

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA



IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA DE
FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES
PSICOLOGICAS EN ATLETAS DE LA DISCIPLINA DE
HALTEROFILIA DE LA ASOCIACIÓN DE
LEVANTAMIENTO DE PESAS DE LA PAZ

Tesis de grado para la obtención del Grado de Licenciatura

POR: WARA CONCEPCIÓN SOTOMAYOR MÁRQUEZ

TURORA: SISSI ANA M. GRYZBOWSKI GAINZA PhD.

LA PAZ – BOLIVIA

Marzo, 2024

“Si tuviera que opinar sobre una virtud, me referiría a esta virtud: adaptarse a la exigencia, no desmoronarse, no quebrarse, persistir a pesar de la adversidad, enfrentar las dificultades sin pervertirse, pudiendo ser siempre el mismo, estar dispuesto a poner en riesgo lo que poseo, aceptar el reto, el desafío, el cambio, el ritmo, tolerar los picos de dolor, saber sufrir, volver a empezar aun cuando la interrupción se produce cerca del final, recobrar el estado original sin perder salud en la búsqueda de efectividad. No pueden quedar excluidos aquellos que no se convencieron: a aquellos que no se convencieron, hay que admitirles la diversidad, que es muy difícil, admitir que el otro no es como deseamos.”

—**Marcelo Bielsa**

Dedicatoria:

A mi mamá Emma quien me ha dado la vida y me ha apoyado incondicionalmente en todas las etapas de mi vida, en las buenas y en las malas, es por ti que estoy donde estoy y que nunca desistí de seguir luchando.

A mi hijo Alessandro quien desde su existencia me acompañó en mi proceso de formación mi compañerito de estudio, de amor y de vida, te amo, eres la luz más brillante de mi camino.

A mi esposo Miguel quien con su guía, lealtad, amistad y apoyo ha sido mi soporte en este proceso y quien me ha impulsado para creer en lo que estoy haciendo, con todo el amor, es posible.

Agradecimientos:

A la Universidad Mayor de San Andrés quien me ha dado las oportunidades más grandes de mi vida y donde he ganado las mejores experiencias de mi vida.

A mi carrera amada Psicología quien me enseñó el amor por la ciencia, por la salud mental y por el servicio a la gente.

A la Dra. Sissi Gryzbowski Gainza por ser una excelente docente y persona quien me ha guiado y orientado en el proceso de este trabajo, a quien admiro como profesional y como persona, una inspiración para nosotras las mujeres.

Al Mgs. Marcelo Pacheco Camacho a quien considero mi mentor, quien me apoyo, inspiro y además cree en lo que puedo hacer y quien puso su confianza en mí para que pueda demostrar mi talento, gracias por las palabras que siempre me brindó en los momentos más difíciles.

A la Dra. Estrella Virna Rivera Herrero por su guía, atención, disponibilidad y recomendaciones en la presente investigación.

Al profesor Edwin Chipana y a la Atleta galardonada Yessica Torrez quienes me abrieron las puertas para llevar a cabo este trabajo con todo el grupo de atletas.

A mis amigas Jessica y Gabilina quienes confían en mí y me han acompañado en las buenas como en las malas, años de amistad y de momentos inolvidables, gracias por todo.

A mis amigos del grupo SALUD CEREBRAL quienes me han estado alentando y apoyando desde el amor que le tenemos a nuestra ciencia la Psicología.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACION.....	3
I. ÁREA	
PROBLEMÁTICA.....	3
II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
III. OBJETIVOS.....	6
Objetivo	
General.....	6
Objetivos específicos.....	6
IV. HIPOTESIS.....	7
V. JUSTIFICACIÓN.....	8
CAPITULO II.....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
2.2 HABILIDADES PSICOLOGICAS.....	14
2.2.1 ANTECEDENTES NEUROBIOLÓGICOS - FUNCIONES EJECUTIVAS.....	14
2.2.2 CONCEPTO DE FUNCIONES EJECUTIVAS.....	18
2.2.3 HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE.....	19
2.2.4 RESPONSABILIDAD Y DISCIPLINA.....	24
2.2.5 ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS.....	28
2.2.6 REGULACIÓN EMOCIONAL.....	31
2.2.7 ASERCION ENCUBIERTA.....	35
2.2.8 TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.....	37
2.2.9 PERSISTENCIA ANTE EL ERROR.....	40
2.2.10 FOCALIZACION DE LA TAREA.....	42
2.2.11 ATENCION SOSTENIDA.....	45
2.2.12 MEMORIZACION DE IMÁGENES.....	47

2.2.13 VISUALIZACIÓN.....	51
2.3 SURGIMIENTO DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.....	58
2.3.1 EL LEVANTAMIENTO DE PESAS EN BOLIVIA.....	62
CAPITULO III.....	66
METODOLOGÍA.....	66
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	66
3.1.1 Tipo de investigación.....	66
3.1.2 Diseño de investigación.....	66
3.2 VARIABLES.....	67
3.2.1 Conceptualización de Variables.....	67
3.2.2 Operacionalización de Variables.....	69
3.3 POBLACION Y MUESTRA.....	87
3.3.1 POBLACION.....	87
3.3.2 TIPO DE MUESTRA.....	87
3.3.3 TAMAÑO DE LA MUESTRA.....	87
3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION.....	88
3.4.1 INVENTARIO DE EXPRESIÓN DE IRA ESTADO – RASGO STAXI II.....	89
3.4.2 VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE IMAGEN DEL MOVIMIENTO MIQ-R.....	89
3.4.3 ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.....	90
3.4.4 TRAIL MAKING TEST VERSION ESPAÑOLA.....	91
3.4.5 BIG FIVE – V TEST DE LOS	

CINCO GRANDES.....	91
3.4.7 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	94
3.5 PROCEDIMIENTO.....	94
3.5.1 Ambiente de Investigación	96
CAPITULO IV.....	97
PRESENTACION DE RESULTADOS.....	97
4.1 CARACTERISTICAS DESCRIPTIVAS	
DE LOS GRUPOS.....	100
4.1.1 RESULTADO COMPARATIVOS	
IMAGEN DEL MOMIVIMIENTO MIQ-R.....	101
4.1.2 RESULTADOS COMPARATIVOS	
RESPONSABILIDAD BFQ V.....	105
4.1.3 RESUTADOS COMPARATIVOS	
INVENTARIO IRA ESTADO – RASGO.....	114
4.1.4 RESULTADO COMPARATIVO	
TOLERANCIA A LA FRUSTRACION.....	123
4.1.5 RESULTADO COMPARATIVO DE TMT TEST.....	126
4.1.6 ANALISIS DE RESULTADOS.....	131
CAPITULO V.....	140
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	140
5.1 CONCLUSIONES.....	140
5.2 RECOMENDACIONES.....	147
BIBLIOGRAFIA.....	149
ANEXOS.....	Del 162 al 262

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definición de la emoción en base a autores principales.....	31
Tabla 2. Características descriptivas en base a la edad de los grupos que participaron en esta investigación experimental y control.....	100
Tabla 3. Características descriptivas en base a la categoría deportiva de los grupos que participaron en esta investigación experimental y control.....	101
Tabla 4. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la memorización de imágenes visual.....	102
Tabla 5. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la memorización de imágenes cinestésica.....	102
Tabla 6. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la responsabilidad.....	105
Tabla 7. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la sub dimensión tenacidad.....	106
Tabla 8. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la responsabilidad.....	106
Tabla 9. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la sub dimensión Autodisciplina.....	107
Tabla 10. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la sub dimensión Perseverancia.....	107
Tabla 11. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la sub dimensión Sentido del deber.....	108
Tabla 12. Resultados sobre la comparación entre pre y post test del grupo experimental en relacion a la Regulación emocional.....	114
Tabla 13. Resultados sobre la comparación entre grupo control y experimental en relacion a la Regulación emocional.....	115
Tabla 14. Resultados sobre la comparación entre grupo control y experimental en relacion a la Tolerancia a la frustración.....	123

Tabla 15. Resultados sobre la comparación entre Pre test vs Post test del grupo experimental en relación a la Tolerancia a la frustración.....	124
Tabla 16. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la Focalización de la tarea parte A del test.....	126
Tabla 17. Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la Focalización de la tarea parte B del test.....	127
Tabla 18. Resultados sobre la comparación entre Pre test vs Post test del grupo experimental en relación a la Focalización de la tarea parte A del test.....	128
Tabla 19. Resultados sobre la comparación entre Pre test vs Post test del grupo experimental en relacion a la Focalización de la tarea parte B del test.....	128

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema de representación sobre Aserción Encubierta.....	36
Figura 2. Primera fase de la visualización observada a nivel cerebral.....	54
Figura 3. Segunda fase del proceso de visualización observada a nivel cerebral....	55
Figura 4. Comparación del proceso de visualización entre un levantador de pesas experimentado y un levantador de pesas amateur.....	56
Figura 5. Milón de Crotona levantando un ternero en relación a fuerza y resistencia.....	58
Figura 6. Movimiento de arranque, primer movimiento a realizar en la disciplina, más tres intentos.....	60
Figura 7. Movimiento de envión, segundo movimiento a realizar en la disciplina, más tres intentos.....	61
Figura 8. Layout de competencia.....	62
Figura 10. Comparación imagen visual Pre test vs Post test grupo experimental/control.....	103
Figura 11. Comparación imagen cinestésica Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	104
Figura 12. Comparación dimensión Responsabilidad Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	109
Figura 13. Comparación de la sub dimensión Tenacidad Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	110
Figura 14. Comparación de la sub dimensión Perseverancia Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	111
Figura 15. Comparación de la sub dimensión Autodisciplina Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	112
Figura 16. Comparación de la sub Sentido del deber Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	113
Figura 17. Comparación de la escala Rasgo de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	116

Figura 18. Comparación de la escala Estado de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	117
Figura 19. Comparación de la sub escala Expresión de ira interna Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	118
Figura 20. Comparación de la sub escala Expresión externa de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	119
Figura 21. Comparación de la sub escala Temperamento de ira test grupo experimental y control.....	120
Figura 22. Comparación de la sub escala Control externo de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	121
Figura 23. Comparación de la sub escala Control interno de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	122
Figura 24. Comparación de Tolerancia a la frustración Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	125
Figura 25. Comparación de los puntajes TMT test parte A Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	129
Figura 26. Comparación de Focalización de la tarea TMT tes parte B Pre test vs Post test grupo experimental y control.....	130

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito implementar un programa adecuado de habilidades psicológicas para atletas de la disciplina de halterofilia de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz, con el fin de optimizar sus habilidades cognitivas en un deporte que exige un alto nivel físico y rendimiento psicológico. Se seleccionaron las habilidades específicas que requiere la disciplina, ya que los atletas entrenan movimientos específicos día a día donde la técnica y la fuerza juegan un papel crucial en todas las categorías, tanto para mujeres como para hombres.

En este deporte competitivo, el nivel de fuerza requerido supera el peso físico del atleta; en consecuencia, el atleta debe mantener un peso exacto de acuerdo a su categoría, lograr una carga de peso máxima con una técnica lo más limpia posible y tener la fortaleza mental adecuada para sustentar una correcta ejecución y estar preparado para situaciones competitivas en base a lo practicado durante el entrenamiento. Esta preparación deberá tener en cuenta los microciclos y mesociclos elaborados por los entrenadores correspondientes.

Las habilidades que son propuestas a implementar están diseñadas para ayudar al atleta a evitar el abandono aumentando la tolerancia a la frustración, organizando al atleta y registrando sus marcas con una adecuada fijación de metas. La atención y la concentración son claves cuando el atleta está en la plataforma de competencia junto al peso requerido en la barra, por lo que también se trabajará en estas áreas. Se proporcionará entrenamiento de regulación emocional para preparar al atleta ante situaciones más desafiantes o nuevas, para evitar el "blanqueo" bajo presión, y se utilizarán técnicas de visualización para ayudar al atleta a ensayar mentalmente sus habilidades motoras.

La comparación de los resultados del antes y después de este programa de intervención para atletas permitirá una evaluación y un análisis de la importancia de la psicología deportiva en deportes individuales donde todavía no existió una experiencia previa en relación al trabajo psicológico orientado al deporte en el entorno local. Adicionalmente, se realizará una comparación de los resultados antes y después de la intervención entre

quienes recibieron el programa y quienes no han formado parte del programa, arrojando importantes hallazgos en la disciplina y en el campo psicológico-científico aplicado al deporte.

CAPITULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

I. ÁREA PROBLEMÁTICA

El ámbito del deporte en los últimos años ha tomado mayor importancia desde su difusión hasta la practica ya sea de forma recreativa o de forma profesional tomando en cuenta que Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), realizar actividades físicas ayudan al bienestar de la salud en las personas. Esta misma institución ha elaborado diferentes recomendaciones a nivel mundial para la práctica de actividades físicas, en pro de prevalecer el cuidado de la salud mental y corporal.

En el deporte competitivo, el desarrollo personal como social del atleta toma un curso muy diferente a quien practica deporte de forma recreativa, ya que el tiempo, la inversión, el espacio y otros aspectos son de mayor impacto siendo incluso el inicio de formación del atleta en una edad temprana, en Bolivia es contemplada y recomendada iniciar desde los 6 años como una edad ideal para encaminar una carrera atlética deportiva; entonces es necesario tomar en cuenta que el crecimiento físico en el área del deporte no es aislado del desarrollo cognitivo, en este sentido la psicología tiene una labor muy importante y considerada necesaria para apoyar y guiar no solamente a los atletas, también al equipo técnico que está comprendido por diversas disciplinas importantes siendo el área de psicología del deporte quien comprende todos estos procesos y que habilidades son necesarias a través de programas de intervención y de entrenamiento para la ejecución tanto en formación como en competencia.

II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Dentro del rendimiento deportivo intervienen diversos factores y exigencias para seguir un desarrollo satisfactorio del atleta a lo largo del desarrollo de su carrera deportiva, los pensamientos pueden influir de manera positiva como negativa en las emociones y en las tareas a ejecutar, este aspecto es algo que tiene evidencia experimental y no se cuestiona (Gonzales, 1997, p. 72)

En el ámbito de la disciplina de la halterofilia es aún muy limitada el trabajo y el conocimiento entre los atletas con un psicólogo del deporte a nivel local, si bien cuentan con una guía básica que es brindada por los entrenadores en el aspecto motivacional, es necesario establecer un programa o una intervención que cuente con una base teórica y que cuente con una evidencia científica que permita trabajar de manera adecuada con cada atleta, como menciona Weinberg & Gould (2007), “para evaluar las habilidades mentales del deportista se debe tener en cuenta las exigencias técnicas y logísticas de cada deporte para maximizar la efectividad de la intervención psicológica”(p.265). El atleta debe poseer un control preciso y un dominio completo de la barra, la cual lleva una carga adicional de discos. Sin embargo, además de las habilidades técnicas y la experiencia, el aspecto psicológico desempeña un papel crucial en el rendimiento.

Si un atleta no posee un nivel adecuado de habilidades psicológicas, puede enfrentar dificultades para alcanzar sus metas en el levantamiento de la barra. La falta de control mental, la ansiedad, dificultades en la concentración o la presión posiblemente lleven a cometer errores durante el levantamiento, lo que a su vez afectará el desempeño y la capacidad para lograr los objetivos planteados.

Es por eso que trabajar en el desarrollo de habilidades psicológicas es esencial para los halterofilistas, esto implica trabajar en la concentración, la confianza, la gestión del estrés, el control emocional y la visualización, entre otras técnicas por lo que al fortalecer estas habilidades el atleta estará en una mejor posición para enfrentar los desafíos mentales y físicos de la disciplina, optimizando así su rendimiento mental en el levantamiento de pesas.

En la disciplina de halterofilia, el tiempo y la evaluación de la técnica se llevan a cabo en un momento único y con espacios de repetición limitados. Esto significa que las atletas tienen una oportunidad para realizar el levantamiento y mostrar su técnica, además se requiere una velocidad específica equilibrada en el levantamiento donde no debe ser ni demasiado lenta ni demasiado rápida ya que esto puede afectar la ejecución y el resultado del levantamiento. Es importante destacar que las atletas tienen un tiempo máximo de 30

segundos para realizar el levantamiento. Esto añade presión y demanda que los atletas sean rápidos y eficientes en la ejecución de la técnica, sin perder tiempo innecesario dentro del límite de tiempo de 30 segundos para realizar la alzada.

La American Psychological Association reconoce y valora la psicología del deporte y del ejercicio como un campo disciplinar dentro de las divisiones existentes. Esta área de estudio se centra en el desarrollo de habilidades psicológicas y el logro de un rendimiento óptimo por parte de las atletas, teniendo en cuenta su bienestar y el fortalecimiento de las organizaciones deportivas, tanto en contextos recreativos como competitivos (APA, 2012).

El manejo adecuado del estrés y la ansiedad es esencial, ya que los niveles elevados de estas emociones pueden afectar el rendimiento del atleta, para abordar esto se pueden implementar técnicas de control emocional y visualización, así como estrategias para gestionar de manera efectiva las emociones. Estas habilidades permiten al atleta enfrentar los desafíos que se presentan durante la competición y optimizar su rendimiento.

El entrenamiento físico requiere tiempo, esfuerzo y dedicación, es posible que en diversas ocasiones puede resultar agotador o desafiante por ende el rol de las habilidades psicológicas pueden ayudar al atleta a mantener su enfoque, superar las adversidades y seguir adelante hacia sus metas. Además, el apoyo psicológico puede contribuir a la creación de una mentalidad positiva y saludable, Esto no solo beneficia al atleta en su desempeño deportivo, sino que también puede tener un impacto positivo en su vida diaria por lo que el apoyo psicológico en la preparación previa al período de competición es esencial para mantener una activación y postura óptima ante un evento.

