

Relación entre las características psicológicas del Inventario Psicológico de
Rendimiento Deportivo - Loehr y los resultados deportivos en judocas juveniles

Mateo Cardona Arango

Correo: mateo.cardonaa@udea.edu.co

Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo

Asesora: Ligia Adriana García Ramírez

Psicóloga

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Psicología

Medellín

2020

Tabla de contenidos

Índice de tablas.....	3
Resumen.....	4
Introducción.....	6
Descripción del problema.....	8
Justificación.....	14
Objetivos.....	17
Marco teórico.....	18
Diseño metodológico.....	26
Resultados.....	34
Discusión y conclusiones.....	38
Sugerencias.....	41
Referencias.....	44
Apéndice.....	47

Índice de tablas

Tabla 1: Resultados Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo-Loehr (habilidades complementarias).....	35
Tabla 2: Resultados Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo-Loehr (habilidades básicas).....	36
Tabla 3: Habilidades Psicológicas de judocas no medallistas vs judocas medallistas.....	37
Tabla 4: Judocas medallistas de Juegos Departamentales Antioquia 2019.....	38
Anexo B: Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo – Loehr.....	48

i. Resumen

La actividad física es una práctica esencial para la vida humana, práctica que ha tomado más protagonismo en el mundo de la entretención y el deporte, por lo que se ha globalizado e institucionalizado de manera acelerada, generando en los deportistas, especialmente de rendimiento y alto rendimiento, una alta demanda psicológica en la práctica deportiva. Este trabajo tiene como objetivo conocer las características psicológicas de un grupo de judocas para determinar qué variables psicológicas permiten predecir con mayor exactitud los resultados deportivos. Para lo anterior se hizo uso de un instrumento con amplia aceptación en el campo psicológico-deportivo, el test de Loehr que posibilita la evaluación de variables como la autoconfianza, control de las emociones negativas, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, motivación, emociones positivas, control de actitudes, control emocional y concentración. Posteriormente, se cotejaron los resultados con el desempeño alcanzando por los deportistas en los Juegos Departamentales Antioquia 2019.

Palabras clave: rendimiento deportivo, psicología deportiva, judo, deporte juvenil, ejercicio físico, actividad física, perfil psicológico, deporte de combate

Abstract

Physical activity is an essential practice for human life. It has taken protagonist in the world of entertainment and sports allowing it to globalize itself in an increased manner which has generated a high psychological demand in athletes. The objective of this project is to investigate the psychological characteristics in a group of players to

determine which variables are most important in order to predict the outcome in their performance. To do this we will use the Loehr test, a highly accepted instrument in the psychological and sports field. This allows the evaluation of variables such as self confidence, control of negative emotion, attention control, visual control, images motivation, positive emotions, attitude control and concentration. As a consequence, the results will be related with the outcome performance analyzed in the players of the "Departmental Games Antioquia 2019".

Keywords: sports performance, sports psychology, judo, youth sport, physical exercise, physiological profile, combat sport.

ii. Introducción

En el presente trabajo se estudió la relación existente entre las características psicológicas que exponen el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo de Loehr y los resultados deportivos en practicantes juveniles de Judo, teniendo como finalidad conocer las variables psicológicas más cercanas a predecir determinados resultados.

Aunque hay características y habilidades mentales comunes en los deportistas en general, hay unas más específicas para cada disciplina, y otras más presentes en unos que en otros atletas, que al final resultan decisivas en la competencia, por lo que predecir el desempeño en competencia en algunos de ellos resulta importante para enfatizar el trabajo en dichas habilidades, mejorar la estructura y forma de los entrenamientos y elevar las posibilidades de éxito en competencia (López, García, Berengüi, Martínez, Morales, Torres, y Díaz, 2011).

El judo específicamente, es un deporte en el cual hay, no sólo una gran carga física sino también psicológica, puesto que sus acciones dentro la práctica son rápidas, metódicas, y explosivas, por lo que especialmente en esta disciplina, las diferencias marcadas resultan muy beneficiosas para alcanzar los objetivos.

Por ello la psicología cumple un rol fundamental en el deporte, en el desarrollo y mejoramiento de habilidades psicológicas, y la correcta administración de las mismas, y así optimizar el desempeño; no obstante la psicología deportiva en relación a los demás campos de esta rama de la ciencia está siendo recientemente explorada, y en el contexto

colombiano no se hace excepción, por lo que todo conocimiento nuevo en este campo resulta un aporte importante en la expansión del mismo.

Actualmente la Universidad de Antioquia, y concretamente el programa de Psicología, no cuenta con un amplio énfasis en esta área, importante sobre todo si se tiene en cuenta la rápida expansión e institucionalización del deporte y las necesidades psicológicas que, como toda actividad humana, éste exige, por lo que trabajos como el presente permitiría disminuir tal enajenación respecto a la actividad del deporte, fundamental para la salud mental y el progreso como sociedad.

Además, dentro de mis aspiraciones profesionales el deporte es un foco suma importancia, por lo que incursionar tempranamente en este campo a través de este acercamiento, me permitirá fortalecer mis bases en él y ser un estímulo para el resto de mi vida profesional.

iii. Descripción del problema

El deporte es un modo de interacción social que se practica de manera lúdica confrontando diferentes números de oponentes que, de acuerdo a sus habilidades y estrategias en el juego, determinan el mismo.

La práctica del deporte implica en el deportista una serie de demandas psicológicas, características de esta actividad que fundamentalmente es competitiva, siendo esta la esencia en torno a la cual gira el deporte; sin competencia la práctica se limita meramente a una actividad física.

Lo anterior, sumado a que en la actualidad el deporte se ha visto envuelto en el marco de la creación de instituciones mediante las cuales se potencia su desarrollo y aumento del nivel competitivo, desde la superación individual y en general de marcas que han sido instauradas por otros deportistas en diferentes especialidades deportivas.

No obstante, en un contexto de alta competencia, donde la exigencia deportiva es mucho más alta, las habilidades psicológicas son esenciales al momento de la competencia, más aún cuando entre el nivel de los demás participantes existe cierta paridad. Por ello es de vital importancia que los practicantes se entrenen no sólo en el perfeccionamiento de sus habilidades y capacidades físicas sino también psicológicas, para así optimizar su rendimiento.

En este contexto la psicología deportiva ha comenzado a profundizar en este asunto, en donde el rendimiento individual es la expresión, más que de la capacidad física, la capacidad mental, o las habilidades psicológicas que haya desarrollado el deportista. Por

lo mismo, en el deporte en general, el trabajo sobre los procesos psicológicos ha ganado gran acogida, y difícilmente puede concebirse un proceso deportivo sin hacer énfasis en este aspecto, en el que es importante reconocer que se compone de diferentes características inherentes a la mente humana.

Son diversas las teorías que apuntan a estas características, habilidades psicológicas tales como la motivación, que es definida como “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (Santrock, p. 432, citado por Naranjo, 2009).

Desde el área deportiva se plantea la motivación según Arnaldez (1992) como el motor de la conducta, además como un elemento fundamental para alcanzar el compromiso y la adherencia a determinado deporte (Moreno y González-Cutre, 2005). Resulta necesario entonces la motivación para cualquier actividad humana, más aún cuando hay implicado un grado de expectativa, una necesidad insatisfecha, una inquietud o un deseo por algo que no cesa hasta ser resuelto.

Esta motivación puede verse de dos formas, intrínseca y extrínseca, la primera está sujeta a los objetivos, anhelos o metas propias de cada individuo; la segunda está determinada por factores externos, como el reconocimiento, la recompensa o algún tipo de retribución.

