ver reflejada en el cambio de las preguntas típicas que se suelen realizar al finalizar una competición. Las preguntas del tipo ¿cómo has quedado o ¿has ganado? deben dejar paso a otros como ¿Qué tal te lo has pasado o ¿cómo has jugado? (Dosil y González-Oya, 2003).



LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA LA COMPETENCIA

Las condiciones y características de la actividad en entrenamientos y competencias en el Voleibol demandan potenciar una serie de cualidades y capacidades físicas, técnicas tácticas y psicológicas para obtener altos resultados deportivos. Una adecuada preparación psicológica constituye una premisa indispensable. Esta preparación se realiza mediante un sistema de procedimientos orientados a lograr una óptima disposición de los jugadores para la competencia.

La formación de este estado involucra no solo al psicólogo; en ello intervienen el entrenador, personal médico, federativos y directivos del deporte. El psicólogo juega en la formación de este estado un rol de suma importancia mediante la realización de una serie de tareas orientadas al logro de este objetivo.

Partiendo de este perfil se realizan un conjunto de acciones que sintetiza García Ucha. Mediante el psicodiagnóstico y las pruebas pedagógicas realizadas en el control del entrenamiento, se determina el grado en que cada uno de estos requerimientos se expresa en el deportista. Esta valoración hace posible el establecimiento de métodos de intervención o programas de entrenamiento psicológico para perfeccionar las cualidades y formar y desarrollar la disposición para competir.

El voleibol como deporte colectivo. Características de la actividad.

El voleibol, desde el punto de vista técnico metodológico, se incluye en los deportes colectivos con pelotas. Gutierrez P, describe algunas de las características generales de los deportes colectivos. Se caracteriza por realizar sus acciones en condiciones de interrelación e interdependencia. Los problemas técnico-tácticos son de naturaleza compleja tanto por las distintas funciones que realizan los jugadores como por las infinitas acciones que pueden producirse en el desarrollo del juego. La necesidad de una gran precisión y coordinación en las

acciones demandan el desarrollo de mecanismos sensoriales y psicofisiológicos para las ejecuciones. La dinámica de grupo funcional y afectiva reviste gran importancia en el decursar de las acciones. Los jugadores por lo inesperado de las acciones la influencia del público y otros factores se ven sometidos a grandes tensiones emocionales.

Estudios realizados por Medvedev, Saba y Vanek, sintetizan las condiciones en que se desarrolla el juego de Voleibol.

Las principales acciones motoras de los voleibolistas son los rápidos desplazamientos, saltos y lanzamientos al recibir el balón. La diferencia esencial con relación a otros juegos con pelotas es el breve contacto con el balón que excluye los agarres.

Las acciones se caracterizan por su variabilidad, y se hace necesario el dominio de todo un sistema de hábitos motores. El carácter súbito e instantáneo, y el nivel de precisión de las acciones hace necesario desarrollar una gran rapidez de reacción y además prever las posibles acciones del contrario. Casi todas las acciones transcurren sobre la base de percepciones visuales y se demanda un alto volumen del campo visual. Las acciones tácticas son extremadamente variadas lo que exige una elevada capacidad de razonamiento.

El ritmo de juego, la tensión en la lucha competitiva, la constante preparación para ejecutar las acciones de respuesta y la gran responsabilidad en cada acción, determinan que el voleibolista se encuentre sometido a grandes tensiones emocionales. Las acciones individuales, determinadas por la función que realiza cada jugador están subordinadas a las tareas del equipo. Interacción, interdependencia, comprensión y apoyo mutuo son determinantes para el éxito.

Principales exigencias psicológicas y psicofisiológicas del voleibol.