Tomando en cuenta todos estos aspectos, esta investigación pretende trabajar a través de una intervención de fortalecimiento en habilidades psicológicas en atletas en formación de la Asociación paceña de Levantamiento de Pesas, resaltando que muchos de ellos ya tuvieron experiencias importantes en competiciones locales, nacionales e internacionales donde es necesario apoyar, trabajar y fortalecer el aspecto psicológico por fases de intervención a través de la psicología del deporte.

En base a los argumentos descrito, se va a formular el problema de investigación de la siguiente manera:

¿A través de la aplicación de un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas, los atletas de la disciplina de halterofilia optimizaran sus habilidades psicológicas en el ámbito deportivo?

III. OBJETIVOS

Objetivo General

Optimizar las habilidades psicológicas en los atletas de la disciplina de halterofilia de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz a través de la aplicación de un programa de fortalecimiento de habilidades psicológicas.

Objetivos específicos

- Comparar los resultados entre el grupo control y el grupo experimental de acuerdo a edad los atletas en levantamiento de pesas olímpico.
- Comparar los resultados entre el grupo control y el grupo experimental de acuerdo a la categoría de los atletas en levantamiento de pesas olímpico.
- Identificar el nivel de optimización de responsabilidad y disciplina antes y después de la aplicación de un programa de habilidades psicológicas en atletas que forman parte de la disciplina de levantamiento de pesas.
- Identificar el nivel de optimización de memorización de imágenes antes y después de la aplicación de un programa de habilidades psicológicas en atletas de la disciplina de levantamiento de pesas.
- Identificar el nivel de optimización de tolerancia a la frustración antes y después de la aplicación de un programa de habilidades psicológicas en atletas de la disciplina de levantamiento de pesas.
- Identificar el nivel de optimización de focalización de la tarea antes y después de la aplicación de un programa de habilidades psicológicas en atletas de la disciplina de levantamiento de pesas.

- Identificar el nivel de optimización del control emocional antes y después de la aplicación de un programa de habilidades psicológicas en atletas de la disciplina de levantamiento de pesas.

IV. HIPÓTESIS

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de responsabilidad y autodisciplina en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de responsabilidad y auto disciplina en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de memorización de imágenes en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de memorización de imágenes en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de tolerancia a la frustración en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de tolerancia a la frustración en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de regulación emocional en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de regulación emocional en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de focalización de la tarea en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de focalización de la tarea en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

V. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es relevante porque es pionera en la disciplina de la halterofilia o levantamiento de pesas olímpico, siendo la primera investigación a realizar desde la psicología del deporte en atletas en la ciudad de La Paz – El Alto de esta disciplina para que tengan un entrenamiento adecuado desde el aspecto mental y así preservar su bienestar físico – psicológico que les permita poder hacer frente ante una competencia que tiene un carácter significativo a lo largo de la vida deportiva del atleta, el deporte requiere de disciplina y constancia, por ende es crucial que a través de un apoyo con base teórica - científica desde la psicología del deporte pueda aportar a la práctica deportiva, específicamente en levantadores de pesas.

La ejecución de fuerza, resistencia, dominio de las técnicas y agilidad dentro de la halterofilia influye en lograr metas, estar posicionado en un coeficiente de SINCLAIR

derivados estadísticamente cada año olímpico basado en récords ya sean locales nacionales y mundiales, siendo la fórmula:

TOTAL ACTUAL x COEFICIENTE DE SINCLAIR = TOTAL DE SINCLAIR (IWF, 2020).

Este ranking de los pesos superados por categoría permite posicionar al atleta como de los mejores de su categoría, pero además se debe tomar en cuenta que para levantar pesos que superan el nivel corporal la fortaleza mental es crucial para que no sienta desesperación o frustración, la psicología del deporte en la halterofilia se ha desempeñado exitosamente como menciona Castellanos (2020), “para que el atleta tenga una experiencia emocional desarrolladora donde la competencia será un espacio de reconsideración, aprendizaje vital de habilidades y un marco de una relación interpersonal de contención y crecimiento”.

Las lesiones, las dietas estrictas y la mejora del movimiento para aumentar los pesos a levantar si son un desgaste continuo físico como mental tomando en cuenta que el inicio crucial para una carrera deportiva es de 6 años en adelante lo cual es un desgaste mayor de articulaciones desde una edad temprana mejorar o continuar el rendimiento de dicho deporte o como se denomina “blanquearse”, que significa fallar en los tres intentos que cuentan en la competición y son calificados por los jurados del área, además que estas habilidades sean alcanzables a través de objetivos claros y precisos para el entrenamiento y competición inmediato (Buceta, 1998, p. 269).

Es necesario resaltar que los deportes de alto rendimiento como menciona Herrera (2016), en su mayoría es practicado por ciudadanos de bajos ingresos y que tienen diversas actividades aparte de ser deportistas por lo que, en muchas ocasiones, hay que sembrar ideas, hábitos y conductas que no adquirieron en su momento adecuado, esto a través de la preparación psicológica desde donde el psicólogo deportivo tendrá conocimiento y principios básicos de la Psicología Cognitiva, Psicología Evolutiva, Psicología de la Personalidad, Psicología del Desarrollo Humano y Experimental para utilizar técnicas de laboratorio y técnicas empíricas para realizar investigaciones e intervenciones sin dejar de

considerar los problemas sociales y económicos que podrían afectar al deportista en general siendo el psicólogo del deporte quien pueda aportar habilidades al deportista para tener congruencia con su desempeño atlético.

Esta investigación tendrá un valor científico ya que a parte del fortalecimiento de las habilidades psicológicas se obtendrá datos significativos de que aspectos psicológicos se trabaja más y cuales faltarían potenciar para tener un nivel alto de rendimiento en las competencias y de esta manera aportar desde la psicología al equipo de entrenadores y preparadores físicos de los deportistas para elevar su calidad de enseñanza, desde la importancia de las habilidades psicológicas, así los atletas puedan destacar su potencial mental y físico tanto en entrenamiento y en competición, además de tener habilidades psicológicas que le van a permitir aplicarlas tanto en el ámbito deportivo y en su vida diaria.

La psicología del deporte es una rama que se viene aplicando desde muchos años atrás cómo una base del trabajo de Wundt y la praxis del pensamiento (Roffé et al.,2021). Desde los años 20 la implementación de los laboratorios de psicofisiología del deporte ha permitido intervenir desde la ciencia en el ámbito, abriendo nuevos espacios de investigación y que actualmente permitirá aportar a la actualización de la investigación en la carrera de psicología en diferentes espacios y poblaciones relacionados al ámbito del entrenamiento y del deporte, dentro de una disciplina como es la halterofilia es necesario tomar en cuenta variables específicas para un deporte individual junto a una información valida y sustentable, resulta indispensable antes de comenzar un proceso evaluativo y tener en claro las particularidades de cada deporte (Pacheco, 2004) ya que un deporte grupal tiene diferentes formas de trabajo que un deporte individual.

En la halterofilia, como en otros deportes de peso, intervienen múltiples factores que son cruciales para el rendimiento y la competición. Por ejemplo, el atleta debe cumplir con el peso requerido para su categoría específica en el día de la competencia. Superar el límite de peso establecido resulta en descalificación automática. Tanto hombres como mujeres tienen categorías de peso designadas por la FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE

HALTEROFILIA (IFW), y cada país debe cumplir con estas normas. Esto implica seguir estrictamente las pautas alimentarias, descansar adecuadamente y mantener un entrenamiento consistente. El apoyo psicodeportológico es esencial para manejar y abordar todos estos aspectos., además de que las lesiones en deportes competitivos son muy frecuentes. Se puede decir que las lesiones por sobreuso ocurren durante el entrenamiento del atleta, de manera que, a consecuencia de las modificaciones en la intensidad, la duración y la frecuencia de la carga, dependerá si se puede generar o no, un daño del tejido (Giraldo, et al, 2021), es un proceso largo y desafiante para los atletas lograr ganar peso y fuerza, y requiere muchos años de dedicación y repetidos intentos. En este contexto, los atletas a menudo son probables a buscar ayuda en suplementos o sustancias que pueden resultar perjudiciales para su salud y su continuidad en el deporte. Dado que la halterofilia es un deporte olímpico, está sujeta a estrictos controles de dopaje y los atletas deben cumplir con una lista de suplementos permitidos. El apoyo psicodeportológico es crucial para abordar estos desafíos, y es importante tener conciencia de los riesgos asociados con el uso de sustancias no permitidas.

En el año 2015 la Federación Nacional de Levantamiento de Pesas de Bolivia atravesó una situación difícil cumpliendo una sanción y la suspensión de participar en eventos internacionales y organizar competiciones locales a causa de un doping positivo detectado en una atleta de la ciudad de La Paz, a partir de eso Bolivia se quedó sin representantes en distintos escenarios olímpicos.

A principios de 2017, la Federación Internacional de Halterofilia sancionó a Bolivia por el doping positivo de la paceña Daniela Villarroel con una multa de 5.000 dólares, la cual fue cancelada por la dirigencia nacional en diciembre, gracias a un préstamo de la Confederación Sudamericana. (Correo del Sur, 2018).

A partir del año 2017 es que Bolivia retorna a los escenarios deportivos con la disciplina de halterofilia cumpliendo a cabalidad la sanción asignada analizando las mejoras en cuanto al cuidado de los deportistas involucrados en la halterofilia, es considerable que a

menudo enfrentan una serie de desafíos y sacrificios en su estilo de vida. La dedicación y el compromiso requeridos para alcanzar el éxito en el deporte pueden tener un impacto significativo en su vida.

Los atletas suelen sentir la presión de cumplir con las exigencias establecidas, lo que implica seguir una rutina estricta que puede ser muy diferente a la de sus pares (amigos, hermanos, compañeros de colegio). Esto incluye evitar salidas, consumo de alcohol y otras sustancias, así como asegurar un buen descanso. Estos cambios en el estilo de vida pueden afectar su participación en actividades familiares, escolares y sociales. Además, los atletas a menudo deben realizar viajes constantes a diferentes sedes deportivas u olímpicas y enfrentar entrenamientos diarios intensivos.

En el caso de los atletas bolivianos, muchas veces deben invertir recursos económicos considerables. Si son menores de edad, es común que sean apoyados por sus padres en su desarrollo como deportistas. Esto implica un compromiso financiero adicional para la familia. Además, muchos de estos atletas son estudiantes y, al mismo tiempo, trabajan o se ocupan de otras responsabilidades, mientras intentan cumplir con las horas de entrenamiento requeridas en sus respectivas sedes.

Es importante reconocer y valorar los sacrificios que hacen para perseguir sus metas en el deporte. La combinación de compromiso, apoyo familiar y una gestión efectiva del tiempo son elementos cruciales para que los atletas puedan equilibrar todas estas demandas y lograr el éxito tanto en el deporte como en otros aspectos de sus vidas.

Por todo lo expuesto anteriormente la implementación de un programa de habilidades psicodeportológicas pueden brindar a los deportistas las herramientas y estrategias necesarias para manejar de manera efectiva las demandas psicológicas, emocionales y sociales asociadas a su práctica deportiva.

Al trabajar en el desarrollo de habilidades psicológicas, como la tolerancia a la frustración, el control emocional, la concentración y visualización, los atletas pueden afrontar de manera más eficiente los desafíos y sacrificios que implican su carrera deportiva. Estos

programas pueden ofrecer apoyo en la gestión del tiempo, el establecimiento de metas, el manejo de la presión y la toma de decisiones, entre otros aspectos relevantes para el éxito deportivo.

También es importante reconocer y apoyar el esfuerzo y los logros de los atletas a lo largo de su trayectoria. Los programas psicológicos pueden proporcionarles el apoyo necesario para mantener superar los obstáculos y alcanzar sus metas tanto a nivel personal siendo representante de su asociación, ciudad y país en competencias internacionales.

La implementación de programas psicológicos en el ámbito del deporte puede marcar una diferencia significativa en la vida de los atletas, permitiéndole enfrentar los desafíos de manera más efectiva y fomentando su desarrollo integral como deportistas de alto rendimiento.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 HABILIDADES PSICOLOGICAS

2.1.1 ANTECEDENTES NEUROBIOLÓGICOS - FUNCIONES EJECUTIVAS

Ardila y Ostroksy-Soliz (2008) recopilan el desarrollo histórico de las funciones ejecutivas desde el inicio de los estudios relacionados sobre funciones ejecutivas y la relación del funcionamiento cerebral señalando directamente a una sola área del cerebro. Alexandr R. Luria sería el antecesor principal del concepto de funciones ejecutivas quien resalta el inicio de la búsqueda y el entendimiento de las funciones cerebrales a partir de resaltar la idea que Hipócrates y Crotón señalaban al cerebro como órgano del raciocinio o director del espíritu (Luria, 1986).

Por ejemplo, uno de los casos más relevantes que ha permitido profundizar el estudio de las funciones ejecutivas fue el de Phineas Gage que es muy conocido en el campo de la neuropsicología y la neurociencia. Phineas Gage fue un trabajador de ferrocarril en el siglo XIX que sufrió una lesión traumática en el lóbulo frontal del cerebro debido a un accidente en el que una barra de metal atravesó su cráneo y al cual logro sobrevivir.

Antes del accidente, Gage era descrito como un hombre trabajador, responsable y respetuoso. Sin embargo, tras la lesión en la corteza prefrontal, su personalidad y comportamiento cambiaron su comportamiento radicalmente. Se volvió impulsivo, irritable e irresponsable, mostrando una falta de control de impulsos y una disminución de la capacidad para regular su comportamiento socialmente apropiado.

Este caso fue crucial en la comprensión de la función de la corteza prefrontal en la regulación del comportamiento, la toma de decisiones y el control de los impulsos. La lesión en la corteza prefrontal de Gage afectó sus capacidades ejecutivas, implicando la planificación, el razonamiento, el autocontrol y la toma de decisiones.

El estudio de casos como el de Phineas Gage ha sido fundamental para comprender la relación entre la estructura cerebral y la función psicológica, donde se aplicó instrumentos de pruebas como el Wisconsin que ha permitido continuar el análisis y la evaluación de la importancia de la corteza prefrontal en el control del comportamiento y la personalidad. Este tipo de investigaciones han sentado las bases para el estudio del papel del córtex prefrontal en diversos trastornos neuropsicológicos y en la comprensión de los mecanismos cerebrales subyacentes a la conducta humana (Bausela, 2014).

A partir de la ciencia fisiológica moderna se ha realizado la revisión de la palabra “función” y ha dejado de entenderse como una propiedad netamente de las células, desde los trabajos realizados de I.P. Pavlov, la función se empezó a entenderse como un trabajo en conjunto de la actividad refleja de sectores excitados e inhibidos del sistema nervioso que realizan el análisis y la síntesis de las señales que llegan al organismo llamados “centros combinatorios consistentes en un mosaico de puntos muy distantes en el sistema nervioso unidos por un trabajo común” (Luria, 1986).

Es así que Luria (1986), propone tres niveles llamadas unidades funcionales:

La Unidad Funcional I.- estaba relacionada a la alerta y motivación, la importancia de esta primera unidad funcional, radica en el hecho de que favorece la activación y orientación de la atención, mediante la focalización de la conciencia.

La Unidad Funcional II.- Relacionada a la recepción, análisis y almacenamiento de la información donde la organización es de forma jerárquica de sus estructuras por lo que existe una alta especificidad modal de las neuronas que la componen y la lateralización progresiva de las funciones a las que se encuentra vinculada.

La Unidad Funcional III.- Esta relaciona con la programación, control y verificación de la actividad siendo que esta unidad juega un papel ejecutivo dependiente de la corteza prefrontal.

Estas áreas permiten la formación de planes y secuencias de acciones que autorregulan la conducta humana por medio del lenguaje, verificando sus resultados orientados hacia

metas de carácter racional; para lo cual integran funciones de abstracción, interrelación y retroalimentación de la información (Lezak citado en Ardila, 2008). La tercera unidad funcional entonces cumple funciones específicamente humanas que, por la amplitud de sus manifestaciones, podemos decir, constituye la base neurobiológica de los modos de ser, de pensar, de actuar y de aprender.

Para Lezak (1982), las funciones ejecutivas comprenden aquellas capacidades mentales necesarias para formular metas, planearlas como lograrlas y llevar a cabo los planes de manera efectiva. Están en el centro de todas las actividades socialmente útiles, de mejora personal, constructivas y creativas.

Lezak (1982), conceptualiza como categorías funcionales de capacidades ejecutivas que el considera necesarias:

1. La capacidad necesaria para la formulación de metas.
2. Capacidades involucradas en la planificación.
3. Capacidades relacionadas con la realización de planes para alcanzar las metas.
4. capacidades para realizar estas actividades de manera efectiva.

Todas estas funciones involucran la ejecución, desempeño y conducta del individuo lo cual todo lo detallado involucra a una conducta adulta apropiada, socialmente responsable y efectivamente egoísta desde una visión ligada al autocuidado.

A partir del estudio de áreas cerebrales ligadas a las funciones ejecutivas, Antonio Damásio también se inclinó al estudio de las funciones ejecutivas tomando como referencia el caso de Phineas Gage y la similitud que tenía algunos de sus pacientes con lesiones en la corteza pre frontal, los casos de pacientes con lesiones cerebrales en áreas relacionadas con las funciones ejecutivas ha observado que estos pacientes a menudo tienen dificultades para tomar decisiones efectivas, mostrando una mayor impulsividad y una falta de consideración de las consecuencias emocionales a largo plazo

Damáσιο (1994), ha enfatizado que la toma de decisiones no es un proceso puramente racional, sino que está estrechamente relacionado a las emociones y la capacidad de evaluar el valor emocional de las opciones disponibles. Según su teoría del marcador somático, las emociones juegan un papel crucial al proporcionar señales somáticas o físicas que nos ayudan a evaluar y tomar decisiones en situaciones complejas. Sus investigaciones han demostrado que las emociones son esenciales para la toma de decisiones racionales y adaptativas, ya que nos brindan información valiosa sobre nuestras experiencias pasadas y nos ayudan a anticipar las futuras consecuencias de nuestras elecciones.