De otro lado, la atención y la concentración son dos variables que van de la mano, y son parte fundamental del correcto desempeño de toda persona, tanto en el diario vivir como en el deporte; como lo define Gazzaniga, Ivry y Magnun (citados por Bernabéu,

2017), la atención es un mecanismo cerebral mediante el que se procesan estímulos, pensamientos o acciones que son relevantes, y que su vez ignora los estímulos que considera como distractores.

No muy lejos de esta realidad, desde la psicología del deporte, Dósil (2008) define la atención como la interacción con el entorno, donde se establece contacto con los estímulos relevantes de una situación, tratando de descartar simultáneamente estímulos impertinentes. Además, según Boutcher (2002) los deportistas al momento de competir o de entrenar se ven expuesto a factores de carácter personal, ambientales y concretamente de la actividad que se practica, resultando imperante el proceso de la atención.

Igualmente, es importante mencionar un factor clave en este proceso como lo es la concentración, que podría definirse como la capacidad de sostener la atención en un lapso de tiempo considerablemente duradero según las condiciones a las que el deportista se enfrenta (Dósil, 2008).

Si bien en la práctica deportiva, la manera o el gusto por determinados deportes no afecta directamente la actividad, esta última sí ejerce un papel en el que moldea o reafirma rasgos de la personalidad en cada deportista, especialmente en la etapa de iniciación, en donde igualmente se ven involucrados no sólo actores como la práctica deportiva, sino la orientación técnica y mental del entrenador.

En este contexto, y partiendo del hecho de que es una organización dinámica que se presenta en un individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y los pensamientos característicos (Allport, citado por Salvaggio, 2014), la personalidad es una

variable fundamental en la práctica deportiva, puesto que determina el carácter, la percepción que se tiene de sí mismo, el autoestima, y en últimas la autoconfianza que permite reconocer las propias capacidades o la carencia de estas para asumir los compromisos, tareas o competencias (Dósil, 2008)

Estas habilidades psicológicas son fundamentales para el deporte, especialmente en el de rendimiento; existen diversidad de estudios que se centran en la exposición de perfiles psicológicos en deportistas que han tenido un rendimiento sobresaliente a lo largo de su carrera deportiva, dichos estudios señalan que los deportistas que tienen puntuaciones altas en estas habilidades (autoconfianza, motivación, concentración, control de las emociones, etc) tienden a obtener más resultados positivos.

Un estudio realizado en gimnastas de rítmica españolas, (Jaenes, Carmona y Lopa, s.f), donde se realizó un análisis de las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, tenía como objetivo hacer una diferenciación de éstas en deportistas pre-élite y no élite, mediante un cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo de Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada (1999, 2001), el cual arrojó como resultado que las deportistas con nivel competitivo más alto tienen mejor control sobre estos procesos, y tuvieron un rendimiento mucho mejor que las de menor nivel, aunque dejando la duda abierta respecto al pequeño tamaño muestral de los grupos.

Por otro lado López (2011), en un estudio donde evalúa las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en futbolistas, tenía como objetivo evaluar estas

habilidades en 158 futbolistas profesionales para cotejarlas con 150 futbolistas de nivel amateur; teniendo en cuenta el nivel competitivo, es evidente que los jugadores que compiten en el alto rendimiento han alcanzado mayor éxito en la práctica de este deporte, revalidando así los resultados de dicho estudio mediante la aplicación del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, en el cual los futbolistas profesionales mostraron valores más altos en las habilidades psicológicas esenciales para el deporte, y siendo sustancialmente superiores a las de los futbolistas aficionados.

Aunque los estudios sobre habilidades psicológicas han centrado su atención en otros deportes, Saber, Talebi, Hemayattalab y Arabameri (2012) realizaron una comparación de habilidades psicológicas entre 60 taekwondistas de élite y 82 amateur, donde utilizaron el OMSAT (The Ottawa Mental Skills Assessment Tool) que cataloga las habilidades psicológicas, en habilidades fundamentales, psicósomáticas y cognitivas. Los resultados dedujeron que los deportistas de élite puntuaron más alto en habilidades como las que inicialmente se han descrito, en especial la autoconfianza, resaltando como factor diferenciador en la consecución de buenos resultados.

Puede decirse entonces que el buen manejo de las habilidades psicológicas en el deporte son un factor diferencial, puesto que la práctica competitiva se ve influenciada por factores como las expectativas, propias y ajenas, la presión, el estrés, fracasos pasados o frustraciones, impactando el rendimiento, y consecuentemente los resultados se ven afectados, positiva o negativamente, por estos factores.

Como lo menciona Buceta (1998), la parte psicológica es sólo un fragmento de lo que constituye la preparación total de un deportista, que debe interactuar adecuadamente con las capacidades físicas, técnicas y tácticas; sin embargo el entrenamiento y el mejoramiento de habilidades como la autoconfianza, la motivación, la concentración, el control de las emociones, etc. son efectivas al momento de suplir otras carencias o limitantes.

Los resultados de los estudios revisados coinciden en que los deportistas con una mejor preparación psicológica sobresalen exponencialmente, algunos puntúan más alto en unas variables que en otras, incluso de acuerdo a sus características de personalidad o el deporte que practican, no obstante surge la duda, a partir de la cual se desarrolló este trabajo, ¿cuál es la capacidad predictiva de estas habilidades sobre el resultado o el rendimiento de los deportistas y cuál de ellas (autoconfianza, control de las emociones negativas, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, motivación, emociones positivas, control de actitudes, control emocional y concentración) es más cercana a predecir los resultado?

iv. Justificación

Las habilidades psicológicas, tienen una considerable documentación en los estudios desde la psicología en general y en la psicología de la actividad física y el deporte, especialmente en deportistas de alto rendimiento, debido al impacto y la trascendencia de estas en el rendimiento deportivo, fundamentalmente en eventos de alta competencia.

Para efectos de este trabajo, mediante técnicas de recolección de información, e instrumentos de evaluación y la observación, y partiendo de una perspectiva cognitiva, se pretendió comprender la incidencia y la capacidad predictiva de las variables psicológicas en el rendimiento y los resultados deportivos.

El éxito o el fracaso deportivo se ve determinado por diversas situaciones de competencia, todos los deportistas tienen una experiencia particular a la hora de la ejecución deportiva, algunos tienen sensaciones positivas y otros perciben la situación de competencia como negativa; la capacidad de manejar y sobresalir ante estas situaciones depende en gran parte de la trabajo mental de la persona, tal y como se sugiere en diferentes estudios que, además se expusieron en este trabajo, en donde exponen el efecto y, tal vez, la capacidad predictiva que tienen estas habilidades en el rendimiento deportivo.

Indudablemente estos procesos mentales repercute en el rendimiento de los deportistas, tanto en sesiones de entrenamiento como en competencia, radicando allí la importancia del estudio de este tema en el desarrollo de la psicología, especialmente en el campo deportivo, puesto que permite aportar información para crear modalidades de

entrenamiento o estrategias que ayuden disminución de los errores y optimice el rendimiento de cada atleta, y así facilitarle a los deportistas y a las personas en general respuestas más eficientes en la ejecución de sus actividades, e interpretar el entorno, personal y deportivo, de una manera más adecuada.

Para ello, en este trabajo se hizo una breve recopilación teórica sobre el tema de las habilidades psicológicas, especialmente las planteadas en el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo de Loehr (1986), así como de estudios que han hecho aproximaciones al conocimiento de esta relación. Además, debido a la poca documentación local que se tiene respecto a este tema, se busca tener un conocimiento más amplio de los factores que son decisivos en la expresión deportiva.

