



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo para optar por
el Título de Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación Mención
Cultura Física.**

Tema:

**“EL AUTO HABLADO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS
ATLETAS DE RESISTENCIA EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
TUNGURAHUA DE LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTA EN EL
AÑO 2015”**

Autor: Villacrés Altamirano Elizabeth Alejandrina

Tutor: Lic. Mg. Edgar Marcelo, Medina Ramírez

Ambato-Ecuador

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema:

“EL AUTO HABLADO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE RESISTENCIA EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTA EN EL AÑO 2015” de Villacrés Altamirano Elizabeth Alejandrina estudiante de la Carrera de Cultura Física, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, Septiembre 2015

EL TUTOR


.....

Mg. Edgar Marcelo, Medina Ramírez

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación **“EL AUTO HABLADO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE RESISTENCIA EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTA EN EL AÑO 2015”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de éste trabajo de grado.

Ambato, Septiembre 2015

LA AUTORA



Villacrés Altamirano Elizabeth Alejandrina

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de éste trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi trabajo investigativo con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este trabajo dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Agosto 2016

LA AUTORA




Villacrés Altamirano Elizabeth Alejandrina

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

La comisión de estudio y calificación del informe de trabajo de Graduación, o Titulación sobre el tema: **“EL AUTO HABLADO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE RESISTENCIA EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTA EN EL AÑO 2015”**, presentado por la srta. Villacrés Altamirano Elizabeth Alejandrina estudiante de la Carrera de Cultura Física modalidad semi presencial, una vez revisada y calificada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de la investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres
1802313740
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Lic. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano
1803485257
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Todo cuanto he logrado se lo dedico a Dios principalmente y a mi familia quienes me han apoyado de manera incondicional en especial a mi madre que siempre está a mi lado dándome su incondicional aliento, quien me dio la vida y me impulsa a cada día ser mejor y continuar con mis sueños forjando así un mejor futuro.

Indudablemente también dedico este trabajo a mi padre quien con su ejemplo, vigor y consejos han hecho de mí una persona capaz de crear y alcanzar mis propios sueños, animándome siempre a seguir adelante, estando siempre con nosotros.

Lograr esta meta es sin lugar a dudas un evento que merece reconocer y dedicar a mis padres Aníbal y Sonnia, a mis hermanos Bladimir, Klever y María quienes con su cariño siempre han sido mi apoyo incondicional.

Alejandrina Villacrés

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento profundo e infinito a Dios por permitirme vivir cada día y cada momento, dotarme de capacidades y habilidades hacia la mejora y desarrollo personal y humano, así como de todas sus bendiciones en mí depositadas.

Valoro mucho todo el empeño y confianza de mi familia puestas en mí, inspirándome a seguir mi propio camino guiada por sus consejos y enseñanzas, con fe de que lograre siempre cuanto me proponga y apoyando mi decisión de ser Lic. Cultura Física.

A las principales autoridades de la Federación Deportiva de Tungurahua por abrirme las puertas de su prestigiosa institución, confiar en la importancia de esta investigación y trabajo con los jóvenes deportistas.

Finalmente quiero expresar mi entera gratitud al personal docente de la carrera de Cultura Física, por su calidad humana y profesional al momento de impartir sus conocimientos que contribuyen a la formación de profesionales comprometidos con la salud mental de las personas, particularmente agradezco a mi tutor de investigación Mg. Edgar Marcelo Medina por la ayuda eficaz durante el proceso que significó mi trabajo investigativo.

A todos un agradecimiento infinito por el respaldo y apoyo incondicional que me otorgaron.

Alejandrina Villacrés

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|-----------|
| APROBACIÓN DEL TUTOR..... | ii |
| AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO | iii |
| DERECHOS DE AUTOR | iv |
| AL CONSEJO..... | v |
| DEDICATORIA | vi |
| AGRADECIMIENTO | vii |
| INDICE DE CUADROS..... | xii |
| INDICE DE TABLAS | xiv |
| RESUMEN..... | xv |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPITULO I..... | 3 |
| EL PROBLEMA DE INVESTIGACION..... | 3 |
| 1.1 Tema..... | 3 |
| 1.2 Planteamiento del problema..... | 3 |
| 1.2.1 Contextualización..... | 3 |
| 1.2.2 Análisis Crítico | 7 |
| 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..... | 9 |
| 1.3 Justificación | 10 |
| 1.4.1 Objetivo General..... | 11 |
| 1.4.2 Objetivos Específicos..... | 11 |
| CAPITULO II | 12 |
| MARCO TEÓRICO..... | 12 |
| 2.1 Antecedentes Investigativos..... | 12 |
| Luego de una minuciosa investigación no se logra encontrar investigaciones precedentes en este país sobre auto hablado, intensificando y detallando más en la Federación Deportiva de Tungurahua tampoco se pudo encontrar antecedentes de investigaciones sobre auto hablado y rendimiento deportivo a lo cual se encontró varias investigaciones que detallan el rendimiento deportivo con otras variables influyentes, a lo cual se detalla a continuación su temática y conclusiones respectivas..... | 12 |

| | |
|---|----|
| 2.2 Fundamentación Filosófica | 14 |
| 2.4 Fundamentación Ontológica | 16 |
| 2.5 Fundamentación Pedagógica..... | 16 |
| 2.6 Fundamentación Axiológica | 16 |
| 2.7 Fundamentación Legal | 17 |
| 2.8 Fundamentación Teórica..... | 22 |
| 2.8.1 Variable Independiente | 22 |
| 2.8.2 Variable Dependiente..... | 31 |
| 2.9 Hipótesis..... | 39 |
| 2.10 Señalamiento de Variables | 39 |
| CAPITULO III..... | 40 |
| MARCO METODOLÓGICO | 40 |
| 3.1 Enfoque Investigativo | 40 |
| 3.2 Modalidad Básica de la Investigación..... | 40 |
| | 40 |
| 3.3 Nivel o Tipo De Investigación | 41 |
| 3.4 Población o Muestra..... | 42 |
| 3.5 Operacionalización de Variables: | 43 |
| Variable Independiente | 43 |
| Variable dependiente..... | 44 |
| 3.6 Técnicas e Instrumentos..... | 45 |
| 3.7 Plan de Recolección de Información..... | 46 |
| 3.8 Plan de Procesamiento de la Información | 47 |
| CAPITULO IV..... | 48 |
| ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... | 48 |
| 4.1 Análisis e interpretación de resultados..... | 48 |
| Ítem 52 | |
| Frecuencia | 52 |
| Porcentaje..... | 52 |
| Siempre | 52 |
| 6 52 | |
| 25% 52 | |
| A veces..... | 52 |
| 15 52 | |
| 62.5% | 52 |
| Nunca | 52 |

| | |
|--|----|
| 3 | 52 |
| 12.5% | 52 |
| Total | 52 |
| 24 | 52 |
| 100% | 52 |
| 4.2. Verificación de la hipótesis | 57 |
| Ítem | 58 |
| Frecuencia | 58 |
| Porcentaje | 58 |
| Siempre | 58 |
| 6 | 58 |
| 25% | 58 |
| A veces | 58 |
| 15 | 58 |
| 62.5% | 58 |
| Nunca | 58 |
| 3 | 58 |
| 12.5% | 58 |
| Total | 58 |
| 24 | 58 |
| 100% | 58 |
| 4.3 Análisis e interpretación de resultados con la prueba del chi cuadrado | 60 |
| CAPITULO V | 64 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 64 |
| 5.1 Conclusiones | 64 |
| 5.2 Recomendaciones | 66 |
| CAPÍTULO VI | 67 |
| PROPUESTA | 67 |
| 6. Tema | 67 |
| 6.1 Datos Informativos | 67 |
| 6.1.1 Institución Operativa | 67 |
| 6.1.2 Beneficiarios | 67 |
| 6.1.3 Ubicación | 67 |
| 6.1.4 Tiempo | 68 |
| 6.1.5 Equipo Responsables | 68 |
| 6.1.6 Presupuesto. | 68 |
| 6.2 Antecedentes de la propuesta | 68 |
| 6.3 Justificación | 69 |

| | |
|--|-----------|
| 6.4 Objetivos | 70 |
| 6.5 Análisis de Factibilidad | 71 |
| 6.5.1 Factibilidad Administrativa | 71 |
| 6.5.2 Factibilidad Social | 72 |
| 6.5.3 Factibilidad Legal | 72 |
| 6.5.4 Factibilidad Económica | 72 |
| 6.6 Fundamentación | 72 |
| 6.6.1 Descripción | 72 |
| 6.6.2 Fundamentación Científica | 73 |
| Guía de Motivación Deportiva en Auto Hablado | 79 |
| 6.7 Metodología, Plan de acción | 119 |
| 6.7.1 Modelo Operativo | 119 |
| 6.8 Administración | 120 |
| Cuadro 9: Recursos Humanos | 120 |
| Cuadro 10: Recursos Materiales | 120 |
| Cuadro 11: Recursos de Oficina | 121 |
| 6.9 Previsión de la Evaluación | 121 |
| Bibliografía | 122 |
| LINKOGRAFIA: | 124 |
| ANEXOS | 125 |

INDICE DE CUADROS

| | |
|--|-----|
| Cuadro 1 Árbol de Problemas | 6 |
| Cuadro 2 Variable Independiente..... | 20 |
| Cuadro 3 Variable Dependiente | 21 |
| Cuadro 4 Población | 42 |
| Cuadro 5 Variable Independiente Auto Hablado | 43 |
| Cuadro 6 Variable Independiente Rendimiento Deportivo..... | 44 |
| Cuadro 7 Intervención Auto Hablado | 78 |
| Cuadro 8 Metodología Modelo Operativo | 119 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico N 1 Categorías Fundamentales | 19 |
| Gráfico N 2 ¿Antes de competir, me digo a mí mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme? | 48 |
| Gráfico N 3 ¿Soy capaz de enfocarme en lo que yo estoy antes que en los resultados?..... | 50 |
| Gráfico N 4 ¿Mientras compito, yo soy mi propio mejor amigo? (A favor, alentador, positivo)..... | 51 |
| Gráfico N 5 ¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia?..... | 52 |
| Gráfico N 6 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme enfocado?..... | 53 |
| Gráfico N 7 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento? | 54 |
| Gráfico N 8 ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia? | 55 |
| Gráfico N 9 ¿Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante las competencias?..... | 56 |
| Gráfico N 10 Gráfico de Verificación..... | 63 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla N 1 Plan de recolección de información | 46 |
| Tabla N 2 ¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme? | 48 |
| Tabla N 3 ¿Soy capaz de enfocarme en lo que yo estoy antes que en los resultados?..... | 50 |
| Tabla N 4 ¿Mientras compito, yo soy mi propio mejor amigo? (A favor, alentador, positivo) | 51 |
| Tabla N 5 ¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia?..... | 52 |
| Tabla N 6 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme enfocado? | 53 |
| Tabla N 7 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento? | 54 |
| Tabla N 8 ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia?..... | 55 |
| Tabla N 9 ¿Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante las competencias?..... | 56 |
| Tabla N 10 ¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme? | 57 |
| Tabla N 11 ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia? | 58 |
| Tabla N 12 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento? | 58 |
| Tabla N 13 Frecuencias Observadas | 59 |
| Tabla N 14 Frecuencias Esperadas | 60 |
| Tabla N 15 Cálculo del Chi Cuadrado | 62 |
| Tabla N 16 Presupuesto de la Propuesta | 68 |

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
**“EL AUTO HABLADO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS
ATLETAS DE RESISTENCIA EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
TUNGURAHUA DE LAS CATEGORÍAS JUVENIL Y ABSOLUTA EN EL
AÑO 2015”**

Autora: Villacrés Altamirano, Elizabeth Alejandrina

Tutor: Mg. Edgar Marcelo, Medina Ramírez

Fecha: Noviembre, 2015

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo analizar la relación entre el auto hablado y el rendimiento deportivo de los atletas de resistencia entre las categorías juvenil y absoluta

Se utiliza la encuesta psico-deportiva de Auto Hablado para determinar el tipo de auto hablado y Rendimiento Deportivo. Los resultados de la investigación demostraron una relación importante en cuanto a la presencia de auto hablado empírico positivo en los atletas es decir sin una guía o referencia establecida hacia el logro de un objetivo, encontrándose esta además, vinculada con los niveles; medio y alto en el rendimiento de los deportistas hallándose en dos de las etapas competitivas como es la etapa de pre competencia y competencia al ser las más críticas y estratégicas orientadas al desarrollo de y avance del atleta a lo cual está demostrado un resultado positivo frente a una correcta aplicación de auto hablado. Proceso que siempre estará guiado por el autoconocimiento y la automotivación al alcance del éxito deportivo.

Palabras claves: AUTO HABLADO, RENDIMIENTO DEPORTIVO,
COMPETENCIA, ETAPAS, EMPIRICO.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación pretende enfocar la atención del cuerpo técnico deportivo de una institución hacia el ámbito de planificación psicológica de sus miembros, enfocando específicamente en lo que es el auto hablado en las etapas de competencia, factores base de todo deportista y ser humano que se enmarca y dirige hacia un determinado deporte o actividad física, para desarrollarse y desenvolverse en los diferentes ámbitos de la sociedades.

En el primer capítulo trata la influencia que puede tener la base psicología explícitamente el auto hablado sobre un deportista en el periodo de adultez y madurez de la población definida la personalidad se encuentra en formación terminando de definirse al inicio de la juventud hasta ello el ser experimenta y es participe de diferentes actividades y creencias con el fin de encontrar una con la cual se identifique más, ello llama al adolescente a inmiscuirse ya sea en deportes, grupos musicales, grupos de amigos afines a una ideología, pandillas, cursos de estudio y demás actividades extraordinarias a sus labores académicas.

El segundo capítulo enfoca determinación teórica de conceptos y preceptos relacionados con el tema de estudio para lograr un mejor punto de vista del deportista, su rendimiento deportivo y el auto hablado que al adoptar características y pensamientos tanto positivos como negativos de grupos o personas con quienes se relacione, en el caso de quienes optan por la práctica de disciplinas deportivas y específicamente en la disciplina de atletismo en su prueba que es la resistencia caracterizada por un alto grado de concentración y enfoque personal hacia el alcance de objetivos y logro del éxito, resaltando el ambiente de individualidad y superación, el ser quien ponga a limite sus capacidades físicas mediante la relación con su mente en una parcial soledad en la que se encuentra consigo mismo, es esto lo cual llama la atención a ser estudiado el cómo se forma el auto hablado de los atletas inmersos en estos deportes de resistencia y como se da su rendimiento competitivo en los mismos.

En el tercer capítulo siendo una investigación cuali cuantitativa recolecta la información directa mediante el investigador aplicando dos escalas de evaluación como es el test de Auto Hablado del Training Mental y una encuesta de Rendimiento Deportivo dirigidas a la par al objetivo de investigación.

En el cuarto capítulo se efectúa el análisis e interpretación de resultados haciendo énfasis en los resultados obtenidos y de su respectivo análisis obteniendo las tablas de porcentajes y cuadros de graficas sobre lo evidenciado durante la investigación correlacionando las variables y generando una vista amplia y específica de la misma.

En el quinto capítulo se generan las conclusiones y recomendaciones obteniendo la delimitación específica y detallada de cuanto se obtiene como resultado, su análisis y resolución final quedan enmarcadas en dicho capítulo al ser la evidencia de la investigación misma como un proceso y su objetivo alcanzado.

En el sexto capítulo demuestra la propuesta a la problemática resultante presentando una solución hacia el rendimiento que se ve reflejado a la vez en su vida cotidiana, ya que la aceptación se halla sobrevalorada ante lo que logra más que ante lo que es, dada esta desviación de la atención y reconocimiento basada en los resultados es que el rendimiento competitivo demostrado genera gran interés e inserción en actividades deportiva y en las de resistencia al evidenciar a la vez su capacidad individual de lograr algo, mismo comportamiento es marcado y guiado por estructuras psicológicas preestablecidas y en proceso de definición como son los pensamientos internos y externos individuales de cada atleta en dichas disciplinas deportivas.

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Tema

El auto - hablado en el rendimiento deportivo de los atletas de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua de las categorías juvenil y absoluta en el año 2015.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

A nivel del **país** se destaca que el trabajo con los deportistas se realiza con intervenciones psicológicas dirigidas y esquematizadas a la psicología deportiva basados en investigaciones y libros ya existentes de investigaciones extranjeras a lo cual no destaca una base de información exacta del auto hablado en el Ecuador ante ello esta generada una gran demanda en cuanto a terminología e información sobre el auto hablado y su aplicación tanto en disciplinas deportivas grupales e individuales llevando a los profesionales tanto entrenadores como profesores de Cultura Física a manejar las técnicas de auto hablado de manera empírica y sin dirección estratégica profesional.

La guía y aplicación psicológica es cuestión que debe ir ligada con el autoconocimiento y autoevaluación de los atletas de resistencia hecho que no es tomado en cuenta por los cuerpos técnicos del país ya que el objetivo es el logro de resultados y dejan de lado las ideas y aspiraciones del deportista adhiriendo al mismo a un sistema ya establecido y enmarcado a estándares externos sin base y adaptación a la sociedad, es entonces el surgimiento de ideas y conceptos internos

los cuales se repiten de manera instantánea e involuntaria en la mente llamados así pensamientos automáticos en la vida cotidiana y en la vida deportiva se lo conoce como auto hablado que es el dialogo interno del deportista consigo mismo.

La provincia de **Tungurahua** posee varias instituciones encaminadas a la promoción, práctica, evaluación, formación, competición y generación deportiva, actividades de las mismas que se desarrollan en su mayoría con intereses económicos ante lo mismo se presentan carentes de los profesionales necesarios para el correcto sistema deportivo de las personas que ingresan a los mismos.

Es así que el aspecto psicológico es uno de los más ignorados al momento de planificar la intervención multidisciplinaria en la preparación, desarrollo, mantención, ejecución y recuperación de los deportistas con su institución dependiente en este ámbito como es la Federación Deportiva de Tungurahua en la disciplina de resistencia se destaca que el entrenamiento y su planificación por parte del entrenador y su seguimiento.

El Departamento Técnico Metodológico está conformado por profesionales especializados en deporte como el Metodólogo, Entrenadores, Psicólogo Clínico y Asesores Técnicos bajo mismo departamento se encuentra la metodología de entrenamiento a utilizarse y aplicar a los deportistas dirigidos a objetivos y metas competitivas en el ámbito deportivo personal de cada deportista según su correspondiente categoría de desenvolvimiento así como también institucional.

En **Federación Deportiva de Tungurahua** radica la importancia de esta investigación dada la no existencia de ninguna base de datos sobre el auto hablado, más así el rendimiento deportivo es un tema muy tratado y tomado en cuenta por las personas y profesionales de esta institución sin todavía realizar investigaciones específicas con su población atlética.

Basado en que la intervención psicológica es crucial en las diferentes etapas deportivas competitivas en la Pre competencia que es la preparación del sujeto

hacia el evento deportivo competitivo, está también la etapa de Competencia en la cual el deportista se halla ya enfrentándose a sus contrincantes y a si mismo según el caso lo amerita, así mismo tenemos la etapa de recuperación o Pos competencia en la cual será evaluada sus resultados, logros, avances y experiencias de la jornada competitiva acaece que el auto hablado como área psico deportiva tiene su necesidad de investigación en la población de dicha institución.

Árbol de problemas

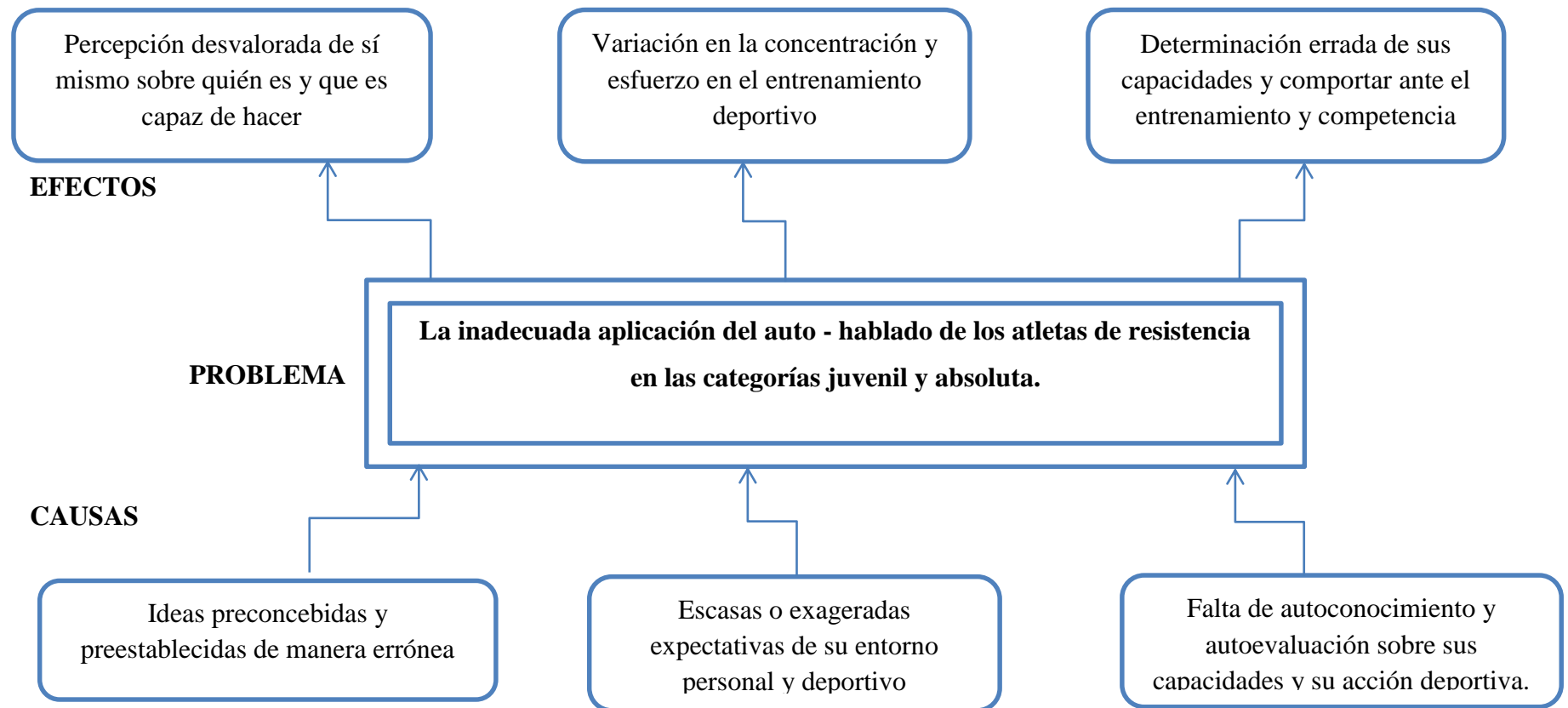


Gráfico 1 Árbol de Problemas
Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)
Fuente: La Investigación

1.2.2 Análisis Crítico

Si bien menciona varios factores a los que se encuentra relacionado el éxito o no, el buen o mal rendimiento de un deportista así es decir el logro o no de una meta u objetivo podemos mencionar que está determinado por las diversas áreas en las que se relaciona el deportista es así el físico; del cual primordialmente tenemos a cargo al mismo ser y a su entrenador y cuerpo técnico en su seguimiento deportivo el cual será identificado en las diversas etapas tanto pre, competitivas y post competitivas. A lo largo de la vida se van estableciendo tanto por sí mismo, la familia y la sociedad ciertas ideas y conceptos se las llama así ideas preconcebidas en los cuales el individuo se basa para crear su pensamiento e ideología, pero al ser estas ideas percibidas y concebidas erróneamente puede generar percepciones desvaloradas y conceptos distorsionados de quien es y de lo que la persona o deportista es capaz de hacer. Mismas ideas que prevalecen desde la infancia pueden generar un efecto positivo como negativo en el ser del sujeto en caso de ser lo último las consecuencias efectuadas dan como resultado una percepción errónea de sí mismo como de su ser y de sus capacidades de logro y consecución de objetivos planteados.