Estudios contemporáneos como el modelo jerárquico de las funciones ejecutivas propuesto por Miyake, Friedman, Emerson, Witzki y Howerter (2000) muestra una estructura teórica que describe las diferentes habilidades cognitivas implicadas en las funciones ejecutivas. Estas habilidades se organizan en tres niveles jerárquicos:

1. Control inhibitorio: Este nivel se refiere a la capacidad para inhibir respuestas automáticas o impulsivas y controlar la atención. Incluye habilidades como la supresión de respuestas prepotentes y la resistencia a la interferencia.
2. Flexibilidad cognitiva: En este nivel se encuentra la capacidad para cambiar de una tarea o conjunto de reglas a otra. Implica la habilidad para adaptarse a nuevas situaciones y modificar la estrategia de acuerdo a las demandas del entorno.
3. Memoria de trabajo: Este es el nivel más alto del modelo jerárquico y se refiere a la capacidad para mantener y manipular información en la mente de forma activa. Incluye habilidades como la actualización de la información almacenada, la manipulación y la integración de la información en la memoria a corto plazo.

Según este modelo, cada nivel de habilidad se basa en el nivel inferior, es decir, el control inhibitorio es una habilidad necesaria para el funcionamiento de la flexibilidad cognitiva, ya su vez, tanto el control inhibitorio como la flexibilidad cognitiva son habilidades requeridas para el correcto funcionamiento de la memoria de trabajo.

Este modelo ha sido ampliamente utilizado en la investigación sobre funciones ejecutivas y ha proporcionado una estructura útil para comprender y medir diferentes aspectos de estas habilidades cognitivas.

2.2.2 CONCEPTO DE FUNCIONES EJECUTIVAS

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas superiores que nos permiten planificar, organizar, regular nuestro comportamiento, resolver problemas, mantener la atención y controlar nuestras emociones. Estas habilidades son fundamentales para el funcionamiento eficiente y adaptativo en la vida diaria. Estos procesos ejecutivos de orden superior están ligadas a la capacidad de autorregulación de la conducta donde está involucrada la memoria de trabajo, planificación e inhibición de respuestas automáticas (Bausela, 2014).

Gran parte de la vida está impulsada por estos procesos y el desempeño adecuado permite que el individuo pueda desarrollarse de mejor manera en distintos ámbitos de la vida diaria, Existen varias habilidades y componentes clave asociados con las funciones ejecutivas según Anderson citado en Bauselas (2014):

1. **Planificación:** Implica establecer metas, diseñar estrategias para alcanzar esas metas y organizar los recursos necesarios para llevar a cabo las tareas. La planificación efectiva nos permite establecer prioridades y secuenciar acciones en el tiempo.
2. **Flexibilidad cognitiva:** Se refiere a la capacidad de adaptarse y ajustar la atención, las estrategias y el pensamiento en función de las demandas cambiantes del entorno. La flexibilidad cognitiva nos permite cambiar de una tarea a otra, ajustar nuestras respuestas según sea necesario y considerar diferentes perspectivas.
3. **Inhibición de respuestas impulsivas:** Implica la capacidad de controlar impulsos, detener o frenar respuestas automáticas y tomar decisiones más reflexivas. La inhibición nos ayuda a evitar comportamientos impulsivos ya pensar antes de actuar.

4. Memoria de trabajo: Es la capacidad de retener y manipular temporalmente la información relevante para una tarea en curso. La memoria de trabajo nos permite mantener la información en mente, actualizarla y utilizarla para la toma de decisiones y la resolución de problemas.
5. Atención selectiva: Consiste en enfocar la atención en la información relevante mientras se filtra o ignora la información distractora. La atención selectiva nos ayuda a concentrarnos en una tarea específica y resistir las distracciones.
6. Resolución de problemas: Implica identificar y definir un problema, generar alternativas de solución, evaluarlas y seleccionar la mejor opción. La resolución de problemas nos permite abordar desafíos de manera sistemática y encontrar soluciones eficientes.
7. Autorregulación emocional: Se refiere a la capacidad de regular y controlar las propias emociones, mantener la calma en situaciones estresantes y ajustar las respuestas emocionales de acuerdo con las demandas del entorno. La autorregulación emocional nos ayuda a tomar decisiones racionales y adaptativas.

Estas habilidades ejecutivas no solo son importantes en el ámbito académico y laboral, sino también en la vida diaria, en las relaciones interpersonales y en la toma de decisiones. Pueden desarrollarse y fortalecerse a lo largo de la vida a través de la práctica, la planificación estratégica y el entrenamiento específico. Un buen funcionamiento de las funciones ejecutivas está asociado con un mayor rendimiento académico, una mayor capacidad de resolución de problemas y una mejor calidad de vida en general.

2.2.3 HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE

Es importante destacar las definiciones más importantes en relación a habilidades psicológicas relacionadas en el ámbito deportivo para tener un mejor entendimiento de que es y cuales son, tomando en cuenta a Weinberg & Gould (2007), las habilidades psicológicas en el deporte hacen referencia a una práctica sistémica y permanente en relación a fortaleza mental para que pueda mejorar el rendimiento en la actividad física o

deportiva. (p.25). En el desarrollo de las habilidades psicológicas intervienen aspectos cognitivos y conductuales a través de diversas técnicas que se van a ir entrenando de manera progresiva con el deportista; de acorde a sus necesidades y a la disciplina que practica, ya que cada una de ellas cuenta con ciertos requerimientos especiales de acuerdo a las estrategias y técnicas establecidas que demanda cada deporte. Tomando en cuenta a la definición de Buceta (1998), “las habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y en la competición” (p.267),

En el ámbito del deporte son objeto de interés las habilidades que deben dominar los deportistas para un desempeño adecuado de su actividad (Riera, 2016). Estas habilidades psicológicas, también conocidas como habilidades psicológicas, son entonces capacidades cognitivas, emocionales y conductuales que los atletas deben dominar para lograr un rendimiento óptimo en su actividad deportiva.

El deportista debe aprender e ir consolidando a través de un “entrenamiento mental” o mejor llamado “entrenamiento psicológico” a lo cual se aborda la atención, concentración, imaginación, visualización, memoria, motivación, emoción y otras de similar naturaleza que son procesos internos pero que no solamente se limite a una descripción mental como algo intangible o que no se pueda ver ya que todos estos procesos y habilidades se ubican en el cerebro, Riera (2016) rechaza la consideración de lo mental como una entidad y propone considerarla como algo que se va gestando y desarrollando a través de la evolución del individuo en interacción con su contexto y fruto de su relación consigo mismo, la interacción entre su actividad y la actividad del medio y estos procesos tienen lugar en el deportista y que no solo se debe considerar a algo que “no se pueda ver” y solo se produce en el cerebro, agrega que es afectado por las diferentes actividades que realiza el deportista en su vida cotidiana, en entrenamientos y competiciones. Por ejemplo, la repetición de una misma actividad va a crear un tejido consolidado a nivel cerebral que da paso a la ejecución, que es automatizada y a que Riera llama habilidades del deportista consigo mismo que le permite analizar su actuación en la competición y pueda por sí

mismo identificar las habilidades que debe mejorar para incrementar su competencia, dominar, alcanzar y mantener las sensaciones deseadas.

Los conceptos relacionados con “mente” son manejados actualmente como “cognición” y “procesos cognitivos”, Pacheco (2004) menciona que el concepto de habilidad mental no es psicológico y se remontan a un ámbito más paleontológico, concepto utilizado por primera vez por investigadores británicos en relación a la construcción de utensilios en el homo erectus y que la resolución de problemas y creatividad entre otras a fin son procesos cognitivos, por lo que estas habilidades como concentración, establecimiento de objetivos por ejemplo tendrían una designación diferente como “Destrezas Psicológicas” y que habilidad está ligada a una connotación conductual lo cual en concordancia con Riera integra como base el conocimiento siendo esta la fuente por donde va a ir el deportista adquiriendo habilidades (Riera, 2016).

A partir de estos conceptos y la aplicación de habilidades psicológicas en el ámbito deportivo diferentes disciplinas fueron acondicionando el entrenamiento psicológico de acuerdo al tipo de juego y los requerimientos personales y grupales que necesita cada atleta un ejemplo de intervención fue en un equipo de Voleibol donde se evaluó la eficacia de pre y post test donde ciertas áreas mostraron un aumento significativo como ser autoconfianza, control de atención y energía negativa y en las áreas de visualización, motivación y actitud positiva los promedios muestran incrementos positivos pero no significativos (Bossio, Raimundi y Correa, 2012), esto permite una planificación y un requerimiento en conjunto con el cuerpo técnico para que se permita trabajar las habilidades que cuentan con mayor dominio y que estos permitan afrontar con éxito el entrenamiento como la competencia.

Otro estudio realizado en la Republica Checa afirma que el entrenamiento de los halterófilos de élite está fuertemente orientado al aumento del rendimiento a través del aumento de la fuerza. Ranganathan, Siemionow, Liu, Sahgal y Yue (2004) concluyeron que el "grupo de entrenamiento mental" mejoró la señal de salida cortical. Eso lleva a los

músculos a un nivel de activación más alto y aumenta la fuerza de abducción del dedo meñique y la articulación del codo en flexión. (Krol, et.al. 2020).

Dentro de las habilidades a aplicar la motivación es la más estudiada y aplicada en diversos ámbitos del deporte, otro estudio relacionado a este ámbito fue el estudio correlacional realizado por Gómez y Hernández (2014) sobre la correlación entre las habilidades psicológicas de halteristas con su edad, años de experiencia y de inicio en la práctica deportiva donde las habilidades psicológicas a analizar fueron: concentración, control de la ansiedad, confianza, visualización y énfasis de equipo donde se evidencio que es importante la intervención del psicólogo deportivo a temprana edad ya que existe una correlación significativa entre los años de experiencia y el manejo adecuado de habilidades como visualización al igual que la concentración y la confianza además de un incremento de la motivación para alcanzar niveles deseados de adherencia al entrenamiento.

Buceta (1998), resalta que en una intervención de habilidades psicológicas existe un cambio de conducta que generalmente son habituales y esto conlleva tiempo ya que no siempre será fácil para el atleta, porque muchas veces deben aprender nuevas habilidades o sustituir una por otra, entonces no del todo será siempre exitosa, en otras situaciones el atleta se mantendrá “estancado” y es por eso que también el feedback del psicólogo del deporte con el deportista es relevante para este acondicionamiento.

El desarrollo de las habilidades psicológicas no solo estará comprendida al momento de que el deportista este en una categoría determinada, deberá ser formativa apoyándose como base en las etapas del desarrollo humano acorde a las exigencias y necesidades del mismo, la actividad deportiva para competencia es compleja siendo la primera figura y modelo a seguir el entrenador quien se lleva una tarea muy importante ya que es el agente de formación de todo un equipo o de todo los atletas con quienes trabaja y quien también deberá recibir todo el apoyo necesario de su cuerpo técnico. Buceta (1998), menciona que, a pesar de sus esfuerzos, no consiguen que sus deportistas modifiquen sus destrezas en la

dirección deseada y se destaque su progreso y cuando esto sucede la explicación del problema suele tener un matiz claramente psicológica (p. 127).

Entonces estas necesidades psicológicas deben ser reconocidas y ser tomadas en cuenta para planificar las estrategias necesarias relacionado a una etapa de aprendizaje necesaria en relación a todo lo que el deportista ha ido adquiriendo en conocimientos en toda la etapa tanto formativa como competitiva. Al diseñar programas de entrenamiento y aprendizaje, es importante considerar las necesidades individuales de cada deportista en términos de habilidades cognitivas, emocionales y motivacionales. Esto implica evaluar y comprender las fortalezas y debilidades de cada deportista en estas áreas y desarrollar estrategias específicas para mejorarlas. Esto ha llevado a especialistas vinculados al deporte a preocuparse por garantizar la identificación y formación de las habilidades de los entrenadores para que logren alcanzar la excelencia (Gracia Ucha, 2018). Para poder poner en práctica este conjunto de habilidades se tendrá que tomar en cuenta dos factores sugeridos y explicados por Martin (2008):

- Preparar análisis de tareas de habilidades complejas que deben ser enseñadas de manera efectiva y puedan ser registradas con precisión a través de la identificación de conductas adaptado para cada deporte.
- Preparar inventarios de conducta para evaluar el desempeño actual y registrar el progreso a través de una medición específica del rendimiento deportivo como forma principal de evaluar el tratamiento o estrategias de entrenamiento.

Planear toda esta serie de actividades o intervenciones sea en cancha como equipo o de manera personal permitirá tener un seguimiento importante de todo el avance que presenta el deportista en conjunto con los entrenadores y demás cuerpo técnico, siendo que diversas técnicas podrían ser utilizados en otros espacios personales o sociales.

En base a la adquisición de las habilidades psicológicas el atleta no solamente deberá esperar resultados óptimos, deberá analizar su actuación en la competición y también identificar las habilidades que debería mejorar y con el paso del tiempo va a dominar estas habilidades consigo mismo (Riera, et al, 2017) de tal forma que este trabajo puede marcar

una diferencia en el atleta sin embargo no está relacionado directamente a que siempre se gane una competencia o un partido por sí solo.

2.2.4 RESPONSABILIDAD Y DISCIPLINA

RESPONSABILIDAD

La responsabilidad del atleta en su formación es una característica crucial para alcanzar el éxito en su carrera deportiva y también en su desarrollo personal. Los atletas enfrentan desafíos físicos, mentales y emocionales, y asumir la responsabilidad de su formación puede marcar la diferencia entre un rendimiento promedio y un rendimiento excepcional. La responsabilidad está catalogada como un rasgo útil en la personalidad que permite ser precisos y puntuales con las actividades que uno se plantea además de ser una persona mayormente confiable al catalogarse como responsable por cumplir ya sea una tarea o un trabajo. En el deporte es una de las habilidades con mayor presencia desde la etapa formativa del atleta ya que la responsabilidad le permitirá tomar en serio y con un nivel de alto compromiso todo lo que va realizando para alcanzar un estándar más alto cada vez que va creciendo en el espacio de entrenamiento y con miras para enfrentar situaciones de competitividad.

Desde el hogar la responsabilidad se va forjando para que el niño o niña cumpla con las demandas que se le va presentando desde que ya empieza a interactuar con el entorno, pasando por los espacios fuera de casa y llegando a un nivel de independización cuando ya es joven con miras hacia la adultez, es por eso que entrenar la responsabilidad en conjunto con la disciplina permite llegar a óptimos resultados y tolerar mejores situaciones exigentes siendo catalogados como deportistas competentes.

La responsabilidad es una característica de índole individual que posteriormente trasciende al grupo esto en el sentido que el deportista debe hacerse responsable de su actitud y comportamiento y por tanto de su rendimiento (Kata, 2017), esto haciendo referencia a que cuando las cosas salen bien uno se felicita, pero cuando sale mal es por culpa de otros, entonces a partir de la responsabilidad se podría evitar una mala atribución

de los éxitos y de los fracasos. Según la Teoría de la Atribución explicado por Heider (citado en Kata, 2017), las personas atribuimos las conductas propias o las de los demás a dos tipos de causas en función del lugar de control: causas internas que dependen del propio sujeto (rasgos de personalidad, inteligencia, motivación) o causas externas que dependen de un agente externo (suerte, acciones de otras personas y afines), entonces a partir de un buen nivel de responsabilidad el atleta podrá identificar las causas de por qué algo sale bien o mal que permitiría hacerse responsable de las mismas y si es que un deportista fallo un juego tendrá la capacidad de analizar dicha situación sin antes anticiparse y culparse a sí mismo, a un externo o a la suerte al contrario, de esto podrá entender que es lo que posiblemente no está ejecutando bien y que si le resultaría mejor.

Ser deportista de elite conlleva unas responsabilidades que se debe asumir pues cada disciplina está conformada por reglamentos a cumplir y que al no ser cumplidas conlleva una serie de sanciones y suspensiones si es que el caso se agrava, Quel (2013) resalta que no solo se refiere a un deportista famoso sino aquel que está apuntando a ser el mejor de su club, disciplina, de una federación o líder de gimnasio que deben aprender a “*asumir sus responsabilidades ya que son referentes para otras personas que se miran en ellos como si fueran espejo*”, este concepto no quiere formar deportistas perfectos ya que un deportista es ser humano y va a cometer errores por lo que la responsabilidad ayudara a enfrentar estas situaciones evitando ser auto punitivo o descargarse hacia el entorno.

Un atleta responsable busca constantemente mejorar sus habilidades y conocimientos en su deporte. Esto implica estar abierto a aprender de entrenadores, compañeros de equipo, y estar dispuesto a trabajar en sus debilidades para convertirlas en fortalezas también es importante resaltar que deben ser respetuosos con las reglas y normas de su deporte, así como con sus compañeros de equipo, rivales y árbitros. La ética deportiva es esencial para mantener la integridad del juego y la buena imagen del atleta, a menudo tienen que equilibrar sus responsabilidades deportivas con otros aspectos de la vida, como el trabajo, la educación o las relaciones personales sobre todo en atletas niños y adolescentes que comparten su vida deportiva con la formación académica y posteriormente la obligación

laboral. Ser responsable implica gestionar el tiempo de manera eficiente para cumplir con todas estas obligaciones sin sacrificar su desarrollo deportivo o personal.

DISCIPLINA

La disciplina en el deporte es un aspecto fundamental para alcanzar el éxito y mejorar el rendimiento atlético. Se refiere a la capacidad de seguir y cumplir con reglas, normas, horarios y rutinas establecidas, así como mantener un enfoque constante en el entrenamiento y la competencia. La disciplina implica autodisciplina y control personal para estabilizar diferentes ámbitos personales enfocado en los objetivos individuales y perseverar a pesar de los desafíos y las distracciones.