Mediante la presente investigación se buscó obtener mayor información, con la finalidad de brindar herramientas, que les permitan a los deportistas tener un conocimiento más claro del funcionamiento de su cuerpo, a nivel físico y psicológico, para así potenciar sus capacidades, de modo que pueda optimizar y mejorar su rendimiento ante cualquier situación.

Igualmente frente a la constante competencia y los numerosos retos que se presentan en la vida profesional, el trabajo investigativo cobra más importancia durante nuestra formación académica, puesto que, además de beneficiar satisfactoriamente a una población de personas en particular (deportistas), complementa los conocimientos recogidos a lo largo de la carrera, en especial el tema tratado en este trabajo; e incentivar

el hábito investigativo y un criterio mucho más firme a la hora de sustentar determinados
tema.

v. Objetivos

v.1 General

- ✓ Establecer las variables psicológicas predictivas del rendimiento y su relación con los resultados obtenidos en judocas juveniles itagüiseños en los Juegos Departamentales Antioquia 2019.

v.2 Específicos

- ✓ Evaluar las características psicológicas de los judocas.
- ✓ Contrastar las características psicológicas y los resultados obtenidos.
- ✓ Determinar cuál es la variable más cercana a predecir los resultados deportivos.

vi. Marco teórico

vi.1 Psicología deportiva

Genéricamente el deporte es una de las actividades más comunes en el marco social, y que ha venido en una constante expansión, que va desde lo institucional, la ampliación de sus estructuras, los espacios para su práctica, hasta el acelerado crecimiento en el número de practicantes y seguidores, ya sean o no profesionalmente, muchas veces con una finalidad mediática pero también por la búsqueda de placer, la prevención de innumerables enfermedades o el mejoramiento del estilo de vida.

De acuerdo a esto la Psicología deportiva también ha adquirido especial protagonismo en este ámbito de la vida humana y más que nada en el deporte como práctica profesional, en donde su “objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad física y del deportista” (Pérez y Estrada, 2015, p.39).

El deporte más que actividad física y el movimiento corporal presenta demandas psicológicas en su práctica, entre otras cosas porque es una actividad que gira en torno a la competencia y que generalmente es de confrontación y por ende exige la superación personal y del rival, involucrando así múltiples factores que resultan siendo decisivos a la hora de la ejecución y posteriormente en los resultados deportivos.

La competencia y la consecución de estos resultados es entonces la característica y objetivo principal del deporte, es allí donde la psicología hace su aporte desde el conocimiento de la conducta y estados psicológicos imperantes en el contexto deportivo, y las estrategias de intervención que permitan encaminar esas conductas apropiadamente,

y que pueden ser aplicadas en tres áreas específicas como el entrenamiento deportivo, el área de competición, y el área de funcionamiento general.

La primera de ellas tiene como objetivo mejorar y optimizar los recursos con los que cuenta el deportista para enfrentar la competencia; el área de competición es definida específicamente como el área en la que el deportista, más allá de las adversidades y conflictos, debe exponer su rendimiento; y por último el área de funcionamiento general, la cual influye en las demás áreas de actuación.

vi.2 Rendimiento deportivo

Desde la psicología del deporte y desde la literatura científica, se plantea que las tres habilidades básicas fundamentales para el buen desempeño de un deportista son el control de la ansiedad, la autoconfianza y la concentración (Balaguer y Castillo, citados por Cirami y Ursino, 2016), además la psicología deportiva encamina su trabajo desde otras variables según Giesenow (citado por Cirami y Ursino, 2016), como el manejo de estrés, la motivación, la concentración, manejo de emociones, toma de decisiones, etc.

Lo anterior constituye y desemboca, no en los resultados deportivos, sino en el rendimiento del deportista. No obstante, además de las variables psicológicas, en el rendimiento deportivo inciden otras variables tácticas, físicas y técnicas, que se expresan en el cumplimiento y la ejecución del ejercicio; por tanto una definición genérica posible sugerida por Pacheco (citado por Cirami, et al., 2016) consiste en que el rendimiento deportivo es resultado de una acción producto del aprovechamiento máximo de ejecución.

En últimas, el rendimiento hace referencia a la relación existente entre los medios utilizados para la consecución de un objetivo y resultado obtenido producto de éstos en el ámbito deportivo, en donde se haga una exigencia y se exploten los propios recursos, físicos y psicológicos, en su máxima expresión.

vi.3 Deportes de combate

En épocas pasadas los deportes de combate eran bastante populares, especialmente en la Antigua Grecia de donde se dice son originarios, estos practicaban diversos tipos de lucha, o confrontaciones, era tal la aceptación de este tipo de actividades, que resolvieron convertirlas en disciplinas olímpicas; en la actualidad son cada vez más los practicantes y conocedores de estos deportes que han cobrado nuevamente una gran relevancia, deportes olímpicos como el judo, la lucha o el boxeo, y también deportes no reconocidos por este comité, pero que cuentan con una gran aceptación como el Muay Thai, Jiu-Jitsu, entre otros.

La competitividad, el contacto y la confrontación de dos personas son características elementales de los deportes de combate. Existen múltiples modalidades en este tipo de deportes en las que si bien todos implican interacción y, de uno u otro modo, el contacto directo, algunos de estos hacen uso de diferentes implementos, como la espada en la esgrima, los guantes en el boxeo, o el mismo judogi en el judo, además estos varían en el espacio donde se practica, tamaño, superficie, entre otros, e igualmente en la reglamentación.

No obstante los deportes de combate también reúnen una serie de características que comparten, según Rosa (2007) que menciona que especialmente los más tradicionales, se diferencian de otros deportes y que expone a continuación:

- ✓ Son formas de lucha altamente eficaces en caso de combate real.
- ✓ Exigen un alto grado de destreza y capacidades volitivas.
- ✓ Están fuertemente jerarquizadas (modelo heredado de los sistemas políticos y sociales orientales del pasado) y sus maestros, aquellos que detentan los “secretos” del arte, tienen un “poder” absoluto.
- ✓ Reclaman tener una filosofía propia.
- ✓ Prevalece la relación individual maestro-discípulo.

Presentan unas características auto-reproductivas, esto es, los alumnos o “discípulos” más adelantados ayudan al maestro y, más pronto o más tarde, llegan también a ser maestros. (Rosa, 2007).

vi.4 Judo

Como gran parte de los deportes de combate, el judo tiene su origen en Asia, más concretamente en Japón, y es considerado un deporte olímpico en el que, como he venido mencionando, dos rivales se enfrentan en una lucha cuerpo contra cuerpo en el que el único fin es derribar al oponente y tratar de dejarlo en una posición de inmovilidad mediante el uso de la fuerza y aplicación de diferentes técnicas.

Por la complejidad de sus técnicas es un deporte físicamente muy exigente, en el que la parte táctica juega un papel más que importante, y además dinámico (Thomas, citado

por Hernandez y Torres, 2007), esto debido a que la práctica en el combate es intensa, en un periodo no muy prolongado de tiempo, y en el que es esfuerzo físico se presenta de manera intermitente (Sikorski, citado por Hernández et al., 2007).

Competitivamente el judo exige una excelente preparación tanto técnica, física, táctica como psicológica, de las cuales no sólo depende el desempeño individual de cada judoca sino el desarrollo del mismo combate, puesto que las amonestaciones, abandono del área de competencia, o el acomodar el judogi afectan el curso de la lucha, empero pueden haber pausas por cuestiones reglamentarias, o decisiones arbitrales, exigiendo a cada contrincante un buen entrenamiento en las variables mencionadas.