Las condiciones de la actividad en que se desarrolla el juego de Voleibol determinan las demandas o exigencias psicológicas, que a continuación relacionamos:

- 1). Desarrollo y estabilidad de diversos parámetros psicofisiológicos y perceptuales; buena velocidad de reacción y de movimientos, calidad de los cálculos perceptuales de espacio y tiempo, amplio volumen de la visión periférica, desarrollo de la coordinación óculo manual y el aparato vestibular.
- 2). Desarrollo de percepciones especializadas; sentido del balón, sentido de la net, y sentido del terreno.
- 3). Desarrollo de las cualidades de la atención: concentración, volumen, intensidad estabilidad, distribución y conmutación.
- 4) Buena capacidad intelectual, matizada de un alto nivel de razonamiento abstracto y pensamiento operativo.
- 5). Perfeccionamiento del pensamiento táctico sobre la base de un amplio volumen de conocimientos.
- 6). Aprendizaje de mecanismos de autorregulación efectivos que garanticen el control y la estabilidad emocional.
- 7). Elevado nivel de motivación por el entrenamiento y la competencia.
- 8) Desarrollo del sentido colectivo, donde los intereses individuales no se antepongan a los objetivos del equipo.

Tareas a realizar en la preparación psicológica.

Teniendo como premisas las exigencias psicológicas del deporte, se confecciona el plan para la realización del control psicológico del entrenamiento como parte de la preparación psicológica del voleibolista.

A continuación exponemos las principales tareas. Para su cumplimiento empleamos diferentes métodos y técnicas: pruebas experimentales en condiciones

de laboratorio, observación dirigida, pruebas psicométricas, entrevistas, cuestionarios y escalas y dinámicas de grupo.

1). Evaluación de parámetros psicofisiológicos.

Se realizan mediciones en condiciones de laboratorio del tiempo de reacción, anticipación de la respuesta motora, percepción de profundidad y amplitud del campo visual. Estas mediciones se realizan en diferentes etapas de la preparación. Aunque todas ofrecen información de suma importancia para la preparación. El tiempo de reacción en los estudios realizados, nos permite afirmar que constituye un indicador de la obtención de la forma deportiva, debiendo alcanzar sus valores óptimos en la etapa competitiva.

2). Evaluación de personalidad.

Mediante entrevistas, observación dirigida, pruebas psicométricas y entrevistas se realiza una valoración de las principales cualidades de la personalidad de los jugadores, sus habilidades intelectuales, motivación, nivel de ansiedad y temperamento. Con esta información se ofrecen recomendaciones al entrenador para el trabajo psicopedagógico y se trazan estrategias para erradicar posibles insuficiencias.

3). Establecimiento de metas.

Lo realizamos siguiendo los principios y procedimientos desarrollados por R. N. Singer.

Las pruebas experimentales para evaluar los parámetros psicofisiológicos, las entrevistas a jugadores y entrenadores, y la evaluación de personalidad constituyen la fuente para el establecimiento de los objetivos a alcanzar. Se establecen metas individuales y colectivas y su cumplimiento se chequea y evalúa periódicamente.

4). Análisis de los problemas psicológicos de la preparación táctica.

Tiene como propósito contribuir a la eficiencia técnico táctica del equipo. Primeramente se evalúa la capacidad intelectual de los jugadores. Esta permite al entrenador el empleo de métodos psicopedagógicos en función de las potencialidades de los jugadores.

Mediante cuestionarios elaborados en coordinación con el entrenador se evalúa el volumen de conocimientos tácticos elemento indispensable para la planificación de la preparación teórica del equipo.

Previo a las competencias se realizan encuestas y cuestionarios en que se valora el conocimiento del equipo a enfrentar, su sistema de juego, sus fortalezas y debilidades los criterios de los jugadores acerca de cuál debe ser la táctica a seguir. Esta información resulta de gran utilidad al entrenador, para en las reuniones previas al juego discutir y trazar la estrategia a seguir.

5). Estudio de los estados emocionales en entrenamientos y competencias.

Las emociones aparecen en todo el proceso de preparación, originándose tanto en entrenamientos, como, con una intensidad particular en competencias.