En el ámbito deportivo siempre existirán expectativas y anhelos sobre las metas y logros a alcanzar que serán basadas en esperanzas propias como impuestas por sus iguales, padres, entrenador y sociedad ante ello la determinación de la naturaleza y esencia de dichos objetivos debe ser estudiado ya que cuando el establecimiento de las mismas se encuentra tergiversado o no es el correcto el esfuerzo y la concentración enmarcada hacia ellos no será el adecuado en cuanto a su aplicación existirá alcance de logro prominente no esperado o en el caso contrario al no alcanzar dicho objetivo al cual no estaba orientado en la realidad generara cuadros negativos en el deportista como experimentar depresión, frustración y culpabilidades frecuentes.

El deportista se deberá conocer a si mismo tanto física como psicológicamente, siendo que el autoconocimiento es un factor esencial en el ser humano más aun en el deportista siendo que de tal manera este será conocedor y artífice de su ser,

pensar y actuar así también debe ser capaz de evaluarse sobre sus capacidades, habilidades y destrezas desempeñadas y a ser ejercidas en el campo personal y su actuar deportivo ya que al no hacerlo el desconocimiento generara un estado de irrealidad o ignorancia de sí mismo o su actuar a la vez una autoevaluación de manera errada podría causar una participación deportiva deficiente o poco significativa. Siendo esta precaria o falta de aspiraciones reales ya sea durante el entrenamiento o en la competencia misma.

1.2.3 Prognosis

Al no dar solución a esta problemática el deportista se verá envuelto en un ambiente de frustración y desmotivación además de atravesar por etapas de su vida psicológicas ya que en la actualidad la práctica de disciplinas deportivas está en apogeo entre las actividades a realizar por los adolescentes y es vista por ellos como un medio más para la socialización y adquisición de independencia y madurez emocional, entre ellas encontramos las disciplinas de atletismo con todas sus pruebas, nosotros nos centramos en la prueba de resistencia que es en la cual el deportista se encuentra mayor tiempo solo en esfuerzo y con el único que cuenta para seguir o detenerse es consigo mismo y su pensamiento sobre el que hacer, en que momento hacerlo, como hacerlo y por medio de que lo va a lograr.

La visión de los deportistas de su desempeño competitivo y la relación con los resultados obtenidos a la vez del seguimiento de sus entrenadores puede no estar enmarcado a la realidad del deportista ante esto se debe estudiar su desarrollo psicológico y físico hacia el desempeño competitivo acorde a su avance.

Es por ello que un estudio sobre el auto habla existente en el deportista es de suma relevancia en cuanto esto podrá lograr una guía y una mejora de su pensar sentir decir y actuar sobre su momento deportivo, evitando una caída en el rendimiento y un fracaso en el logro de objetivos y metas deportivas propias o de la institución perteneciente.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo influye el auto - hablado en el rendimiento deportivo de los atletas de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua de las categorías juvenil y absoluta en el año 2015?

1.2.5 Preguntas directrices

¿Cómo se presenta el auto hablado en el deportista de resistencia?

¿En qué niveles de rendimiento deportivo se encuentra la disciplina deportiva?

¿Se logra evidenciar un auto hablado positivo en los atletas?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Deportistas de las categorías juvenil y absoluta de la federación deportiva de Tungurahua en la disciplina de atletismo en la prueba de resistencia.

1.2.6.1 Campo de investigación

Campo: entrenamiento físico

Área: psico deportiva

Aspecto: auto hablado, rendimiento deportivo.

1.2.6.2 Delimitación espacial:

Esta investigación se realizó con los deportistas de las categorías juvenil y absoluta de la federación deportiva de Tungurahua en la disciplina de atletismo, prueba de resistencia.

1.2.6.3 Delimitación temporal:

Este problema se estudió en el periodo de Marzo 2015- Septiembre 2015

1.3 Justificación

Destaca la **importancia** de esta investigación, evaluación y estudio del auto habla del deportista siendo ello lo que un individuo siempre tendrá en cuenta y de lo único que puede valerse al momento de una competencia es de sí mismo y sus pensamientos, es así que el pensamiento puede ser el mejor amigo o el peor enemigo del deportista.

Presenta a la vez un gran **interés** social sobre la identificación de ciertas ideas preestablecidas en nuestro pensamiento y el control de las mismas en el auto hablado que permite guiar nosotros mismos desde nuestro pensar, sentir y hasta nuestro actuar.

Esta investigación cuenta con la **factibilidad** y acogida de los deportistas, entrenadores e institución ya que presentan un gran interés además de apoyo en cuanto al avance de los deportistas y su rendimiento deportivo acompañado de su mejora personal y psicológica siendo que además de ello la institución cuenta con un profesional especializado en el tema mismo que brindara información pertinente además de guía y acompañamiento.

Denota a la vez un desenvolvimiento a **nivel teórico y práctico** desarrollado a lo largo de la investigación bibliográfica y experiencial aplicado a la práctica constante de los deportistas en la preparación física y mental previo a una competencia y en la etapa competitiva misma. En el ámbito deportivo competitivo tiene un sumo grado de acogida por ser un tema de origen natural en todo sujeto competitivo al estar en una constante lucha por la consecución de objetivos a los cuales debe agregarles una motivación sea esta interna o externa, a la vez siempre alimentarla con pensamientos establecidos por el mismo por su entorno o entrenador.

Es un tema que va dirigido hacia generar un **impacto** psicológico anti paradigmático que surge de las ideas preconcebidas y se establece en un marco de nacimiento de ideas guiadas y pensamientos auto controlados y encaminados al logro de un objetivo preestablecido.

Los **beneficiarios** de esta intervención directamente son los deportistas generando en ellos optimizar el auto hablado así como su rendimiento deportivo competitivo, lo mismo que beneficiara indirectamente a sus entrenadores, cuerpo técnico e institución respectiva, además de sus familiares. Es por ello que esta investigación va a la búsqueda de una detección de estas ideas pensamientos y auto diálogos aislados, rediseñarlos y establecer un nuevo sistema dirigido para el deportista.

Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar el auto hablado en el rendimiento deportivo de los atletas de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua de las categorías juvenil y absoluta en el año 2015.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar el auto hablado en los deportistas de resistencia de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Identificar el rendimiento deportivo en la disciplina deportiva de atletismo en la prueba de resistencia.
- Establecer una propuesta de solución que se adapte a la problemática presente en los deportistas de la disciplina de atletismo, prueba de resistencia en la federación Deportiva de Tungurahua.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Luego de una minuciosa investigación no se logra encontrar investigaciones precedentes en este país sobre auto hablado, intensificando y detallando más en la Federación Deportiva de Tungurahua tampoco se pudo encontrar antecedentes de investigaciones sobre auto hablado y rendimiento deportivo a lo cual se encontró varias investigaciones que detallan el rendimiento deportivo con otras variables influyentes, a lo cual se detalla a continuación su temática y conclusiones respectivas.

Los rasgos de personalidad como factor incidente en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la división sub 18 del club social y deportivo “Macará” en el periodo comprendido entre los meses de Octubre 2010-Agosto 2011 (Casanova, 2012)

Conclusiones: El 100% de población presentan Distintos niveles de Rendimiento Deportivo siendo indiscutible que el 78.12% de Rendimiento deportivo Bueno se presenta en la Escala 1: Esquizoide, Escala 2: Evitativa, Escala 3: Dependiente, Escala 4: Histriónica, Escala 6B: Agresivo-Sádica, Escala 7: Compulsiva, Escala 8A: Pasivo-Agresiva, Escala 8B: Autodestructiva; el 12.5% refiere un Rendimiento deportivo Regular en las Escala 4: Histriónica, Escala 8A: Pasivo-Agresiva; el 3.25% responde a un Rendimiento Deportivo Malo en la Escala 6A

La Escala 5: Narcisista la cual se presenta en el 6.25% de la población investigada la cual presenta comportamientos de: grandiosidad, fantasías de éxito y poder, se

cree único, presenta conductas soberbias es el rasgo de personalidad más influyente en el nivel de rendimiento deportivo muy bueno como se aprecia en el

Se evidencian tres estilos de personalidad dominantes en las escalas con un 18.7 % son; 2, 3 y 8B que son estilos Evitativo, Dependiente y Autoderrotista seguido con un 15.6 % la escala Histrionismo. Dando como resultado un tipo de relación estrecha con las demás personas, en búsqueda de aprobación, son sugestionables, exigen un tipo de admiración un tanto excesiva, además de exhibición de un carácter algo competitivo, además de presentar sentimientos opositoristas acompañados de terquedad o enfado explosivo llegando a entremezclar períodos de culpabilidad y vergüenza.

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 (Tamayo, 2013)

Se denota que el cuerpo de entrenamiento no tiene una planificación psicológica definida para el trabajo de iniciación, diagnóstico, desarrollo mantenimiento y explosividad en competición de los deportistas de voleibol.

Debido a la edad de los deportistas no existe un horario o una asistencia programada y establecida frenéticamente ante lo cual no se evidencia una motivación prevaleciente a la práctica deportiva.

El impartir de los fundamentos de voleibol van dirigidos al fortalecimiento y mejora del rendimiento deportivo tanto de manera técnica como científica.

Hay que destacar la importancia que tienen las emociones en cuanto al entrenamiento de voleibol y la ejecución de actividades deportivas.

La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis a. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua. (Ruiz, 2013)

Conclusiones: En base a los resultados obtenidos durante la investigación de campo, se puede concluir que una significativa mayoría de los deportistas de la

selección de fútbol categoría superior del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez mencionan que cada uno de los futbolistas tienen gran nivel de motivación personal para ganar los compromisos deportivos, sin embargo el equipo no cuenta con un profesional preparado en motivación deportiva que proporcione este parámetro a sus deportistas.

De acuerdo al análisis de los datos podemos mencionar, que la gran mayoría de deportistas del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez en relación a la motivación necesaria que proporciona el entrenador para consolidar de mejor manera el rendimiento deportivo en el campo de juego; una significativa mayoría afirman que el grado de motivación que se dé durante el partido de fútbol influye en el rendimiento deportivo del equipo, ya que es sumamente fundamental el nivel de motivación antes, durante y después de cada compromiso deportivo por consiguiente la motivación deportiva es fundamental para consolidar los procesos de entrenamiento deportivo.

En cuanto a demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego se concluye, que casi todos los deportistas, afirman que poseen el talento suficiente para demostrarlo en el campo de juego, y mencionan que la preparación física es sumamente necesaria para mejorar el rendimiento deportivo, por lo tanto se debe planificar adecuadamente el aspecto físico durante la preparación deportiva.

2.2 Fundamentación Filosófica

Desde el enfoque epistemológico, la psicología como ciencia del conocimiento se encamina a identificar su objeto de estudio resultando ser una misma esencia, es decir el hombre es a su vez sujeto y objeto de estudio, desde esta perspectiva la investigación se orienta al desarrollo de conceptos básicos para el conocimiento del ser humano, quien se encuentra enmarcado dentro de un sistema social y familiar.

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte tiene como eje básico y fundamental a la Psicología Científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las Ciencias del Deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área.

El proyecto está centrado en las personas, dentro de las metas del equipo y del club. Se busca tanto el desarrollo personal como el talento deportivo de los jugadores desde una perspectiva global del mismo (física, técnica, táctica y psicológica). Para realizar esta labor, se aborda al amplio colectivo que compone la población deportiva como son los jugadores, padres, técnicos deportivos, directores, coordinadores y servicios médicos. Las funciones que se llevan a cabo son de asesoramiento, orientación, formación, evaluación, intervención e investigación dentro de este contexto. El repertorio de actuación se centra principalmente en el entrenamiento psicológico, el aprendizaje y la formación-educación.

2.3 Fundamentación Epistemológica

Partiendo de un enfoque epistemológico, tomando la psicología como una ciencia que se encarga del estudio del hombre como sujeto y objeto, en busca de su misma esencia del ser y hacer, a fin de desarrollar conceptualizaciones básicas dirigidas a su análisis y comprensión ante su interacción con el ambiente familiar y social.

De igual manera la Cultura Física con una de sus disciplinas como es el atletismo se enmarca en el desarrollo físico competitivo del ser humano llevándolo a descubrir y potencializar sus habilidades y destrezas, desde las primeras etapas como son la infancia y en su desarrollo pasando por la adolescencia, juventud, adultez y en la finalización la tercera edad, es por ello que su estudio, análisis comprensión y practica activa merece su importancia en el diario vivir de las personas.

2.4 Fundamentación Ontológica

El ser humano es un ente que nace de la integración e interacción de varios elementos, factores y determinaciones así siendo estas tanto de naturaleza externa como interna, establecidos por una ideología mundial preestablecida en el universo y en la asunción del ambiente y sus constantes vibraciones cambiantes en cuanto al pensar, sentir y actuar del hombre sea esta niño, joven o adulto, en la última etapa siendo más formalmente establecido una ideología y forma de ser y actuar ante hechos que enfrenta diariamente.

2.5 Fundamentación Pedagógica

Apunta hacia concretar el para qué el sujeto quiere aprender y de que vale la pena este aprendizaje, de esta autoevaluación y análisis personal el mismo sujeto conjuntamente con sus guías determinara el cómo, cuándo y dónde realizar este aprendizaje y su aplicación, siempre acorde a las condiciones, necesidades y aptitudes del grupo destinatario de dicho aprendizaje. Además se debe recalcar la permanente participación de los sujetos involucrados generando hábitos de aprendizaje lo que les permitirá seguir aprendiendo una vez terminado el proceso formal estableciendo el proceso de aprender a aprender.

2.6 Fundamentación Axiológica

Tomando en cuenta la perspectiva axiológica que instauro principios morales y éticos indispensables en toda relación humana, es importante aclarar que en este trabajo prevalecen los principios fundamentales de la bioética, donde se promueve la autonomía y beneficencia de cada sujeto participe de la investigación, al igual que la justicia y equidad en la relación con el anhelo de no vulnerar los derechos que a cada ser le corresponden.

Asimismo se mantiene la norma psico ética de confidencialidad pretendiendo que la persona mantenga el control de su información, haciendo uso de ella de manera responsable y en función de los requerimientos éticos, con motivo de crear un ambiente de confianza para la exposición de datos personales veraces que

aprueben las actividades a desarrollar, para aquello es fundamental que se obtenga el consentimiento de los participantes a razón de mantener una relación respetuosa e imparcial.

2.7 Fundamentación Legal

(Deporte, 2010) Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios.- Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna.

Art. 8.- Condición del deportista.- Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 9.- De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes:

- a) Recibir los beneficios que esta Ley prevé de manera personal en caso de no poder afiliarse a una organización deportiva;
- d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente;
- e) Acceder a los servicios gratuitos de salud integral y educación formal que garanticen su bienestar;

Categorías Fundamentales

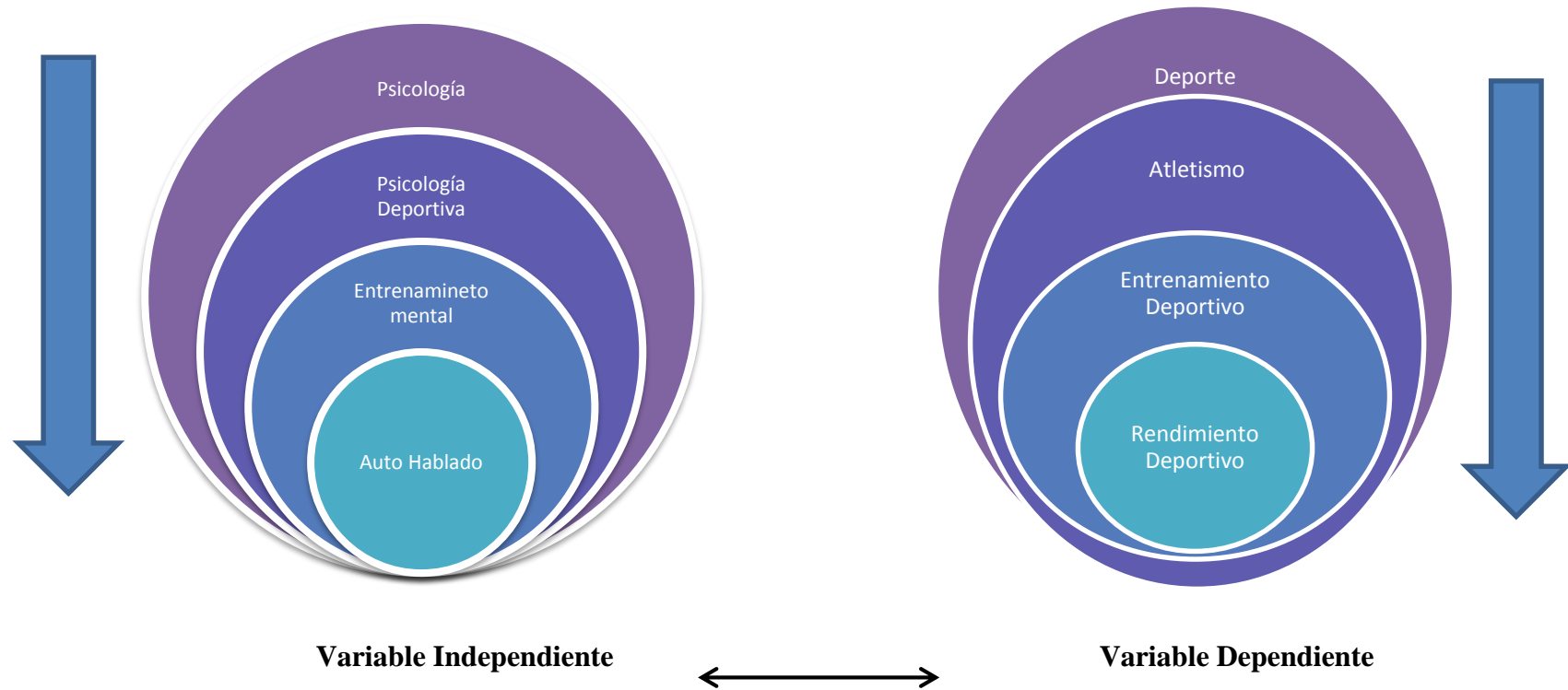


Gráfico N 3 Categorías Fundamentales

Fuente: Recopilación Teórica

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Constelación de Ideas Variable Independiente