Por otra parte, es importante señalar cómo se desarrolla reglamentariamente un combate de judo, el cual tiene un tiempo concreto, que es de 5 minutos reglamentarios inicialmente pero que puede variar en el tiempo real de competencia, puesto que este tiempo mencionado debe ser activo, es decir, de confrontación directa. Si el ganador no se define en este tiempo, se suministrarán 5 minutos más de tiempo activo, en el cual uno de los contrincantes debe conseguir una ventaja sobre el otro (IJF, citado por Hernández et al., 2007).

vi.5 Deportista Juvenil (Judo)

El deporte en general es una actividad practicada desde la niñez, sea por diversión o por el ánimo de progresar profesionalmente en alguna disciplina, por lo que se hace necesario estar en constante evaluación de las capacidades por medio de las competencias con sus pares; por lo anterior el deporte de iniciación y juvenil, suele dividirse en

categorías por edad, siendo un principio fundamental para velar por la igualdad de condiciones y oportunidades en el transcurso de la vida competitiva.

Generalmente los deportes categorizan sus deportistas por edades, en algunos varían las edades, y en otros como el judo no sólo aplica para la edad sino para el peso del judoca; sin embargo puede considerarse, basados en el común denominador de todas las disciplinas deportivas, que entre los 13 y los 16 años, un deportista hace parte de la categoría juvenil.

Al momento de ahondar en la práctica deportiva juvenil son múltiples los cuestionamientos que surgen, especialmente en cuanto las motivaciones que tienen los jóvenes a la hora de incursionar activamente en un deporte. Inicialmente puede decirse que la mayor parte de estos inicia por razones sociales, ya sea por la proximidad de la casa al club deportivo, o porque un familiar o un amigo hace parte del mismo, y en otros casos por decisión misma de los padres.

Sin embargo en medio del proceso, y del aprendizaje puede decidirse si se forma o no un gusto por el deporte practicado, puesto que es una etapa en la que el joven pasa por un proceso de vida en donde está en formación de su carácter, en la búsqueda de una identidad que se ve influenciada por su entorno social y que en ocasiones puede derivar en un cambio metas o expectativas, y como señala Chalela (2007) no debemos olvidar que el adolescente está en una etapa en formación de su personalidad, de cambios permanentes de su cuerpo, de una auto-exigencia por poder quedar en el plantel, de poder

entender los planes del entrenamiento, que en su mayoría no están adecuados a las edades de maduración físico psicológicas.

Además es importante mencionar que el deportista, acorde avanza en las categorías, se le adjudica una mayor exigencia tanto a nivel profesional como personal, influyendo fuertemente en su estado anímico, lo que conlleva al deportista a renunciar a ciertas actividades que son parte de la vida cotidiana de los adolescentes del común, concluyendo en que las motivaciones en la práctica deportiva juvenil fácilmente pueden cambiar.

Por lo anterior en el deporte en general, actualmente ha constatado que, además del deporte de iniciación y de formación, el factor mental es un decisivo si se quiere llegar al deporte de élite. Por eso es imperativo trabajar en la formación de estos, en donde no sólo se potencien las habilidades psicomotrices, coordinación, habilidades técnico-tácticas, sino también fomentar el desarrollo de la personalidad y cualidades sociales.

vi.6 Perfil Psicológico (en judocas)

Pueden ser múltiples los factores que caractericen el perfil psicológico de un deportista, incluso la disciplina deportiva que practica podría resultar decisiva, sin embargo son la personalidad, las motivaciones o necesidades las que condicionan el desarrollo como deportista, especialmente de rendimiento, engranados al nivel de preparación físico, técnico, táctico, psicológico y moral (Filgueira, 2015), y el judo en su modo competitivo exige un alta preparación en estos aspectos.

Además son muchos los deportistas que atribuyen su buen desempeño a factores mentales, Loehr (citado por Raimundi, Reigal y Hernández, 2016) ha dedicado sus estudios a establecer el perfil psicológico ideal de un deportista, indagando por la percepción, pensamientos, sentimientos o emociones que experimentaban en sus mejores actuaciones, entre ellas estaban la alta energía, relajación física y mental, autoconfianza, focalización y control, entre otras.

Los estudios han demostrado que los atletas con mayor fortaleza mental se caracterizan por estas variables (Raimundi et al., 2016), el judo no ajeno a esto, requiere entonces una adecuada participación de estos componentes; por lo general, la disciplina y la búsqueda del perfeccionamiento en este deporte presentan cargas altas de entrenamiento, para alcanzar un óptimo rendimiento, y exigirse en el combate; a las condiciones físicas, el control del peso, y el mejoramiento técnico y táctico, los procesos mentales son esenciales en la correcta ejecución de estos.

Debido a las divisiones del tatami (superficie de combate), el judoca debe tener un adecuado manejo del espacio-tiempo; igualmente una particularidad de este deporte es el uso del judogi como elemento de combate por lo que la observación y la senso-percepción son importantes. Además es un deporte en el que las normas y los conceptos se presentan en un idioma no habitual para gran parte de sus practicantes, el japonés, por ello es indispensable tener una buena capacidad de abstracción, y habilidades en lengua y habla. A esto se le suma las variables que se vienen exponiendo en este trabajo, como lo son la concentración, la autoconfianza, control de emociones, y demás habilidades básicas para todo deporte.

vii. Diseño metodológico

vii.1 Enfoque

El presente trabajo se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo puesto que el planteamiento del objetivo principal está dirigido a establecer la relación entre las características psicológicas del test de Loehr y los resultados obtenidos en judocas juveniles en los Juegos departamentales Antioquia 2019, puesto que mediante el uso de instrumentos de recolección de datos que principalmente se fundamentan en la medición para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2006)

El tipo de diseño utilizado fue no experimental transeccional puesto que las variables se observan en un momento dado, tal y como se presentan (Hernández, et al., 2006) de esa manera poder describir las variables e indagar por los valores o incidencias que se manifiestan en estas, durante situaciones reales y que no son manipuladas o provocadas de manera intencional.

vii.2 Población

La población escogida para este trabajo fueron judocas juveniles de la Selección de Itagüí, de sexo masculino y femenino, de las categorías sub 13 y sub 15, se tomó una muestra de 18 deportistas que representaron a la delegación de este municipio en los Juegos Departamentales Antioquia 2019 en Apartadó.

vii.3 Instrumentos

Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo - Loehr

El rendimiento psicológico según plantea Sánchez Acosta (2004) “es un sistema de influencias dirigido a la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en el enfrentamiento de las diferentes situaciones deportivas del entrenamiento y la competencia, así como para el crecimiento como ser humano”.

Este test consta de 42 preguntas. Se evalúan 7 áreas de habilidades mentales. A cada una le corresponden 6 preguntas, las cuales aparecen en orden de sucesión. Cuyas áreas son: Autoconfianza, Energía Negativa, Control de la Atención, Control Visual y de Imagen, Nivel motivacional, Energía Positiva, Control de Actitud, y que se exponen a continuación:

Autoconfianza: “Es una sensación y un saber, que dice que usted lo puede hacer, que puede rendir bien y ser exitoso. El ingrediente clave de la autoconfianza y la fe en uno mismo es la percepción del éxito. No hay nada más seguro para bajar la autoconfianza que la acumulación de registro de fracaso. Sea cual fuere su nivel de talento y habilidad física, si usted perdió la confianza en sí mismo su rendimiento se verá afectado” (Loehr 1992)

Emociones Negativa o distres: “El control de sus emociones negativas, como el miedo, el enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado

está vinculado directamente con su habilidad de mantener la energía negativa al mínimo” (Loehr 1992).