En el entrenamiento están relacionadas con las cargas particularmente cuando son muy elevadas. Para la valoración del estado emocional de los jugadores empleamos guías de observación dirigidas, autoreportes, escalas valorativas así como la escala de ansiedad como estado del Test de Spielberguer y el Perfil de estados de ánimo (POMS).

Durante las competencias, se originan en los jugadores fuertes estados emocionales motivados por las propias condiciones competitivas de este deporte, el carácter de las acciones el nivel de responsabilidad y la repercusión social de los resultados. Para el diagnóstico del estado emocional previo a las competencias empleamos un conjunto de métodos para valorar alteraciones que pueden

manifestarse a nivel neurovegetativo y/o cognitivo. Empleamos la entrevista, cuestionarios y escalas de autovaloración. Otras técnicas como la pulsometría, y la estimación del tiempo resultan de utilidad. La observación del clima psicológico y la conducta ritual de los jugadores constituye una información importante. La integración de los resultados obtenidos mediante diferentes técnicas permite una valoración precisa del estado del jugador y equipo.

Resulta necesario conocer los estados emocionales después del juego o competencia motivados por las vivencias de éxito o fracaso. Ante ambas situaciones pueden surgir estados emocionales positivos o negativos que tienen incidencia en el desarrollo de la competencia o enfrentamientos futuros.

6). Métodos de intervención para la autorregulación y control emocional.

La selección del método a emplear está en función del diagnóstico y las características individuales de cada jugador. Hemos empleado diversas técnicas, aunque hemos obtenido los mejores resultados con las que a continuación relacionamos:

- a). Terapia activa de Frester (adaptación del entrenamiento autógeno de Schultz)
 - b). Respiroterapia.
 - c). Técnicas cognitivas.
 - d). Visualización.
 - e) Autosugestión mediante automandatos.
 - f). Empleo del masaje.
- 7). Estudio de la dinámica psicosocial del equipo.

El conocimiento de la dinámica psicosocial del grupo es requisito indispensable para la preparación psicológica en este deporte.

Los aspectos psicosociales que estudiamos mediante diferentes técnicas son:

- a) Estudio de las relaciones interpersonales entre los miembros del equipo.
- b) La atmósfera de grupo o clima psicológico.
- c) Valoración de los estados de opinión.

- d) Procesos de liderazgo y dirección.
- e) Estudio de la cohesión de grupo.

Hasta aquí hemos expuesto las tareas fundamentales que realizamos como parte de la preparación psicológica del voleibolista. Nuestra orientación se fundamenta en nuestras concepciones acerca del proceso de preparación, las características de nuestro sistema de trabajo y la experiencia acumulada en nuestro país durante años de quehacer profesional en la preparación psicológica de deportistas de alta calificación.

EJEMPLIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO EN EL VOLEIBOL

Actividades competitivas. Convocadas por ciclos y grados en el proyecto de Voleibol.

Sexo: M y F	
1	Juego de saque.
2	Juego de voleo.
3	Juego de recibo.
4	Juego combinado de voleo y recibo.

Sexo: M y F.	
1	Juego de Voleibol por equipos de 6 jugadores.
2	Juego de saque; voleo; recibo.
3	Juego combinado de voleo y recibo.

Las habilidades motrices aplicadas son:

Saque (6): 30 puntos

Voleo por arriba (4): 20 puntos.

Recibo (voleo por abajo) (6): 30 puntos.

Dos (2) juegos combinados.

Muévete y combina tus habilidades: (2): 20 puntos.

Vamos a jugar todos Voleibol (Mixto).

Total: 100puntos.

Se proponen para cada juego un grupo de materiales los que pueden ser sustituidos o adaptados según los medios y los implementos de los que disponga el profesor en su escuela, además un grupo de medidas para marcar los terrenos

las que podrán ser adaptadas a las condiciones realice del área donde se trabaje el profesor.