Un deportista es reconocido por las destrezas que muestra en algo específico ya sea correr, saltar, patear la pelota, atajarla, lanzar u otras actividades físicas relacionadas al deporte de forma innata, a esto es llamado talento como una aptitud natural o adquirida para hacer algo (López et al citado en Ruiz, 2015) y el talento es importante además de ser reconocido en un espacio deportivo ya que llama la atención y permite detectar un posible fichaje de un potencial, pero por sí solo confiar solo en el talento sería algo utópico e irresponsable. Muchas veces diversos especialistas se hacían la siguiente pregunta ¿talento o disciplina?, pues es importante resaltar la disciplina como un factor importante en el crecimiento del atleta a lo largo de su carrera deportiva ya que desde la formación recibirá una pauta de reglas e indicaciones para llegar a cumplir una meta establecida y esto va a depender a la organización que conlleva tener para estar cerca a la cima olímpica. La disciplina hace referencia al nivel de compromiso, de respeto y de evolución que presenta un atleta en su respectivo deporte añadiendo constancia, voluntad, hábitos y trabajo (Alfaro, 2021).

Al momento de iniciar el camino de la formación deportiva se reconoce que la orientación a la disciplina es indispensable desde la puntualidad que ya es un aspecto crucial para poder aprovechar al máximo cada entrenamiento al igual que cumplir las rutinas la mayoría de las veces con el paso del tiempo el tener en orden desde los materiales a utilizar hasta los hábitos alimenticios forman parte de la disciplina. Cada deporte cuenta con una división o categoría que va en ascenso conforme pase la experiencia y los logros obtenidos

del atleta que pasa de ser un amateur, pre elite o reserva a un deportista de alto rendimiento o de grandes ligas profesionales en el cual existe diferentes sacrificios desde el estilo de vida, alimentación, rutinas y horarios diarios que le permitan cumplir sus actividades lo cual está acompañado con un cumplimiento continuo hasta que se vuelva un habito de forma sana ya que muchos de los atletas no tienen un ritmo de vida similar a la de sus pares sobre todo en etapas de la infancia y adolescencia evitando ciertas salidas recreativas siendo reemplazado por horas de entrenamiento, viajes de competición o juego y la alimentación de acorde a los objetivos planteado. Esto no quiere decir que el atleta pasará toda su vida aislado y sometido a horas de sobre entrenamiento, a la par un atleta orientado a la disciplina sabrá manejar sus espacios de ocio y descanso para poder recuperarse de manera sana reemplazando actividades rutinarias por actividades de disfrute.

A partir de una orientación adecuada guiada y acompañada para el atleta se deberá promover una serie de actitudes que son importantes en un deportista disciplinado, Alfaro. (2021), expone una lista de hábitos que debería tener un atleta en el ámbito deportivo desde el inicio de su formación los cuales son apoyados desde la familia y en el espacio de entrenamiento que son:

- Creación de hábitos saludables implementados desde la iniciación deportiva, estos hábitos se vuelven automáticos y son indispensables en la vida deportiva.
- Valores deportivos donde está incluido la responsabilidad, el compromiso y el respeto en la formación de la disciplina.
- Asesoría y acompañamiento de profesionales expertos en su área de trabajo donde el deportista pueda escuchar y aplicar las recomendaciones de manera individual y colectivo.
- Establecimiento de metas y objetivos proponiendo metas a corto, mediano y largo plazo que ayudan al deportista a mantener su enfoque y su concentración además de planificar y gestionar su tiempo de actividades y energía.
- Descanso en el deporte para obtener un rendimiento deportivo optimo, recuperación física y mental que forman parte de la disciplina en el deporte.

- Ocio donde el tiempo sea invertido en diversión, en la familia y amigos donde las actividades no solamente este incluida el deporte así esto ayudara a mantener un equilibrio en la vida personal y deportiva del atleta.

Los valores están ligados a la orientación hacia la disciplina donde el orden y la constancia permite al deportista escalar paso a paso hasta lograr su meta planteada y dejar un legado importante como representante ya sea de su club, ciudad o país a nivel local y mundial, los valores y la disciplina que repercute en la forma en cómo va trabajando tanto su aspecto físico como psicológico, tener movimientos correcto, ser consistente para lograr el triunfo, deseo de superación y ser un atleta disciplinado desde temprana edad a lograr un sueño de ser atletas (Rivera, 2012).

2.2.5 ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

El establecimiento de objetivos es una serie de tareas a cumplir para llegar a una meta establecida en un lapso de tiempo que permite ser la guía del individuo para llegar a un logro deseado, en términos más completos Weinberg y Gould (2007) definen al establecimiento de metas u objetivos en lograr un nivel específico de destreza en una tarea habitualmente dentro de un tiempo estipulado y se dividen en metas subjetivas aquellas que son declaraciones generales de intencionalidad como “quiero hacer” y las metas objetivas son el deseo de lograr un nivel específico de destreza en una tarea habitualmente en un plazo específico que va a permitir al atleta ejecutar de mejor manera lo planteado en un espacio de tiempo día a día, semanal, mensual y por ultimo anual.

Por ende, diseñar una planificación en base al establecimiento de objetivos debería ser una habilidad inicial de aprender desde la formación del deportista ya que en parte cada uno tiene instaurado cual meta desea alcanzar, pero como plantearlas de forma realista y progresiva sin sentir frustración en el camino de su cumplimiento y mantener un orden en base a lo que cada individuo analiza sobre los plazos y las demandas que exige cada disciplina.

Para Buceta (1998) el establecimiento de objetivos como habilidad es muy útil para entrenadores y deportistas para planificar mejor el trabajo a realizar y que incide en demás habilidades como la motivación, la autoconfianza y demás, por lo que los deportistas podrán establecer objetivos de resultado y de realización. Los objetivos de realización deben ser conductas propias que aumenten las posibilidades de lograr un determinado resultado a largo, mediano y corto plazo de forma coordinada ya que los objetivos a corto y mediano plazo son los eslabones que conducen progresivamente a la consecución de los objetivos a largo plazo, también Buceta hace énfasis de que los objetivos deberán ser específicos y claramente definidos en lugar de ser muy generales, también deben ser desafiantes ya que al ser objetivos muy fáciles o sin un nivel de demanda no habrá el esfuerzo necesario para cumplirlas además de ser alcanzables donde este ligada a un compromiso para cumplir lo propuesto.

Las metas de resultado. – se centran en la finalización competitiva de un evento como la victoria de una competición, logra una medalla o la anotación de puntos hacia el adversario por lo que el logro de estas metas depende no solo de los propios esfuerzos sino también de la forma y capacidad de jugar, este tipo de meta solo tiene dos niveles perder o ganar (Weiberg y Gould, 1997).

Las metas de rendimiento. – estas metas están centradas en lograr patrones o metas más flexibles y están bajo control donde se puede hacer ajustes más precisos e ir estableciendo niveles de forma progresiva por ejemplo en la primera semana tal atleta deberá levantar un peso de 50 kg y en la siguiente semana de 55 kg y depende de la conducta propia y esta meta de rendimiento está asociado con un nivel menor de ansiedad y nivel de ejecución superior en competiciones entonces se hace mayor hincapié en que los deportistas puedan utilizar más las metas de rendimiento (Weinberg y Gould, 1997).

Entonces el establecimiento de metas es una técnica conductual de mayor eficacia y tiene un nivel alto de efectividad en investigaciones realizadas en diferentes disciplinas, Garcia Ucha y Pérez León (1988) brindan una recopilación de investigaciones donde se determina la efectividad del establecimiento de objetivos en el ámbito deportivo como las

investigaciones de J.D. Clements y C.D. Botterill, R.N. Singer y H.K Hall y A.T.J Bryne quienes plantean que el establecimiento de objetivos ayuda a los atletas a tomar conciencia de cuáles son las metas desde el punto de vista parcial como el objetivo final de sus acciones, focaliza la atención y regula sus esfuerzos además de beneficiar al atleta para que pueda dirigir y regular su personalidad, es activador ya que moviliza los recursos para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios.

Para su ejecución correcta es importante utilizar un planificador donde este establecido los objetivos de cada atleta determinado en plazos de forma ordenada, cabe mencionar también que el incentivo o recompensa es un apoyo adicional ya que es el reconocimiento al atleta y es mucho mejor que sea de carácter simbólico más que material (García Ucha y Pérez León, 1988). Hay que tomar en cuenta que una planificación para establecer las metas del atleta estará relacionada con el estilo de vida que tiene esto en base a su dieta, el régimen de descanso, hábitos de trabajo en el deporte, escuela o recreación, estas metas deberán ser dinámicas y no numerosas y estas vayan cambiando de forma progresiva. No solo estará ligada al rendimiento también a que pueda ir superando sus propias marcas y posibilidades además de mejorar lo que posiblemente no salió de forma exitosa en una competencia o un entrenamiento.

Las tareas que van a permitir establecer los objetivos deberán responder al esfuerzo de cada deportista y como se va ordenando en base a sus actividades diarias es por eso que desde la psicología del deporte se puede brindar apoyo para un correcto desarrollo de estrategias de logro de objetivos como anotar por escrito los objetivos como una forma de registro ya sea en tarjetas o en un cuaderno personal donde podría poner esa anotación en su casillero de vestuario o graficar cada objetivo como una escalera donde se podría visibilizar la progresión en una escalera de establecimiento de objetivos.

Por último, es importante evaluar de tiempo en tiempo los objetivos que el deportista se ha ido planteando y si habría que hacer algunos ajustes o cambios para llegar al objetivo realista para mejorar las estrategias, pero esto no se dará de manera automática, es a través

de la constancia y la dedicación a un tiempo en específico, esta elaboración deberá ser de forma individual.

2.2.6 REGULACIÓN EMOCIONAL

Las emociones son procesos biológicos que integran funciones cerebrales complejas que permiten dar respuestas adaptativas al entorno como parte de la evolución humana, ya sea como forma de protección, de autocuidado o de supervivencia, si bien por mucho tiempo se ha denominado a la emoción como algo intangible y subjetivo, actualmente investigadores a través de la neurociencia se ha podido comprobar el la actividad de las emoción a partir del funcionamiento de circuitos neuronales y sistemas bioquímicos específicos, los cuales determinan las tendencias de acción y de cuya interacción dinámica con los sistemas de representación del yo emergen todas las posibles experiencias que fueron llamadas subjetivas, el control o regulación emocional es el uso automático o deliberado de estrategias para iniciar, mantener, modificar o mostrar emociones (Gross & Thompson, citado en Lane, et.al 2012)..

Existen diferentes definiciones de las emociones en relación al aspecto general y al ámbito deportivo lo cual es importante tomar en cuenta para un mayor entendimiento en la siguiente tabla:

Tabla 1

Definición de la emoción en base a autores principales.

AUTORES	DEFINICION
Jann Panksepp (2022).	Las emociones son procesos cerebrales neurobiológicos que están integradas en redes neuronales ubicadas en regiones subneocorticales del cerebro como por ejemplo el juego físico, la emoción básica más compleja persiste después de la

neodecorticacion (juego social de ataque en combate comprobado en ratas evaluando el contenido del juego), la investigación del cerebro respalda la existencia de al menos siete sistemas emocionales de procesos primarios: **BUSQUEDA, RABIA, MIEDO, LUJURIA, CUIDADO, DOLOR y JUEGO** concentrado en regiones subcorticales antiguas de todos los mamíferos.

Lisa Feldman (2017).

Realizo estudios sobre las emociones en base a estudios computacionales donde describe a la emoción como una creación por parte del cerebro del significado que tienen las sensaciones corporales en relaciona lo que ocurre en el mundo que rodea al individuo en base a las experiencias pasadas construyendo casos de emociones siendo constructores activos de las emociones, a partir de *inputs* sensoriales y experiencias pasadas ya que el cerebro construye significado y prescribe la acción (Feldman, 2017).

Garry L. Martin (2008).

El componente respondiente de las emociones involucra aquella parte del sistema nervioso llamada sistema autónomo involucrado en las actividades del funcionamiento interno como los

latidos del corazón, respiración, digestión y actividad glandular, que desempeña un papel importante en la conducta emocional, divide las reacciones emocionales como incondicionadas que pueden ser universales y la expresión de emociones operantes depende la cultura donde se creció la persona siendo la reacción modelada y reforzada.

Fuente: Elaboración Propia (2023).

A partir de estos conceptos se habla de las respuestas a eventos que va atravesando el atleta, por ejemplo, al entrar al campo de juego, en la mente del atleta esta la anticipación de un próximo evento (Lazarus, citado en Lane, et.al 2012). Las emociones suelen abarcar tres tipos de respuesta: fisiológicas, como el aumento de la respiración y el ritmo cardíaco; cognitivas como los cambios en las prioridades de atención, percepción y procesamiento de la información; y comportamiento como la agresión hacia un oponente o mostrar disgusto por la decisión de un oficial (Lane, et.al 2012).

La regulación emocional en este ámbito de carácter individual va a dar pie a que las emociones tanto positivas como negativas sean utilizadas de la mejor manera posible para ser utilizadas en el momento adecuado y a beneficio propio para tener una mejor participación en el proceso de entrenamiento como practica y en la etapa competitiva. Muchas de las preguntas giran en torno a como el deportista debe mantener su estado emocional y para que le sirve en un determinado momento ya que no se puede trabajar netamente en eliminar cierta emoción como el enojo o la ira, seria engañoso prometer eliminar ciertas emociones, existen debates en diversos medios sobre el comportamiento del deportista en relacion a la regulación emocional, es importante lo que resalta Moran y Toner (2018) sobre el enojo o la ira en deportistas tenistas citando como ejemplo lo que menciona Roger Federer en sus palabras:

“Yo necesito encontrar un equilibrio. No puedo ser de hielo porque todo se vuelve terriblemente aburrido. Necesito fuego, emoción, pasión, la montaña rusa completa. Pero lo necesito en un nivel que yo pueda manejar”.

El enfado y las otras emociones son una parte fundamental de la experiencia humana y desempeña un papel muy importante en la vida del deportista (Martin. 2008), entonces la idea central de lo mencionado por Federer hace énfasis en utilizar a favor las emociones que uno presenta en un determinado momento para una adecuada activación o concentración, es ahí donde la regulación emocional permite sacar provecho al enojo, a la felicidad y demás para que no sea un factor perjudicial o de bloqueo sobre todo al momento de competencia.

Diversas disciplinas en diferentes espacios empezaron un trabajo arduo de intervención para una óptima regulación emocional, posiblemente la disciplina más comentada es el tenis por los niveles de reacción intensa de diferentes tenistas como fue el caso de Novak Djokovic en los Juegos Olímpicos del año 2020 cuando se vio abatido por su contrincante español Pablo Carreño por lo que la reacción de este fue lanzar la raqueta a una grada vacía y a su posterior destrucción del mismo contra el poste de la red (Gonzales, 2021). Sin embargo no se puede hablar solo del problema y satanizar eternamente el comportamiento de aquella histórica vez pues la reacción fue parte de un proceso de presión y enojo en el momento dado e insistió en que sus problemas personales afectaron durante un tiempo su carrera por lo que empezó un trabajo psicológico para controlar diversos aspectos en su vida y poder afrontar de mejor manera ciertas presiones a nivel competitivo por lo que Djokovic (2021), resalta la necesidad de trabajar en el aspecto psicológico dicho en sus palabras:

“Probablemente se subestime un poco el tema de la salud mental y el bienestar personal en el circuito, especialmente en los últimos quince meses con la presencia del virus y todo lo que ha pasado.

Otro ejemplo lo menciona Castellanos (2002), haciendo énfasis en un proceso adecuado a implementar específicamente en levantadores de pesas olímpico en relación a la regulación emocional de manera efectiva:

- Fomentar la ocurrencia de una Respuesta Efectiva Mínima: Mínimo esfuerzo y mínimas consecuencias emocionales negativas.
- Inducir, en forma complementaria, un estado emocional de Animación Combativa, Vivencia de auge, activación, intensidad, seguridad del éxito e inclinación a actualizar potencialidades.
- Hacer del evento una Experiencia Emocional Desarrolladora: Para el deportista elite la competencia ha de ser un espacio de reconsideración, aprendizaje vital de habilidades y marco de una relación interpersonal de contención y crecimiento.
- Facilitar el Desmontaje de Creencias No Constructivas, especialmente aquellas de mayor incidencia: pensamiento catastrófico, autopunición y supuestos de baja tolerancia a la frustración.
- El desempeño equilibrado en la disciplina de la halterofilia va ligado a lo que es fuerza y resistencia, al tener una calificación precisa y un patrón de movimientos en secuencia, se deberá trabajar con el atleta la activación adecuada que le permita tener el desenvolvimiento adecuado en el proceso de entrenamiento y ser utilizado en los eventos de competencia.

La regulación emocional contribuye al bienestar general de un atleta. Al ser consciente y capaz de gestionar sus emociones, un atleta puede mantener una salud mental y emocional de forma óptima, lo que a su vez apunta a tener un impacto positivo en las actividades del día a día en el ámbito deportivo y en su calidad de vida en general.