Control de la Atención: “Es la habilidad de mantener una concentración continua en lo que se está haciendo es tan fundamental para el buen rendimiento que no es necesario hacer hincapié en ello. El control de la atención no es nada más que la habilidad de sincronizar” lo que es importante y “desechar” lo que no lo es” (Loehr 1992).

Control Visual y de la Imagen: “Los atletas exitosos tienen invariablemente habilidades bien desarrolladas del control de la visualización de imágenes. Ellos pueden pensar en imágenes en vez de palabras y pueden controlar la afluencia de sus cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. El buen rendimiento en el deporte requiere de un atleta la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado, a uno mucho más espontáneo, libre e instintivo” (Loehr 1992).

Nivel Motivacional: “Es una habilidad el poder mantener altos niveles de automotivación. Son componentes esenciales de la motivación el poder fijar metas con sentido, programar una dieta continua de éxitos diarios y el buen manejo del fracaso” (Loehr 1992).

Emociones Positiva o euestrés: “Mantener y controlar la afluencia de energía positiva es una habilidad adquirida. Esencialmente es la habilidad de energizarse por medio de fuentes, como: la diversión, la alegría, la determinación, el

positivismo y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo” (Loehr 1992).

Control de Actitud: “El control de la actitud simplemente refleja al hábito de pensamiento del atleta. La actitud correcta produce control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva. Los mejores son pensadores disciplinados” (Loehr 1992).

Ac – Autoconfianza: Se trata de uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte. Esta variable afecta a los niveles motivacionales, al gasto energético, a las emociones y pensamientos positivos, a la capacidad atencional, a la habilidad para manejar la presión, a la resistencia física, y a la probabilidad de lesionarse físicamente.

EN - Control de las emociones negativas: Esta variable concierne al control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. Su control es esencial para el éxito deportivo, por tanto conviene mantenerse calmado, relajado y concentrado para mantener la energía negativa al mínimo. El control de la E.N. está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de como una amenaza o problema.

Cat - Control de la atención: Es la habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la

ejecución de la habilidad deportiva. Generalmente esta variable psicológica es conceptualizada como un proceso cognitivo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida.

Cvi - Control de la visualización y las imágenes: Es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa. La habilidad de visualizar muy vívidamente y con detalle, es esencial en el área del rendimiento, ya que facilita el aprendizaje y mejora de las destrezas físicas, practicar estrategias de ataque y defensa, control de variables fisiológicas y psicológicas, recuerdo y control de emociones, mejora de la concentración, establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de lesiones deportivas.

NM - Nivel motivacional: En el ámbito del deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia o abandono en la tarea y en último término el rendimiento deportivo.

EP - Emociones positiva: Es la habilidad de energetizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación y el positivismo. Permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención.

Cact - Control de actitudes: refleja el hábito de pensamiento del atleta. La actitud correcta afecta al control emocional, la focalización de la atención y en definitiva a todas las variables psicológicas mencionadas anteriormente.

vii.4 Procedimiento de aplicación

- ✓ Primeramente se hizo una presentación breve del instrumento, del objetivo de la aplicación, y se hizo entrega del consentimiento informado, que fue devuelto en la siguiente sesión.
- ✓ Nuevamente se comunicó el objetivo del test, se explicó su contenido y la finalidad de este.
- ✓ Se explicó la forma de calificación y de interpretación que se le daría a estos resultados
- ✓ Se suministraron los elementos necesarios para la evaluación, es decir, test y lápices. Se aclararon dudas respecto a los ítems y los criterios de calificación.

Posteriormente, se hizo una calificación individual que estará dividida en habilidades complementarias (confianza, control de las emociones negativas, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, emociones positivas, y control de actitudes; y habilidades básicas (autoconfianza, motivación, control emocional y concentración), para cotejarla con el producto arrojado y el desempeño en competencia.

vii.5 Plan de análisis

Inicialmente se registraron los resultados suministrados en la aplicación de los instrumentos para organizarlos y procesarlos con base en datos de Microsoft Excel 2010 y se sacaron los porcentajes para hacer poder realizar un análisis descriptivo de la relación que presentan las variables que se pretenden estudiar.

Además se realizó un análisis cuantitativo de la información, puesto que, como se mencionaba inicialmente, se buscó indagar la capacidad predictiva de estas variables sobre los resultados y los logros obtenidos en competencia, y cuál de estas ayuda, de cierta manera, a predecir los resultados.

Para su calificación, se usó un programa de calificación de Excel para el Inventario de Loehr. Primeramente se hizo una calificación individual que ese dividió en habilidades complementarias (confianza, control de las emociones negativas, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, emociones positivas, y control de actitudes; y habilidades básicas (autoconfianza, motivación, control emocional y concentración).

Seguidamente a los resultados obtenidos se le asignó un valor para la construcción del perfil, como se muestra a continuación: para las habilidades complementarias de 26 a 30 es habilidad excelente, de 20 a 25 por mejorar y perfeccionar, y menos de 19 requiere atención especial; y para las habilidades básicas de 9 a 10 es habilidad excelente, de 7 a 8 por mejorar y perfeccionar, y menos de 6 requiere atención especial.

Finalmente, al obtener completamente los resultados, se hizo una suma del total de los valores arrojados, que se contrastó con el desempeño obtenido y los logros conseguidos

en las finales departamentales del mes de diciembre, para así conocer qué variables comunes en los deportistas se acercaron más a predecir resultados similares en ellos.

vii.6 Criterios éticos

Este trabajo se registrará de acuerdo al código deontológico del psicólogo, con el fin de hacer un uso responsable de la información; tomando en cuenta el artículo 10 donde se vela por la reserva de la información de los participantes; y el artículo 34 donde sugiere que la participación en el desarrollo de la investigación debe ser autorizada por las personas que se llevó a cabo.

vii.7 Validez y confiabilidad

El inventario psicológico de Loehr ha sido un instrumento ampliamente reconocido y utilizado por parte de los psicólogos del deporte, para evaluar y describir las habilidades psicológicas de los deportistas.

Si bien es un instrumento que ha recibido ciertas críticas por la carencia de información acerca de sus características psicométricas son amplios los estudios que al procesamiento de los datos y la comprobación de fiabilidad del inventario se obtiene una fiabilidad importante en los resultados tras su aplicación.

Además, puede decirse que estadísticamente es justificable el uso de esta prueba puesto que en la totalidad de sus ítems se presentan los enunciados con un grado de claridad y de relevancia importante.

viii. Resultados

Los resultados individuales y la suma del resultado grupal del Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo – Loehr se describen en la Tabla 1 y la Tabla 2. Allí se establecen tres criterios de interpretación establecidos para habilidades complementarias, en donde se califica habilidad excelente las que puntúan entre 26 a 30, y que si bien algunos clasificaron en este criterio no se vio muy representado en el resultado general; habilidad por mejorar y perfeccionar entre 20 y 25, y la cual fue el común denominador de las características predominantes en los evaluados; y habilidades que requieren atención especial son las señaladas con puntuaciones menores a 19, y puede decirse que el control de las emociones negativas fue la variable menos predominante en los evaluados.