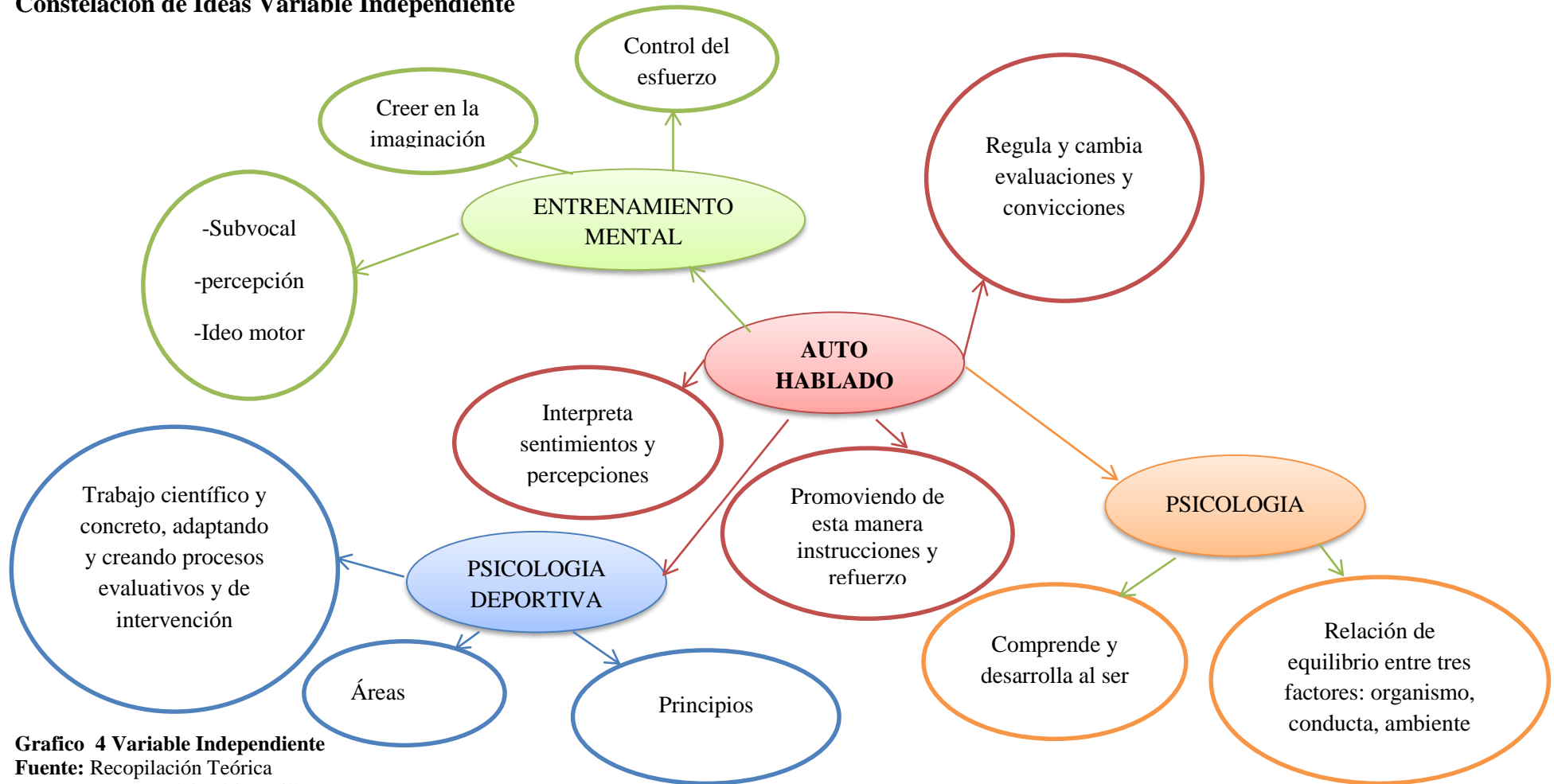


Grafico 4 Variable Independiente

Fuente: Recopilación Teórica

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Constelación de ideas Variable Dependiente

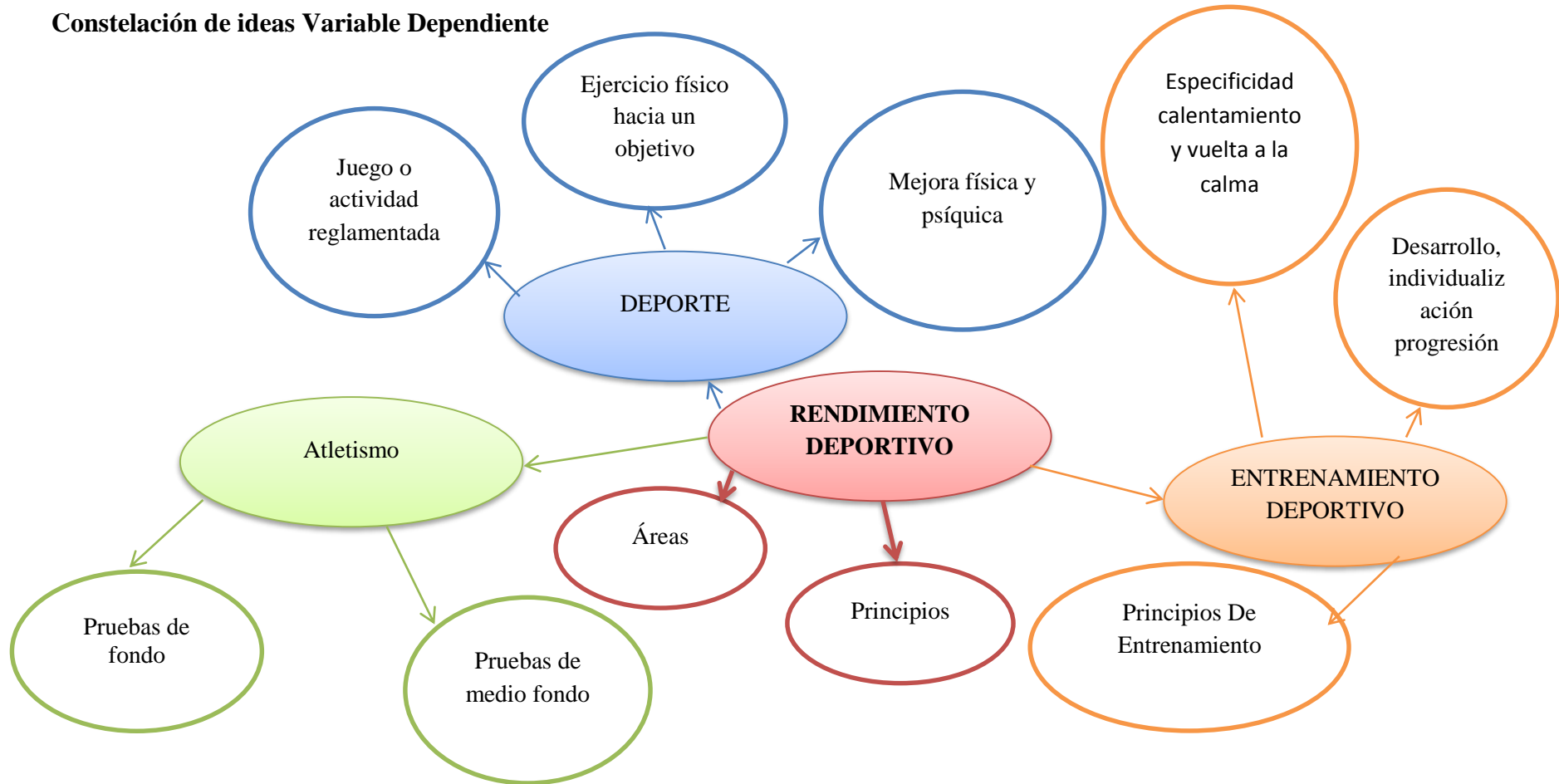


Grafico 5 Variable Dependiente

Fuente: Recopilación Teórica

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

2.8 Fundamentación Teórica

2.8.1 Variable Independiente

Psicología

La salud está siendo entendida como un estado de integridad y bienestar es algo más que la no presencia de enfermedad. Por tanto, salud implica estar y sentirse bien, consigo mismo así como en las relaciones con el entorno social y ambiental. La salud depende de una relación equilibrada entre tres factores: organismo, conducta, ambiente (físico y social).

En determinado contexto, la división de Psicología de la Salud de la Asociación Americana de Psicología (APA) ha establecido diez objetivos prioritarios para la psicología de la salud.

1. Comprende y evalúa interacciones existentes entre el estado de bienestar físico y factores biológicos, psicológicos y sociales.
2. Entiende la aplicación de las teorías, los principios y los métodos de investigación psicológica pueden potenciar los enfoques biomédicos promocionando la salud y el tratamiento de la enfermedad.
3. Comprender la naturaleza de la respuesta de estrés y su importancia en la etología y el proceso de adquisición de un gran número de problemas de salud.
4. Entender cómo los métodos y técnicas conductuales y cognitivas pueden ayudar a las personas a afrontar y controlar el estrés.
5. Desarrollar las habilidades necesarias para diseñar y aplicar programas cuyo objetivo sea el de crear o incrementar hábitos y estilos de vida personales de salud.
6. Comprender las dificultades que experimentan los pacientes al decidir buscar tratamiento para sus malestares y problemas.
7. Ser consciente del estado y de las condiciones experimentales por los pacientes en el ámbito hospitalario, así como de los factores que afectan la adherencia a los tratamientos médicos y las fuentes de problemas en lo que a las relaciones médico-paciente se refiere.

8. Entender las diferencias existentes entre los métodos psicológicos y médicos para reducir el dolor y cómo se combinan éstos para mejorar la eficacia del tratamiento.
9. Ser conscientes del impacto que las enfermedades incapacitantes y terminales producen en los propios pacientes y sus familias.
10. Descubrir y entender cómo las técnicas y los principios psicológicos pueden aplicarse para ayudar a los pacientes a afrontar y tratar de controlar las enfermedades crónicas.

La psicología de la salud suele ser considerada como un área especializada de la psicología que nace hacia la búsqueda y para dar respuesta a una demanda socio-sanitaria. “La psicología de la salud es el campo de especialización de la psicología que centra su interés en el ámbito de los problemas de salud, especialmente físicos o médicos, con la principal función de prevenir la ocurrencia de los mismos o de tratar de rehabilitar éstos en case de que tengan lugar, utilizando para ello la metodología, los principios determinantes, tanto de la salud como de la mayor parte de las enfermedades y problemas humanos de salud existentes en la actualidad” (Carraboles, 1993)

Psicología Deportiva

Psicosociología del Deporte como el área científica de la Psicología Social que puede estudiar y explicar la naturaleza y causas del comportamiento y del pensamiento de los individuo en las situaciones sociales planteadas en el contexto del ejercicio físico-deportivo de recreación así como en los contextos de las competiciones deportivas. (Hernandez, 2003)

La Psicología deportiva se enfoca en el trabajo científico y concreto, adaptando y creando procesos evaluativos y de intervención que permitiéndole al deportista llegar al desarrollo de su potencial físico y psicológico al máximo. El objeto de estudio está constituido por las particularidades psicológicas tanto de la actividad deportiva como del deportista.

La intervención en alto rendimiento deportivo con respecto de la Psicología deportiva se basa en dos fundamentales tópicos. Por un lado, está el desarrollo personal, totalmente individual, siendo abordado por cada profesional desde la perspectiva propia de formación; la intensidad y la forma de trabajo va a depender de las necesidades y vivencias tanto personales, como familiares y sociales del deportista.

Alejo García (“El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros”) que se focaliza en la labor de preparación o entrenamiento psicológico para el máximo rendimiento deportivo, no solo mostrando los principales elementos que comporta esta labor profesional sino haciéndolo con la mirada centrada en el presente y el futuro, y en las aportaciones que pueden provenir desde otras especialidades y áreas de conocimiento. Asimismo, se muestra las reflexiones sobre los requerimientos de formación científica, técnica y deontológica en este ámbito aplicado, y la necesidad del apoyo y desarrollo organizativo institucional que facilite su adecuada praxis, como la creación de la División profesional y el subsiguiente proceso de acreditación. (García A., 2008)

Por otro lado, en cuanto al desarrollo de destrezas aplicadas al deporte (motivación, atención visualización, control cognitivo y emocional) que son esenciales para el logro del alto rendimiento deportivo, fundamentados en varias investigaciones y en aspectos que se constituyen como el objeto propio de esta área específica de la Psicología. La intervención que se da en este tópico es justamente donde se va desarrollando el trabajo especializado, fundamentalmente siendo dirigido al logro de perfiles psicológicos presentes en el alto rendimiento deportivo.

Otra de las tradicionales sub áreas de trabajo en esta disciplina focaliza su labor con los menores que comienzan su práctica físico-deportiva, tal y como recoge el trabajo de Eugenio Pérez y Rosana Llames sobre las “Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva”. Comienzan por señalar las características propias de este ámbito de aplicación de la Psicología del deporte, para mostrar después las estrategias de intervención centradas lógicamente con estos menores, pero que abarca también a quienes les rodean, como son los

entrenadores o los familiares. También en este caso, señalan algunas de las principales competencias y habilidades que serían adecuadas en un profesional para ejercer en este campo. Esta intervención se suele centrar preferentemente en los aspectos educativos y de desarrollo saludable, pero además puede conllevar objetivos que buscan la tecnificación para un posible alto rendimiento posterior. (Perez, 2010)

El deporte que tiene como fin la competición tiene está dirigido a la consecución de resultados exitosos.

Tras la consecución de esa optimización del rendimiento deportivo, la Psicología puede crear una contribución positiva aportando los conocimientos descubiertos sobre las conductas y estados psicológicos más relevantes en cuanto al contexto así como aportando con sus estrategias de intervención para la transformación de esas conductas y estados hacia dirección más apropiada; ayudando de esta manera a los deportistas a que aumenten sus posibilidades de rendimiento y a que a su vez sean capaces de rendir al máximo el potencial en las condiciones, que por lo general son muy estresantes, de la competición deportiva.

La búsqueda de patrones de activación psicofisiológicos relacionados con el óptimo rendimiento, empleando para ello técnicas de biofeedback, o nuevas tecnologías como la cartografía cerebral computarizada, con la que se busca relacionar patrones de activación eléctrica cortical con el rendimiento deportivo y el aprendizaje de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento (atención, ensayo imaginado, control de la activación,...). (Gonzales, 2002)

Debemos pues considerar como objetivos de intervención a los componentes de cada uno de estos campos: no sólo el deportista, sino también los técnicos, jueces y árbitros, directivos, espectadores, familiares, medios de comunicación, asociaciones, organizaciones e instituciones, y otros profesionales de las ciencias de la actividad física y el deporte (E., El area profesional de la Psicología Deportiva, 2002)

Por consiguiente, la intervención psicológica, para optimizar el rendimiento deportivo puede ser aplicada a tres grandes áreas:

- 1) El área del **entrenamiento deportivo**, cuyo objetivo va dirigido hacia mejorar y poner en mejor punto los recursos de los deportistas para que puedan enfrentarse posteriormente a las exigencias de la competición.
- 2) El área de la **competición deportiva**, misma en la que el deportista debe rendir al máximo todas sus posibilidades en presencia de múltiples conflictos que puedan afectar negativamente su rendimiento.
- 3) El área de **funcionamiento general**, que influye considerablemente en el desenvolvimiento de los deportistas en áreas anteriores.

Las estrategias y procedimientos de la intervención psicológica, pueden contribuir, de manera eficaz, a los diferentes objetivos específicos de cada una de estas áreas, propiciando la optimización del rendimiento y, de esta forma, gestionar un acceso más probable a la consecución de los resultados que constituyan en cada caso el éxito.

Podemos considerar la Psicología del Deporte como el estudio científico de la conducta deportiva, considerando la conducta en su triple concepción - cognitiva (lo que pensamos), conductual (lo que hacemos) y emocional (lo que sentimos) - y en el que se aplican los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo. (Gil, 2002)

Se trataría de la aplicación intencional de las técnicas psicológicas al ámbito deportivo y del ejercicio físico para ayudar a eliminar problemas de rendimiento y proporcionar técnicas para que los atletas rindan al nivel de sus capacidades.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional en el marco de este documento (evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, etc.) y más específicamente las siguientes:

- Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
- Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
- Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.
- Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

Entrenamiento Mental

Control del esfuerzo

El auto diálogo podría presentarse como una práctica efectiva que ayudaría a mantener tanto la energía como la persistencia. Se podría mostrar como difícil para algunos atletas el tener que comenzar por la mañana un entrenamiento o los primeros momentos de competición. Otros pueden tener dificultades para cambiar el ritmo o mantener el esfuerzo. Frases del tipo: “vamos a por ello”, “fácil”, “prepárate”, “rómpele”, “enfrialo”, “agárrate”, “empuja”, “sigue” y “así” pueden ser muy eficaces en el control del esfuerzo.

Afirmaciones para la edificación de la confianza

Las formas para que los deportistas logren pensar sobre sí mismos está reflejado en el grado de autoconfianza y grado conductual. El hecho que la persona crea en sí mismo, es capacitante, ya libera a la gente motivándolos a utilizar sus talentos en su totalidad. La gente es capaz hacer única y exclusivamente lo que crea ser capaz de hacer. El auto informe llega a evocar sentimientos y comportamientos positivos este tipo de presencia es debido al uso de las manifestaciones afirmativas. Las afirmaciones son manifestaciones que reflejan actitudes o pensamientos positivos sobre uno mismo. Al ser utilizados con frecuencia llegan a promover las capacidades y la confianza de poder realizar cualquier acción o

actividad que ha sido afirmada. Muhammed Alí y Martina Navratilova utilizaban expresiones del tipo “soy el más grande” porque así lo creían. “Estoy tan fuerte como un toro”, “bajaré volando hasta la meta”, “realmente puedo ganar bajo presión”, son buenos ejemplos de afirmaciones positivas.

Creer en la imaginación

La evidencia empírica mantiene que la influencia positiva de la imaginación sobre la ejecución deportiva es impresionante. Tanto los estudios científicamente controlados, como los informes experimentales del uso de la imaginación para mejorar la ejecución aportan resultados positivos. (Robin S. Vealey, 2009).

La imaginación es un proceso básico para la elaboración de información. Está directamente influenciada tanto por las sensaciones como por las emociones. Facilita, en la medida que se adapta a la realidad, una captación de las exigencias situacionales. La imaginación se utiliza para ordenar, explorar y examinar el pensamiento. Para reconocer una situación de forma veloz sin gran dificultad y sin gran despliegue de energía.

La regulación de la imaginación asume un significado profundo para el desarrollo de todos los procesos motrices. Se aprende, por medio de la imaginación: objetos, personas, condiciones ambientales y experiencias. Cada vivencia se compone de unas determinadas relaciones que modelan nuestro comportamiento frente a la existencia de los mismos. La imaginación influye, consciente o inconscientemente, en nuestra acción.

El entrenamiento mental es más que visual. Es también táctil, auditivo, kinestésico y muscular. Richard H. Cox en su libro *Sport Psychology: Concepts And Applications* dice: "el entrenamiento mental es más efectivo que no entrenar, y en ciertas circunstancias es tan efectivo como el propio entrenamiento". (Cox, 2012)

La imaginación puede presentarse de diferentes formas: verbal, acústica o cinestésica. Cada una de estas imágenes es percibida dentro de un contexto y dentro una experiencia previa que puede volver a revivirse en toda su magnitud.

Estas imágenes como, fotos, sonidos e incluso olores y sabores rememorados están estrechamente ligadas a una situación real pero imaginada.

Este entrenamiento se realiza de dos maneras: " Como protagonista, el individuo se siente implicado en la acción, la vive desde el interior, imagina su cuerpo, sus músculos en acción. Siente todas las sensaciones que esto les pueda reportar. "Como espectador, desde una perspectiva externa. El individuo es ahora espectador de su acción. Vive mentalmente su actuación. Visualiza su acción.

La observación de uno mismo

Este sistema ofrece la posibilidad de autoevaluarse; para ello, mediante video, se proyectan las imágenes que han sido recogidas previamente y que nos interesa trabajar. Se pretende que tengan un conocimiento más objetivo de su juego, y adquieran una visión lo menos deformada posible. De esta manera se enfrentan a una realidad objetiva, donde no cabe sobre ni subestimación posible. No obstante, las reacciones de los individuos pueden ser diversas, depende de la personalidad del atleta.

Los individuos introvertidos, con fuerte tendencia neurótica, son más o menos perturbados por la revisión en vídeo.

Los individuos extrovertidos con fuerte tendencia neurótica adoptan una actitud narcisista en relación a la imagen, son incapaces de recoger la información que transmite el video.

Los individuos extrovertidos y poco neuróticos aceptan fácilmente la confrontación con la imagen y para ellos, el conocimiento de la actuación es muy aprovechable

Auto Hablado

La técnica del "Auto-Habla" se la utilizada de una manera subconsciente por muchos deportistas sean o no de elite.

El auto-habla que el sujeto lo realiza de manera auto aplicada es decir consigo mismo, tanto de una manera manifiesta como también cubierta, este fue definido como "el diálogo por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, al mismo tiempo este diálogo regula y cambia evaluaciones y convicciones, promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo" (Hackfort, 2008) Esta práctica, a la vez, puede ser utilizada de manera consciente para obtener mayores beneficios en el rendimiento deportivo, competitivo.

Las exigencias existentes en el deporte moderno nos han llevado a darse una evolución en el desarrollo físico y técnico de nuestra especie humana llegando a límites cercanos del máximo requerido para la adaptación del hombre.

Por ello, los deportistas llegan a someterse a exigentes entrenamientos que cuentan con la cooperación y participación de numerosas disciplinas científicas que, como la Psicología deportiva, han demostrado ser necesarias si queremos llegar a la obtención del mejor desarrollo profesional.

Llegado este momento hablaremos esa vocecilla interior, llamado auto diálogo, que en este caso provoca un jugoso e interesantísimo debate que complementa mis pensamientos y los enriquece.

Esa es mi vocecilla motivadora, a la que denomino demonio y que no cesa de generarme ideas de un tipo y otro, gran parte de las mismas basadas en conceptos racionales e irracionales. La clave está en lograr el deseado equilibrio, todo y canto aporta es válido, todo cuanto comunica, pero la clave es conocerte lo mejor posible y buscar el equilibrio. Me encantaría que nos compartieras tu caso. ¿Qué tipo de auto diálogo tienes dentro de ti?

Con la finalidad de lograr proveer este tipo de problemas, existen técnicas para entrenamiento psicológico que contribuyen de una manera a regular los estados emocionales y de pensamiento. Una de las más conocidas y empleadas es la aplicación de auto diálogos internos, diciéndolo de una manera, conversaciones que el deportista mantiene consigo mismo internamente durante el acto deportivo.

En los auto diálogos internos podemos encontrar tres tipos de frases: autoafirmaciones, auto instrucciones y auto refuerzos.

2.8.2 Variable Dependiente

Deporte

El efectuar ejercicio físico aplicando un tipo de entrenamiento dirigido a un objetivo específico, mismo que, se identifica con el acto de competir. De aquí es menester destacar tanto el deporte amateur como el deporte profesional, muchas veces, ambos comparten áreas de actividad y hasta una zona difusa en cuanto a definición.

No se encuentra una definición de deporte única, el concepto varía según la fuente que se utilice. La RAE, en el *Diccionario de la lengua española*, define el deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también como una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre». Por otro lado, tenemos que la Carta Europea en el deporte lo define como: «Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles». (Europea, 1975)

En las instituciones, para una actividad pueda ser considerada deporte, debería estar abalizada por ciertas estructuras administrativas y de controles ya identificados que están encargadas de crear un reglamento (las organizaciones deportivas). Cuando alguna actividad no haya sido reconocida en las instituciones como deporte, aquello no es un impedimento para que pueda estarlo popularmente, es lo que ocurre en el deporte rural o con aquellos deportes alternativos.