2.2.7 ASERCION ENCUBIERTA

La Aserción encubierta es una técnica cognitiva que consiste en encubrir y reemplazar un pensamiento negativo, esta técnica ha sido muy efectiva para trabajar con pacientes que sienten dolor, fobias o miedo que tienen como respuesta la huida, Rimm y Armstrong (1975) mostraron resultados positivos a través del método de detención de pensamiento y

afirmación encubierta en pacientes fóbicos, este procedimiento es de forma gradual haciendo énfasis en el Locus de Control y transforma el ejercicio de una forma abierta a una encubierta. Esta técnica fue estudiada por Bain en 1928 y a partir de los cincuenta Wolpe y otros conductistas adoptaron esta técnica. A la primera indicación de un pensamiento habitual que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento con palabras como “¡basta!” o “¡alto!” o utilizando otra técnica interruptora entonces se llena el hueco con otros pensamientos más asertivos y constructivos, a partir de la adquisición de estas habilidades la interrupción del pensamiento actúa como “un castigo” o una táctica distractora por lo que se reduce la probabilidad de que reaparezca el mismo sentimiento otra vez, entonces los pensamientos negativos quedan cortados antes de que puedan surgir y se crea un circuito de retroalimentación positivo siendo refuerzos confortables, en el ámbito del deporte la técnica fue aplicado por Brun (1996) en tenistas bolivianos quien detalla también que la aserción encubierta es la “sustitución e interrupción” del pensamiento negativo, a través de una escala de pensamientos negativos y otra escala de pensamientos positivos que sirvan de inhibidores o bloqueadores del circuito de retroalimentación negativa que originan pensamientos negativos para estos deportistas tenistas que generalmente tienen conductas indeseables en competencia facilitando el control de estas conductas de manera voluntaria ya que toda ejecución de movimiento se ve afectada por emociones y pensamientos negativos que se darían en respuestas inadecuadas.

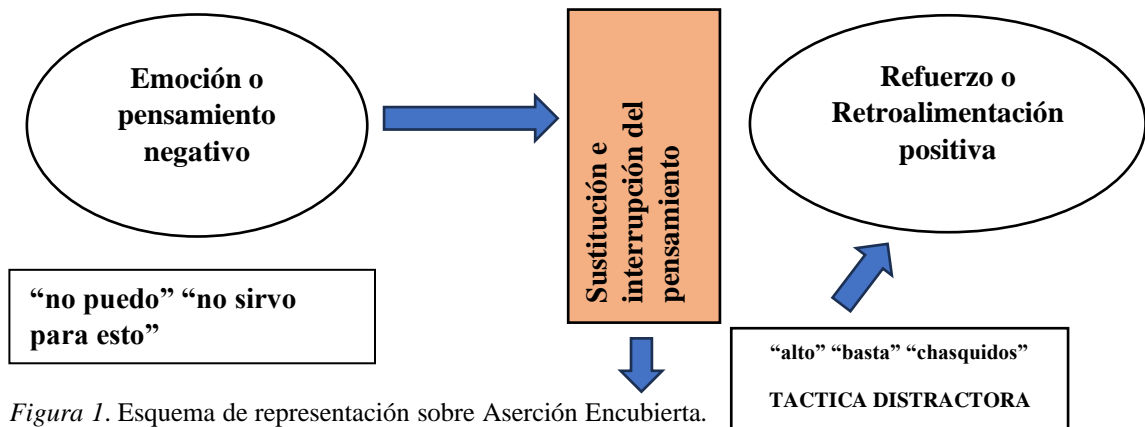


Figura 1. Esquema de representación sobre Aserción Encubierta.

Elaboración propia (2023).

2.2.8 TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

La frustración es un estado de desgano y de decepción que está relacionada con un aumento de tensión por cosas o situaciones que no salen como uno se lo esperaba, actividades que no se llegan a concretar o expectativas que no llegan a satisfacer los parámetros deseados de forma personal relacionado a un evento, a una persona o a algo cercano a uno. Es una emoción común y universal que todos experimentamos en diferentes momentos de nuestras vidas.

La frustración surge cuando el ser humano enfrenta obstáculos, dificultades o fracasos en la consecución de posibles objetivos. Puede manifestarse como una sensación de impotencia, enojo, tristeza, irritabilidad o desesperación. La intensidad de la frustración puede variar desde una ligera molestia hasta una profunda angustia emocional, dependiendo de la importancia que se le atribuya a la meta o expectativa no cumplida. Es importante entender que la frustración es una respuesta emocional normal y natural. Todos en algún momento enfrentan desafíos y contratiempos en la vida, y no siempre se puede controlar todas las circunstancias que aparecen en el camino. Sin embargo, la forma en que la persona va a ir gestionando y respondiendo a la frustración puede marcar la diferencia en la capacidad para superar y seguir adelante.

En relación a la emoción de la ira, posiblemente esté relacionada al momento de sentir frustración siendo una forma de ira de bajo nivel, esto se debe a que a menudo el individuo pasa espontáneamente de la frustración a la excitación y expresión de la ira sin detenerse lo suficiente para reconocer la tensión interna de la frustración (Golden, 2020). No todas las personas van a reaccionar de la misma manera ante una frustración y es posible que se presente diferentes reacciones, algunas personas pueden reaccionar con agresividad, rabia o impulsividad, mientras que otras pueden sentirse desanimadas, apáticas o deprimidas.

Baja tolerancia a la frustración

A partir de los estudios de Albert Ellis en base a la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) donde argumenta que: el atleta inicia su carrera pensando en destacar y por qué

no plantearse como primera meta ganar cada competición o partido donde participa, o por lo menos en la mayoría de las veces, los entrenamientos brindan los recursos necesarios para la formación continua en el campo deportivo. De acuerdo a Gonzales (2002), la frustración es un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado. Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos”, por lo que el atleta decidirá reducir sus días de entrenamiento y en último caso optara por abandonar la disciplina si es que no ve de manera rápida las mejoras y los cambios deseados y si esto tampoco se pudo aplicar en un momento de competencia.

Dentro del ámbito deportivo se toma en cuenta dos tipos de frustración: general y parcial, tomado como un fracaso siendo deportista. El fracaso tiene un grado de generalización amplio, relativo a la calidad deportiva que el sujeto se atribuye, a cualidades generales como el valor, la capacidad para triunfar en un deporte concreto, etc. La frustración general conmociona la personalidad y puede provocar respuestas de amplio alcance para la seguridad en sí mismo y para la propia vida deportiva. (Gonzales, 2002)

En este aspecto de la frustración va a poner en duda el potencial y la organización que podría ofrecer el atleta afectando incluso a otras áreas de su vida interrumpiendo la continuación de su programa de entrenamiento y las respuestas adecuadas a las guías planteadas por su equipo entrenador.

Las frustraciones parciales, por su parte, están relacionadas con acciones malogradas, imperfectas o insuficientes que, a juicio del deportista, comprometen la ejecución final o el éxito competitivo. Estas tienen un carácter temporal estrecho y están sujetas al vertiginoso curso de la actividad deportiva. (Gonzales, 2002).

Insistir, persistir, resistir y nunca desistir es posiblemente uno de los lemas principales que tanto entrenadores como deportistas se repiten para poder continuar en el camino de la formación deportiva afrontando un sinnúmero de situaciones que pueden ser satisfactorias como desagradables y al momento de presenciar un momento desagradable como por

ejemplo perder un campeonato, un podio o un partido amerita un análisis para poder afrontar

La disciplina de Halterofilia al ser un deporte que requiere incrementar la fuerza y resistencia, debe ser planificada y guiada por etapas de manera progresiva, donde la carga y el peso irá en aumento, el proceso no es rápido, estará relacionado al individuo, según su estado físico, mental, nutricional y social por lo que posteriormente se irán notando los cambios y requerirá de mucha tolerancia ante situaciones demandantes.

En halterofilia en la competencia, al contar con tres oportunidades de participación para la carga de la barra, en muchas ocasiones de los tres intentos uno o dos podrían fallar y al mantener la imagen o el recuerdo del intento fallido existe el temor de repetir los movimientos de manera errónea por lo que estaría ligado a una frustración parcial por una acción “imperfecta” o no esperada que daría paso a una situación frustrante. En investigaciones realizadas a levantadores de pesas olímpicos griegos resaltaron que el afrontamiento de errores es importante ya que permite olvidar algo que podría afectarlos y la capacidad de concentrarse en el siguiente paso (Phylactou, 2019). Siendo una tarea fundamental en relación a la tolerancia a la frustración, en entrenamiento de resistencia su característica principal desde el inicio será de manera progresiva y no inmediata, que a la par debe ser un proceso guiado de manera individual a través de un cronograma establecido.

Después de un intento fallido, disminuyen las probabilidades de lograr un rendimiento máximo y queda un saldo psicológico negativo que deviene vector de oposición al desempeño. La posibilidad de imponer una actitud optimista y persistente se hace más difícil y depende mucho de la personalidad del deportista. (Gonzales, 2002).

Los resultados fallidos serán tomados como un aspecto negativo en la preparación del atleta y es posible que sea evitado en todas las formas posibles hasta buscar la perfección de la técnica y los movimientos. Phylactou (2019) plantea que el principio de competir solo contra uno mismo y la consistencia en la ejecución es la capacidad de hacer frente a los errores de la competencia, al ser este un deporte individual; la característica principal

es utilizar de mejor manera los recursos aprendidos para afrontar situaciones demandantes en el ámbito de competencia, la tolerancia a la frustración permitiría persistir en el camino hasta lograr el objetivo planteado, de manera ascendente.

Cuando el deportista adopta como norma la respuesta de insistencia y compensación de la acción errática (alta tolerancia a las frustraciones parciales) los éxitos suelen sorprenderlo, ya que la magnitud de los presuntos errores tiende a sobreestimarse y la persistencia conduce al éxito inicialmente calculado o a un desempeño cercano a él. Por otra parte, con la adopción sistemática de esta variante, se refuerza una respuesta condicionada anabólica que garantiza un rendimiento mínimo y estable. El sujeto se acostumbra a luchar siempre hasta el final.

Una adecuada o alta tolerancia a la frustración evitaría un abandono repentino de la formación y la práctica del deporte, brindara un soporte significativo para entrar en el ámbito de la competencia afrontar este ámbito de la mejor manera posible.

La competencia es un recurso de superación que poseemos los seres humanos que está íntimamente ligado a nuestra sobrevivencia como especie, este es el motivo, por el cual somos competitivos desde edades muy temprana y existen formas tan representativas como los juegos infantiles, que al ir cursando las etapas de la vida, se van reglamentando para dar paso a las competencias deportivas y como máxima expresión los Juegos Olímpicos, donde bajo el lema de que lo importante es competir, se refuerza el criterio de que la competencia es parte de la auto superación para ir descubriendo el enorme caudal de destrezas que poseemos (Herrera, 2016).

2.2.9 PERSISTENCIA ANTE EL ERROR

Dentro del ámbito del deporte es donde más resalta la persistencia ya que desde la etapa de formación de las habilidades físicas que requieren las disciplinas existirá muchas fallas al momento de la ejecución y por ende se cometerá diversos errores en la técnica o en el movimiento del juego hasta llegar a un dominio adecuado en base al entrenamiento y dedicación necesaria. Muchas veces cuando el deportista se plantea mejorar dicha técnica

pretende acelerar este proceso y muchas veces toma meses o años entonces puede que se sienta fracasado o que no ha podido desarrollar de inmediato como se lo esperaba y prefiere abandonar el espacio, después de un intento fallido disminuyen las probabilidades de lograr un rendimiento máximo a esto Gonzales (2002) lo llama “saldo psicológico” que sería un vector de oposición al desempeño entonces podría desencadenar el temor de seguir fallando y no intentar una vez o a pesar de ese error seguir insistiendo hasta llegar al objetivo ideal.

La persistencia ha sido estudiada y mencionada desde varios aspectos sobre todo la motivacional, sin embargo, se podría explicar en base a la teoría de la atribución. En un experimento clásico de Seligman y Maier (1967), un grupo de perros recibió descargas ineludibles mientras que otro grupo aprendió a evitarlas presionando una barra. Veinticuatro horas después, ambos grupos recibieron descargas que pudieron evitar saltando. El grupo que presionaba la barra probó muchos comportamientos diferentes para evitar el shock y finalmente aprendió a saltar. El otro grupo no intentó escapar del susto; muchos de los perros yacían allí pasivamente y lo aceptaban. La indefensión aprendida ocurre cuando las personas no perciben ninguna relación entre su comportamiento y el evento negativo, lo que hace que el resultado sea incontrolable. La indefensión aprendida también se puede provocar en los humanos al exponerlos a problemas irresolubles. En un estudio, los adultos trabajaron en problemas irresolubles, problemas solucionables o ningún problema (Hiroto & Seligman, 1975). Luego fueron expuestos a un ruido fuerte e incómodo que podía apagarse presionando un botón. Los sujetos en la condición de problema sin solución no lograron escapar del ruido, mientras que los otros sujetos presionaron el botón fácilmente.

Supuestamente, los individuos de indefensión aprendida no intentaron presionar el botón porque creían que sus comportamientos eran independientes del resultado negativo.

Si las atribuciones a causas incontrolables dificultan la persistencia, se debe destacar que la mayoría de los teóricos de la atribución están de acuerdo en que el esfuerzo sería la atribución más sana que la gente puede hacer después del error. Desvía la causa del error

lejos de la baja capacidad al mismo tiempo que coloca la responsabilidad en uno mismo y fomenta el trabajo continuo en la tarea (Schunk, Pintrich y Meece, 2008; Weiner, 1979). Entonces el esfuerzo es una atribución interna, controlable e inestable; contiene todos los ingredientes para la persistencia ante el error.

2.2.10 FOCALIZACION DE LA TAREA

Los procesos de la focalización de la actividad mental tienen lugar cuando la mente se va a centrar solo en un aspecto del ambiente, o solo en la realización de una tarea, se centra en una actividad que al momento de estar enfocado solo en eso se cierra la capacidad de procesar otros sucesos que están sucediendo alrededor del sujeto (García, 2007).

El foco atencional es muy estudiado en el ámbito deportivo, esta teoría inicia desde el año 1976 con Robert Nideffer en relación a amplitud y atención, relaciona con la orientación del foco atencional, si el foco de atención se dirige hacia el exterior, como los estímulos ambientales, por ejemplo: compañeros, el entrenador, el público, el clima, etc., se habla de foco atencional externo; si por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos y/o emociones, entonces se habla de foco atencional interno. (Cervigni, 2019).

Es posible que ciertos errores de ejecución pueda ocurrir a causa de distracciones ya que el foco atencional del deportista esta disperso, en la mayoría de las ocasiones la distracción se genera porque la atención del deportista se desplaza al público y a los ruidos o por las decisiones ya sea del árbitro o del jurado ante una situación y que el deportista ya deje de enfocarse en la competición o juego y solo esté pensando en esa determinada situación, el equipo de entrenadores debe conocer las estrategias que permitan al deportista controlar su atención y conocer los distintos estilos atencionales.

Para fortalecer el nivel atencional y evitar distracciones es necesario conocer los distintos focos atencionales que se menciona en Aguirre (2015) sobre Nideffer, lo cual lo divide en tipos de focos atencionales a lo largo de dos dimensiones: amplitud (amplio frente estrecho) y dirección (interna frente a externa).

En el foco atencional amplio externo se hace énfasis en la evaluación que hace el deportista de su entorno sobre todo de sus compañeros de equipo, ver la posición en la que están ellos, como va a interactuar con ellos para ejecutar un lanzamiento, como está la pista o el suelo, el clima y que ventajas sacará de esta situación que le permita atender de manera objetiva para utilizarlo a su favor.

Cuando se habla del foco atencional amplio interno se enfoca cuando el deportista tiene un plan o estrategia que le permita tener un desarrollo óptimo en el momento de la competencia o juego, desarrolla de manera interna o mentaliza un esquema que le permita tener en lo posible mayor agilidad ante cualquier señal de juego, o cuanto de ventaja o desventaja está el oponente o cuanto de destreza y agilidad logro para llegar a ejecutar en cierto tiempo y ver que utilizar y que no en cuanto sea el turno del deportista.

También se habla del tipo de foco atencional estrecho interno y externo. En el foco atencional estrecho-interno mentaliza una próxima ejecución y también le permite controlar sus emociones previas a esto como por ejemplo los golpes que dará con la raqueta a la pelota en el tenis o la patada a la pelota en el fútbol y cuanta fuerza utilizará. Dentro del factor de la atención en el rendimiento también juega un papel fundamental las habilidades atencionales, comportamientos que son aprendidas a través del entrenamiento, que permite que se clasifiquen en áreas para que el deportista pueda aprender a concentrarse antes, durante y después de la ejecución (es posible que no se tome en cuenta muchas veces el después de la competencia, pero es necesario hablar de atención en relación al dolor, recuperación y descanso del deportista). Para explicar desde los estudios que se realiza desde la psicología, se tomara en cuenta el grupo de habilidades de José María Buceta (1998):

- Habilidades relacionadas con el enfoque atencional que utiliza el deportista.
- Habilidades relacionadas con la preparación atencional del deportista antes de su actuación.
- Habilidades para el autocontrol de interferencias atencionales.
- Habilidades para el control atencional del cansancio y del dolor.

Para que pueda aprender y entrenar estas habilidades del deportista debe tener una idea y un esquema de comportamiento atencional y esto debe ser estructurado y aprendido a la larga, tomando en cuenta las características de lo explicado en lo que se refiere al foco atencional, el ensayo y la imaginación dentro la mentalidad, va contribuyendo a la potencialización de estas habilidades. Posterior a este proceso de practica y entrenamiento todo lo aprendido debe entrar en marcha para que sea aplicado en el momento donde la situación sea competitiva desde entrenamientos diarios, programadas o competiciones de preparación para llegar al momento donde exigirá el rendimiento total.