Son 6 las habilidades expuestas en esta tabla, confianza la primera de ellas, control de las emociones negativas (EN), y como bien se dijo la de menos puntuación, control de la atención (Cat), control de la visualización y las imágenes (Cvi), emociones positivas (EP), y control de las actitudes (Cact). Además es importante señalar que en la columna de judocas la abreviación “Part” corresponde a los participantes del trabajado, que seguidamente se encuentran debidamente enumerados para posteriormente poder diferenciarlos por la numeración en la tabla donde se exponen los judocas que obtuvieron una distinción en los resultados alcanzado durante la competencia.

Tabla 1

Resultados Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo-Loehr

<u>Judocas</u>	<u>Confianza</u>	<u>Habilidades complementarias</u>				
		<u>EN</u>	<u>Cat</u>	<u>Cvi</u>	<u>EP</u>	<u>Cact</u>
Part. 1	14	15	18	24	12	14
Part. 2	23	18	20	26	24	20
Part. 3	27	18	21	23	24	28
Part. 4	22	17	20	22	24	23
Part. 5	26	20	25	24	27	25
Part. 6	22	14	20	23	24	25
Part. 7	25	16	19	28	26	26
Part. 8	18	16	22	21	19	22
Part. 9	27	16	20	28	26	28
Part. 10	29	17	13	26	26	24
Part. 11	21	19	20	24	28	25
Part. 12	30	25	23	28	30	29
Part. 13	24	20	15	19	27	20
Part. 14	22	26	23	20	30	27
Part. 15	29	20	23	27	28	25
Part. 16	22	15	15	27	23	22
Part. 17	25	18	23	24	27	26
Part. 18	25	23	22	22	25	27
Promedio	24	19	20	24	25	24

Nota: Los resultados de 26 a 30 se consideran habilidad excelente, de 20 a 25 se deben mejorar y perfeccionar, y menos de 19 requieren atención especial.

Fuente: elaboración propia

Para las habilidades básicas del Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo se plantean igualmente 3 criterios de calificación para su respectiva interpretación, en el que se puntúa como habilidad excelente los resultados entre 9 y 10; la habilidad a mejorar y perfeccionar se determina por resultados entre 7 y 8; y la habilidad que requiera especial atención en puntuaciones por debajo de 6.

Tabla 2

Resultados Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo-Loehr

<u>Judocas</u>	<u>Habilidades básicas</u>			
	<u>Autoconfianza</u>	<u>Motivación</u>	<u>Control emocional</u>	<u>Concentración</u>
Part. 1	4,7	6,3	4,5	7,0
Part. 2	7,67	7,3	7	7,7
Part. 3	9	8,3	7	7,3
Part. 4	7,3	8,3	6,8	7,0
Part. 5	8,7	8,3	7,8	8,2
Part. 6	7,3	6,7	6,3	7,2
Part. 7	8,33	7,3	7	7,8
Part. 8	6,0	8,7	5,8	7,2
Part. 9	9	9,3	7	8
Part. 10	9,7	9	7,2	6,5
Part. 11	7	6,7	7,8	7,3
Part. 12	10	7	9,2	8,5
Part. 13	8	9,7	7,8	5,7
Part. 14	7,3	8,7	9,3	7,2
Part. 15	9,67	8,7	8	8,3
Part. 16	7,3	7,3	6,3	7
Part. 17	8,3	8,7	7,5	7,8
Part. 18	83	7,3	8	7,3
Promedio	8	8	7	7

Nota: Los resultados de 9 a 10 se consideran habilidad excelente, de 7 a 8 como habilidad por mejorar y perfeccionar, y menos de 6 requiere atención especial

Fuente: elaboración propia

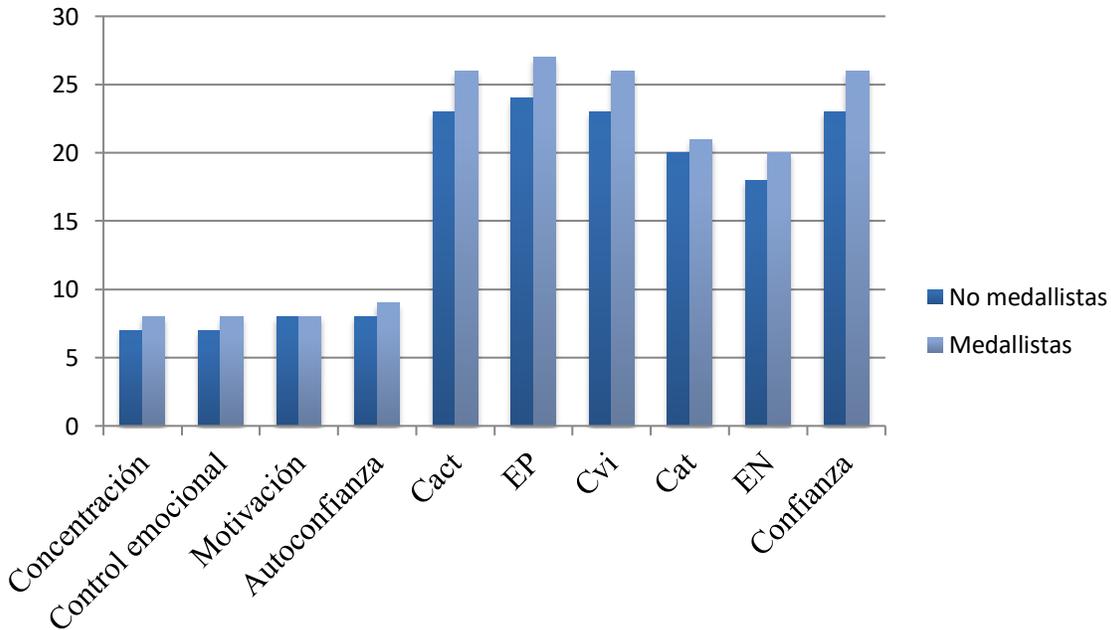
Los resultados, y como se menciona en el segundo objetivo, se contrastaron con los resultados obtenidos en la competencia deportiva como se muestra en la Tabla 4 y la Tabla 3. En la primera de ellas se observan la puntuación general obtenida por el grupo de judocas que no logró alcanzar una presea representada con el color azul oscuro, y la puntuación obtenida por los deportistas que sí consiguieron medalla, representados en

color azul claro. En esta se observa una clara diferencia, en todas de las habilidades entre los medallistas y aquellos que no obtuvieron, y que si bien no es una diferencia desmedida en la competencia se vio reflejada esta diferencia.

En la Tabla 4 se observan los deportistas que obtuvieron medallas en la competencia, en la columna de la medallas obtenidas se colocaron las alcanzadas por el respectivo participante nombrados con la abreviación “Part”; las modalidades en las que se obtuvieron medalla fueron Kata femenina Sub 15, y Kata masculina Sub13, y en la división por peso fueron en las categorías 44kg, 40kg, y 34kg.

Tabla 3

Habilidades Psicológicas de judocas no medallistas vs judocas medallistas



Fuente: elaboración propia

En la Tabla 4 se observan los deportistas que obtuvieron medallas en la competencia, en la columna de la medallas obtenidas se colocaron las alcanzadas por el respectivo participante nombrados con la abreviación “Part”; las modalidades en las que se obtuvieron medalla fueron Kata femenina Sub 15, y Kata masculina Sub13, y en la división por peso fueron en las categorías 44kg, 40kg, y 34kg.