La duración de los juegos que a continuación se describen, estará en correspondencia con los objetivos en las clases para estas edades como lo dispone el programa y para seleccionar los mismos adecuadamente se hace necesario el conocimiento por parte del profesor de los fundamentos de las principales acciones motrices en esta actividad deportiva.

A continuación les presentamos la relación de todos los juegos propuestos:

No.	Nombre del juego.	Fundamentos a Trabajar
1	El Tejedor de habilidades.	Voleo por arriba y por abajo
2	Gana el primero y responde el segundo.	Voleo por arriba y por abajo, desplazamientos
3	Tumba bolos o Elimina a tu rival.	Saque por abajo.
4	Captúrala si puedes después del saque.	Saque por abajo, Posturas, desplazamientos.
5	Balón con números	Voleo por arriba y por abajo, desplazamientos
6	Saca y volean con frutas y sabores.	Saque por abajo, voleo por arriba y por abajo
7	Balón escondido.	Saque por abajo, voleo por arriba y por abajo Desplazamientos
8	Voleibol de enanos.	Saque por abajo, voleo por arriba y por abajo Desplazamientos
9	Espejo de mi imaginación.	Saque por abajo, voleo por arriba y por abajo Desplazamientos

10	Acciones de mosqueteros.	Voleo por arriba y por abajo, desplazamientos
11	El más importante al ataque.	Voleo por arriba y por abajo, desplazamientos
12	La ronda de las habilidades.	Voleo por arriba y por abajo
13	Las zonas del saber.	Saque por abajo.
14	Juego de secciones del terreno.	Voleo por arriba y por abajo, desplazamientos
15	El reloj del saque.	Saque por abajo, rotaciones

Ejemplo de la presentación de los juegos:

Juego 1. Nombre: El reloj del saque.

Objetivo: Ejecutar el saque por abajo y la rotación por las zonas del terreno.

Materiales: Pelotas de voleibol, terreno, net, silbato.

Descripción de la actividad: El grupo se divide en equipos de 6 integrantes, el equipo azul se dispone en la línea final con los balones en las manos, y el equipo amarillo se dispone en las diferentes zonas del terreno de Voleibol. El juego comienza al sonido del silbato del profesor, el alumnos realiza el saque si es positivo se anota 1 punto este equipo y si es negativo el saque, se realiza una rotación y se toma el balón y el otro conjunto se dispone en el campo. Así sucesivamente hasta llegar a 15 puntos.

Reglas.

- Gana el equipo que primero obtenga 25 tantos.
- Se debe realizar las rotaciones de manera correcta.
- Solo se realizará un saque por alumnos durante la actividad.

Variante: Aumentar el número de saque seguidos por jugador y buscar tareas especiales durante la actividad.

Ejemplo de una sesión de entrenamiento

Nombre U.D.: Aprendo y me divierto jugando al voleibol	Curso: 6°	Sesión nº 1
	Ciclo: 3°	Fecha:03/05/11
Objetivos: Familiarizarse y trabajar el toque de dedos a través de ejercicios y juegos de voleibol.	Estrategia de la práctica: Global [] Analítica [] Mixta []	
Contenidos: Introducción a las reglas del juego. Ejercicios y juegos destinados al aprendizaje del toque de dedos. Respeto hacia los compañeros y hacia las normas del juego. Valoración de la colaboración con el compañero y respeto hacia éste y al contrario.	Estilos de enseñanza Tradicional [] Individualizador [] Participativo [] Cognitivo [] Creativo []	
	Técnica de enseñanza: Instrucción directa [] Mediante la búsqueda []	
	Organización: Grupos [] Parejas [] Individual []	
Material: 4 balones de voleibol.	Instalaciones: Pista polideportiva.	