Seguendo las características del deporte expuesta por, (Castejon, 2010) nos dice que el deporte “es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan”.

Deporte, no debe confundirse con el termino actividad física o con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la definición de actividad física abarca el término ejercicio, pero a la vez otras actividades que contienen movimientos corporales y realizados como parte de los tiempos de juego, del trabajo, de maneras de transporte activo, de las variadas tareas hogareñas y actividades recreativas. Como ejemplo, el ajedrez es uno de los juegos en los que no se realiza ejercicio físico, pero en el que sí se realiza actividad física (incluyendo la mental); está reglamentado, tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte. (OMS, 2013)

De la misma manera, acorde con el Comité Olímpico Internacional, el practicar un tipo de deporte es un derecho de los seres humanos, además de un principio fundamental del Olimpismo que dicta de la siguiente manera «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de fair play» Comité Olímpico Internacional. (Villacrés, 2015)

Atletismo

El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y marcha. Es el arte de superar el rendimiento del adversario en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre

aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito. (AAF, 2016)

El número de pruebas, tanto individuales como en equipo, han variado bastante con el tiempo. No obstante, en el siguiente artículo podéis encontrar las actuales disciplinas del atletismo y las modalidades del atletismo, donde hallaréis una descripción de las mismas. En la web también contamos con textos sobre los 100 metros lisos, los saltos (de longitud, de altura, con pértiga).

El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, tanto en el nivel aficionado como en el nivel competitivo de cualquier categoría. Al ser un deporte medianamente “simple”, ya que no posee grandes exigencias en cuanto a estructura o tecnología, logra capturar adeptos en grandes números, lo que lo convierte en un deporte muy popular.

Posee un reglamento del cual os hablamos aquí y que, por supuesto, aborda una cuestión tan peleada como la del dopaje.

Carreras De Fondo

Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000 m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tienen lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con

rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenido. (Toledo, 2009)

Pruebas de fondo

Las carreras de fondo o también llamadas de larga distancia son un tipo de pruebas de atletismo que engloba las carreras a pie de mayor distancia, que van desde los 5.000 m lisos hasta los 42 km de la Maratón.

En los Juegos Olímpicos sólo se disputan tres pruebas:

-Los 5.000 m lisos

-Los 10.000 m lisos

-La maratón.

Pero en este sector también vamos a incluir las carreras de campo a través y la media maratón, ya que como en las anteriores se tiene que tener un gran aguante durante toda la carrera, ya que en estas pruebas la base es más la resistencia que tiene que tener el corredor que la velocidad en sí.

Pruebas de medio fondo

Las carreras de medio fondo son pruebas que se basan en correr desde una distancia de 800 metros lisos hasta los 3.000 metros lisos.

Estas pruebas combinan la velocidad y una parte de resistencia, teniendo que llevar a lo largo de la prueba una táctica de carrera y un aguante para soportarla.

Esta rama está formada por las pruebas de 800 metros lisos, 1.500 metros lisos, la milla y 3.000 metros lisos de los cuales hablaremos ahora.

Entrenamiento Deportivo

Principios Del Entrenamiento

Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste.

Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

Los principios fundamentales del entrenamiento

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (OZOLIN, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

Principio Del Desarrollo Multilateral:

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar. (OZOLIN, 1983)

Principio De Individualización:

Postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro

organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición. (OZOLIN, 1983)

El Principio De La Progresión:

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento. (OZOLIN, 1983)

El Principio De La Especificidad:

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

El principio del calentamiento y vuelta a la calma:

Este principio recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación. (OZOLIN, 1983)

El principio del entrenamiento a largo plazo:

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

El principio de la acción inversa: que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna. (OZOLIN, 1983)

Rendimiento Deportivo

Deriva del termino *paformer*, que es adoptada del inglés y tiene como significado cumplir, ejecutar. A la vez, el mismo término sale de *performance*, que en el idioma francés de la antigua significaba cumplimiento. De tal manera, se puede definir al rendimiento deportivo como ser una acción motora, en el cual las reglas son fijadas por la institución deportiva, misma que ayuda a los sujetos la expresión de sus potenciales físicos y mentales.

Performance Deportiva

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

Veronique Billat, en su libro “Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica” (Paidotribo, 2011) hace referencia a que la acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *paformer*, adoptada del inglés, que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (Billat, 2012).

Por su parte Martin 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" (Martin, 2001).

Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo

Factores Individuales

Condición Física y coordinación neuromuscular

Capacidades y habilidades técnico-tácticas

Factores morfológicos y de salud

Cualidades de personalidad

Factores Colectivos

Infraestructura propia y ajena

Dirección pedagógica. Equipo técnico

Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público

Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad

Desenvolvimiento táctico

Factores institucionales

2.9 Hipótesis

- El auto habla mejora el rendimiento deportivo en los atletas de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua de las categorías juvenil y absoluta.

2.10 Señalamiento de Variables

Variable Independiente

- Auto Hablado

Variable Dependiente

- Rendimiento deportivo

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque Investigativo

Investigación predominantemente cuali-cuantitativo al presentar características como: buscar la identificación de niveles o tipos de auto hablado y rendimiento deportivo, enfoque contextualizado, declarando un gran énfasis en el proceso holístico, privilegia técnicas cuantitativas, realiza una medición controlada y busca la causa de los hechos de estudio y su interpretación relevante a la temática presente. Abarca enfoques que por definición, no se basan solo en medidas numéricas. Se sirve de entrevistas en profundidad o de análisis de materiales receptados, intenta estudiar de forma global un acontecimiento o unidad.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación

Investigación de campo: El investigador recaba información en el lugar en donde se producen los hechos para así poder actuar directamente sobre el contexto. La investigación de campo se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o porque causas se produce una situación o acontecimiento particular, este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, test, cuestionarios, encuestas y observaciones.

Investigación documental el investigador hace una colecta de información en documentos, libros, artículos, investigaciones o revistas haciéndose de tal manera de información de tipo verídica y comprobada para tener un antecedente de partida hacia la correlación de información antecesora y la información actual dirigiendo por un camino más estable y eficiente la investigación.

3.3 Nivel o Tipo De Investigación

Asociación de variables: es realizar una evaluación de las variaciones, análisis de correlación y una medición de relaciones entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado y ante el medio establecido.

Investigación Experimental: Es la investigación en la que se obtiene la información por medio de la observación de los hechos, y que se encuentra dirigida a modificar la realidad con el propósito de estudiarla en circunstancias en las que normalmente no se encuentran, con el fin de describir y analizar lo que ocurriría en determinadas condiciones.

Investigación Exploratoria: Es la que se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior. Es útil desarrollar este tipo de investigación porque, al contar con sus resultados, se simplifica el abrir líneas de investigación y proceder a su comprobación.

Investigación Descriptiva: Mediante este tipo de investigación, que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación sirve para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio.

Investigación Explicativa: Mediante este tipo de investigación, que requiere la combinación de los métodos analítico y sintético, en conjugación con el deductivo y el inductivo, se trata de responder o dar cuenta de los porqués del objeto que se investiga.

3.4 Población o Muestra

No es necesaria la aplicación de la fórmula de la muestra debido a que la población existente no pasa de los 100 individuos.

Se trabajara con los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua considerados constantes en las categorías juvenil y absoluta. Contando así con un total de 24 deportistas.

Cuadro 2 Población

| Población | | |
|-----------|----|------|
| Categoría | # | % |
| Juvenil | 16 | 66% |
| Absoluta | 8 | 34% |
| Total | 24 | 100% |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: La investigación

3.5 Operacionalización de Variables:

Variable Independiente

| Variable Independiente | Dimensiones | Indicadores | Ítems básicos | Técnicas e Instrumentos |
|--|-----------------------------|--|--|-------------------------|
| Auto – Hablado Diálogo por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, al mismo tiempo este diálogo regula y cambia evaluaciones y convicciones, promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo | Sentimientos y Percepciones | -Enfocándose en el pasado o en el futuro -Demandando perfección de usted mismo. | ¿Soy capaz de enfocarme en lo que yo estoy haciendo antes que en los resultados? | Encuesta |
| | Evaluaciones y Convicciones | -Enfocándose en las debilidades de la competencia | ¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia? | |
| | Instrucciones y Refuerzo | -Enfocándose únicamente en los resultados -Enfocándose en factores incontrolables | ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia? ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento? | |

Cuadro 3 Variable Independiente Auto Hablado

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: La investigación

Variable dependiente

| Variable Dependiente | Dimensiones | Indicadores | Ítems Básicos | Técnicas e Instrumentos |
|--|---|---|---|-------------------------|
| Rendimiento Deportivo Capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas, desarrolladas en las etapas de pre-competencia, competencia y pos competencia. | Capacidad y recursos | Autoconocimiento de aquello que posee. | ¿Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante las competencias? | Encuesta |
| | Condiciones determinadas y desarrolladas | Sucesos o determinaciones incitadas por el ambiente o sistema de desenvolvimiento | ¿Mientras compito, yo soy mi propio mejor amigo? (A favor, alentador, positivo) | |
| | Etapas; Pre Competencia Competencia Post Competencia | Desarrollo de la competencia y sus etapas de presentación. | ¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme? ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme enfocado? | |

Cuadro 4 Variable Independiente Rendimiento Deportivo

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: La investigación

3.6 Técnicas e Instrumentos

Encuesta: es una prueba que cuentan con la validez y confiabilidad requerida para la evaluación e identificación de características personales de manera objetiva.

Las escalas utilizadas fueron:

Nunca, A veces y Siempre.

Auto Hablado en el Rendimiento Deportivo

Auto – hablado incluye todos los pensamientos determinados y aleatorios que corren a través de su mente todas las cosas que se dice usted mismo, sean estas en silencio o en voz alta.

Esta encuesta fue creada para determinar la influencia de los rasgos de personalidad en el rendimiento deportivo de los jóvenes y adultos en las disciplinas deportivas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Con los siguientes objetivos:

- Determinar los niveles o tipos de auto hablado dominantes en la disciplina deportiva de atletismo en la prueba de resistencia.
- Estudiar la influencia del auto hablado en el rendimiento deportivo de los jóvenes y adultos en la práctica de la disciplina deportiva de atletismo en la prueba de resistencia.
- Analizar el desempeño deportivo y la aceptación de este por los adolescentes.

Controlando lo que se dice a usted mismo. ¿Cómo lo estoy haciendo? Puntúese su propio Auto – Hablado.

Si su puntaje final suma entre:

11-16: Fantástico, su puntuación indica que usted está haciendo un buen trabajo al manejar lo que usted se dice a sí mismo, pero siempre hay cuarto para la mejora. Trabaje en algunos de los ejercicios y verifique si puede recoger nuevas ideas.

6-10: usted está en el camino correcto, pero probablemente, se podría beneficiar al trabajar un mejor manejo de su auto – halado. Recuerde, así como las destrezas

físicas, usted necesita practicar el control de su auto hablado en una base regular. Siga leyendo para conocer las maneras de hacer esto.

0-5: usted está dando a su auto hablado la oportunidad de no controlar lo que usted se dice a sí mismo. Esto puede estar bien, cuando las cosas estén yendo bien, pero probablemente lo lastimara cuando usted este esforzándose. Usted podría definitivamente ganar con el poniendo algo de tiempo y esfuerzo en trabajar y controlar su auto hablado.

3.7 Plan de Recolección de Información

| Preguntas Básicas | Explicación |
|----------------------------------|---|
| 1. ¿Para qué? | Para determinar el auto hablado en el rendimiento deportivo de los atletas de resistencia. |
| 2. ¿De qué Objetos? | Deportistas de disciplinas de atletismo prueba de resistencia en la Federación deportiva de Tungurahua. |
| 3. ¿Sobre qué aspectos? | Auto hablado y rendimiento deportivo. |
| 4. ¿Quiénes? | Investigadora Alejandrina Elizabeth Villacrés Altamirano |
| 5. ¿Cuándo? | Marzo 2015 a septiembre 2015. |
| 6. ¿Dónde? | Instalaciones deportivas; pista atletica de la Federación deportiva de Tungurahua |
| 7. ¿Cuántas veces? | Dos veces. |
| 8. ¿Qué técnicas de recolección? | Encuesta |
| 9. ¿Con qué? | Encuesta de niveles de auto hablado y rendimiento deportivo. |
| 10. ¿En qué situación? | Durante las horas de entrenamiento deportivos. |

Tabla N 1 Plan de recolección de información
Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)
Fuente: la Investigación

3.8 Plan de Procesamiento de la Información

Para el estudio y análisis de la información obtenida luego de la evaluación a los deportistas de la disciplina de atletismo en prueba de resistencia en la Federación deportiva de Tungurahua., se procedió de la siguiente manera:

- Revisión detallada, consensuada y exhaustiva de los datos que arrojan la encuesta psicológica aplicada con el propósito de corregir anomalías para la calificación e interpretación de los reactivos.
- Tabulación de datos tomando en cuenta ambas variables.
- Análisis estadístico de la información recogida.
- Interpretación de los resultados considerando el enfoque teórico planteado.
- Comprobación de hipótesis.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Luego de la aplicación de la encuesta dirigida a evaluar la presencia de auto hablado y rendimiento deportivo en los atletas de resistencia de la Federación Deportiva de Tungurahua categorías juvenil y absoluta

Encuesta de Auto Hablado y Rendimiento Deportivo

Encuesta dirigida a evaluar la presencia de auto hablado y sus tipos presentes en sus respectivas divisiones que son; siempre, a veces, nunca, en el rendimiento deportivo presente.

Pregunta 1

¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocar me?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 16 | 66.7% |
| A veces | 6 | 25% |
| Nunca | 2 | 8.3% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N°2 Tabla N 2 ¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocar me?

Realizado por: **Alejandrina Villacrés (2015)**

Fuente: estudio de campo.

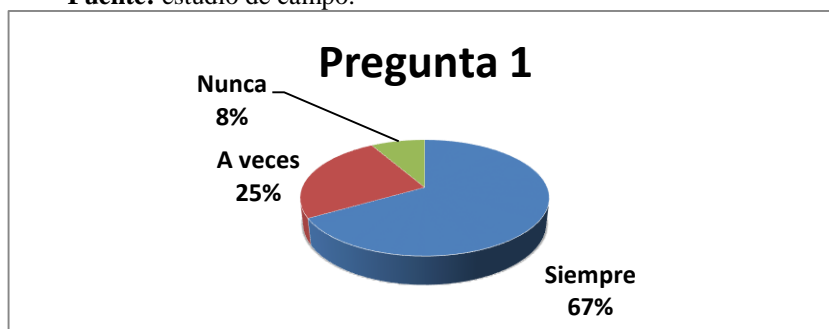


Gráfico N 1 ¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocar me?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Análisis

Se observa que 16 deportistas que conforman el 67% presentan un nivel de siempre, mientras que 6 deportistas representados en un 25% se encuentran en un nivel A veces y como último nivel, en el nunca se identifican 2 deportistas siendo el 8% de la población total.

Interpretación

El 67% de la población muestra un nivel de siempre en cuanto a auto hablado sobre decirse a sí mismo su enfoque y lo que debe hacer, siendo esto positivo en cuanto al 25% del nivel A veces y el Nunca 8% de nivel bajo en cuanto al dialogo sobre su enfoque antes de una competencia.

Pregunta 2

¿Soy capaz de enfocarme en lo que yo estoy haciendo antes que en los resultados?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 12 | 50% |
| A veces | 8 | 33.3% |
| Nunca | 4 | 16.7% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 3 ¿Soy capaz de enfocarme en lo que yo estoy antes que en los resultados?
Realizado por: Alejandrina Villacrés (2015)
Fuente: estudio de campo.

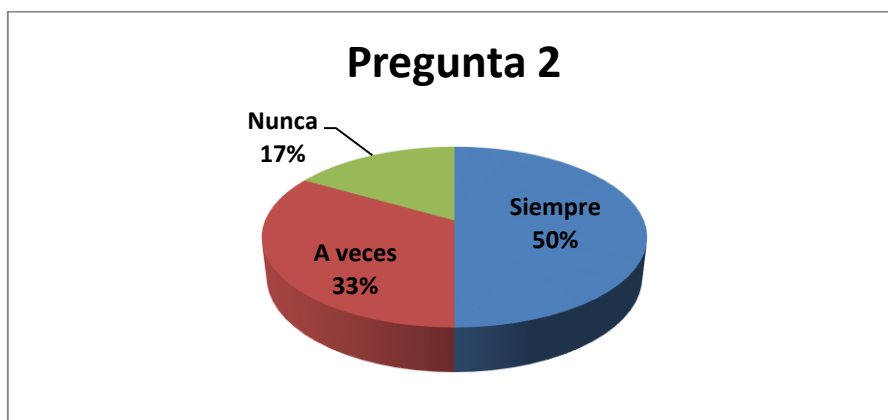


Gráfico N 2 ¿Soy capaz de enfocarme en lo que yo estoy antes que en los resultados?
Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)
Fuente: estudio de campo

Análisis:

Se identifica claramente que el 50% de la población es decir 12 deportistas se encuentran en un nivel Siempre, 8 deportistas de esta población equivalente al 33% se encuentran en nivel A veces y 4 con su equivalente de 17% se encuentra en un nivel Nunca.

Interpretación:

Se demuestra que los deportistas en un 50% están más enfocados en sí mismos y su estado actual antes que en los resultados a obtener, con un 33% de la población medianamente enfocado tanto en el resultado como en su persona y un 17% de ellos quienes se enfocan más en el resultado antes que en su ser.

Pregunta 3

¿Mientras compito, yo soy mi propio mejor amigo? (A favor, alentador, positivo)

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 14 | 58.3% |
| A veces | 3 | 12.5% |
| Nunca | 7 | 29.2% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 4 ¿Mientras compito, yo soy mi propio mejor amigo? (A favor, alentador, positivo)

Realizado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo.

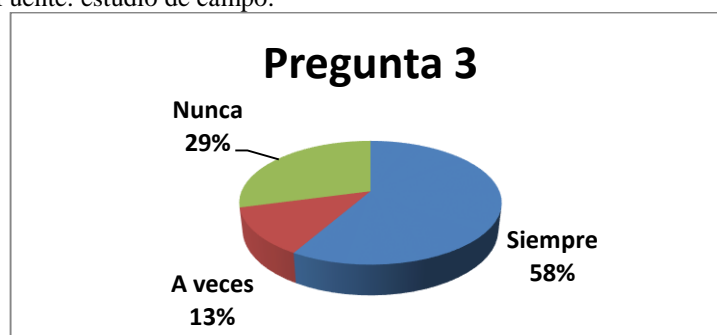


Gráfico N 3 ¿Mientras compito, yo soy mi propio mejor amigo? (A favor, alentador, positivo)

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Análisis

Mostrando un 58% como representativo de 14 deportistas de la población presentes en un nivel siempre, evidenciando también en el nivel A veces con la presencia algo mínima de 3 personas dando un 13% y en el nivel Nunca un significativo 29% de un número de 7 deportistas.

Interpretación

Se evidencia un 58% de nivel Siempre en la población lo que demuestra que los deportistas se ven a sí mismos como su mejor amigo positivo y alentador en la competencia, destacando también la presencia de un porcentaje elevado con un 29% en nivel Nunca demostrando que estos no se ven a ellos como seres alentadores de sus resultados y también un 13% como medianamente alentador y positivos.

Pregunta 4

¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Siempre | 6 | 25% |
| A veces | 15 | 62.5% |
| Nunca | 3 | 12.5% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 5 ¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia?

Realizado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo.

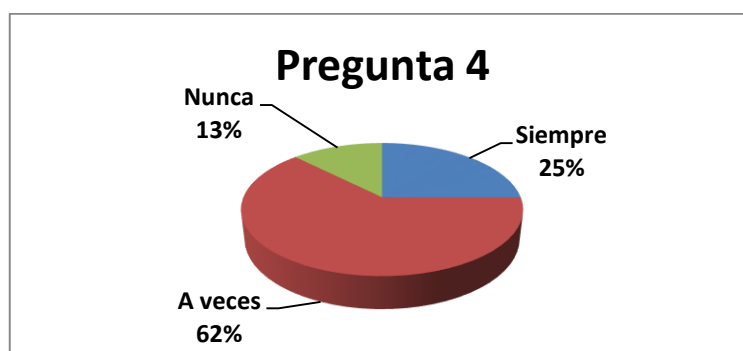


Gráfico N 4 ¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Análisis

Se destaca el nivel A veces con un alto de presencia en 15 deportistas siendo el 62% de la población, el nivel Siempre se presenta en 6 deportistas constituyendo un 25% y el nivel nunca con 3 personas en un 13% demostrando así la prevalencia mayoritaria en el nivel medio.

Interpretación

La capacidad de sobrellevar los errores de uno mismo durante y después de la competencia es un factor determinante en el rendimiento deportivo y el como hacerlo depende únicamente del deportista y en esta evaluación de destaca un porcentaje mayoritario del 62% en el cual se identifica un nivel A veces en el saber sobresalir de un error lo cual es representativo con un 25% de Siempre y

13% de nivel bajo, lo que nos da una indicación de que se debe trabajar en elevar el nivel y mantener la motivación al éxito.

Pregunta 5

¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme enfocado?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 10 | 41.6% |
| A veces | 10 | 41.6% |
| Nunca | 4 | 16.8% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 6 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme enfocado?

Realizado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo.