Tabla 4

Judocas medallistas de Juegos Departamentales Antioquia 2019

<u>Judocas</u>	<u>Medallas</u>		
	<u>Oro</u>	<u>Plata</u>	<u>Bronce</u>
Part. 2	2		
Part. 7		1	
Part. 9	1		
Part. 12	1		
Part. 14	1		
Part. 15	1	1	

Nota: Los números en las columnas de medallas corresponde al número de ganadas por los participantes expuestos en esta tabla, en diferentes categorías de peso o modalidad.

Fuente: elaboración propia

ix. Discusión y conclusiones

Si bien la finalidad del test es describir el perfil psicológico de los deportistas, y en general del grupo que asistieron a los Juegos Departamentales, a través de los resultados arrojados, es importante tener en cuenta que no debe dársele un valor diagnóstico definitivo puesto que es sustancial tener en cuenta otros factores como la percepción que tiene de sí cada deportista, la percepción y observación del entrenador, y el rendimiento reflejado en competencia.

Puede decirse respecto al primer objetivo, es decir, la evaluación de las características psicológicas de los deportistas que, aunque en el promedio en ninguna de las áreas calificó como “habilidad excelente” puntuaron cerca del mínimo esperado, por lo que 4 de las 5 habilidades complementarias deberían ser perfeccionadas y mejoradas, teniendo especial atención con el control de las emociones negativas. Por otra parte, en cuanto las habilidades básicas, el común denominador en estas es igualmente el perfeccionar y el mejorar.

Es decir que, de manera genérica, el grupo obtuvo una puntuación aceptable, si bien el mínimo esperado para un rendimiento óptimo, de acuerdo al inventario, son 26 puntos, los judocas se mantuvieron en un rango de 19 y 25 en las habilidades complementarias, muy cercanos a dicha puntuación, siendo la segunda de estas (confianza), la única variable con atención especial; y de 7 y 8 en habilidades básicas.

Sin embargo, y de acuerdo al segundo objetivo planteado, en el cual se buscan contrastar las características psicológicas de los deportistas con los resultados obtenidos, no todos los deportistas obtuvieron distinciones en la competencia, pero muestra una gran correlación entre los deportistas que obtuvieron los puntajes más destacables en el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo – Loehr y resultados positivos, reflejados en medallas.

Además es concluyente a nivel general, teniendo en cuenta que no todos tuvieron el mismo desempeño, las características psicológicas del grupo resultaron prometedoras, lo que se vio reflejado en los resultados obtenidos en competencia, posiblemente por la

connotación del evento, que resulta motivante y reafirma la postura de Arnaldez (1992) que sugiere la motivación como motor de la conducta.

Los atletas exitosos tienen invariablemente habilidades bien desarrolladas del control de la visualización de imágenes (Loehr, 1992), y uno de los aspectos comunes entre los deportistas que mejores resultados obtuvieron en la competencia es el control de la visualización y las imágenes, 5 de los 6 deportistas que se adjudicaron una medalla clasificaron en esta variable como habilidad excelente, siendo un elemento notablemente distintivo en relación a los demás integrantes del grupo que no alcanzaron una distinción, puesto que el buen rendimiento en el deporte según Loehr (1992) requiere de un atleta la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado, a uno mucho más espontáneo.

Otro de los elementos a destacar en la correlación características psicológicas y resultados deportivos, es el control de actitudes, puesto que 4 de los medallistas connotaron esta variable como excelente, y uno de ellos estuvo un punto por debajo de este promedio esperado, lo que indica que, si bien no es la variable que más se aproxima a predecir un resultado, se relaciona directamente con el éxito deportivo (Álvarez, 2014), porque permite un curso lineal en el correcto desempeño del deportista, puesto que esta conducta refleja el hábito de pensamiento del mismo (Loehr, 1992).

Además, como menciona Loehr (1992) el correcto control de las actitudes incide de manera positiva en las emociones, y en consecuencia pudo observarse que igualmente las emociones positivas fueron una variable distintiva de los deportistas con mejores

resultados, evidenciando la diferencia notable en la comparación con el resto de integrantes, si bien algunos de estos últimos puntuaron positivamente en esta y otras variables, puede verse como regla general en este grupo de judocas que los deportistas que obtuvieron algún metal, conjugan específicamente estas tres variables expuestas (control de la visualización y las imágenes, control de actitudes y emociones positivas).

Por último, y de acuerdo al tercer objetivo, puede concluirse a partir de lo evaluado y lo observado que la variable que más se acerca a predecir el resultado deportivo, por lo menos en este grupo de evaluados, fue las emociones positivas, 5 de los 6 medallitas puntuaron en ésta como habilidad excelente, a excepción de uno que estuvo dos puntos por debajo del mínimo esperado.

Esta situación puede ser explicada a partir de una regla general que puede observarse en cualquier ámbito, cuando el deportista tiene un estado de ánimo positivo tiende a ver los resultados futuros de esa manera, determinando así en gran medida la forma en que se entrena, cuando la persona cree que se pueden conseguir buenos resultados el esfuerzo será mucho mayor en comparación al deportista que cree que no los va a obtener.

x. Sugerencias

A partir de los resultados mostrados en el grupo de judocas juveniles, puede decirse que resulta conveniente incluir en la planeación de los entrenamientos el trabajo de las características y habilidades psicológicas, tanto las que son transversales a todos los deportes, como las más representativas y demandantes en judocas.

Sin embargo, más allá de la inclusión del trabajo en estas habilidades es recomendable centrarse especialmente en una variable fundamental para el judo, y en general los deportes de combate, la atención es fundamental e incluso decisiva, en este caso, debido a que el judo es un deporte altamente dinámico, en el que las acciones y movimientos son diversos y sorpresivos, casi impredecibles, por lo que resulta imprescindible mantener el foco atencional. Sería beneficioso para esto simular el contexto de competencia con estímulos que se prestan recurrentemente en la misma, disminuyendo la intensidad de estos para trabajar simultáneamente la toma de decisiones, y así favorecer la atención.

Además trabajar la atención beneficiaría notablemente el control de las emociones negativas, variable con la puntuación más baja de manera general en el grupo; el mantener el foco atencional y centrar la misma en el combate, en el momento presente favorece el control de las emociones, evita el recuerdo de malas actuaciones, movimientos erráticos, la presión y la ansiedad por el futuro también disminuirá.

Las técnicas de relajación y de activación son frecuentemente empleadas para el mejoramiento del control en las emociones negativas, por lo que se sugiere emplearlas durante las prácticas, y de ser necesario previo o durante la competencia; las técnicas de relajación, especialmente mediante la respiración diafragmática, son útiles cuando el estado emocional del deportista no es el adecuado, y presenta un alto grado de nerviosismo.