Representación Gráfica

Tareas Motrices

Activación (15)

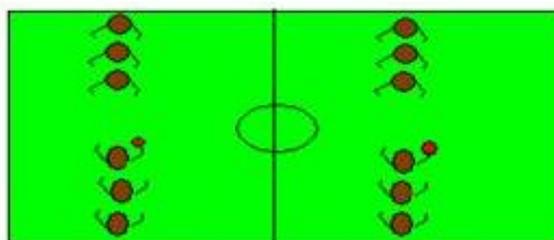
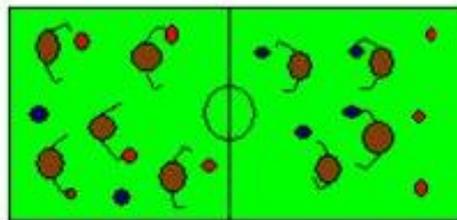
Movilidad articular y estiramientos.

- **Balón al campo de mi vecino:** clase dividida en dos grupos, cada uno en un campo, separados por una línea o cuerda. Muchos balones en el campo. Deben tirar los balones al campo contrario. Cuando pare el maestro se contará los balones que hay en cada campo, gana el que tenga menos.

Reglas:

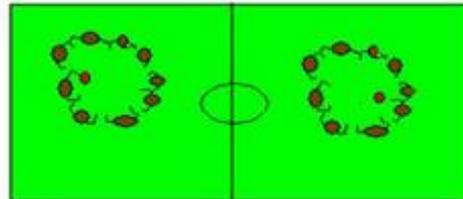
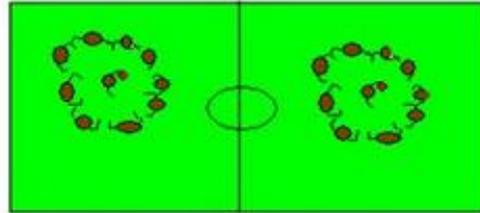
- Los balones que estén situados fuera del campo no contarán para el cómputo de los mismos finalizado el tiempo.

- No se podrá lanzar más de un balón por alumno, en el mismo lanzamiento.

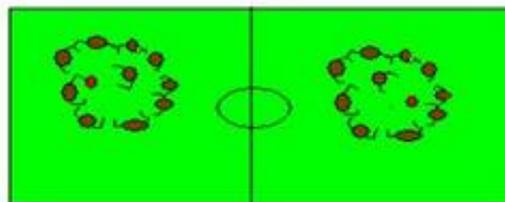


Parte principal (30)

- **Pases de voleibol:** se hacen dos equipos y a su vez éstos se dividirán en otros dos equipos haciendo filas una enfrente de otra ocupando la pista de voleibol, pero sin red. El primero pone el balón en juego y lo pasa a la fila de enfrente, y éste lo devuelve. Cada vez que se toque el balón el jugador pasa a ser el último en la fila.



- **La estrella:** con los mismos grupos de antes, cada uno de estos forma un círculo, excepto un alumno que va en medio de éste. Uno de los que está en el círculo tiene el balón, y debe pasarlo con toque de dedos al del centro y éste lo devuelve a la derecha del que se la paso.



- **Los toques:** con los mismos grupos de juegos

<p>anteriores, cada uno se coloca en círculo, se trata de realizar 10 toques de dedos sin que caiga el balón al suelo. Gana el equipo que lo consigue antes.</p> <p>Vuelta a la calma (10)</p> <p>- Cabreo de voleibol: divididos en dos grupos, se colocarán en círculo excepto uno de los participantes que se situarán en el centro del mismo. Los demás tendrán que darle toques a la pelota para ir pasándola de uno a otro sin que el que está en medio logre tocarla. Cuando éste la toque, se la quedará el último en tocarla.</p> <p>Variantes: realizar el juego con todos los participantes y varios en el centro.</p> <p>Recogida de material y aseo de los alumnos.</p>	
---	--