Dentro la preparación mental existen estrategias que son muy importantes en el proceso de entrenamiento y competición que son la atención y la concentración, diversos estudios e investigaciones se toma como puntos relevantes estas estrategias clave para un exitoso manejo y participación del atleta en el medio deportivo, Aguirre (2015), explica que actualmente se sabe de la atención - concentración es una habilidad que puede ser aprendida y también puede ser entrenada a nivel de deportistas expertos como en aquellos que están en proceso de formación, como menciona Weinberg & Gould (2007) “una mínima perdida de la concentración puede estropear el rendimiento total y afectar el resultado” (p. 366), por lo cual se plantea diversas estrategias de entrenamiento mental para mejorar al máximo la activación atencional, existen muchos procesos en la atención y varios tipos de atención ya que no es única, es un conglomerado de capacidades que cada una aporta a un funcionamiento global desde una universidad de procesos. (Ríos, 2020), estos procesos son limitados, pero a medida que el deportista pasa la mayor parte del tiempo en entrenamientos y preparaciones, este proceso atencional permitiría que se vuelvan más eficientes y esta capacidad atencional se vuelva automática en mayor medida en los distintos modos de juego y de campo. (Weinberg & Gould, 2007 p. 366), de tal modo esto permite entender los procesos por los cuales pasa el atleta al momento de su rendimiento tomando en cuenta tres procesos principales: la activación de la atención o arousal, la atención selectiva y el foco atencional. En este caso el foco atencional que permitiría ejecutar de mejor manera la tarea tomando un punto de atención estrecho para los deportistas que están en las disciplinas de precisión donde están distribuidos en un solo

espacio como el golf, tiro con arco, lanzamiento de jabalina, disco o martillo y levantamiento de pesas.

Para ejecutar y focalizar la atención en la tarea se debe tomar en cuenta las fuentes de distracción los externos ya sea el público, las voces del equipo o del entrenador, ciertas instrucciones, el espacio de competición o el clima e internos como ser los pensamientos pasados o futuros, el enfado o el exceso de análisis que puede generar una parálisis que pondrá inseguro al atleta al momento de la ejecución por la duda (Ossorio, 2002). En específico Weinberg y Gould (2007) detallan que la concentración es la capacidad de mantener el foco atencional solo en las señales relevantes, del entorno, si el entorno cambia, el foco también deberá cambiar.

2.2.11 ATENCION SOSTENIDA

Es importante resaltar que la atención según Dosil (2008), es la interacción con el entorno en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación procurando desechar los que no son y la concentración es la localización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea ignorando y eliminando todo lo demás, entonces lo específico de la concentración es dirigir la totalidad de la atención, y no una parte de ella, a la actuación que se tiene entre manos (Rodriguez y Montoya, 2006)

La atención sostenida es la capacidad de sostener la atención en un tiempo determinado sobre un estímulo dado, Rivera y colaboradores definen a la atención en base a las definiciones de García y López (2004) como el elemento encargado de activar ciertos mecanismos o procesos del organismo que le permiten al hombre mantener un foco atencional y permanecer en un estado de vigilancia ante determinados estímulos, prolongando este estado durante lapsus de tiempo medianamente extensos.

A diferencia de la atención selectiva, que implica enfocarse en estímulos relevantes mientras se ignoran las distracciones, la atención sostenida se mantiene de manera continua en una tarea única a lo largo del tiempo. La atención sostenida puede ser influenciada por diversos factores, algunos de los cuales son:

1. Características físicas de los estímulos: La atención sostenida puede verse afectada por la naturaleza de los estímulos presentados. Estímulos más llamativos o atractivos pueden captar más fácilmente la atención del individuo, mientras que estímulos monótonos o poco interesantes pueden requerir un mayor esfuerzo para mantener la concentración.
2. Número de estímulos: Si la tarea implica la presencia de múltiples estímulos, puede ser más difícil mantener la atención en cada uno de ellos durante un largo período de tiempo. La cantidad de estímulos presentados puede afectar la capacidad de atención sostenida.
3. Ritmo de presentación de los estímulos: La velocidad con la que se presentan los estímulos puede tener un impacto en la atención sostenida. Un ritmo rápido y continuo puede requerir una mayor concentración y esfuerzo para mantener el enfoque.

La atención sostenida en el deporte, permite que los deportistas puedan mantener la atención en la tarea específica durante largos períodos de tiempo para tomar decisiones precisas y responder adecuadamente a los sentimientos cambiantes del entorno. En deportes de combate y similares donde se requiere dominio de fuerza es ideal y útil trabajar la atención sostenida ya que se requiere largos periodos de atención enfocada (es decir atención sostenida) para una buena ejecución, investigaciones en relacion a las respuestas conductuales y potenciales cerebrales relacionados con estos eventos demostraron la efectividad de esta habilidad cognitiva, Sanchez y Pereyra (2016) evaluaron a ambos grupos de atletas novatos y expertos en relacion a su atención sostenida, los resultados en base a analizando el ERP durante una tarea de atención sostenida (Tarea de rendimiento continuo; CPT) y la distribución tridimensional cortical de la densidad de corriente, utilizando la técnica sLORETA indicaron una vía de activación desde el lóbulo frontal al límbico, predominantemente al hemisferio derecho; esto es consistente con los informes anteriores en tareas de atención sostenida que requieren el sistema de proyección corticopetal colinérgica del prosencéfalo basal, a través de conexiones directas

principalmente a una red fronto-parietal-talámica derecha, esta vía se observó con mayor frecuencia durante la condición objetivo que durante la condición no objetivo en atletas expertos, lo que puede implicar mecanismos de arriba hacia abajo más uniformes para la atención sostenida en este grupo.

2.2.12 MEMORIZACION DE IMÁGENES

La memorización de imágenes está ligada a dos conceptos cognoscitivos tanto la memoria como la imaginación, en relación a la memoria es la capacidad de almacenaje de todo tipo de información desde que nacemos y a lo largo de la vida del ser humano y está en base a la experiencia que se va a adquiriendo, Tejada (2005) cita a Kandel y colaboradores la definición de la memoria como un proceso que involucra la codificación, el almacenamiento y la recuperación de información aprendida. En relación al comportamiento de la memoria del deportista está comprometido las habilidades motoras esto es llamado la memorización de la imagen motora que acompaña al aprendizaje de las secuencias en relación al aprendizaje del movimiento, la coordinación y control de movimientos en los grupos musculares en base a una serie de prácticas y entrenamientos, por lo que la función del cerebelo puede calcular el error en relación a la diferencia entre las intenciones motoras y la efectividad de la realización del movimiento enviando señales a la corteza motora hasta que esta realice las correcciones necesarias y las zonas laterales de los hemisferios cerebrales aparecen involucradas en la planificación y en el inicio del movimiento y es así como en el establecimiento de la secuencia temporal de contracción de los distintos músculos (Tamorri, 2004).

En relación a la imaginación se la podría definir como la producción de imágenes mentales asociados a percepciones previas y la imaginación como la facultad de formar imágenes mentales de algo novedoso o no experimentado de su mundo interior, entonces ambos procesos estarían estrechamente relacionados y se puede decir que la imaginación es uno de los principales componentes de la imaginación como define Agnati et al (2013). Las imágenes están relacionadas a estructuras neurales implicadas originalmente en la realización de ciertas funciones como por ejemplo acciones motoras que pueden

reutilizarse para la visualización, bajo este concepto la imaginación es el resultado de un retoque que combina y modifica la información y los conceptos perceptivos almacenados que conducen a la creación de nuevos objetos mentales, Agnati (2013) describe imagen e imaginería desde una base neurobiológica:

Imaginería. – Es la capacidad de los circuitos neuronales para implementar o proporcionar representación de un objeto que no esta presente actualmente en el entorno sensorial del sujeto, pero del que el sujeto ha tenido experiencia previa como una imagen mental específica, las imágenes pueden desencadenar un comportamiento apropiado como lo hacen los estímulos ambientales reales junto a un dominio motor y dominio visual.

Imaginación. – Es la capacidad de los circuitos neuronales para combinar de manera novedosa imágenes con un origen perceptivo directo y conceptos para producir **IMÁGENES** y especulaciones originales, entonces a través de la imaginación el ser humano es capaz de anticipar eventos futuro hasta cierto punto y de enriquecer el sentido del mundo y evocar mundos alternativos, además de que la imaginación esta relacionada con el habla interna que es característica de la conciencia humana (el autodiálogo o habla interna es también una de las técnicas que se utiliza en el ámbito del deporte para la visualización), entonces brinda un espacio de simulación como un medio de percepción social y esto involucra circuitos frontales, parietales y temporales mediales por lo que tiene una alta actividad metabólica durante el descanso pasivo y por lo tanto esta denominado como **RED DE MODO PREDETERMINADO (DMN)**.

En el dominio motor Decety y Grézes citado por Agnati (2013) explican que las similitudes en la activación cerebral entre imaginación y movimiento real demostrados por fMRI se demostró que por ejemplo durante el movimiento de los dedos imaginados y ejecutados, se pueden observar áreas comunes de activación cerebral en la corteza premotora, el área motora suplementaria y la corteza parietal, con picos de activación ligeramente más rostrales en las áreas frontales y ligeramente más superiores y caudales en las áreas parietales durante la imaginación en comparación con la ejecución del movimiento (Gerardin citado en Agnati, 2019). En este proceso de igual forma están

involucradas las neuronas espejo como lo detalla Filimon et al (2007), donde se encontró una superposición entre las activaciones de alcance ejecutadas, observadas e imaginadas en la corteza premotora dorsal, así como en el lóbulo parietal superior y el surco interparietal, lo que proporciona evidencia de al menos una superposición parcial entre los circuitos neuronales activados por la imaginación y los sistemas de neuronas espejo.

El pensamiento como imágenes mentales es una habilidad cognitiva que todo ser humano tiene, en el caso de los deportistas esto se va a potenciando de mayor manera, estas habilidades ya que permiten la ejecución o rendimiento en base a esto se va mejorando en la medida de que el atleta adquiere sus destrezas o formación en la disciplina correspondiente.

G. Martin. (2008) explica como las jugadoras de un equipo de baloncesto utilizan la imaginación en el pensamiento para una mentalidad que permita rendir al máximo:

“Un tipo de pensamiento utilizado por las jugadoras de baloncesto incluye imaginarse a ellas mismas en una situación de partido, tan vívidamente que casi les pareció una realidad. Un segundo tipo de pensamiento practicando por las jugadoras incluye el auto discurso”.

Es posible que antes de cualquier competición en el ámbito deportivo pueda que las palabras o algún medio que el entrenador realice para mejorar el desempeño del atleta logre tener efectos positivos sobre todo en el aspecto mental, como explica Gonzales (1997), “muchos deportistas han informado que justo antes de una competición, sin habérselo enseñado a nadie intentan imaginarse mentalmente las acciones y movimientos a realizar” (p. 86). Estos hallazgos sobre la mentalización van reforzando lo que generalmente se dice acerca de su rendimiento, que la manera de como un jugador o atleta piensa es la manera en cómo va a actuar al momento de ejecutar, pero esta representación mental debe ser de manera apropiada y de acorde a lo que ya se fue practicando y conociendo durante su experiencia, ya que una representación mental que no es la adecuada, esta representación inexacta en el cerebro será errónea y tendrá mayor posibilidad de fallar, dentro de este factor importante como lo es el ensayo mental, la

imaginación es la que juega un papel muy importante que está relacionada a la acción de la musculatura y por este modo la representación mental debe ser la adecuada. Estudios científicos incontrovertibles informan de que al pensar en un movimiento se pone en marcha los mismos circuitos y sistemas que intervienen en una ejecución real, comprobados a través de aparatos de Biofeedback, imaginando al movimiento este se produce de manera involuntaria y automática a través de micro movimientos (Gonzales, 1997). Así la visualización de imagen es muy importante para preparar al deportista para todo lo que se vendrá al momento de su competición, tomando en cuenta los aspectos individuales y el tiempo de experiencia ya sea uno principiante o elite que influye en cuanto al nivel de manejo de la mentalización donde también se destaca el control de la imagen y cambiar la imagen de acorde a su establecimiento de metas, es posible que algunos deportistas tengan dificultades para representar una imagen o que no tenga la claridad adecuada ya que cuando es confusa será difícil tener una ejecución acertada, en la cual la relajación y la concentración también están aliados en este proceso.

Martin al mencionar al auto discurso hace referencia a como mentalmente la deportista se dirige a través de imágenes y palabras mentales para realizar su respectiva ejecución, el visualizar que está en el momento de la competición permite ver qué factores distractivos estarían presentes y como se debería hacer frente a eso, también la presión por la presencia de otros competidores y los jueces o árbitros que están regulando la transparencia y la buena ejecución del juego o de la habilidad.

Este panorama también es apoyado y dirigido por el entrenador que tiene las herramientas pertinentes para que pueda tener mejoras a medida que va cumpliendo sus metas, los pensamientos y la mentalidad de los deportistas ayudan a que la concentración sea mayor y se vaya conectando a nivel tanto corporal y muscular, es necesario tomar en cuenta que la creatividad en la imaginación juega un papel importante en la mentalización.

En las imágenes mentales todos los sentidos están implicados, gracias a la experiencia en conjunto con el sentir condicionado y el escucha condicionado y gracias a esto se da la visualización. El deportista utiliza estos recursos para poder planificar y tener presente

que recursos utilizará en la competencia, cuales usar a favor y cuales por experiencia no lo volverá a requerir, también para perfeccionar las técnicas aprendidas asociando el espacio y el ambiente deportivo en donde este se encuentra, estas escenas se asocian con los sentidos.

Como menciona Malott y Whaley (citado en Martin, 2008). Una larga historia de asociar palabras con lo visto, lo oído, lo olido, y lo sentido nos permite experimentar las escenas que las palabras de un autor describen. Las acciones internas que ocurren cuando estamos pensando son verdaderas; estamos viendo, sintiendo u oyendo de verdad cuando respondemos a las palabras entonces el pensamiento como imágenes mentales permite ver con claridad las habilidades que ya posee y como va aprendiendo en la medida del tiempo dentro de su disciplina, implicando en esta visión condicionada la posición y movimiento del cuerpo.

Tanto la imaginería externa como la interna (Mahoney y Avenier, citado en Phylactus, 2019) pudieron reconocerse claramente a través de los datos proporcionados por las entrevistas, junto con una clara preferencia en todos los atletas por el uso de una. Además, los tres atletas que usan imágenes externas apoyan que es apropiado para la corrección de errores técnicos, mientras que algunos atletas que usan imágenes internas señalan que permite una experiencia más realista.

2.2.13 VISUALIZACIÓN

La visualización es una de las habilidades más utilizadas en el ámbito de la psicología del deporte y que cuenta con una mayor efectividad en las estrategias de aprendizaje para habilidades psicológicas, por ejemplo Buceta (1998) resalta a la visualización como ensayo conductual en imaginación donde el deportista podrá reproducir mentalmente los movimientos correspondientes a su ejecución y sirve bastante para repasar los movimientos correspondientes entonces la visualización ayuda bastante al deportista en cualquiera de los objetivos que generalmente se plantea en este espacio:

- Ejecutar movimientos técnicos para su adquisición y perfeccionamiento.

- Dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos, para mejorar el comportamiento táctico.
- Exponerles a las condiciones de la competición, para que ensayen a este contexto.
- Preparar la actuación en competiciones concretas.
- Repasar las conductas más prioritarias en los periodos previos a una competición.
- Ensayar algunas conductas justo antes de ejecutarlas.
- Aprender otras habilidades psicológicas.
- Anticipar dificultades psicológicas y ensayar habilidades para controlarlas.
- Provocar sensaciones positivas y asociarlas a estímulos potencialmente estresantes.
- Analizar retrospectivamente la actuación de una competición.
- Contribuir, en algunos casos, la recuperación de una lesión.

Son todos estos aspectos que la visualización permite trabajar y que el deportista pueda tener un mayor dominio de manera progresiva, en la visualización no solo está comprometida las imágenes mentales, cuando se realiza una visualización de forma avanzada y profunda está involucrada el ver, oír y sentir las acciones reflejadas en una “pantalla” que se forma en la mente (Srebro y Dosil, 2009).

Esta habilidad puede ser practicada momentos antes de una competencia, en el entrenamiento o en la casa antes de dormir, no demanda mucho tiempo y tampoco muchos recursos materiales además que está inmersa en todo ser humano que no necesariamente es deportista y se imagina un escenario o alguna situación aparente.

Nicklaus, citado en Martin. (2008) menciona que muchos deportistas de éxito han aprendido a imaginar aspectos específicos de su desempeño con muchos detalles antes de realizar alguna destreza. El legendario golfista Jack Nicklaus, por ejemplo, atribuía gran parte de su éxito a su habilidad para formular una imagen mental de un golpe justo antes de golpear la pelota.

Antes de realizar la ejecución en el deporte pasa una serie de ideas e imágenes acerca de cómo será la ejecución de ese tiro, lanzamiento, levantamiento, etc. de acuerdo a la

disciplina, esto permitiría que el deportista pueda estructurar que movimientos utilizar o como realizarlos también cuidando la limpieza de la técnica, evitando cualquier lesión corporal o muscular que le puede dar baja en las posteriores competiciones.

El visualizar los detalles positivos según Adam Froerer (2020), por ejemplo sea de un ambiente deportivo como el pasto del campo de juego, la pista de carrera, el espacio de competencia o el público que al momento de entrenar visualiza estos aspectos, pero de manera positiva que van ocurriendo; como practica mental permite entrenar lo que podrían hacer en ese momento y la memoria muscular que desarrollan los deportistas mientras solamente van imaginando y visualizando a la hora de hacerlo físicamente, posiblemente ellos ya lo tienen de manera instintiva o con la predisposición por la memoria muscular, mientras más se practica esta habilidad más se preparan para hacer eso o practican que lo hagan mejor y el brindarle poca importancia evita un mejor rendimiento. Es necesario advertir que la mayoría de los deportistas, al igual que los demás individuos humanos, antes de intentar una realización difícil, pueden experimentar pensamientos de duda, disminución de la confianza y preocupación por no actuar bien. (Gonzales, 1997). En el momento de la competición depende a los factores que intervinieron en ese momento del deportista, cuando existe un fallo o una mala ejecución se vio en algunos de ellos cuando desean o quieren volver a realizar la misma ejecución como una segunda oportunidad no lograban al término la ejecución de la técnica o ya no tiene una participación muy competitiva, es también necesario tomar en cuenta la labor del psicólogo del deporte en esta situación. La psicología deportiva proporciona a los entrenadores y deportistas las estrategias para controlar o disminuir los efectos de tales estados psicológicos y conseguir optimizar el rendimiento. (Gonzales, 1997).