Asimismo cuando el deportista se encuentra decaído, con el ánimo bajo o fatigado producto de estas emociones negativas, las técnicas de activación son recomendables, el

auto-diálogo o auto-instrucciones, acompañados de frases positivas elevan el estado de ánimo y la confianza del judoca.

xi. Referencias

- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A. y Castillo, I., (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 13-20
- Arnaldez, P. (1992). *Psicología aplicada al deporte —Personalidad y deporte— Motivación en el Deporte*. Buenos Aires: Asociación de Psicología del deporte Argentina.
- Andrade Fernández, E., Lois Río, G., y Arce Fernández, C. (2006): Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, Vol. 18 (4), 150-155.
- Casado, M. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Chalela, J. (2007). Los aportes de la psicología del Deporte en la formación del futbolista juvenil. III Congreso Internacional de Fútbol. Punta Cup. Maldonado, Uruguay.
- Cirami, Lautaro y Ursino, Damian (2016). El problemas teórico del rendimiento deportivo en la psicología del deporte. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Código Deontológico y Bioético (2006). Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Recuperado el 18 de mayo de 2018 de <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>
- Díaz, E.M., Rubio, S., Martín, J. y Luceño, L. (2008). Rendimiento deportivo en jugadoras de élite de Hockey hierba: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas. Universidad Complutense de Madrid.
- Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Fernández, J., Fernández, I., Mielgo, M. (1999). *PY – BTPD-S BATERÍA DE TEST PSICOLÓGICOS PARA DEPORTISTAS – SALAMANCA*. Madrid. Psymtec
- Filgueira, A. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de Investigación en Educación*, nº 13 (2), 2015, pp. 219-242
- González, L. (2001) *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

- Haney, H. y Ramos, S. (2011) Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. Manizales, Colombia. *Divers.: Perspect. Psicol.*, Vol. 7 No. 2 pp. 239-251.
- Hernández, A. y Maíz, J. (2010). Una nota al modelo psicosocial de John Kerr. Universidad de Málaga. España. Recuperado el 16 de mayo de 2018 de <http://www.efdeportes.com/efd145/una-nota-al-modelo-psicosocial-de-john-kerr.htm>.
- Hernández, Fernández y Baptista (2006). *Metodología de la Investigación*. 4ta ed. Mc Graw Hill, México D.F, México.
- Jaenes, j., Carmona, J. y Lopa, E. (s.f). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 5, nº 1, pp. 15-28
- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M. D., y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 573-588.
- López, I. (2011). La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol. Universidad de Granada. España.
- Milanés, I. (2015): Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, Vol. 12 No. 38, p. 132.
- Moreno, J. y González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la teoría de la autodeterminación. En Moreno, J. A. (Ed.). *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas*. Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.
- Martens, R. (1997). *Prueba de ansiedad de competencia deportiva*. Champaign, III: Human Kinetics.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Educación*, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 153-170 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica
- Navarro, J.I. (2003) Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. Cádiz, España.
- Núñez, A. y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Universidad de las Islas Baleares. España.
- Pacheco, P., Acosta, A. Y Lupiáñez, J. (2009). Atender con Ansiedad. Recuperado el 18 de mayo del 2018 de <http://medina-psicologia.ugr.es/cienciacognitiva/?p=78>

- Pérez, E. y Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte: Apuntes de Psicología. (págs. 39-46)
- Pineda, H. y Lopez, J. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. Red de Revistas Científicas de América latina, el caribe, España y Portugal.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., y Levy, A. (2007). Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19, 39-50.
- Raimundi, M., Reigal, R. y Hernández, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 16, 1, 211-222
- Rodríguez, C., Noreña, M., y González, O. (2013). Biorretroinformación en control de activación en tenis: estudio de caso desde el modelo IZOF. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol 14, 1, 83-90. Murcia, España.
- Rosa, V. (2007). Encuadernamiento legal e institucional de las artes marciales y deportes de combate en Portugal. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(4), 8-31.
- Saber, M., Talebi, R., Hemayattalab, R., y Arabameri, E. (2012). Comparison of selected metal skills between elite and non-elite male and female taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences* 6, 32-38.
- Salvaggio, D. (2014). La Personalidad. Ficha de la Cátedra "Psicosociología de las Organizaciones", UCES. Buenos Aires, Revisión 2014.
- Sierra, J.C. Ortega, V. Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade: Popsic, Periódicos Electrónicos en Psicología*.

xii. Apéndice

Anexo A

Todas las personas que participen de esta entrevista deberán ser informadas previamente de los objetivos de la aplicación del instrumento, además es importante señalar que su aplicación en todo momento es de manera voluntaria.

Consentimiento informado

Yo: _____

Certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al curso y proceso del instrumento de medición, sus objetivos y procedimientos. Que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de la información. Soy conecedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para abstenerme de responder total o parcialmente las preguntas que me sean formuladas y a prescindir de mi colaboración cuando a bien lo considere y sin necesidad de justificación alguna.

Que se respetará la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Acepto participar en la investigación de la siguiente manera:

Contestando objetivamente las preguntas formuladas en los cuestionarios.

Aceptando que los resultados sean utilizados en la preparación de publicaciones científicas, siempre y cuando se conserve en el anonimato la identidad.

Participante (firma)

Investigadores (firmas)

Documento de identidad CC __ N° _____ Documento de identidad CC __ N° _____

Anexo B

INVENTARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO - LOEHR				
Fecha:	DD	MM	AA	
DATOS DE AFILIACIÓN				
Nombre:		Apellidos:		
Edad:		Género:		
Lugar y fecha de nacimiento de nacimiento:				
Deporte:		Modalidad:		
Categoría:		Institución:		
A continuación encontrarás una serie de afirmaciones, las cuales permitirán conocer tu opinión respecto a las mismas. No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo las que tú como jugador tienes y te hacen caracterizar respecto a otros jugadores. Debes contestarlas todas, señalando la opción que se ajuste más a tus criterios.				
1. Yo me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador, durante las competencias.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
2. Yo me enfado y me frustro durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
3. Yo llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
4. Antes de la competición, yo me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
5. Yo estoy altamente motivado para dar lo mejor de mí en la competición.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
6. Yo puedo mantener emociones positivas durante la competición.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
7. Durante la competición estoy pensando positivamente.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
* 8. Yo creo en mí mismo como deportista.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
9. Yo estoy nervioso (a) durante la competencia.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
10. En los momentos difíciles de la competencia, me da la impresión de que mi mente comienza a correr a más de 100km/h.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
11. Yo practico habitualmente mis habilidades físicas.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
12. Los objetivos que yo me he propuesto como deportista se mantienen trabajando y entrenado duro.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
13. Yo disfruto de la competición aunque me encuentre con dificultades.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
14. Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
* 15. Yo pierdo mi confianza fácilmente.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
16. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
17. Yo puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
18. Me resulta fácil imaginarme realizando mi deporte.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
19. Yo no necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor disparador.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

20. Yo tiendo a desinflarme emocionalmente cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
21. Yo empleo el 100% de mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
22. Yo puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
23. Mis músculos se tensan mucho durante la competición.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
24. Yo me distraigo durante la competición.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
25. Antes de la competición, yo me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
26. Yo daría gustosamente lo que fuera por desarrollar toda mi capacidad deportiva y alcanzar la cumbre como deportista.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
27. Yo entreno con una intensidad superior y positiva.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
28. Yo soy capaz de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando mi pensamiento.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
29. Yo soy un competidor mentalmente tenaz.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
30. Eventos incontrolables como el viento, las trampas de los contrarios, caídas ... me alteran y derrumban.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
31. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
32. Durante la competencia utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
33. Yo estoy aburrido y quemado.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
35. Mi entrenador diría de mí que tengo un comportamiento bueno.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
36. Yo creo que doy la imagen de ser un buen luchador.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
37. Yo puedo permanecer tranquilo durante la competición aunque aparezcan problemas que me preocupan.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
38. Mi concentración se rompe fácilmente.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
39. Cuanádo yo me imagino a mí mismo compitiendo o entrenado, yo puedo ver y sentir las cosas de forma muy clara.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
40. Al despertar por la mañana me siento nervioso en relación a los entrenamientos y competición.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca
41. Practkar este deporte me hace disfrutar y sentirme realizado.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca
42. Yo puedo transformar un problema deportivo (crisis) en una oportunidad.				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

AC	EN	CAT	CVI	NM	EP	ACT	EMO	ONC