6.7 Metodología – Modelo operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Sensibilización	Sensibilizar a los deportistas y entrenadores sobre la necesidad de desarrollar el aspecto emocional para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.	Socialización de instructores en equipos de trabajo para la integración de la temática.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Septiembre /2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Autoridades
Capacitación	Entrenar a los deportistas sobre la importancia de desarrollar el aspecto emocional para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.	Entrega, análisis y sustentación de la guía de las ventajas de la condición física para mejorar el desempeño deportivo.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Septiembre /2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Autoridades
Ejecución	Aplicar en la cancha los conocimientos adquiridos sobre la Guía de las ventajas de desarrollar el aspecto emocional para contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.	En la cancha de la institución socializar la guía.	Cancha Partido de fútbol	Octubre - Diciembre /2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Autoridades
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación de las Guía de las ventajas de desarrollar el aspecto emocional dirigido a deportistas y entrenadores para contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.”	Diseñar los instrumentos Aplicar los instrumentos Socializar el informe	Encuesta Proyector Material de Oficina	Enero /2014	Autor de la propuesta Entrenadores y Autoridades

Tabla N° 11 Metodología

Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel.

6.8 Administración.

Esta propuesta estará direccionada por Tamayo Borja Juan Gabriel y bajo la coordinación del Tutor, Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo de la “Guía de las ventajas de desarrollar el aspecto emocional”, estará previsto el respectivo asesoramiento del Maestrante, por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	Autoridades de la Institución.
	Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	Tamayo Borja Juan Gabriel.
Socialización de la Guía metodológica para desarrollar el aspecto emocional y contribuir a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa.	Tamayo Borja Juan Gabriel.
Evaluación	Autoridades de la Institución Padres de familia

*Tabla N° 12 La administración.
Elaborado por: Tamayo Borja Juan Gabriel.*

6.9 Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, investigador, Seleccionados y Entrenadores
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación al utilizar la Guía de las ventajas de desarrollar el aspecto emocional para mejorar el rendimiento deportivo
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • Para conocer si la propuesta dio resultados positivos. • Para conocer si con la propuesta ha mejorado el rendimiento deportivo en los seleccionados
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • La funcionalidad de la Guía ventajas de desarrollar el aspecto emocional y su aplicación en cada uno de los entrenamientos.
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. • Autoridades de la Institución. • Entrenadores • Seleccionados
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Observación, encuesta y Entrevista a Seleccionados y Autoridades.
¿Con qué evaluar?	Cuestionarios y entrevistas.

*Tabla N° 13 Administración de la propuesta.
Elaborado por: Juan Tamayo*

Bibliografía.

- AGUILAR, Marlene. (1992) “Metodología de la Investigación Científica”, UTPL, Modalidad Abierta. Loja.
- ANDUX, C. y otros. *Subsistema de alto rendimiento*. Programa de entrenamiento para las áreas deportivas y EIDE en el deporte de Voleibol/ C. Andux, E. Hernández, G. González. Ciudad de la Habana: Impreso J. A. Huelga, INDER, 1986.
- DZHANGAROV, T. T. y A. TS. Puni. *Psicología de la educación física y el deporte*. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana, 1990. 177pp.
- FIEDLER, M. *Voleibol*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1974.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica 1983.
- GONZÁLEZ, A. (1986). Introducción a las técnicas de investigación Pedagógica. México: Kapeluz.
- GUTIÉRREZ Veliz, P. La preparación psicológica en los deportes de equipo de juegos con pelotas. *Revista Antioqueña de Medicina Deportiva*. Vol 1. 1998.
- GONZÁLEZ CARBALLIDO, Luis Gustavo. Una aproximación práctica a la psicología del deporte. En *EFDeportes. Revista Digital* - Buenos Aires - Año 7 - N° 35 Abril de 2001.
- KLESSHEV, V. *Voleibol*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica, 1988.
- MEDVEDEV, V. Preparación psicológica en el Voleibol. Editorial Científico Técnica. La Habana, 1988.
- SABAS RIVAS, G. Conferencia Plenaria: Experiencia cubana en la preparación psicológica de voleibolistas. Seminario Internacional de Psicología Aplicada al Voleibol. Comité Olímpico Español. Madrid, 1995.
- VANEK, M. La preparación psicológica en el Voleibol. *Intrnational Volley Tech*, Lausanne, 1994, 3, p10-16.