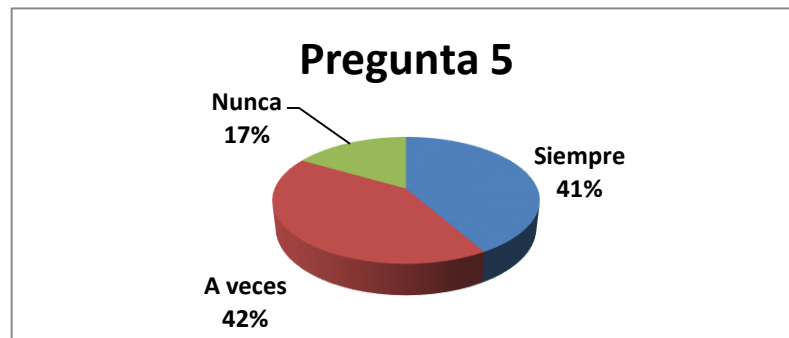


Gráfico N 5 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme enfocado?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Análisis

Se evidencia la presencia de un resultado un tanto generativo en el cual dos niveles presentan la misma frecuencia y porcentaje en su resultado siendo así el Siempre y a veces con un numero de 10 deportistas y un 41.6%, dejando el nivel Nunca con una presencia de 4 deportistas y 16.8% en su población total.

Interpretación

Destacaremos a continuación el resultado presente y su controversial o esperado resultado ya que en esta pregunta se solicita el conocer si el uso del auto hablado de nuestra población es existente y en qué nivel se encuentra, demostrando de tal manera su presencia en porcentajes iguales con un 41.6% en los niveles Siempre y A veces lo cual representa que los deportistas manejan un buen patrón de auto

hablado personal empírico auto desarrollado, lo cual no impide quitar la vista del nivel Nunca con un total de 4 deportistas en un 16.8% de escaso manejo del auto dialogo.

Pregunta 6

¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 14 | 58.4% |
| A veces | 10 | 41.6% |
| Nunca | 0 | 0% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 7 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

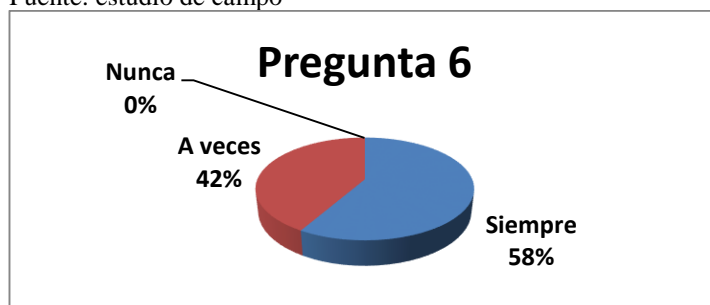


Gráfico N 6 ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Análisis

Cabe destacar inicialmente la nula presencia de un nivel Nunca con un 0% en esta pregunta lo cual es positivo, así también se muestra la presencia en la población del nivel A veces con un 42% y 10 deportistas, y el nivel Siempre con 14 atletas y un 58% del total de la población.

Interpretación

El saber que decirse a sí mismo para mantener la concentración en el objetivo competitivo es de gran relevancia hacia la consecución del éxito es por ello que los resultados de esta pregunta son alentadores ya que el nivel Nunca presenta una

nula visión en la población con un 0% y los niveles A veces con un 42% y alto con un 58% generan una visión positiva del auto hablado en los atletas elevando los pronósticos sobre el rendimiento deportivo competitivo.

Pregunta 7

¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 18 | 75% |
| A veces | 3 | 12.5% |
| Nunca | 3 | 12.5% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 8 ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

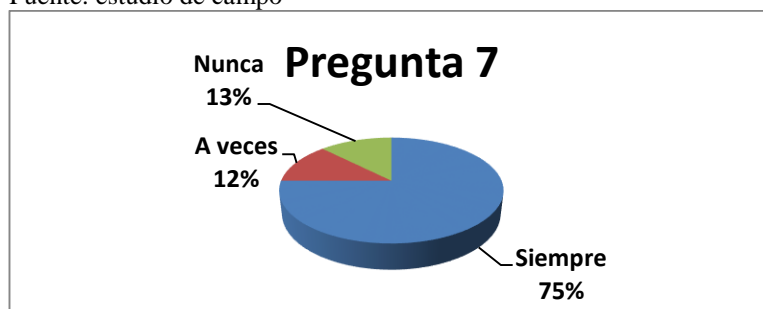


Gráfico N 7 ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Análisis

La prevalencia presente en esta pregunta se la puede diferenciar con un 75% en el nivel alto de una población de 18 del total siendo la frecuencia más notable en comparación con el nivel medio y bajo con un 12.5% cada uno con una población de 3 al total.

Interpretación

El manejo del auto dialogo se presenta positivo en el control del esfuerzo del atleta en entrenamiento y momentos de la competencia lo que da como resultado un buen rendimiento deportivo en niveles altos con una frecuencia de 75% en

comparación con el 12.5% de nivel A veces y 12.5% de nivel Nunca que es mínimo pero tiene su relevancia en el resultado global de la consecución de objetivos grupal e institucional.

Pregunta 8

¿Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante las competencias?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 14 | 58.3% |
| A veces | 8 | 33.3% |
| Nunca | 2 | 8.4% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 9 ¿Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante las competencias?
Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)
Fuente: estudio de campo

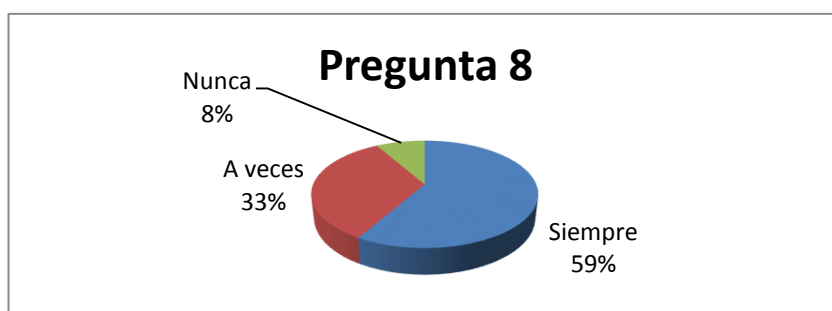


Gráfico N 8 ¿Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante las competencias?
Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)
Fuente: estudio de campo

Análisis

Evidenciando un porcentaje significativo de 59% de un número de 14 de la población total, en relación a un nivel A veces de 33% que resulta de 8 atletas a la población total, y un 8% de nivel Nunca con un mínimo de 2 deportistas al total.

Interpretación

El enfoque que toman los atletas es muy importante al momento de las competencias por lo cual si tenemos un resultado en el cual el nivel Siempre se presenta con un 59% de prevalencia en esta pregunta significa que nuestra

población se guía hacia enfocarse más en sus fortalezas que en sus debilidades al momento de la etapa competitiva siendo esto un factor positivo hacia el rendimiento deportivo comparado con la presencia menor pero no insignificante de un 33% de nivel A veces y un mínimo en el nivel Nunca con un 8%.

4.2. Verificación de la hipótesis

Para verificar la hipótesis se utiliza la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no para métrico o de distribución libre que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras.

Es así esta una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligieron tres preguntas representativas a través de las fichas de observación de cada una de las variables.

Pregunta 1

¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 16 | 66.7% |
| A veces | 6 | 25% |
| Nunca | 2 | 8.3% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 10 ¿Antes de competir, me digo a mi mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme?

Realizado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo.

Pregunta 7

¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Siempre | 18 | 75% |
| A veces | 3 | 12.5% |

| | | |
|--------------|----|-------|
| Nunca | 3 | 12.5% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N°11 Tabla N 11 ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Pregunta 4

¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia?

| Ítem | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|-------------------|-------------------|
| Siempre | 6 | 25% |
| A veces | 15 | 62.5% |
| Nunca | 3 | 12.5% |
| Total | 24 | 100% |

Tabla N 12 ¿Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia?

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Frecuencias Observadas

| Pregunta | Siempre | A veces | Nunca | Total |
|--|----------------|----------------|--------------|--------------|
| ¿Antes de competir, me digo a mí mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme? | 16 | 6 | 2 | 24 |
| ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia? | 18 | 3 | 3 | 24 |

| | | | | |
|---|----|----|---|----|
| ¿Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento? | 6 | 15 | 3 | 24 |
| Total | 40 | 24 | 8 | 72 |

Tabla N 13 Frecuencias Observada

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

Frecuencias Esperadas

| Pregunta | Alto | Medio | Bajo | Total |
|---|--------|-------|-------|-------|
| ¿Antes de competir, me digo a mí mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme? | 13.333 | 8 | 2.666 | 24 |
| ¿Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia? | 13.333 | 8 | 2.666 | 24 |
| ¿Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante | 13.333 | 8 | 2.666 | 24 |

| | | | | |
|--------------------------|----|----|---|----|
| las competencias? | | | | |
| Total | 40 | 24 | 8 | 72 |

Tabla N 14 Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

4.3 Análisis e interpretación de resultados con la prueba del chi cuadrado

Modelo Lógico

Ho: El auto habla NO mejora el rendimiento deportivo en los atletas de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua de las categorías juvenil y absoluta en el año 2015

H1: El auto habla SI mejora el rendimiento deportivo en los atletas de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua de las categorías juvenil y absoluta en el año 2015

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$\chi_c^2 = \sum \left[\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right]$$

En donde:

χ_c^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada o teórica

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (\text{filas}-1) (\text{columnas}-1)$$

$$GL = (3-1) (3-1)$$

$$GL = 2*2$$

$$GL = 4$$

Cálculo del Chi Cuadrado

| O | E | O-E | (O-E) ² | (O-E) ² /E |
|-------|--------|--------|--------------------|-----------------------|
| 16 | 13.333 | 2.667 | 7.112 | 0.533 |
| 6 | 8 | -2 | 4 | 0.25 |
| 2 | 2.666 | 0.666 | 0.443 | 0.166 |
| 18 | 13.333 | 4.667 | 21.780 | 1.633 |
| 3 | 8 | -5 | 25 | 3.125 |
| 3 | 2.666 | 0.334 | 0.111 | 0.041 |
| 6 | 13.333 | -7.333 | 53.772 | 4.033 |
| 15 | 8 | 7 | 49 | 6.125 |
| 3 | 2.666 | 0.334 | 0.111 | 0.041 |
| TOTAL | | | | 15.977 |

Tabla N 15 Cálculo del Chi Cuadrado

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado χ^2

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado, v = Grados de Libertad

| v/p | 0,001 | 0,0025 | 0,005 | 0,01 | 0,025 | 0,05 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | 0,35 | 0,4 | 0,45 | 0,5 |
|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 10,8274 | 9,1404 | 7,8794 | 6,6349 | 5,0239 | 3,8415 | 2,7055 | 2,0722 | 1,6424 | 1,3233 | 1,0742 | 0,8735 | 0,7083 | 0,5707 | 0,4549 |
| 2 | 13,8150 | 11,9827 | 10,5965 | 9,2104 | 7,3778 | 5,9915 | 4,6052 | 3,7942 | 3,2189 | 2,7726 | 2,4079 | 2,0996 | 1,8326 | 1,5970 | 1,3863 |
| 3 | 16,2660 | 14,3202 | 12,8381 | 11,3449 | 9,3484 | 7,8147 | 6,2514 | 5,3170 | 4,6416 | 4,1083 | 3,6649 | 3,2831 | 2,9462 | 2,6430 | 2,3660 |
| 4 | 18,4662 | 16,4238 | 14,8602 | 13,2767 | 11,1433 | 9,4877 | 7,7794 | 6,7449 | 5,9886 | 5,3853 | 4,8784 | 4,4377 | 4,0446 | 3,6871 | 3,3567 |
| 5 | 20,5147 | 18,3854 | 16,7496 | 15,0863 | 12,8325 | 11,0705 | 9,2363 | 8,1152 | 7,2893 | 6,6257 | 6,0644 | 5,5731 | 5,1319 | 4,7278 | 4,3515 |
| 6 | 22,4575 | 20,2491 | 18,5475 | 16,8119 | 14,4494 | 12,5916 | 10,6446 | 9,4461 | 8,5581 | 7,8408 | 7,2311 | 6,6948 | 6,2108 | 5,7652 | 5,3481 |
| 7 | 24,3213 | 22,0402 | 20,2777 | 18,4753 | 16,0128 | 14,0671 | 12,0170 | 10,7479 | 9,8032 | 9,0371 | 8,3834 | 7,8061 | 7,2832 | 6,8000 | 6,3458 |
| 8 | 26,1239 | 23,7742 | 21,9549 | 20,0902 | 17,5345 | 15,5073 | 13,3616 | 12,0271 | 11,0301 | 10,2189 | 9,5245 | 8,9094 | 8,3505 | 7,8325 | 7,3441 |
| 9 | 27,8767 | 25,4625 | 23,5893 | 21,6660 | 19,0228 | 16,9190 | 14,6837 | 13,2880 | 12,2421 | 11,3887 | 10,6564 | 10,0060 | 9,4136 | 8,8632 | 8,3428 |
| 10 | 29,5879 | 27,1119 | 25,1881 | 23,2093 | 20,4832 | 18,3070 | 15,9872 | 14,5339 | 13,4420 | 12,5489 | 11,7807 | 11,0971 | 10,4732 | 9,8922 | 9,3418 |
| 11 | 31,2635 | 28,7291 | 26,7569 | 24,7250 | 21,9200 | 19,6752 | 17,2750 | 15,7671 | 14,6314 | 13,7007 | 12,8987 | 12,1836 | 11,5298 | 10,9199 | 10,3410 |
| 12 | 32,9092 | 30,3182 | 28,2997 | 26,2170 | 23,3367 | 21,0261 | 18,5493 | 16,9893 | 15,8120 | 14,8454 | 14,0111 | 13,2661 | 12,5838 | 11,9463 | 11,3403 |
| 13 | 34,5274 | 31,8830 | 29,8193 | 27,6882 | 24,7356 | 22,3620 | 19,8119 | 18,2020 | 16,9848 | 15,9839 | 15,1187 | 14,3451 | 13,6356 | 12,9717 | 12,3398 |
| 14 | 36,1239 | 33,4262 | 31,3194 | 29,1412 | 26,1189 | 23,6848 | 21,0641 | 19,4062 | 18,1508 | 17,1169 | 16,2221 | 15,4209 | 14,6853 | 13,9961 | 13,3393 |
| 15 | 37,6978 | 34,9494 | 32,8015 | 30,5780 | 27,4884 | 24,9958 | 22,3071 | 20,6030 | 19,3107 | 18,2451 | 17,3217 | 16,4940 | 15,7332 | 15,0197 | 14,3389 |
| 16 | 39,2518 | 36,4555 | 34,2671 | 31,9999 | 28,8453 | 26,2962 | 23,5418 | 21,7931 | 20,4651 | 19,3689 | 18,4179 | 17,5646 | 16,7795 | 16,0425 | 15,3385 |
| 17 | 40,7911 | 37,9462 | 35,7184 | 33,4087 | 30,1910 | 27,5871 | 24,7690 | 22,9770 | 21,6146 | 20,4887 | 19,5110 | 18,6330 | 17,8244 | 17,0646 | 16,3382 |
| 18 | 42,3119 | 39,4220 | 37,1564 | 34,8052 | 31,5264 | 28,8693 | 25,9894 | 24,1555 | 22,7595 | 21,6049 | 20,6014 | 19,6993 | 18,8679 | 18,0860 | 17,3379 |
| 19 | 43,8194 | 40,8847 | 38,5821 | 36,1908 | 32,8523 | 30,1435 | 27,2036 | 25,3289 | 23,9004 | 22,7178 | 21,6891 | 20,7638 | 19,9102 | 19,1069 | 18,3376 |
| 20 | 45,3142 | 42,3358 | 39,9969 | 37,5663 | 34,1696 | 31,4104 | 28,4120 | 26,4976 | 25,0375 | 23,8277 | 22,7745 | 21,8265 | 20,9514 | 20,1272 | 19,3374 |
| 21 | 46,7963 | 43,7749 | 41,4009 | 38,9322 | 35,4789 | 32,6706 | 29,6151 | 27,6620 | 26,1711 | 24,9348 | 23,8578 | 22,8876 | 21,9915 | 21,1470 | 20,3372 |
| 22 | 48,2676 | 45,2041 | 42,7957 | 40,2894 | 36,7807 | 33,9245 | 30,8133 | 28,8224 | 27,3015 | 26,0393 | 24,9390 | 23,9473 | 23,0307 | 22,1663 | 21,3370 |
| 23 | 49,7276 | 46,6231 | 44,1814 | 41,6383 | 38,0756 | 35,1725 | 32,0069 | 29,9792 | 28,4288 | 27,1413 | 26,0184 | 25,0055 | 24,0689 | 23,1852 | 22,3369 |
| 24 | 51,1790 | 48,0336 | 45,5584 | 42,9798 | 39,3641 | 36,4150 | 33,1962 | 31,1325 | 29,5533 | 28,2412 | 27,0960 | 26,0625 | 25,1064 | 24,2037 | 23,3367 |
| 25 | 52,6187 | 49,4351 | 46,9280 | 44,3140 | 40,6465 | 37,6525 | 34,3816 | 32,2825 | 30,6752 | 29,3388 | 28,1719 | 27,1183 | 26,1430 | 25,2218 | 24,3366 |
| 26 | 54,0511 | 50,8291 | 48,2898 | 45,6416 | 41,9231 | 38,8851 | 35,5632 | 33,4295 | 31,7946 | 30,4346 | 29,2463 | 28,1730 | 27,1789 | 26,2395 | 25,3365 |
| 27 | 55,4751 | 52,2152 | 49,6450 | 46,9628 | 43,1945 | 40,1133 | 36,7412 | 34,5736 | 32,9117 | 31,5284 | 30,3193 | 29,2266 | 28,2141 | 27,2569 | 26,3363 |
| 28 | 56,8918 | 53,5939 | 50,9936 | 48,2782 | 44,4608 | 41,3372 | 37,9159 | 35,7150 | 34,0266 | 32,6205 | 31,3909 | 30,2791 | 29,2486 | 28,2740 | 27,3362 |
| 29 | 58,3006 | 54,9662 | 52,3355 | 49,5878 | 45,7223 | 42,5569 | 39,0875 | 36,8538 | 35,1394 | 33,7109 | 32,4612 | 31,3308 | 30,2825 | 29,2908 | 28,3361 |

Decisión: Con 4 GL con un nivel de 0,05 $X^2_t = 9.48$

Conclusiones

El valor de $X^2_t = 9,48 < X^2_c = 15,977$ recae por lo tanto en la región de rechazo, lo cual rechaza la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna que dice:

H1: El auto habla SI mejora el rendimiento deportivo en los atletas de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua de las categorías juvenil y absoluta en el año 2015.

Gráfico de Verificación

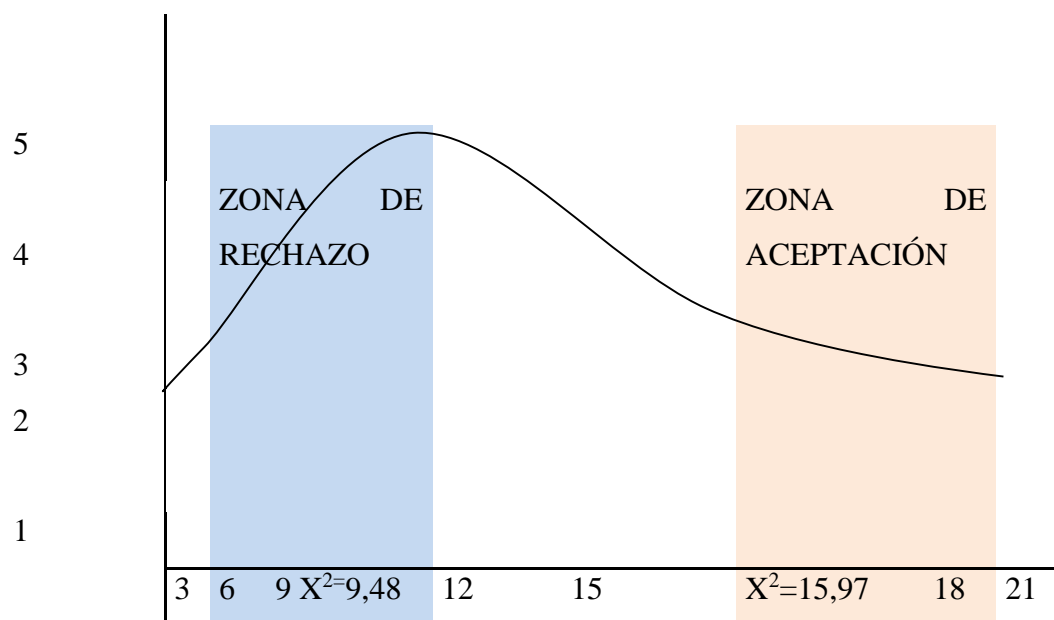


Gráfico N 9 Gráfico de Verificación

Elaborado por: Alejandrina Villacrés (2015)

Fuente: estudio de campo

de $X^2_t = 9,48 < X^2_c = 15,97$

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- El auto hablado en niveles de presencia o niveles de utilización evidenciado en la presente investigación se demostró que los deportistas aplican empíricamente un auto hablado positivo y en alto nivel en su mayoría, esta direccionado hacia el mejoramiento de sí mismo y su disciplina, guiando el autoconocimiento y auto motivación a la consecución de sus objetivos.
- El rendimiento deportivo evaluado en distintos parámetros tanto sean estos establecidos por el deportista para sí mismo, por el entrenador, por la institución a la cual pertenece o el sistema deportivo al cual se adhiera, mismos factores que son determinantes en el resultado competitivo que logra el deportista lo cual hace alusión al rendimiento evidenciado por los deportistas que; presentándose en esta investigación una prevalencia notable de un 75% de rendimiento deportivo mejorado ante la población general en lo que indica un gran trabajo integrativo y con un resultado positivo al objetivo establecido y metas planteadas hacia el cumplimiento.
- La técnica de auto hablado presente en los deportistas es puramente empírica, personal y sin dirección alguna, ante lo cual el manejo o control de un auto hablado eficaz y eficiente se ve afectada ante el desconocimiento del efecto de este factor de suma importancia a nivel personal deportivo.

- Proponer la elaboración de una guía deportiva motivacional en auto hablado de aplicación personal y por el entrenador, en las distintas etapas **del periodo** competitivo.