Todo está relacionado a los ensayos mentales que el deportista dedica tiempo y espacio en su diario vivir, este proceso también está relacionado con la visión y el condicionamiento a esto se le llama visión condicionada el emparejar imágenes lo que posiblemente ya se ha visto.

El estudio neurocientífico de la visualización

En el levantamiento de pesas la visualización es una de las habilidades infaltables al momento de trabajar con los atletas en relación a los movimientos de la barra, peso y el cuerpo además de la fuerza, gracias a las aproximaciones científicas e investigaciones acerca del proceso de visualización a nivel cerebral en levantadores de pesas, Aymeric Guillot (2016), neurocientífico encargado de investigar la visualización a través de la Magnetoencefalografía en milisegundos, se observó los mecanismos neuronales, específicamente en esta disciplina por lo que convocó al atleta olímpico - campeón mundial Vencelas Dabayá quien explica que para él ha sido importante visualizar el éxito como los movimientos antes de ejecutarlo en la tarima.

“Hay que estar en contacto mental con el peso que vas a levantar, requiere unos segundos y se reúne las capacidades mentales y motrices para levantar peso”, entonces Guillot (2016) afirma que en la halterofilia el primer movimiento del atleta sería una operación mental ya que la halterofilia requiere una movilización y un gasto energético importante, comienza en el momento en que el levantador se concentra e imagina el movimiento y las consecuencias del mismo percibe las sensaciones propias del levantamiento. Se pidió al levantador que visualice los movimientos del levantamiento y que regiones del cerebro se activan cuando se visualiza el movimiento del levantador en dos fases:

Primera fase de actividad cerebral en la visualización

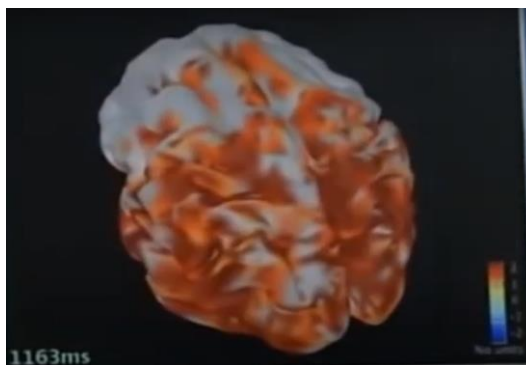


Figura 2. Recuperado de Guillot, (2016). Primera fase de la visualización observada a nivel cerebral en el atleta olímpico Vencelas Dabayá a través del Magnetoencefalograma observado en tiempo real.

En la figura 2, se observa la primera fase de la visualización donde aparece una especie de desconexión cerebral como si quisiera vaciar su mente concentrarse y prepararse para hacer algo, a esto Guillot lo llama retirada de reajuste y de desconexión de esas regiones occipitales y parietales, este proceso es similar también en personas que realizan meditación o relajación profunda, todo el espacio naranja refleja la actividad mencionada.

Segunda fase de actividad cerebral en la visualización

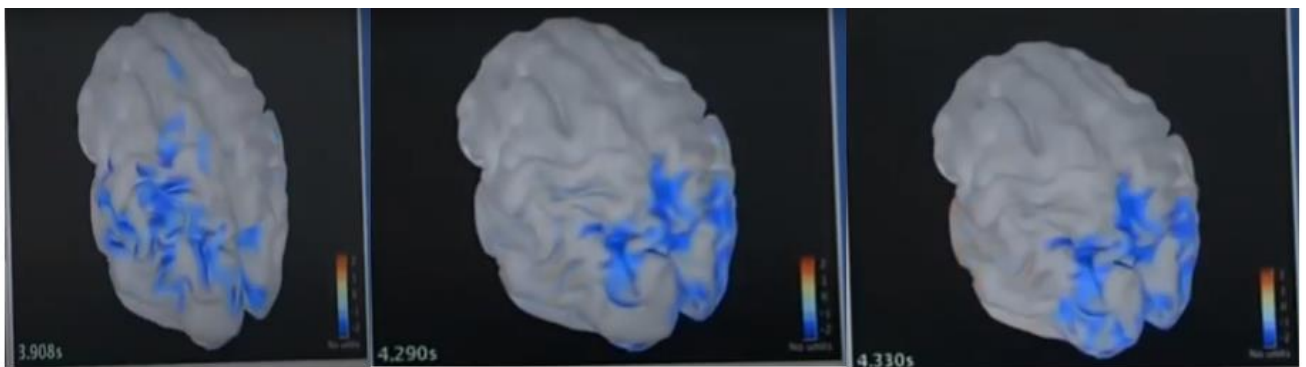


Figura 3. Recuperado de Guillot (2016). Segunda fase del proceso de visualización observada a nivel cerebral en el atleta olímpico Vencelas Dabayá a través del Magnetoencefalograma observado en tiempo real.

En la Figura 3, se observa unas manchas azules que reflejan la actividad en las regiones sensorio motrices y visuales por ejemplo, en la parte posterior del cerebro, en las regiones visuales vinculadas al momento en que el visualizar las regiones llamadas sensorio motrices se vinculan a la ejecución y al control de movimiento en el que participa los sistemas motores y sensoriales implicados en la realización y la preparación del movimiento, entonces esta imagen mental creada por el atleta le ayuda efectivamente a levantar la barra porque esa imagen solo activa en su cerebro las neuronas útiles para la ejecución del movimiento a realizar.

En comparación con un atleta amateur que aún no domina el proceso de visualización todavía no llegara a desactivar completamente su actividad cerebral en la primera fase y volver a activar bruscamente las regiones motrices de su cerebro sin mover un solo

musculo, esta hipótesis fue confirmada a través de la misma aplicación experimental con un atleta levantador de pesas principiante unos días más tarde.

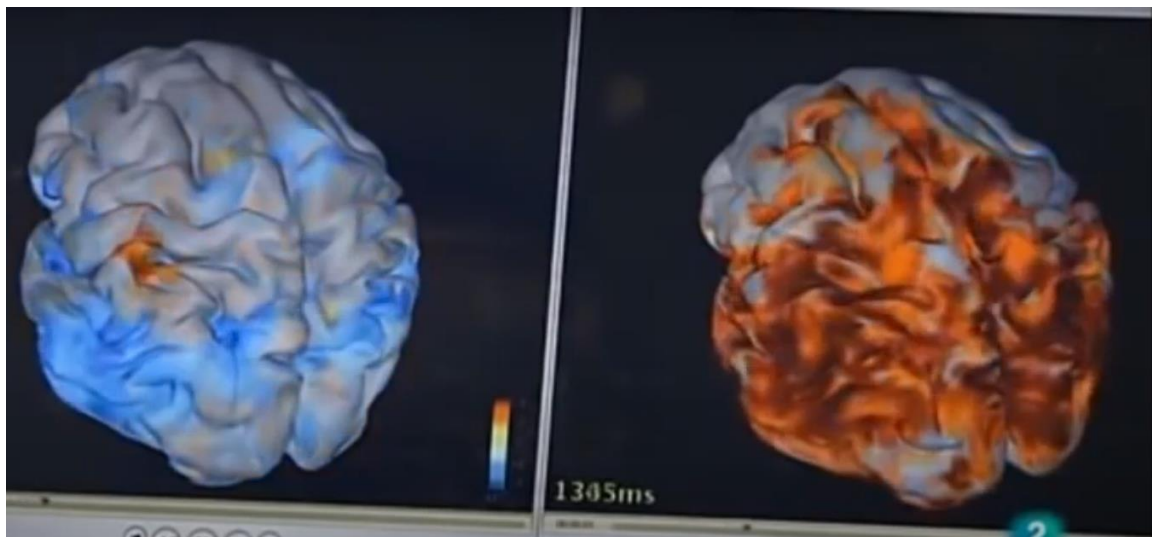


Figura 4. Recuperado de Guillot (2016). Comparación del proceso de visualización entre un levantador de pesas experimentado y un levantador de pesas amateur.

En la figura 4, se observa simultáneamente la imagen de ambos deportistas uno experimentado y otro amateur en proceso de visualización del movimiento, es la misma secuencia pero el deportista amateur no pasa por la fase inicial del vacío mental y en lugar de eso aparece directamente una representación mental difusa que se dispersa por varias zonas y no es capaz de reunir la energía necesaria ya que la señal aparece por todas partes que va y viene y además que el deportista amateur reporto dificultad para visualizar e imaginar sus movimientos con precisión y focalizar sus diferentes fases que se pueden reflejar en la actividad cerebral.

Es por eso que la visualización debe ser correctamente entrenada y es de forma progresiva, también existe tipos de visualización que permite ir progresivamente adquiriendo esta habilidad hasta llegar a un dominio visual – cinestésico.

Tipos de visualización

Visualización interna. - es un tipo de visualización donde el atleta se ve así mismo como si tuviera una cámara por dentro e imagina realizando algún movimiento tratando de sentir la sensación a nivel cinestésico, es imaginar en cuerpo propio.

Visualización externa. - este tipo de visualización es cuando el atleta se visualiza como si se estuviera viéndose a sí mismo a través de una pantalla o como un observador externo, como una película sobre todo está ligado para planear acciones y movimiento que responden a las condiciones cambiantes del entorno.

También existe otros tipos de visualizaciones que describe Srebro y Dosil (2009) complementando a esta habilidad como ser:

Visualización para aprender y practicar una destreza nueva. - Esta visualización es cuando el atleta ve un movimiento o destreza que hace otro atleta y él también desea intentarlo, entonces imagina el movimiento y trata de imitar la acción varias veces en la mente.

Visualización de un modelo ideal. - en base a la anterior visualización en este caso se ve a sí mismo haciendo lo mismo que el atleta o jugador está haciendo.

Visualización como si.- este tipo de visualización es distinto, en este caso el atleta no tiene los ojos cerrados y lo lleva a cabo en el transcurso del juego o competencia, se aplica en el momento donde el deportista se sienta bajo en rendimiento o agresividad se imagina como si fuera un tigre saltando sobre su presa o si desea ser más elástico se imagina que es de goma, si se siente cansado se imagina como un animal defendiendo sus cachorros, si necesita velocidad en la arrancada se imagina que es un guepardo en galope por lo que se recomienda adoptar una imagen de algo que le resulte típico y adecuado.

Visualización de un lugar seguro. - en este tipo de visualización el atleta busca un lugar seguro real o imaginario o estar con una persona que transmita seguridad que permita una

sensación de protección y autoconfianza cuando el atleta sienta dificultad o que esta todo contra él, mejor si es en el entre tiempo de un partido o competencia

2.3 SURGIMIENTO DE LA DISCIPLINA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS O HALTEROFILIA

La disciplina de Levantamiento de Pesas tiene su origen en los tiempos remotos en que el hombre, como parte de sus actividades diarias, levantaba y trasladaba diferentes tipos de cargas, tales como roca, troncos, animales que cazaban u otras. Con el surgimiento de las sociedades esclavos de la antigüedad aparecen en algunas de estas civilizaciones diversas manifestaciones de gimnasias de fuerza utilizando diferentes tipos de cargas. Así se conoce referencias de actividades de fuerza en el Antiguo Egipto, China y en Persia. En la Antigua Grecia, cuna del Olimpismo, es conocida la historia del seis veces Campeón Olímpico Milón de Crotona, que se dice, levantaba un ternero sobre los hombros y con el daba vueltas alrededor de la ciudad.



Figura 5. Recuperado de Donoso, R. (2019). Milón de Crotona levantando un ternero en relación a fuerza y resistencia.

En la medida que aumentaba el peso del ternero, crecía la fuerza física del atleta. Creíble o no, es la primera referencia que se encuentra acerca de un entrenamiento sistemático

para el desarrollo de la fuerza. En los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia, una de las actividades competitivas era el Pentatlón, combinación de cinco pruebas que incluía al Salto de longitud, cuyas características eran muy semejantes al que hoy se realiza como prueba del Atletismo, pero con la particularidad de que los atletas griegos se auxiliaban de las “halteras”, que eran pequeñas pesas que se tomaban en cada mano, para impulsarse con ellas durante las fases de vuelo y caída del salto. “Un deporte antiguo” (Rodriguez et al., 2010).

En la segunda mitad del siglo XIX, cuando nacieron muchos deportes modernos, el levantamiento de pesas empieza a surgir como deporte en sí. Entonces la primera escuela de levantamiento de pesas fue fundada en Viena por Wilhelrn Türk, campeón vienés, Türk introdujo el entrenamiento organizado para los jóvenes austriacos en el año 1884. El título que obtuvo Wilhelm, como los kilos conseguidos en dos tiempos y en 1880 Alfred Palavicini (Austriaco) son pruebas de que el levantamiento de pesas hace cien años gozaba de cierta popularidad y contaba con aficionados.

En el primer Campeonato Europeo celebrado en Rotterdam en marzo de 1896, la halterofilia figuro en el programa de los primeros Juegos Olímpicos Modernos de Atenas, luego hubo una pausa a falta de una organización rectora hasta 1920 cuando fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia ya que hasta antes de eso era dirigida por la Federación Internacional de Lucha Libre.

La Halterofilia es un deporte olímpico, también conocido como Levantamiento de Pesas o weightlifting en inglés, en el que el objetivo principal es levantar una barra desde el suelo hasta encima de la cabeza. Los atletas que lo practican se llaman halterófilos (Rodriguez et al., 2010).

ARRANQUE

Arranque, Arrancada o "snatch": este ejercicio es más rápido, pero se levanta un peso generalmente inferior y consiste en tres partes principalmente: pull o tiro, movimiento en el que se sube la barra lo más alto posible, quickdrop, momento en el que se extienden los brazos y posición de sentadilla y posteriormente el momento en el que el atleta se para con la barra en la cabeza (Conade, 2008).



Figura 6. Recuperado de Pérez, U. (2023). Movimiento de arranque, primer movimiento a realizar en la disciplina, más tres intentos.

ENVIÓN

En la técnica de la envión se marcan os tiempos o "clean and jerk": en este caso el movimiento es más lento que en la arrancada debido a que el atleta debe realizar una pausa con la barra en los hombros. En cuanto al peso, se suele levantar bastante más peso, debido a que, en la segunda fase del Levantamiento, el impulso que utilizamos con ayuda de las piernas ayuda a levantar la barra sobre la cabeza.



Figura 7. Recuperado de Pérez, U. (2023). Movimiento de envío, segundo movimiento a realizar en la disciplina, más tres intentos.

Escenario de competición

La competición que se lleva a cabo en esta disciplina generalmente es llamada plataforma donde se hará presente un jurado que evalúa al atleta desde la postura, la técnica, la fuerza, la resistencia y el cumplimiento adecuado de las reglas a través de un registro y marcador de tiempo, cuando el atleta logra cumplir los tres intentos se marca a través de un timbre señal blanca y si el atleta no realiza una buena ejecución en el primer intento se marca timbre rojo, teniendo así dos oportunidades más, si cumple en las siguientes clasifica y si no cumple en ninguna esta eliminado de la competencia.



Figura 8. Recuperado de la IWF, (2021). Layout de competencia donde está integrado el espacio del atleta, jurados, área de calentamiento, auxiliares y técnicos correspondientes para poder verificar la participación correcta del atleta.

2.3.1 EL LEVANTAMIENTO DE PESAS EN BOLIVIA

La Federación Boliviana de Levantamiento de Pesas fue fundada el 26 de junio del año 1965, el cual está afiliada a la INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION, Confederación Sudamericana y Panamericana de Levantamiento de Pesas y Comité Olímpico Boliviano, donde el actual presidente es Jorge España Larrea.

En 1978 Bolivia daba inicio al evento deportivo más grande de la región. En esa primera edición de los Juegos Suramericanos (creado bajo el nombre de Cruz del Sur) el país no sólo dio un paso histórico para el deporte de esta parte del continente, sino que se convirtió en su mejor participación en la justa deportiva internacional.

En los primeros Juegos Suramericanos de 1978, Bolivia como anfitrión ocupó el tercer lugar en el medallero general, entre ocho países: Argentina, Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay. En esa edición el país alcanzó 106 preseas, de las cuales 20 fueron de oro, 40 de plata y 46 de bronce.

Una performance que nunca más pudo repetir, obtuvo el octavo lugar en los IV Juegos Suramericanos Lima 1990 (con 35 preseas, 2 oro, 9 plata y 24 bronce) y en los IX Juegos Suramericanos Medellín 2010 (con 11 medallas, 2 oro, 1 plata y 8 bronce), lo más cerca que volvió a estar del podio en el medallero en los Juegos.

Su promedio es un noveno lugar, como los que ocupó en Rosario 1982, Santiago de Chile 1986 y Cuenca 1998. En Buenos Aires 2006 fue undécimo, en Valencia 1994 y en Santiago 2014 terminó en el puesto duodécimo, y como su peor participación está Brasil 2002, cuando se ubicó en la casilla decimotercera.

En Levantamiento de Pesas fueron las disciplinas que más preseas doradas le dieron a Bolivia, cinco cada una. Los medallistas de oro fueron: Óscar Pérez que ganó en arranque, envi6n y el total en los +100 kg. Por su parte, Romel Pantoja ganó en envi6n y el total en la categoría hasta 90 kg. En el arranque logró plata.

Precisamente, Ramírez contó que en 1978 los atletas esperaban que primero los Juegos Bolivarianos 1977 y después de los Juegos Cruz del Sur (después llamados Juegos Sudamericanos) 1978, fueran el punto de quiebre para mejorar el deporte nacional, ya que finalmente iban a contar con escenarios bien equipados, pero no fue así. Espero que en esta oportunidad no suceda lo mismo, después de estos Juegos 2018, en los que el deporte tendrá escenarios de primer nivel (Chipana, 2021).

En el territorio del Departamento de La Paz la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas fue fundado el 20 de octubre de 1960, está afiliada a la Federación Boliviana de Levantamiento de Pesas y la Asamblea Departamental de La Paz.