- SINGER, R.N.. Sustaining Motivation in Sport. Publisher by Sport Consultants Internacional. Tallahassee, Florida, 1984.

Litografía:

- <http://salud.kioskea.net/contents/537-el-voleibol>
- <http://psicologiadeportiva.blogspot.com/2012/07/las-emociones-en-el-deportista.html>
- <https://www.google.com.ec/#q=GUIA+PARA+DESARROLLAR+EL+ASPECTO+EMOCIONAL+DE+LOS+DEPORTISTAS&spell=1>
- <http://www.mancomunidadriberaizquierdadelebro.es/mrie-jml/deportes-mancomunidad/articulos-deportivos/el-papel-de-los-padres-en-la-iniciacion-deportiva#page>
- https://www.google.com.ec/search?q=el%20apoyo%20de%20los%20padres%20en%20el%20desempe%C3%B1o%20de%20los%20deportistas&psj=1&bv=on.2,or.r_cp.r_qf.&bvm=pv.xjs.s.en_US.M4-36_38X9A.O&um=1&ie=UTF-
- <http://guiafitness.com/desempe%C3%B1o-fisico-y-voleibol.html>
- <http://www.i-voleibol.com/articulos/t%C3%A9cnica/crol/coordination.html>
- [www.Ministerio Del deporte.gov.ec](http://www.MinisterioDeldeporte.gov.ec)
- http://www.fen.org.ar/aipen/ndb_3.htm
- <http://entrenamiento-fisico.blogspot.com/2009/03/el-desempe%C3%B1o-en-el-voleibol.html>
- <http://www.monografias.com/trabajos94/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol/psicologia-actuacion-del-deportista-del-voleibol.shtml#ixzz2iUs23aYS>

ANEXOS:

ACTIVIDAD / TIEMPO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			
1. Selección del tema	■																		
2. Elaboración del diseño	■	■	■	■	■														
3. Presentación del diseño						■													
3. Autorización							■	■											
4. Recolección de datos Trabajo de campo							■	■	■	■	■	■							
5. Presentación del borrador											■	■	■						
6. Correcciones al borrador													■	■	■				
7. Presentación informe final																■	■	■	
9. Aprobación de tesis y defensa																		■	■

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semi-presencial
Encuesta dirigida a los seleccionados de voleibol del Instituto Tecnológico
“Oscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa

INSTRUCCIONES:

Marque con una x la respuesta correcta según su criterio.

1.- ¿Su entrenador lleva un registro de los aspectos motivacionales y emocionales?

SI ()

NO ()

2.- ¿Sabe controlar sus emociones durante el entrenamiento y la competencia deportiva?

SI ()

NO ()

3.- ¿En los entrenamientos de voleibol se fomenta el aspecto motivacional?

SI ()

NO ()

4.- ¿Con un adecuado aspecto emocional se mejorará el rendimiento deportivo en el Voleibol?

SI ()

NO ()

5.- ¿Conoce usted que es el rendimiento deportivo?

SI ()

NO ()

6.- ¿Piensa que el rendimiento deportivo en el voleibol mejorará si un profesional controlar el aspecto emocional del deportista?

SI ()

NO ()

7.- ¿Usted cree que los resultados de voleibol mejorarán si se educa de una mejor manera los aspectos emotivos?

SI ()

NO ()

8.- ¿Conoce la relación entre rendimiento deportivo y aspecto emocional?

SI ()

NO ()

9.- ¿Cree usted que es importante la preparación psicológica dentro de la formación deportiva?

SI ()

NO ()

10.- ¿Considera usted que con las prácticas de voleibol se obtendrá un mejor desarrollo emocional a nivel personal?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

*SELECCIONADOS DE VOLEIBOL CATEGORÍA
INTERMEDIA DEL INSTITUTO "OSCAR EFRÉN REYES"*