5.2 Recomendaciones

- Promover la capacitación sobre el auto hablado en sus características positiva y negativa así como se la puede identificar y clasificar de manera directiva y con sustento teórico científico hacia el mejor desempeño deportivo de los atletas.
- Ante los resultados obtenidos en el capítulo 4 demuestra el desconocimiento de los deportistas sobre técnicas psicológicas deportivas de aplicación individual, colectiva o entrenador atleta, a lo cual una Psico educación ayudara al deportista a eliminar tabúes y abriendo predisposición al trabajo conjunto y personal.
- En cuanto al alcance del logro siempre estará supeditado por el sistema al cual se rija el deportista mientras consigue medios para alcanzar los mismos debemos apoyar al deportista desde medios externos como el entrenador o autoridades, siempre buscando la mejora disciplinaria del deportista hacia la consecución del logro.
- Establecer una guía deportiva motivacional en auto hablado personal competitivo “primero creo y luego existo”, dirigido a la intervención en entrenamiento mental hacia la activación general y específica previo, durante y después de la competición.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6. Tema

Guía de motivación deportiva en auto hablado durante las etapas del periodo de competencia para mantener y mejorar el rendimiento deportivo de la disciplina atletismo en la prueba de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua.

6.1 Datos Informativos

6.1.1 Institución Operativa

- Universidad Técnica Ambato.
- Federación Deportiva de Tungurahua

6.1.2 Beneficiarios

- Autoridades
- Entrenadores
- Deportistas de atletismo en la prueba de resistencia de las categorías juvenil y absoluta.

6.1.3 Ubicación

- **Provincia:** Tungurahua
- **Cantón:** Ambato

6.1.4 Tiempo

Inicio: Junio 2015 **Fin:** Noviembre 2015

6.1.5 Equipo Responsables

- **Investigadora:** Elizabeth Alejandrina Villacrés Altamirano
- **Tutor:** MG. Edgar Medina

6.1.6 Presupuesto.

- **Tabla:** Presupuesto

| RUBROS DE GASTOS | VALOR |
|-----------------------|-------|
| Materiales de oficina | |
| Internet | \$20 |
| Textos de consulta | |
| Impresiones | \$30 |
| Internet | \$20 |
| Copias | \$20 |
| Anillados | \$30 |
| Imprevistos | \$20 |
| TOTAL | \$225 |

Tabla N 16 Presupuesto de la Propuesta

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

Fuente: La Investigación

6.2 Antecedentes de la propuesta

De la investigación realizada sobre el auto hablado en el rendimiento deportivo de los deportistas de la disciplina de atletismo en la prueba de resistencia de la Federación Deportiva de Tungurahua y así haciendo referencia a los resultados

obtenidos podemos denotar que un nivel de auto hablado alto y en su mayoría se encuentra correlacionado a un buen rendimiento deportivo en la disciplina en la cual se desenvuelven, determinando que los individuos han desarrollado respuestas adecuadas a las distintas situaciones desarrollando un auto hablado personal no dirigido, más aun destaco un nivel de rendimiento competitivo limite en las fases competitivas ante lo mismo es indispensable una aumento de este resultado a lo cual va dirigida nuestra propuesta. Igualmente la información precedente de las evaluaciones aplicadas arroja información de suma relevancia que nos guiara en la intervención psicológica en búsqueda de una solución del problema y mejora del rendimiento.

Acotando a esta investigación se conoce que en los deportes de combate es de una naturaleza individual y agresiva lo cual genera cierto conflicto personal en cuanto a su ejecución, al hacer contacto con su contrincante pudiendo mostrar ansiedad y alteraciones en su concentración y motivación hacia el logro.

6.3 Justificación

La propuesta planteada responde a la necesidad detectada de crear un sistema de intervención terapéutico, siendo que el sistema competitivo al que se rigen los deportistas cada año lo requiere de igual una intervención sistematizada y adaptada a su misma naturaleza. El rendimiento deportivo de un deportista está determinado por múltiples factores siendo estos de índole, tanto física como psicológica, el auto hablado es un factor de suma relevancia en cuanto a desenvolvimiento y comportamiento del sujeto así como la respuesta a varios estímulos y ambientes, ante ello será la que marque el actuar y comportar.

En el ámbito deportivo existen fases en las cuales se encuentra dividido el periodo competitivo, entre las cuales destacamos aquellas en las que está más enfocado el factor competitivo y es en los periodo pre competitivo, competitivo y pos competitivo en los cuales se dan procesos internos metodológicos que están regidos por el Departamento Técnico Metodológico conformado por los

profesionales en Metodología Deportiva, Entrenador a cargo, Psicólogo, Medico, Fisioterapista y Asesor Técnico.

El cuerpo técnico debe abordar al deportista en el proceso de formación y competición en el que se halle es a lo cual deseamos aplicar este sistema en las distintas etapas enmarcadas en el proceso de preparación del deportista, partiendo desde los datos que poseemos de su evaluación aprovechando así los rasgos y capacidades determinadas en cada individuo y grupo disciplinar, siendo este sistema a la vez adaptable a las otras categorías con el estudio e intervención adecuada.

Este sistema a la vez está acorde a las disposiciones de la ley siendo que va dirigido a hacer valer sus derechos y ser partícipe de una intervención multidisciplinaria en la preparación, práctica y seguimiento de actividades deportivas competitivas en representación a su provincia o país.

6.4 Objetivos

General:

Elaborar una guía de motivación deportiva en auto hablado durante las etapas del periodo de competencia para mantener y mejorar el rendimiento deportivo de la disciplina atletismo en la prueba de resistencia en la Federación Deportiva de Tungurahua.

Específicos:

- Establecimiento claro de objetivos personales y deportivos a corto, mediano y largo plazo, partiendo de la información brindada y desarrollada a través de técnicas de intervención psicológica motivacional.

- Ejecutar los ejercicios de motivación relacionados con las actividades y objetivos establecidos mediante el auto dialogo positivo generado a lo largo de las evaluaciones.
- Evaluar el avance y desarrollo deportivo de los atletas el antes, el mientras y el después de ser aplicada esta guía correctamente por los profesionales y los atletas en cuanto al proceso de preparación y competencia deportiva.

6.5 Análisis de Factibilidad

El proyecto presente cuenta con toda factibilidad ya que cuenta con el tiempo necesario para su completo desarrollo al existir una colaboración tanto personal como institucional entre los profesionales especializados en el entrenamiento tanto físico como mental de la Universidad Técnica de Ambato y la Federación Deportiva de Tungurahua manteniéndose entre ellos un convenio vigente de relación y participación conjunta en eventos y su planificación.

6.5.1 Factibilidad Administrativa

En pro del desarrollo óptimo y la mejora de las capacidades tanto físicas como psicológicas la Federación Deportiva de Tungurahua y los entes directos de contacto con los deportistas que son los entrenadores están con la mayor predisposición a acoger esta propuesta ya que enfatiza el autoconocimiento y la generación de un auto hablado positivo y motivador enfatizado hacia el logro de objetivos aprovechando las habilidades y capacidades detectadas en sí mismo. Cuestión que permite el desarrollo integral del atleta tanto personal, deportivo, familiar y social teniendo una influencia positiva en la institución a la que pertenece.

6.5.2 Factibilidad Social

La factibilidad se evidencia en la apertura que otorga el auto hablado al conocimiento de sí mismo el dialogo interior y el conocer a los demás y dialogar con el mundo exterior, proyectando al deportista a tener una visión responsable e independiente hacia el logro de metas tanto individuales como colectivas aprovechando potencialmente sus habilidades internas y externas.

6.5.3 Factibilidad Legal

La generación y expansión de dicha propuesta está bajo mi derecho y deber de administración y valía, por lo cual su reproducción, copia o ejecución deberán estas autorizadas por mi persona como dueña y tutora patente de dicho trabajo a lo cual su incumplimiento de dicha suscripción se atenderá a las respectivas sanciones y repercusiones.

6.5.4 Factibilidad Económica

En la federación deportiva de Tungurahua si bien no otorga económico directo pero están restos para apoyar a sus deportistas con materiales de suministros y oficina que necesiten para la aplicación del proyecto, su desarrollo y evaluación siempre en beneficio de sus atletas y su autorrealización en búsqueda del logro.

6.6 Fundamentación

6.6.1 Descripción

El atletismo está siendo una disciplina que tiene una gran acogida en todas las edades debido a su naturaleza de practica diferenciando se en sus distintas pruebas como son de pista, de resistencia, lanzamientos, velocidad y obstáculos así como

los triatlón y pentatlón que se derivan de la fusión de varias pruebas atléticas en una competición.

En la actualidad para los jóvenes y adultos que no tuvieron una iniciación específica en alguna disciplina deportiva la inserción en las pruebas de resistencia siendo estas las de fondo y medio fondo tienen una gran acogida en lo que se refiere a esta población y los resultados obtenidos se basan en la motivación psicológica y fuerza física fusionadas hacia el alcance de objetivos.

El auto hablado o diálogo interno es conocido empíricamente en los deportistas como automotivación y el hablarse a sí mismo para lograr algo, el tener una guía que establezca un camino directo al éxito aplicable en la práctica deportiva es necesidad y menester nuestro para el atleta de resistencia.

6.6.2 Fundamentación Científica

Las exigencias que hoy en día abordan al deporte dan lugar a que se dé una evolución tanto del desarrollo físico como del desarrollo técnico en nuestra especie llevando así al hombre a límites cercanos del máximo de adaptación.

Ante lo cual, los deportistas tienden a someterse a rigurosos entrenamientos que cuentan con la cooperación de numerosas disciplinas científicas que, como la Psicología deportiva, han probado ser necesarias si se quiere llegar a la obtener el mejor desarrollo profesional.

La Psicología deportiva trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permiten al deportista desarrollar su potencial físico y psicológico al máximo. Su objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista.

El proceso por el que se lleva a cabo un tipo de intervención en alto rendimiento deportivo de la Psicología deportiva se basa en dos tópicos fundamentales. Por un

lado, el desarrollo personal, absolutamente individual, que es abordado por cada profesional desde su propia perspectiva de formación; su intensidad y forma de trabajo dependerá de las necesidades y vivencias personales, familiares y sociales del deportista.

Por otro lado, se puede mencionar a la vez que el desarrollo de destrezas aplicadas al deportes (motivación, atención visualización, el control cognitivo y emocional) esenciales para el logro del alto rendimiento deportivo, fundamentados en diversas investigaciones y en los aspectos que se constituyen en el objeto propio de esta área específica de la Psicología. La intervención en este tópico es precisamente donde se desarrolla el trabajo especializado, fundamentalmente dirigido a lograr los perfiles psicológicos del alto rendimiento deportivo.

El deporte de competición tiene como principal objetivo la consecución de resultados exitosos.

En la consecución de esa optimización del rendimiento deportivo, la Psicología puede contribuir positivamente aportando sus conocimientos sobre las conductas y estados psicológicos relevantes en el contexto así como aportando sus estrategias de intervención para transformar esas conductas y estados en la dirección más apropiada; ayudando a los deportistas a que ensanchen sus posibilidades de rendimiento y a que sean capaces de rendir al máximo de su potencial en las condiciones, generalmente muy estresantes, de la competición deportiva.

Consecuentemente, la intervención psicológica, para la optimización del rendimiento deportivo puede aplicarse a tres grandes áreas:

1) **El área del entrenamiento deportivo**, cuyo objetivo es mejorar y poner a punto los recursos de los deportistas para enfrentarse posteriormente a las exigencias deportivas de la competición.

2) **El área de la competición deportiva**, en la que los deportistas deben rendir al máximo de sus posibilidades en presencia de múltiples conflictos que puedan aquejar negativamente su rendimiento.

3) **El área de funcionamiento general**, que influye notablemente en la actuación de los deportistas en las áreas anteriores.

Las estrategias y procedimientos de la intervención psicológica, pueden contribuir, de manera eficaz, a los diferentes objetivos específicos de cada una de estas áreas, propiciando la optimización del rendimiento y, de esta forma, gestionar un acceso más probable a la consecución de los resultados que constituyan en cada caso el éxito.

En el campo de la intervención psicológica en el deporte y, concretamente en el rendimiento deportivo, se han identificado una serie de principios básicos que conforman el marco de referencia de la relación de la propia intervención en deporte con los demás elementos del equipo técnico-científico y del binomio entrenador-deportista. Se trata de una serie de principios que permiten establecer el punto de vista desde el cual se entiende la intervención psicológica.

Dentro de la Intervención deportiva, tenemos algunas técnicas o estrategias para utilizar. Podemos detallar como ejemplos:

Técnica de establecimiento de objetivos: su origen se da en la psicología cognitiva y también en la organizacional. Así que, fijar un objetivo es identificar de una manera cuanto se desea conseguir o llevar a cabo y lo que se intentará lograr.

Dicta de tal manera que, el establecimiento de objetivos, siendo una técnica, es ejercitable. Dentro de esta, podremos tratar objetivos de resultado y de realización; estos objetivos serán a largo, medio y corto plazo; mostrándose también como objetivos específicos u objetivos de realización, objetivos

individuales y colectivos, objetivos primarios, secundarios y terciarios, entre otros. (Madrid, Técnicas de intervención psicológica cuaderno de prácticas, 2004)

La técnica de la visualización: Hay numerosas formas de aplicar esta técnica.

Con el simple hecho de mencionar visualización hace referencia ya al "uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente". Se trata de una definición, la ofrecida por Vealey y Greenleaf referenciados por Instituto Europeo Campus Stellae. Apuntes de cátedra (2012), ayudándonos a la vez a explicar tres métodos para entender esta práctica imaginada:

1. La imagen es una experiencia multisensorial.
2. La imagen se puede crear en ausencia de estímulos externos.
3. La imagen se construye desde la información almacenada en la memoria.

Al hablar de visualización se puede referenciar a la visualización tanto interna como a la visualización externa. Las diferencias existentes entre estas radican en la percepción que el deportista tiene al ensayarlas mentalmente.

La técnica del biofeedback: La técnica de biofeedback, biorretroalimentación, retroacción biológica, o retroalimentación biológica, puede ser definida como el emplear instrumentos hacia la detección y amplificación de procesos fisiológicos internos dirigidos a poner esta información en disposición del deportista. Tratándose así de una técnica que incluye a la vez un mayor conjunto de técnicas amplias y variadas teniendo como denominador común el facilitar al sujeto la información sobre todas sus funciones biológicas para que este pueda utilizarlas hacia el control o modificación de las mismas.

Algunos de los variados sistemas que se utilizan en el campo de la psicología aplicada al deporte y también a las actividades físicas hacia la realización de registros fisiológicos son: La conductancia de la piel, la temperatura periférica, el electro miograma (EMG), la Tasa cardíaca, el electroencefalograma (EEG). (Europeo, Intervención psicológica en el rendimiento deportivo, 2012)

La técnica que se puede utilizar y es la que más nos interesa y va dirigida nuestra aplicación como estrategia de intervención deportiva es el "Auto-habla".

La técnica del "Auto-Habla": La utilización de esta técnica es de manera subconsciente por varios deportistas, la utilización de manera consciente otorgar aún mayores beneficios.

Así como ocurre en circunstancias de la vida, tanto los pensamientos como el auto-habla, los auto-diálogos o auto-mensajes en el conocido ámbito deportivo, constituyen un continuo proceso de carácter indivisible para el observador externo. La importancia radicada en estos auto-diálogos, sin embargo, no deberá menospreciarse por los deportistas ni ser evadida por parte de los psicólogos deportivos, ya que es manifiesto en ellos el sistema de representación, mismo por el cual son interpretadas las informaciones sensoriales y, a más de ello, son implantadas conexiones con el sistema de creencias que es desarrollado por el propio deportista Guidano y Liotti, 1979, referido en (Ocejo, 2010)

El auto-hablado que el sujeto efectúa consigo mismo, tanto de manera consiente como inconsciente, es definido como "el diálogo por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, al mismo tiempo este diálogo regula y cambia evaluaciones y convicciones, promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo".

Por su parte Hardy (2006) referenciado en (Latinjak, 2011), ha referido que el auto-habla debería definirse como: a) una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, b) que tiene una naturaleza multidimensional, c) que tiene elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones usadas, d) que es relativamente dinámico, y e) que sirve al menos para instruir o motivar.

La Técnica del Auto-habla se denota como una intervención de carácter cognitivo-conductual presentándose con una serie de beneficios bien conocidos. Identificándose dos pasos claros:

El primer paso: despertar de una manera la conciencia del sujeto ante sus pensamientos, debemos entrenar al sujeto en la percepción del nivel cognitivo y escuchar el auto-habla predisponente o existente.

El segundo paso: debemos entender esta técnica de auto-habla como un facilitador o perjudicial de nuestro rendimiento y desde este estado, debemos intentar la sustitución de este habla negativa por uno de carácter más positivo o realista.

El uso de un auto-habla facilitador del rendimiento nos llevará a un cambio en las cogniciones del sujeto, y por lo tanto a un cambio en las emociones y finalmente, el deseado cambio en la conducta, entendida como rendimiento en el área deportiva.

Continuando con los ejemplos de utilización, exponemos una serie de palabras o frases cortas según el propósito que se pretende intervenir:

| Propósito | Palabras o Frases Claves |
|-------------------------------------|--|
| Reducción de ansiedad | Tengo el control – Se lo que hago. |
| Adquirir habilidades | Respira – Dobla codos - Recto |
| Auto-eficacia | Sé cómo hacerlo - |
| Ejecutar la acción | Vamos - Voy – Listo |
| Cambiar hábitos irracionales | Cambia – Para – Así no- |
| Solución de problemas | Mantente en el grupo – llama al entrenador |
| Controlar esfuerzos | Suave – Mas – Acelera- |

Cuadro 5 Intervención Auto Hablado
Elaborado por: Alejandrina Villacrés
Fuente: La Investigación

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA

GUIA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN
AUTO HABLADO



ALEJANDRINA VILLACRES

AMBATO 2015

INTRODUCCION

El ser humano está siempre en búsqueda del auto realización en los diferentes ámbitos el ecuatoriano está en búsqueda del buen vivir ante ello se guía por sus preferencias electivas en actividades a realizar, hoy el hombre tiene el auge en actividades deportivas atléticas de resistencia tanto de pista, calle y montaña generando en sí mismos una fuente de motivación psicológica basada en la búsqueda de desestrés vinculo social y logro de objetivos a corto mediano y largo plazo.

La terminología de auto hablado, auto dialogo o dialogo interno es conocida en la psicología deportiva como ciencia, en la psicología clínica y general se le conoce como pensamientos automáticos, todos estos surgen de las ideas preestablecidas por las sociedades colindantes a través de la historia a lo cual es imposible escapar o desencajar de la herencia mental misma que tiene influencia en nuestros pensamientos autónomos q surgen en las diversas situaciones a lo largo de nuestro diario vivir y en el caso de los deportistas son estas ideas pensamientos o auto diálogos lo que tiene una gran referencia en cuanto a su desempeño competitivo.

Ante ello se plantea una guía de motivación en auto hablado dirigida a la especificación y formación del auto hablado empírico que se ejecuta autónomamente y de manera no intencionada mismo que puede ser positivo o negativo, mientras q nuestra guía persigue el auto hablado positivo hacia la consecución exitosa de objetivos.

ETAPA PRECOMPETENCIA

Plan de intervención

FASE I INTRODUCTORIA MOTIVACIÓN

GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL

TEMA DE APERTURA: ¿Cuánto conozco yo de lo que hago mientras entreno o compito?

Tiempo: 30 min intrc.

Etapa inicial:

Socialización de los resultados de la investigación.
(grupal)



Objetivos:

Informar a los deportistas sobre los resultados obtenidos en las evaluaciones aplicadas.
Explicar el proceso en el que se va a desarrollar Guía de auto hablado secuencial y las técnicas a aplicar.

| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación |
|-------------------------------------|---|----------------------------|----------------------|
| Dotación y búsqueda de información. | Informar sobre los resultados obtenidos en la evaluación. Auto evaluación funcional y de desarrollo pre competitivo. | Una sesión grupal | Cuestionario verbal. |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| Actividades | Desarrollo | Recursos |
|---|--|----------|
| Informar sobre los resultados obtenidos en la evaluación. Auto evaluación funcional y de desarrollo pre competitivo. | <p>EJERCICIO MOTIVACIONAL</p> <p>INFORMACIÓN</p> <p>Socialización por medio de explicación teórica sobre terminología y aspectos técnicos metodológicos de las evaluaciones y resultados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer sobre las técnicas a utilizar, se le dirá en que momentos se lo va a aplicar. • Anunciará que sus pensamientos serán tomados en cuenta para el entrenamiento y su recuperación. • Una breve interrogación sobre que ideas han cruzado su mente. <p>Incitación a la autoevaluación de sus modos y formas personales de etapas de entrenamiento y competitivas deportivas.</p> <p>Basado exactamente en la etapa precompetitiva se buscara en el deportista su percepción y desenvolvimiento en la práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generar un recuerdo de sus ideas y pensamientos que tuvieron en sesiones de entrenamiento anteriores. | Humanos |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>Autoevaluación personal de modos y formas de entrenamiento.</p> <p>Concientización sobre forma propia de entrenar.</p> | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

- Brindar información útil y relevante
- Dar a conocer temas de su entendimiento y necesarios para su desarrollo atlético y psicológico.
- Relacionar la información nueva a otorgar con información anterior y basada en la experiencia
- La información será objetiva y específica.
- Generar dudas y resolverlas conjuntamente
 - La información otorgada sobre auto hablado deberá ser clara y basada en el ejemplo de tal manera que el atleta logre identificarlo en su práctica diaria.
 - Permitirle la inserción de la duda para lograr una máxima comprensión resolviendo cada espacio no comprendido por el deportista.
 - Generar un intercambio de información con el atleta, guiado hacia la futura aplicación de ello.



Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN | | |
|--|-----------------|-----------------|
| PREGUNTAS | Positivo | Negativo |
| ¿Cómo considera que es su pensamiento? | | |
| ¿Qué opinan sobre las técnicas psicológicas? | | |
| Sus ideas de sí mismo antes de iniciar el entrenamiento son: | | |
| ¿Han logrado identificar sus ideas antes del entrenamiento? | | |
| ¿Las ideas identificadas le han ayudado a su rendimiento? | | |
| ¿Cómo considera las ideas antes del entrenamiento? | | |
| ¿Cómo considera las ideas después del entrenamiento? | | |
| ¿Cómo considera las ideas durante el entrenamiento? | | |
| ¿Se ha evaluado su estado físico y mental antes de entrenar? | | |
| ¿Tiene alguna duda sobre lo dicho? | | |
| ¿Sabía usted algo de esto antes? | | |
| ¿Cómo le pareció esto? | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL

TEMA: Búsqueda de mi “yo interior” que me impulsa a...

Tiempo: 30 min
intercalados.

Etapas inicial:

Socialización de los objetivos de la guía.(grupal)



Objetivos:

Explicar el proceso en el que se va a desarrollar Guía de auto hablado secuencial y las técnicas a aplicar.

Establecer una relación basada en la empatía y la confianza hacia el logro.

| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación |
|---|---|----------------------------|--------------------------------------|
| Dotación de información. Educación y Psicoeducación. | Educación y Psicoeducación de la aplicación de la guía y esclarecimiento de objetivos. Concordancia de objetivos individuales personales, objetivos grupales, objetivos institucionales. | Una sesión grupal | Guía de observación y participación. |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| EJERCICIO MOTIVACIONAL | | |
|---|---|----------|
| Plan de intervención FORMULACIÓN DE OBJETIVOS | | |
| Actividades | Desarrollo | Recursos |
| <p>Educación y Psicoeducación de la aplicación de la guía y esclarecimiento de objetivos. Concordancia de objetivos individuales personales, objetivos grupales, objetivos institucionales.</p> | <p>Establecimiento, evaluación e identificación de los objetivos propuestos y endientes a los cuales va dirigido de tal manera se enfocara específicamente a determinarlos y jerarquizarlos por su naturaleza y prioridad personal, grupal e institucional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de objetivos individuales de cada deportista • Este se hará dependiendo si esa semana él quiere participar en una carrera o ese mes. • Caracterizar la naturaleza de cada objetivo; si es grupal y como está funcionando el equipo hacia estos objetivos. <p>Se enlazaran los términos teóricos específicos a la aplicación de una guía alternativa dirigida a mejorar el cumplimiento de sus objetivos y al logro de metas propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el objetivo es en esa semana, centrar la dirección del esfuerzo e ideas hacia la consecución del mismo. • Si el objetivo es en uno o más meses adherir el desarrollo psicológico al nivel del desarrollo físico hacia el logro de dichos objetivos. <p>Efectuado durante un periodo de entrenamiento normal a juzgar por la ejecución y la asimilación de terminología técnica y específica tanto deportiva como psicológica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tenemos en una serie de entrenamiento un objetivo específico: guiar el esfuerzo físico a la par con el psicológico dirigiendo su pensamiento a el enfoque en ese objetivo y su valoración personal. • Este va a depender del objetivo si es resistencia (iría dirigido a el aguante y manutención del esfuerzo-energía), si es velocidad (iría dirigido a la fuerza-rapidez de ejecución) | Humanos. |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>Establecimiento claro y específico de los objetivos pertinentes con su respectiva identificación de la naturaleza ya sea individual, grupal e institucional.</p> | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

- Concientización de objetivos personales y objetivos deportivos.
- Distinción y clasificación según el tiempo: a corto, mediano y largo plazo.
 - ❖ Los objetivos a corto plazo serán planteados dependiendo la situación del atleta, puede ser el objetivo diario o semanal. Se les llama objetivos inmediatos.
 - ❖ Los objetivos a mediano plazo se los puede estimar referente a la finalización de un ciclo de entrenamiento hacia los cuales dirigir sus esfuerzos, pueden ser mensuales o bimensuales.
 - ❖ Los objetivos a largo plazo están determinados y van relacionados a los objetivos institucionales ya que van predispuestos por la planificación que rige al deportista.
- Jerarquización de objetivos.
 - La interrelación de objetivos personales con objetivos deportivos y la importancia y primacía de su cumplimiento lleva a generar estrés y tensión en el deportista y su desarrollo.
 - El otorgar un significado, valor y relevancia de cada uno de los objetivos ayudaran en el transcurso del tiempo de preparación y competitivo de los atletas.
 - Se puede solicitar hacer un listado con los objetivos planteados y su orden de cumplimiento.

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| GUIA DE OBSERVACIÓN | | |
|---|-----------------|-----------------|
| ACTIVIDAD BASADA EN EL OBJETIVO | Positivo | Negativo |
| Realizar ____ Km (km's acumulados) en la semana | | |
| Hacer en ____ minutos 10km | | |
| Hacer en ____ minutos 1 km | | |
| Hacer en ____ minutos 5 km | | |
| Hacer ____ Km Fartlek con secuencia de 200-100 | | |
| Hacer ____ Km Fartlek con secuencia de 300-200 | | |
| Hacer ____ Km Fartlek con secuencia de 300-300 | | |
| Hacer en ____ segundos los 100m | | |
| Hacer en ____ segundos los 200m | | |
| Hacer en ____ segundos los 400m | | |
| Cumplir con series de gimnasio con peso (dependerá de con que Kg's este trabajando) | | |
| Llegar ____ (Lugar a alcanzar) en la carrera | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

ETAPA PRECOMPETENCIA

FASE II PREPARATORIA ATENCIÓN

GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL**TEMA:** ¿qué me dice mi cuerpo?**Plan de intervención****Tiempo:** 30 min
intercalados.**Etapas inicial:**

Trabajar en atención intrínseca y extrínseca

**Objetivos:**

Generar actividades de atención y concentración tanto internas como externas en proceso de calentamiento.

| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
|--------------------|--|----------------------------|----------------------|
| Trabajo atencional | Trabajar en atención durante entrenamiento (calentamiento). Atención interna a ideas y pensamientos. Atención externa respuesta corporal a pensamientos. Volver a trabajar con el detector de pensamientos y aumentar el de sensaciones. Adaptación a trabajo planificado por el entrenador. | Una sesión individual | Pruebas de atención. |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| Actividades | Desarrollo |
|---|--|
| <p>Trabajar en atención durante entrenamiento o (calentamiento). Atención interna a ideas y pensamientos . Atención externa respuesta corporal a pensamientos .</p> | <p>Plan de intervención:</p> <p>Enseñanza de técnicas de atención físico corporal, sentimiento y percepción corporal de los ejercicios ejecutados y sensaciones vividas por la masa muscular, durante rutina de calentamiento (lubricación, estiramiento, elongamiento, activación).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generar conciencia de atención corporal. • Instruir al deportista en detección de estímulos corporales como: calor, frío, tensión, agotamiento, dolor, malestar, flexibilidad, contracción, soltura. • Ubicar cada estímulo con los ejercicios ejecutados durante el calentamiento o realización de la actividad deportiva. • Ejemplo: si estoy en lubricación y siento una contractura de identificarla y actuar ante ello o adaptar el ejercicio con ayuda del entrenador. <p>Asimilación y correlación de pensamiento sensación, físico psíquico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al detectar ya las sensaciones o estímulos físicos, procedo a la identificación y detección de las ideas y pensamientos que acompañan a estos como; <ul style="list-style-type: none"> ✓ En el estiramiento siento que la musculatura está flexible; que idea se me viene a la mente... (estoy bien, me va a ir bien hoy) ✓ En velocidad siento las piernas pesadas; pienso que (no lo lograre, puedo un poco más, necesito terminar, no doy mas etc) |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>Logro de aumento de la atención y precisión en el detalle de percepciones corporales.</p> | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| Actividades | Desarrollo | Recursos |
|--|--|----------|
| Volver a trabajar con el detector de pensamientos y aumentar el de | Detección de ideas y pensamientos iniciales jerarquizando los de mayor importancia para el atleta. | Humanos |
| sensaciones. Adaptación a trabajo planificado por el entrenador. | <p>PERCIBIR</p> <p>EXERCICIO MOTIVACIONAL</p> <p>AUTOEVALUACION Y AUTORECONOCIMIENTO</p> <p>los pensamientos e ideas generadas, es decir ideas sobre su cuerpo o su estado físico inicial antes de empezar a entrenar como: estoy relajado, estoy con frio, tengo ánimo, me da pereza, ojala no esté muy fuerte hoy...</p> <ul style="list-style-type: none"> • De los mismos diferenciar los más importantes y los que debemos eliminar. <p>Asimilación y correlación de pensamiento sensación, físico psíquico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar lo que piensa con lo que siente: • Estoy desanimado – pesadez corporal • Estoy caliente – agilidad corporal • Estoy animado – reacción rápida • Estoy agotado – dolor o entumecimiento muscular. <p>Aplicar detector de pensamientos personal, Aplicar detector de sensaciones físico corpóreas en zonas específicas al trabajo a realizarse.</p> | |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>Unión y correlación de entrenamiento planificado con recolección de auto información de percepción.</p> | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

- Instruir al deportista en la capacidad de autoevaluación.
 - ❖ En el orden psicológico se busca la detección de pensamientos, ideas y esquemas cognitivos durante la práctica deportiva.
 - ❖ En el orden fisiológico se busca el reconocimiento de sensaciones corporales (musculatura, cardíaco, respiratorio y endocrinológico) y la asimilación orgánica al esfuerzo.
- Establecer momentos claves y específicos de evaluación
 - ❖ Antes del entrenamiento donde evalúo estado actual y sesión anterior.
 - ❖ Después del entrenamiento donde evalúo y reconozco el desarrollo práctico y como responde mi cuerpo y mente ante el esfuerzo.
- Valoración de los pensamientos identificados antes y después de la sesión de entrenamiento.
 - Positivos: me ayudaron a sobrellevar en su momento la adaptación al esfuerzo y encaminaron al logro.
 - Negativo: generaron un paro o un retroceso en mi desempeño de la acción.

Elaborado por: Alejandrina Villacrés


| PRUEBA DE ATENCIÓN | | |
|--------------------|----------|----------|
| ATENCIÓN CORPORAL | Positivo | Negativo |

| | | |
|--|--|--|
| Detección de estado muscular | | |
| Detección de estado articular | | |
| Detección de calor focalizado | | |
| Detección de fatiga corporal | | |
| Detección de tensión | | |
| Identificación de reacción corporal – ambiente | | |
| Identificación cuerpo-calor / ambiente-calor | | |
| Identificación cuerpo-frio/ambiente-frio | | |
| Detección reacción cuerpo-ambiente-ejercicio | | |
| Detección de evolución de la respiración | | |
| Detección evolución de la agitación | | |
| Identificación de estado general del cuerpo y extremidades | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL | |
| TEMA: ¿hacia dónde voy? | |
| Tiempo: 30 min intrc. | Etapas iniciales: |

Plan de intervención

| | | | |
|---|--|----------------------------|---|
| Establecimiento de objetivos | | | |
|  | | | |
| Objetivos: Acordar y establecer con el deportista una jerarquización de mini objetivos personales deportivos. | | | |
| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
| Establecimiento de objetivos | Mediante un autoanálisis y autoevaluación de sí mismo sus capacidades y habilidades establecer mini objetivos realistas tanto personales como grupales e institucionales. Diferenciación entre objetivos, logros y metas, a corto, largo y mediano plazo relacionados con trabajo en técnicas de velocidad. | Dos sesiones individuales | Valoración de objetivos reales o ficticios. |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| Actividades | Desarrollo | Recursos |
|--|---|----------|
| Mediante un autoanálisis y autoevaluación de sí mismo sus capacidades y habilidades establecer mini objetivos realistas tanto personales como grupales inmediatos. | <p>Pre análisis del objetivo general a alcanzar según la Plan de intervención planificación.</p> <p>Generación de mini objetivos de la jornada de entrenamiento en el día.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoanálisis de sí mismo, su mente y su cuerpo. • Autoevaluación de si su cuerpo está activado, su cuerpo esta distencionado, su cuerpo está preparado para el ejercicio, evaluar estado del cuerpo con la reacción mental ante ello. • Es decir si mi pensamiento está a la par con lo que siento. • Concientización de si está en condiciones para ejecutar el plan de entrenamiento del día. • Enfatizar su atención a cada micro etapa del entrenamiento del día y establecerlos como mini objetivos. • Dividir la serie de entrenamiento en etapas de logro ejemplo: el calentamiento debo hacerlo en ____ minutos y sentirme preparada con una frecuencia cardiaca de ____ p/m, en la primera mitad del entrenamiento debo mantenerme en ritmo cardiaco de ____ p/m, etc. • Focalizar los mini objetivos a su cumplimiento personal y de equipo de entrenamiento. | Humanos |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>Establecimiento de mini objetivos equivalentes a su periodo de entrenamiento y planificación diaria.</p> | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| Actividades | Desarrollo | Recursos |
|---|---|----------|
| Diferenciación entre objetivos, logros y metas, a corto, largo y mediano plazo relacionados con trabajo en técnicas de velocidad. | Diferenciación concienciada de objetivos, logros y metas, a corto, largo y mediano plazo. Diferenciación de los mismos en cuanto a personales, grupales e institucionales. <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de objetivos primarios • También conocidos como objetivos mayores o más importantes. • Jerarquización de metas. • Son las acciones a hacer para el cumplimiento de los objetivos planteados, el cómo lograre mi objetivo primario. • Programación de cumplimiento • Establecimiento del plan de acción y cumplimiento de metas y objetivos. • Valorización de esfuerzos • No desperdicio de energía en objetivos/metast no relevantes al logro primario. • Repartición de energía durante todo el periodo de entrenamiento • Practica de reconocimiento corporal ante el esfuerzo aplicado. | Humanos. |
| Resultados esperados: Establecimiento diferenciado y jerarquizado de objetivos metas y logros. | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés


VALORACIÓN DE OBJETIVOS

| OBJETIVO | Positivo | Negativo |
|---|-----------------|-----------------|
| Entrenar 6 días en la semana | | |
| Trabajar dos días con pesas | | |
| Terminar el calentamiento en ____ minutos y con ____ p/m | | |
| A la mitad del entrenamiento llegar con ____ p/m | | |
| Llegar al tope de la serie de entrenamiento de resistencia con ____ p/m | | |
| En el periodo de máxima velocidad llegar a ____ p/m | | |
| Al realizar los 5 Km a ____ m/km llegar a ____ p/m | | |
| Al realizar los 400m a ____ m/km llegar a ____ p/m | | |
| Al realizar los 10 Km a ____ m/km llegar a ____ p/m | | |
| Control de hidratación durante el entrenamiento | | |
| Control de sensación de fatiga | | |
| Al terminar la recuperación del entrenamiento con ____ p/m | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

ETAPA PRECOMPETENCIA

FASE III DESARROLLO VISUALIZACIÓN

| GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL | | | |
|--|--|---|--|
| TEMA: ¿estoy completamente listo | | | |
| Tiempo: 30 min interc. | | Etapa inicial: | |
| | | Preparación psicofísica a la competencia. Auto hablado dirigido | |
| | |  | |
| Objetivos: | | | |
| Hacia la preparación psicofísica a la competencia trabajo con fuerza física y mental. | | | |
| Adopción de un patrón personal de auto hablado creado conjuntamente con el grupo deportivo y personal. | | | |
| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
| Profilaxis Auto hablado positivo | Preparación y equilibrio en cuanto a cuerpo y mente en cuestión capacidad psicofísica y habilidad. Trabajo en días que les toque practicar fuerza y explosividad para reconocimiento corporal. Evaluación de mi capacidad física y la capacidad mental en equilibrio guiado con el auto hablado positivo determinado | Una sesión individual | Verificación y correlación auto hablado con actividad física |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| EJERCICIO MOTIVACIONAL | | |
|--|---|----------|
| Actividades | AUTO HABLADO Desarrollo | Recursos |
| Preparación y equilibrio en cuanto a cuerpo y mente en cuestión capacidad psicofísica y habilidad. Trabajo en días q les toque practicar fuerza y explosividad para reconocimiento corporal. Evaluación de mi capacidad física y la capacidad mental en equilibrio guiado con el auto hablado positivo determinado | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de sensaciones corporales en calentamiento, esfuerzo, sobre esfuerzo y recuperación. • Generación de esquema de detección y relación instantánea sobre la sensación corporal y la respuesta mental y percepción general inmediata. • Ponerse en alerta hacia el sentimiento o percepción corporal y sus pensamientos automáticos, detección de si son positivos o negativos y eliminación o refuerzo según su naturaleza. • Trabajo a ejecutarse en entrenamiento de potenciación y explosividad. • Concientización sobre las respuestas corporales al esfuerzo y desgaste energético. • Si reconozco que con cierto ejercicio el cuerpo genera un mayor desgaste corporal y abatimiento mental, busco el cambio o mejora para evitar el desgaste innecesario. • Manejo del auto hablado como respuesta al nacimiento de sensaciones. • Es decir; me siento cansado- decirme vamos si puedo/ me siento activo- puedo más. | Humano. |
| Resultados esperados: reconocimiento de sensaciones corporales y relación con correcto auto hablado como respuesta inmediata a la percepción del esfuerzo. | | |

- La Técnica del Auto-habla es una intervención de carácter cognitivo-conductual con una serie de beneficios bien conocidos.
 - ❖ El primer paso en esta técnica es despertar la conciencia del sujeto a sus pensamientos, entrenar al sujeto en percibir el nivel cognitivo, escuchar el auto-habla.
 - ❖ El segundo paso consiste en entender este auto-habla como facilitador o perjudicial del rendimiento y desde este estado, el intentar sustituir este habla negativa por uno de carácter más positivo o realista.
- El uso de un auto-habla estratégico y facilitador del rendimiento nos llevará a efectuar un cambio en las ideas y pensamientos del sujeto, y por lo tanto a un cambio en las emociones y finalmente, el deseado cambio en la conducta, entendida como rendimiento en el área deportiva.
- Este deberá ser reforzado con el proceso de autoevaluación y reconocimiento aplicado anteriormente para que se dé una intervención real y practico.
- Se generara un auto hablado específico con frases como:
 - ✓ Si puedo, si llego, si soporto, si aguanto, si alcanzo, si lo consigo.
 - ✓ Estoy bien, estoy tranquilo, estoy relajado, estoy fuerte, estoy caliente, estoy listo, estoy preparado.
 - ✓ Tengo lo necesario, tengo ánimo, tengo energía, tengo fuerza, tengo corazón, tengo pasión, tengo ñeke, tengo huevos, tengo ovarios, tengo empuje, tengo resistencia.
 - ✓ Lo lograre, lo hare, lo alcanzare, lo terminare, lo seguiré.
 - ✓ Puedo, se, conozco, me siento bien, me siento esplendido, puedo más, puedo lograrlo, puedo ganar, voy a ganar.


Fuente: (Ocejo, 2010)

| PRUEBA DE AUTO HABLADO | | |
|---|----------|----------|
| AUTO HABLADO | Positivo | Negativo |
| Cansancio= si puedo, vamos, un poco más, respira, relájate, | | |

GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL**TEMA:** ¡Así voy a estar! ¡Yo voy a correr así!

| | | |
|---|--|--|
| no falta mucho. | | |
| Tensión= relájate, respira, vamos estiremos, ya pasa, no dura mucho, es normal, ya pasa. | | |
| Técnica braceo= corrige, acomódate, siéntete relajada, no tensiones, recuerda la postura, que sea natural, estas bien, lo lograste, tu eres pilas, tú ya sabes. | | |
| Técnica piernas= vamos bien, alarga el paso, no gastes energía, tienes lindas piernas, ellas lo pueden, paso a paso, pisa bien, levantemos un poco más, buen vuelo. | | |
| Concentración= concentrada, mente en la meta, ese puesto es tuyo, nada es más importante, es solo este momento. | | |
| Preparación= hoy lo haré bien, sé que lo hare bien, estaré mejor que ayer, voy a mejorar mi tiempo, me siento bien, estoy preparada, puedo empezar, estoy lista. | | |
| Acción= vamos, dale, si puedo, un poco más, soy la mejor, no te quejes, jala más, llega, si puedes, adelante, un poco más, contrólate, anímate, no chilles. | | |
| Recuperación= lo hiciste bien, estuviste fantástica, respira, merezco relajarme, mañana lo hare mejor, lo logre. | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| | | | |
|--|---|----------------------------|--|
| Tiempo: 30 min interc. | Etapa inicial: | | |
| | Visualización de etapas competitivas | | |
| | Auto hablado dirigido | | |
| | Plan de intervención  | | |
| Objetivos: Simulación de competencias para fortalecer la visualización de si mismo en etapas competitivas de estrés. Adopción de un patrón personal de auto hablado creado conjuntamente con el grupo deportivo y personal. | | | |
| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
| Visualización. Profilaxis Auto hablado positivo | Practicar imaginiería e imágenes mentales establecidas en un patrón auto inducido y respaldado con el entrenador hacia la reducción de ansiedad previa a la competencia. Preparación y equilibrio en cuanto a cuerpo y mente en cuestión capacidad psicofísica adopción de patrón auto hablado inducido como parte de su actuar. | Tres sesiones individuales | Valoración de patrón de auto habado y fomentación. |

| Actividades | Desarrollo EJERCICIO MOTIVACIONAL | Recursos |
|---|--|-------------------------------|
| <p>Practicar imaginación e imágenes mentales establecidas en un patrón auto inducido y respaldado con el entrenador hacia la reducción de ansiedad previa a la competencia. Preparación y equilibrio en cuanto a cuerpo y mente en cuestión capacidad psicofísica adopción de patrón auto hablado inducido como parte de su actuar.</p> | <p>Instrucción en imaginación, utilización en entrenamiento, trabajo intensivo y competición.</p> <p>IMAGINACIÓN</p> <p>Generación de imágenes mentales auto producidas y seleccionadas acorde a sus metas y objetivos, combinación con imágenes mentales inducidas por el profesional tanto sea este entrenador o asesor psicológico.</p> <p>Ejemplo: verse a sí mismo realizando el calentamiento, verse a sí mismo haciendo piques de velocidad de 50m, de 100m, de 200m, de 400m, verse a sí mismo en un recorrido de 5k de, 10km, de 15km etc.</p> <p>Creación de las imágenes y vivencia de las sensaciones, de cansancio animo estrés, ansiedad, tensión.</p> <p>Adaptación de control físico psíquico, imágenes mentales y auto hablado en un patrón único de ejecución inmediata como respuesta a efectos corporales del esfuerzo.</p> <p>Reconocimiento de la sensación en cierta etapa o acción imaginada y establecimiento de auto hablado específico para la mejora del resultado.</p> | <p>Humanos. Técnicos.</p> |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>Establecimiento, ejecución de patrón de intervención del auto hablado y evaluación del proceso en el resultado obtenido</p> | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

- Instruir al deportista en la capacidad de imaginación:
 - ❖ Sin realizar ningún movimiento imaginar la rutina o algún aspecto del deporte donde se puedan cometer fallas.
 - ❖ Visualizar en la mente la corrección una y otra vez, hasta ver cómo realizarlo correctamente.
 - ❖ Si la equivocación o fallo persiste en la imaginación, visualizar mentalmente a alguien que lo está haciendo perfectamente y utilizarlo como modelo para ver realizando el ejercicio correctamente.
 - ❖ Seguir practicando hasta poder repetir el ejercicio correctamente en la imaginación, sin cometer fallos.
 - ❖ Nada más terminar el ejercicio imaginado, practicar en la situación real.
- Establecer momentos claves y específicos para el uso de la imaginería.
 - ❖ Antes del entrenamiento donde creo el ejercicio y su ejecución así como las sensaciones a experimentar.
 - ❖ Antes de la competencia para disminuir estrés y familiarizarse con la experiencia futura.

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| PRUEBA DE IMAGINACIÓN | | |
|---|-----------------|-----------------|
| IMAGINERÍA | Positivo | Negativo |
| Generación de imagen mental en calentamiento | | |
| Generación de imagen mental en estiramiento | | |
| Generación de imagen mental en entrenamiento | | |
| Generación de imagen mental en competencia | | |
| Reconocimiento de sí mismo en las imágenes. | | |
| Reconocimiento de aciertos en las imágenes | | |
| Reconocimiento de errores | | |
| Reconocimiento y corrección de fallos en las imágenes | | |
| Reconocimiento de las sensaciones | | |
| Identificación de respuesta de pensamiento a las imágenes | | |
| Establecimiento de imágenes estratégicas. | | |
| Relación de imagen mental y práctica atlética. | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| | |
|---|--------------------------|
| GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL | |
| TEMA: ¡A ver! ¡Tranquilízate! ¡Controlate! Eso relájate! | |
| Tiempo: 30 min interc. | Etapas iniciales: |

| | | | |
|---|--|----------------------------|-------------------------------------|
| <p>Reducción de ansiedad Auto hablado dirigido</p>  | | | |
| <p>Objetivos: Trabajar con imaginería hacia la reducción de ansiedad. Adopción de un patrón personal de auto hablado creado conjuntamente con el grupo deportivo y personal.</p> | | | |
| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
| Reducción de ansiedad. Auto hablado positivo | Dirección de auto hablado mejorado del empírico autónomo. Practicar imaginería e imágenes mentales establecidas en un patrón auto inducido y respaldado con el entrenador hacia la reducción de ansiedad previa a la competencia. | Una sesión individual | Ficha de observación de relajación. |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| EJERCICIO MOTIVACIONAL | | |
|--|---|----------|
| RELAJACIÓN | | |
| Actividades | Desarrollo | Recursos |
| <p>Dirección de auto hablado mejorado del empírico autónomo.</p> <p>Practicar imaginiería e imágenes mentales establecidas en un patrón auto inducido y respaldado con el entrenador hacia la reducción de ansiedad previa a la competencia.</p> | <p>Última revisión y evaluación del auto hablado establecido conjuntamente con el entrenador y deportista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direccionar el auto hablado hacia la reducción de estrés y ansiedad previa a la competencia. • Adherir ejercicios de respiración con auto hablado. • Practicar imaginiería activa en cuanto a la preparación mental hacia la competencia. • Trabajar con imágenes mentales que estén acordes al auto hablado. • Introducir imágenes mentales de la competencia • Por imaginiería generar recuerdos simulados de la competencia. | |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>Establecimiento de imágenes mentales dirigidas a reducir ansiedad y generar recuerdos competitivos óptimos, produciendo una reducción visible de ansiedad.</p> | | |

- Instruir al deportista en la capacidad de relajación:
 - ❖ Practica de ejercicios de respiración dirigidos a disminuir la ansiedad y controlar el ritmo cardiaco.
 - ❖ Se relaciona con la técnica de visualización hacia un momento o estado de control psicológico y fisiológico.
 - ❖ Instalar a su mente y cuerpo en un estado de autocontrol de sensaciones.
 - ❖ Concientización de sus sentidos y su cuerpo y reconocimiento de estado deportivo.
- Establecer momentos claves y específicos de aplicación de relajación:
 - ❖ Antes del entrenamiento.
 - ❖ Antes de la competencia.
 - ❖ Durante la competencia en algún receso, esta se debe utilizar para corregir y controlar su performance deportiva.
 - ❖ Después de la consecuencia, va enfocada a la aceptación de los resultados y control de la frustración.

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| VALORACIÓN DE RELAJACIÓN | | |
|--------------------------|----------|----------|
| RELAJACIÓN | Positivo | Negativo |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| Frecuencia de respiración | | |
| Frecuencia respiratoria y cardíaca | | |
| Inhalo en 6 y expulso en 3 | | |
| Inhalo en 3 expulso en 6 | | |
| Inhalo en 3 y expulso en 3 | | |
| Sensación de oxigenación muscular | | |
| Sensación de tranquilidad | | |
| Eliminación/disminución de ansiedad | | |
| Ayuda con imágenes mentales | | |
| Consolidación de relajación corporal | | |
| Consolidación de relajación mental | | |
| Consolidación de relajación integral | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

ETAPA COMPETENCIA

FASE IV CONTROL COGNITIVO Y EMOCIONAL

| GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL | | | |
|--|--|---|--|
| Plan de intervención | | | |
| TEMA: ¡todo listo! | | | |
| Tiempo: 20 min interc. | | Etapa inicial: | |
| Actividades | | Desarrollo | |
| | | Concentración y dominio de auto hablado | |
| | | Reducción de ansiedad y consecución de objetivos. | |
| | |  | |
| Objetivos: | | | |
| Concentración y dominio de auto hablado establecido en sesiones anteriores | | | |
| Activación psicología y física por medio de técnicas respiratorias. | | | |
| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
| Concentración y dominio de auto hablado | Trabajo en respiración y dirigida hacia la | Una sesión individual. | Ficha de observación pre competencia y competencia |
| Reducción de ansiedad y consecución de objetivos. | concentración, reducción de ansiedad y activación. | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| | | |
|---|---|---------|
| Trabajo en respiración y dirigida | Aplicación de técnicas de respiración dirigidas a: | Humanos |
| hacia la concentración | <ul style="list-style-type: none"> Respiración basada en la concentración de sus objetivos y metas. | |
| n, reducción de ansiedad y activación. | <p>EJERCICIO MOTIVACIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Inhala: pensamiento positivo sobre la meta a cumplir, exhala: imagen mental de cumplimiento de meta. Respiración de reconocimiento de estado corporal y mental. Inhala: revisión y reconocimiento de cuerpo, músculos, articulaciones y frecuencia cardiaca, exhala: pensamiento positivo de estar bien preparado. Respiración dirigida a la reducción de ansiedad (no relajación total) Reparación acompasada hacia la reducción de preocupación y tranquilidad mental, hacia la activación muscular como ente de acción. Respiración con fin activación corporal y extremidades específicas a poner en actividad durante la competencia. Estiramiento combinado con respiración e imágenes mentales. | |
| <p>Resultados esperados:</p> <p>El deportista deberá terminar la sesión con un estado de activación y concentración corporal hacia la competencia.</p> | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

RESPIRACIÓN

- Instruir al deportista en la capacidad de respiración:
 - ❖ Una de las técnicas que pueden ser utilizadas es la respiración profunda. Tiene varias ventajas cuando se practica correctamente.
 - ❖ Ayuda a que el corredor permanezca relajado y a disminuir la fatiga. La capacidad de relajarse lo hace menos propenso a bajar su rendimiento.
 - ❖ Los corredores que olvidan relajarse hacen cambios inadvertidos lo que les provoca dolor. Los ejemplos incluyen correr con los puños muy apretados y con los hombros demasiado altos. Esto provoca fatiga muscular y dolor.
 - ❖ La respiración profunda ayuda a promover la relajación durante la carrera. Esto se hace con una inspiración más profunda de lo normal y exhalando todo el aire después.
 - ❖ Durante la exhalación, usted debe concentrarse en liberar toda la tensión en los brazos agitándolos, abriendo y cerrando las manos y moviendo la cabeza en círculos.
 - ❖ Esta combinación de actividades le relajará durante la carrera y ni siquiera necesitará cambiar su paso para hacerla. Esto es cierto para todas las otras técnicas de respiración que funcionan sin necesidad de grandes esfuerzos y son igualmente eficaces. En el orden fisiológico se busca el reconocimiento de sensaciones corporales (musculatura, cardíaco, respiratorio y endocrinológico) y la asimilación orgánica al esfuerzo.

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL

TEMA: ¡ES AHORA!

Tiempo: 5 min.

Etapas inicial:

Concentración y dominio de auto hablado
Reducción de ansiedad y consecución de objetivos.
Activación psicología y física.



Objetivos:

Concentración y dominio de auto hablado establecido en sesiones anteriores
Reducción de ansiedad y consecución de objetivos establecidos en el proceso formativo y de preparación.
Activación psicología y física por medio de técnicas respiratorias.

| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
|---|--|----------------------------|--|
| Concentración y dominio de auto hablado Reducción de ansiedad y consecución de objetivos. Activación. | Activación desarrollada a nivel psicológico y físico del deportista en búsqueda de la motivación interna hacia el logro de objetivos planteados. | Una sesión individual. | Ficha de observación pre competencia y competencia |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| Plan de intervención | | |
|--|---|----------|
| Actividades | Desarrollo | Recursos |
| Activación desarrollada a nivel psicológico y físico del deportista en búsqueda de la motivación interna hacia el logro de objetivos planteados. | <ul style="list-style-type: none"> • Auto dirección del deportista y aplicación de lo aprendido en las sesiones de preparación pertinentes. • Auto motivación basada en los objetivos reales propuestos. • Aplicación de guía autónoma preestablecida de auto hablado. | Humanos |
| Resultados esperados: Consecución de objetivos reales. | | |


Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| FICHA DE OBSERVACIÓN | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| COMPETENCIA | Positivo | Negativo |
| Atención | | |
| Relajación | | |
| Calentamiento | | |
| Estiramiento | | |
| Auto hablado | | |
| Respiración | | |
| Ejecución de técnica | | |
| Resistencia | | |
| Velocidad | | |
| Tiempo | | |
| Alcance de meta | | |
| Reacción al logro | | |
| Recuperación | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

ETAPA POS COMPETENCIA

FASE V RETROALIMENTACION

| GUIA DE ENTRENAMIENTO MENTAL | | | |
|--|---|--|-----------------------|
| TEMA: lo hicimos bien!, a recuperarse y a por más! | | | |
| Tiempo: 2/30 min | | Etapa inicial: | |
| | | Reconstrucción de hechos y retroalimentación positiva. | |
| | | Evaluación de logros y cumplimiento de metas. | |
| | |  | |
| Objetivos: | | | |
| Reconstrucción de hechos y retroalimentación positiva dirigida a la atención en factores predisponentes a un resultado presente. | | | |
| Evaluación de logros y cumplimiento de metas el choque entre expectativa y realidad. | | | |
| Técnicas: | Actividades: | Numero de sesiones: | Evaluación: |
| Reconstrucción de hechos y retroalimentación positiva. Evaluación de logros y cumplimiento de metas. | Por medio de técnicas de sondeo y recopilación de datos reconstruir la etapa competitiva e identificar los factores latentes hacia la influencia en predisponer un resultado presente. Evaluar los logros y generar una retroalimentación positiva hacia el crecimiento deportivo personal y grupal. | Dos sesiones individuales | Ficha de observación. |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

EJERCICIO MOTIVACIONAL
RETROALIMENTACIÓN/ FEEDBACK

- Retroalimentación o Feedback es el mensaje que damos a los deportistas, dándoles a entender si se están cumpliendo nuestras instrucciones.
- Instruir al deportista en la capacidad de retroalimentación:
- La aplicación de feedback debe seguir unos principios básicos:
 - ❖ utilizar aproximaciones diversas de feedback
 - ❖ utilizar palabras o frases clave
 - ❖ minimizar el tiempo entre la ejecución y el feedback
- Ser consecuente y retroalimentar a todos los que han tenido una conducta similar.
- Criticar la conducta, no la persona: transmitirle que es su conducta lo que ha de cambiar.
- No utilizar la actividad física como castigo.
- Hacerlo de manera impersonal: no regañar, no hacer pasar vergüenza ni gritar a la persona, sino informar de lo que está haciendo mal.
- Si los deportistas cometen errores, no castigarles mientras están compitiendo
 - **La técnica del sándwich:** Consiste en dar la retroalimentación negativa entre dos piezas de retroalimentación positiva:
 - Primero empiezas con un cumplido, un comentario positivo, o mencionando algo que la otra persona hace de manera adecuada para que se relaje.
 - Continúas con la crítica señalando lo que quieres que corrija -el objetivo real de la charla-.
 - Acabas con una llamada a la acción para aprender, para corregir o para mejorar. Más bien son unas palabras de ánimo y confianza para que no se sienta tan decepcionado por lo que acaba de escuchar.

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

| FICHA DE OBSERVACIÓN | | |
|--|-----------------|-----------------|
| FEEDBACK | Positivo | Negativo |
| Visión general de la competencia | | |
| Visión específica de la competencia | | |
| Visión personal de la competencia | | |
| Sensaciones durante la competencia | | |
| Pensamientos durante la competencia | | |
| Aspectos positivos de la competencia | | |
| Aspectos negativos de la competencia | | |
| Aspectos a mejorar de la competencia | | |
| Retroalimentación en grupo sobre la competencia | | |
| Aspectos a conservar como experiencia de la competencia. | | |

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

6.7 Metodología, Plan de acción

La intervención será ejecutada en las diversas áreas de la formación integral del deportista. Aplicando un sistema relacionado y especificado a cada etapa competitiva tomando en cuenta los factores psicológicos deportivos destacados en la evaluación realizada anteriormente.

6.7.1 Modelo Operativo

El desarrollo de este proyecto se da en distintas fases de intervención que se detallara a continuación donde veremos acertadamente los aspectos a abordar.

Metodología Modelo Operativo

| FASES | METAS | ACTIVIDAD | RESPONSABLE | RECURSOS | TIEMPO | |
|----------------------|---|--|--|-------------------------------------|---------|---------|
| | | | | | In. | Fn. |
| Socialización | Informar y crear compromisos de participación | Primeras sesiones de información retroalimentación | Investigadora Entrenadores Deportistas | Humanos y materiales | Fb. 1 | Fb. 13 |
| Planificación | Concientizar sobre el rendimiento deportivo y auto habla | Constatación y aplicación teórico práctica del proyecto a ejecutarse. | Investigadora | Humanos y tecnológicos. | Fb. 16 | Fb. 27 |
| Ejecución | Aplicación de la propuesta | Desarrollar las estrategias planteadas metodológicamente | Investigadora Entrenadores Deportistas | Humanos y materiales | Mar. 2 | Jul. 16 |
| Evaluación | Análisis detallado de errores y aciertos en la aplicación hacia la mejora de más intervenciones | Inspeccionar el cumplimiento de lo establecido en la guía y verificación de lo que no. | Investigadora Entrenadores Deportistas | Humanos, materiales y tecnológicos. | Jul. 20 | Jul. 29 |

Cuadro 6 Metodología Modelo Operativo

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

Fuente: La Investigación

6.8 Administración

6.8.1 Recursos Institucionales

Universidad Técnica de Ambato

Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física

Federación Deportiva de Tungurahua

6.8.2 Recursos Humanos

| Recursos | Numero | Valor/Hora | Tiempo/Horas | Actividad |
|---------------|--------|------------|--------------|-----------|
| Investigadora | 1 | \$ 10,00 | | |
| Total | | | | |

Cuadro 9: Recursos Humanos

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

Fuente: La Investigación

6.8.3 Recursos Materiales

| Recursos | Numero | Valor |
|--------------|--------|-------|
| Cronometro | 1 | 30\$ |
| Silbato | 1 | 10\$ |
| Total | | 40\$ |

Cuadro 10: Recursos Materiales

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

Fuente: La Investigación

6.8.4 Recursos de Oficina

| Recursos | Numero | Valor |
|----------------------|--------|-------|
| Resmas de papel | 2 | 8\$ |
| Esferográficos | 25 | 10\$ |
| Copias e impresiones | | 20\$ |
| Carpetas | 25 | 10\$ |
| Total | | 48\$ |

Cuadro 11: Recursos de Oficina

Elaborado por: Alejandrina Villacrés

Fuente: La Investigación

6.9 Previsión de la Evaluación

La evaluación se realizara terminado el periodo de aplicación del proyecto, esto nos ayudara a verificar el cumplimiento de los objetivos establecidos y analizar los pros y contras de ciertos factores observados y que llamaron la atención generando un crecimiento de conocimientos y experiencias lo cual se deberá cerrar con un refuerzo y retroalimentación del proceso.

Bibliografía

- AAF. (2016). *National Member Federations*. IAAF.
- Billat, V. (2012). *RENDIMIENTO DEPORTIVO*.
- Carraboles. (1993). *LA PSICOLOGIA EN LA SALUD*. MADRID.
- Casanova. (2012). *Los rasgos de personalidad como factor incidente en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la division 18 de club social y deportivo Macara*. Ambato.
- Castejon. (2010). Una aproximacion a la utilizacion de deporte en la educacion. *Revista Digital*, 73.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts And Applications*. Portland.
- Deporte, M. d. (2010). *LEY DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA*. QUITO.
- E., C. (2002). *El Area Profesional de la Psicologia Dpeortiva Dosil: El psicologo del deporte*. Madrid.
- Europea, C. (1975). *CARTA EUROPEA DEL DEPORTE PARA TODOS*. BUSELAS.
- Europeo, I. (2012). *Intervención psicologica en el rendimiento deportivo*. Stellae.
- Garcia A., G. V. (2008). La Psicologia en el Cienciograma de los Paises Iberoamericanos. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 409-424.
- Gil, C. (2002). *La Psicologia del Deporte: IMplantacion y Estado Actual en España*. España.
- Gonzales, G. (2002). *Tecnicas de Biofeedback y Tecnicas de Cartografia Cerebral Computerizada*. España.
- Hackfort, S. (2008). *AUTO HABLADO*. ALEMANIA.
- Hernandez, A. (2003). *Psicologia del Deporte (Vol 1)*. Buenos Aires: ISBN 987-43-5726-6.
- J., D. O. (2010). *Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario*. Malaga.
- Latinjak, T. R. (2011). *Auto-Habla*. Madrid.
- Madrid, U. A. (2004). *Técnicas de intervencion psicológica cuaderno de prácticas*. Madrid.

- Madrid, U. A. (2004). *Técnicas de intervención Psicológica cuaderno de prácticas*. Madrid.
- Ocejo, D. (2010). *Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario*. Málaga.
- OMS. (2013). *ACTIVIDAD FÍSICA*.
- OZOLIN. (1983). *PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO*. MADRID.
- Paidotribo. (2011). *FISIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA*.
- Pérez, L. (2010). *Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva*. España.
- Ruiz. (2013). *La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Agropecuario "Luis A. Martínez"*. Ambato.
- Tamayo. (2013). *El aspecto emocional en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Voleibol de la categoría intermedia del Instituto Tecnológico "Oscar Efren Reyes del cantón Baños de Agua Santa"*. Baños.
- Toledo, G. (2009). *Atletismo (Definición, Historia, Clasificación, Características)*. Trujillo, Perú.
- Villacrés. (2015). *"Rasgos de personalidad y su influencia en el Rendimiento Competitivo de los Deportistas en las disciplinas de combate de la Federación Deportiva de Tungurahua en las categorías Juvenil y Juvenil"*. AMBATO.

LINKOGRAFIA:

Latinjak, Miquel Torregrosa, Jordi Renom, (2011) *Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: la familiarización con la técnica*, Ciencias Humanas y Sociales 103 · 1.er trimestre 2011, Pg 9 a 15 Recuperado de: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1460>; Alexander T.

ANEXOS

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION CULTURA FISICA SEMIPRESENCIAL

ENCUESTA DE AUTO HABALDO EN RENDIMIENTO DEPORTIVO

NOMBRE:

EDAD:

- Conteste las siguientes preguntas para determinar cómo se encuentra su auto hablado en su práctica deportiva.
- Recordemos que no existen respuestas buenas ni respuestas malas solamente respuestas que lo describen.
- Conteste lo más honesta y responsablemente.

Puntúese de acuerdo a su propio auto percepción.

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Siempre

____ 1. Antes de competir, me digo a mí mismo intencionalmente que hacer y cómo enfocarme.

____ 2. Soy capaz de enfocarme en lo que yo estoy antes que en los resultados.

____ 3. Mientras compito, yo soy mi propio mejor amigo. (A favor, alentador, positivo)

____ 4. Sé que decirme a mí mismo para sobrellevar un error después de la competencia.

____ 5. Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme enfocado.

____ 6. Yo tengo cosas específicas que decirme a mí mismo para mantenerme motivado durante el entrenamiento.

____ 7. Sé cómo hablarme para realizar muy bien mi trabajo y dar lo mejor de mí en la competencia.

____ 8. Me enfoco en mis fortalezas, no en mis debilidades, antes y durante las competencias.

____ TOTAL (sume las respuestas)