En el entorno social del Departamento de La Paz existen deportes que aún se piensan que sólo son para varones dejando de lado a las mujeres, uno de ellos es la halterofilia o Levantamiento de Pesas, que requiere de un entrenamiento disciplinado y riguroso, en el que las atletas han demostrado su competitividad en torneos nacionales e internacionales, logrando medallas y trofeos con excelentes representaciones.

Valeria Archondo Cardona, es una de las atletas más destacadas en este deporte. Ella ha representado a La Paz y a Bolivia en innumerables torneos en halterofilia logrando medallas de oro y plata, actividad que combina con su carrera de Derecho en la Universidad Católica Boliviana.

Valeria tuvo un proceso de 6 años trabajando para lograr ser una atleta a nivel Nacional e Internacional, gracias a su constancia y dedicación a conseguido que sea la representante femenina de Bolivia en los pasados Juegos Bolivarianos realizado en Perú, Juegos Sudamericanos, en Trujillo y ODESUR en Santiago de Chile, rompiendo todo esquema de que una mujer al practicar esta disciplina deportiva empezaría a tener cambios morfológicos comparados con los de un varón, perjudicando su crecimiento y flexibilidad y otros tabúes que van creciendo por el mal uso de la planificación en los entrenamientos de muchas disciplinas deportivas (Chipana, 2021).

En la actualidad la deportista es uno de los referentes actuales del deporte paceño trabaja en una empresa minera, poniendo en práctica su profesión de Abogada o Asesora Legal, sin dejar de lado la Actividad Física.

Esta disciplina suele ser muy confundida con “Fisicoculturismo o Levantamiento de Potencia”, que son ramas muy distintas donde se utilizan derivaciones de fuerza en distintas modalidades como ser Fuerza Máxima, Fuerza Explosiva y Fuerza Resistencia,

que hacen una diferenciación enorme en los deportistas de cada deporte ya sea en la parte física y en la locomoción del deportista, para hacer fisicoculturismo no se necesita tener velocidad mucho menos una fuerza explosiva como lo hace un levantador de halterofilia, al desarrollar sus fibras blancas, que son las encargadas de dar la mayor velocidad al músculo para que realice un movimiento brusco y explosivo, ya que en la disciplina el entrenamiento está ligada al incremento de fuerza por lo que requieren gran esfuerzo muscular y una elevada resistencia para el incremento muscular llamada hipertrofia muscular inducida por el ejercicio se debe a un aumento en el tamaño de las fibras musculares individuales (Edstrom y Grimby, citado en Megias, 1989).

Actualmente muchas instituciones y deportes se han dado cuenta que este deporte genera un cúmulo de fibras blancas, por esa razón los entrenadores están utilizando la halterofilia como medio de preparación física general en todas las disciplinas deportivas para desarrollar de forma rápida las capacidades que antes se tardaban mucho a nivel de masa muscular, esto hace que a su paralela nazcan otras actividades físicas como la Calistenia, Crossfit y ejercicios funcionales que es nada más que la derivación de la halterofilia y el atletismo, donde esos métodos los utilizan como variantes para su mejor rendimiento en las competencias de Levantamiento Olímpico.

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Tipo de investigación

La presente investigación será del tipo cuantitativa, ya que se va a implementar procedimientos estandarizados, métodos e instrumentos de medición para expresar las conductas y relaciones en términos numéricos, se analizará la información a través de procedimientos estadísticos (Tintaya, 2019, p. 67).

El diseño de investigación será experimental ya que este estudio va a demostrar si la aplicación y manipulación de una variable influye en las variaciones de otra variable (Tintaya, 2019, p. 101).

3.1.2 Diseño de Investigación

EXPERIMENTAL VERDADERO PRE TEST – POST TEST Y GRUPO CONTROL

Se va a establecer un grupo y se aplicará una prueba antes del tratamiento o la intervención, después se aplicará el programa o tratamiento, en esta etapa se planificara y elaborará el programa de intervención posteriormente se hará un seguimiento del grupo que, después se pasara a la etapa de post intervención o post test donde se realizará la valoración y medición de los cambios que ha sufrido el proceso desde la fase de pre intervención hasta la fase de post intervención a través de los cambios provocados en el proceso donde existe un cambio a través de la acción de la VI Programa de fortalecimiento de habilidades psicológicas en el grupo experimental y se realizara la comparación con el grupo control a quienes no se aplicara el programa.

RG1 O1 X O2

RG2 O3 -- O4

R: Asignación aleatoria de sujetos al grupo/s. Grupo conformado aleatoriamente.

G: Grupo de sujetos. G1, G2, G3

X: Tratamiento. Aplicación del estímulo, presencia de la variable independiente.

O: Medición de la variable dependiente por medio de técnicas de observación, entrevistas, aplicación de pruebas, etc.

--: Ausencia del estímulo o tratamiento. La presencia de este símbolo indica que se trata de un grupo control.

E: Emparejamiento de grupos.

3.2 VARIABLES

3.2.1 Identificación de Variables

Variable Independiente

Implementación del Programa de habilidades psicológicas.

Variable Dependiente

Optimización de las habilidades psicológicas

3.2.2 Conceptualización de Variables

Programa de fortalecimiento. - Son acciones sistemáticas, cuidadosamente planificadas orientadas a unas metas como respuestas a las necesidades de una población que permitirán el incremento de las habilidades psicológicas en atletas a nivel competitivo. (Menendez y Estua, 2013).

Optimización de las habilidades psicodeportivas

Optimización. - Maximizar las ganancias y minimizar las pérdidas para conseguir el desarrollo óptimo del ciclo vital (Viguer, 2004, citado en Fuentes, 2023).

Habilidades Psicodeportivas. - Entrenamiento de factores psicológicos a través de diversas estrategias para controlar o disminuir los efectos de tales estados psicológicos y conseguir optimizar el rendimiento (Gonzales, 1997).

3.2.3 Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICION PROGRAMA DE INTERVENCION.	DIMENSIONES	DEFINICION DIMENSIONAL	CATEGORIA	DEFINICIONES CATEGORIALES
V1. Programa de fortalecimiento de habilidades psicologicas en atletas de Levantamiento de Pesas de la Asociación La Paz	Son acciones sistemáticas, cuidadosamente planificadas orientadas a unas metas como respuestas a las necesidades de una población que permitirán el incremento de las habilidades psicológicas en atletas a nivel competitivo. (Menendez y Estua, 2013).	Elaboración de un SMART deportivo para el establecimiento de objetivos de las y los atletas en relación al rendimiento a nivel individual junto a una escalera de objetivos de rendimiento que le va a permitir registrar sus victorias y derrotas.	Proceso metodológico donde se utilizará un planificador semanal dirigido a atletas de alto rendimiento que a su vez están estudiando y/o trabajando donde se empleara las tres vocales ORDENE, ORGANICE EMPLEE (Brandao et al, 2020) .	Planificación	La planificación esta muy ligada a un establecimiento adecuado de objetivos ya que se planifica estrategias para que el atleta pueda utilizar e ira programando sus actividades de acuerdo a sus necesidades de manera formal ya sea en un tiempo corto o en un tiempo largo a cumplir y alcanzar sus objetivos (Weinberg, 1996)
				Toma de decisiones	El atleta al gestionar adversidades por lo que deberá contar

					<p>con un plan de acción que le permita decidir entre lo más importante y esencial de lo que no es para llegar a un objetivo de rendimiento que integra lo físico, lo psicológico, lo social, lo educativo, etc., donde la implementación de nuevos sistemas de comportamiento servirá para llevar un orden (Reyes – Bossi, 2020)</p>
				Perseverancia	<p>Los objetivos movilizan el esfuerzo y la constancia distribuido en un determinado tiempo con la fijación de metas realistas por lo que exige una gran perseverancia al no obtener resultados de</p>

					manera inmediata ya que los objetivos eficaces son los más difíciles, donde será de menor a mayor desafío (Weinberg, 1996).
				Compromiso	Ningún objetivo podrá ser alcanzado sin el compromiso del individuo, por lo que cada objetivo es propio y el cumplimiento debe ser casi en su totalidad, además de ser puesta en práctica y contar con un seguimiento adaptado (Weinberg, 1996).

				Practica	La práctica va a favorecer el cumplimiento de los objetivos de rendimiento ya que las estrategias y actividades deben ser aplicadas de manera continua para mantener un ritmo adecuado dentro de un programa (Weinberg, 1996).
		Entrenamiento para reducir la tensión, el enojo y el miedo mediante la ASERCION ENCUBIERTA	A través de la implementación de una escala de pensamientos positivos y negativos antes, durante y después del programa permitirá al atleta contar con estas habilidades para hacer frente a una situación amenazante o desagradable, que sirven como inhibidores o bloqueadores del circuito	Emociones negativas	Las emociones negativas son respuestas fisiológicas a una situación desagradable o frustrante e involucra al sistema nervioso autónomo siendo una conducta emocional como el enfado que son parte fundamental de la

			de retroalimentación negativa que originan pensamientos negativos y estos puedan ser reemplazados por un pensamiento favorable (Brun, 1996)		experiencia humana, además algunas muestras de enojo no siempre son problemáticas (Martin, 2008).
				Emociones positivas	Son aquellas respuestas fisiológicas a situaciones agradables que genera bienestar, donde el sujeto considerara que lo que esta experimentando es bueno y beneficioso (Palumbo, 2011)
				Pensamientos negativos	Es la capacidad del ser humano de formar ideas, representaciones, imágenes mentales que incluyen el autodiscurso, cuando existe un pensamiento aversivo provoca sentimientos

					desagradables ya que está ligada a algo catastrófico o malo (Martin, 2008).
				Pensamientos positivos	Es la capacidad del ser humano de formar ideas, representaciones, imágenes mentales que incluyen el autodiscurso donde la percepción es de seguridad, de creencia afirmativo y decidido donde implican cosas mas buenas que malas relacionadas al optimismo (García, 2016).
				Miedo	El miedo es una emoción basada en una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o pasado. Es

					una emoción primaria que deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, que incluye al ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror (Martínez-Mir, 2003)
		Fortalecimiento de la PERSISTENCIA ANTE EL ERROR a través del efecto Stroop	Mediante el efecto Stroop a través de una lámina integrada de seis palabras de nombres de colores cada una por columna donde se plantea dos condiciones: una condición neutral y otra conflictiva, esta dividida en dos partes Stroop -A donde el sujeto leerá lo que esta escrito excepto la palabra subrayada, en la cual en esta deberá nombrar el color impreso, en el Stroop -B el evaluador	Continuidad	La obtención de elevado rendimiento deportivo está dada por el logro de mantener una continuidad del proceso de entrenamiento, tiene que existir una relación entre esfuerzo y descanso para que la adaptación sea óptima sin el abandono de este ritmo (Bernal-Reyes, 2014).

			<p>va señalando las palabras que están en las columnas de palabras impresas a color pero cuando el evaluador diga la palabra color el sujeto debe dominar el color y no lo que está escrito, esto de manera reiterativa, si el atleta se equivoca volverá a empezar de cero, posteriormente desde donde hubo el error hasta lograr una fluidez y continuidad esperada (Flores et al, 2014).</p>	<p>Repetición</p>	<p>La repetición es un proceso natural que está en el ser humano desde el principio, permite al individuo ensayar constantemente las cosas que se aprende y estas acciones permiten fijar hábitos y conocimientos teniendo como base el aprendizaje (León-Carrión, 2010).</p>
				<p>Frustración</p>	<p>La frustración es una displacentera sensación de desasosiego e incomodidad que aparece cuando no se logra algo propuesto y en lo que se puso muchas esperanzas y expectativas a nivel competitivo (Montoya, 2017).</p>

				Experiencia	<p>Son situaciones vividas en el deporte que van acompañadas de alegría, satisfacción personal, placer y bienestar subjetivo y también está involucrado las vivencias desagradables, duras y negativas que suelen ser parte de las condiciones de lucha del deportista (Montoya, 2017).</p>

			Aplicación de ejercicios y técnicas de visualización a través de representación de imágenes mentales y sensaciones cinestésicas donde él o la atleta se pondrá de posición recostada sobre una colchoneta y cerrará los ojos y creando una imagen de sí mismo a nivel mental y a su vez activando las sensaciones de su cuerpo.	Visualización interna	La visualización interna utiliza las imágenes mentales como si se llevara una cámara en la cabeza, esto en primera persona (Srebro, 2009).
		Entrenamiento de la VISUALIZACIÓN de forma individual dentro del ámbito competitivo.		Visualización externa	A través de la imaginación se ve a sí mismo como una cámara estuviera enfocando al atleta y le sigue a todos sus movimientos o si existiera un observador externo (Srebro, 2009).
				Visualización como si	Este tipo de visualización se ejecuta con los ojos abiertos durante el entrenamiento de un movimiento que permite aumentar la agresividad donde el atleta se debe imaginar como si fuera un tigre, un oso o pueda adoptar una

					imagen de acuerdo a su requerimiento (Srebro, 2009).
				Sensación muscular	Los movimientos imaginados crean pequeñas contracciones musculares en el musculo, siendo que los movimientos imaginados activan los impulsos eléctricos en el musculo (Suinn citado en Weinberg, 1996).

		Entrenamiento para fortalecer la ATENCION SOSTENIDA de los atletas de forma individual	Proceso metodológico a través de la práctica de mantenimiento del foco atencional donde el atleta sujeta un objeto en que concentrarse siendo este objeto relacionado al deporte que realiza, puede ser parado o echado registrando el tiempo que pueda mantener la atención, al menos cinco minutos y posteriormente se practica con las distracciones presentes (Weinberg, 2006).	Foco atencional amplio interno	El atleta percibe distintos sucesos de manera simultanea y son sensibles a cambios rápidos dirigidos hacia adentro donde analiza las jugadas sin ejecutarlas (Weinberg, 1996).	
				Foco atencional amplio externo	El atleta dirige la atención simultáneamente hacia un objeto que esta afuera de el o hacia otro competidor (Weinberg, 1996).	
					Foco atencional estrecho interno	El atleta responde una cantidad limitada de señales, a nivel interno ensaya mentalmente una ejecución o controla un estado emocional (Weinberg, 1996).
					Foco atencional estrecho externo	El atleta utiliza su atención en una o dos señales externas que son dadas ya sea

					por un objeto o una persona (Weinberg, 1996).
--	--	--	--	--	---

Variable dependiente: Optimización de las habilidades psicodeportivas

VARIABLES	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	INDICADORES DEL INSTRUMENTO	ÍTEMS	ESCALAS
<p>V2. Optimización de las habilidades psicodeportivas Optimización.</p> <p>Maximizar las ganancias y minimizar las pérdidas para conseguir el desarrollo óptimo del ciclo vital (Viguer, 2004, citado en Fuentes, 2023).</p> <p>Habilidades Psicológicas.-</p> <p>Entrenamiento de factores psicológicos a través de diversas</p>	Responsabilidad y disciplina	<p>La responsabilidad es el cumplimiento de reglas y actividades en un ámbito, en el deporte es cumplir con los objetivos propuestos y hacerse responsable de actitudes y comportamientos. (Kata, 2017).</p> <p>La disciplina es la adherencia al orden para llevar a cabo un aprendizaje o una actividad planeada siendo de manera eficaz, donde la</p>	Batería de instrumentos Encuestas	Test de los 5 grandes Big-V/responsabilidad – meticulosidad (Barrick, 2005)	<ul style="list-style-type: none"> - Autoeficacia - Autodisciplina - Tendencia al deber - Orden - Convencionalidad - Tendencia al logro (Barrick, 2005). 	2,7,20,32,36, 38, 39, 46, 57, 106, 110, 125, 132	<p>Escala Likert</p> <p>5 completamente verdadero para mi</p> <p>4 bastante verdadero para mi</p> <p>3 ni verdadero ni falso para mi</p>

<p>estrategias para controlar o disminuir los efectos de tales estados psicológicos y conseguir optimizar el rendimiento (Gonzales, 1997).</p>		<p>principal necesidad para adquirirla es la auto exigencia y el esfuerzo para hacer las cosas de mejor manera (Papalia 2006 citado en Arias et al, 2012).</p>					<p>2 bastante falso para mi 1 completamente</p>
	<p>Regulación Emocional</p>	<p>La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de manera apropiada modificando su intensidad y su duración, y en su lugar se ponga en marcha comportamientos adaptativos que contribuyan al rendimiento en la competición. Esto sin necesidad de un control externo, sino buscando que el</p>		<p>Test STAXI-2 español inventario de expresión de enojo, ira, estado – rasgo (Spielberg, 2001).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estado de ira - Rasgo de ira - Expresión interna de ira - Expresión externa de ira - Control interno de ira - Control externo de ira (Spielberg, 2001). 	<p>1 al 49</p>	<p>Escala Likert 1=casi nunca 2=algunas veces 3=frecuente 4=casi siempre</p>

		control sea propio (Fuentes et al, 2017).					
	Tolerancia a la frustración	<p>Es una respuesta de insistencia ante una situación errática para que el sujeto se acostumbre a luchar hasta el final a pesar de la dificultad que se presenta. (Herrera, 2016).</p> <p>La tolerancia a la frustración se definió entonces como una aptitud para soportar el bloqueo, haciendo referencia a las diferencias individuales en el comportamiento bajo condiciones similares de frustración. (Gonzales, 2002).</p>		<p>Escala de tolerancia a la frustración (Rossenweig adaptado por Namuche, 2017).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Predominancia del obstáculo - Defensa del yo - Predominancia de la necesidad (Rossenweig adaptado por Namuche, 2017). 	1 al 27	<p>Escala Likert</p> <p>1=Nunca</p> <p>2=pocas veces</p> <p>3= a veces</p> <p>4=Muchas veces</p> <p>5=Siempre</p>

	Memorización de imágenes	Ensayo mental a través de la imaginación donde se ve a sí mismo ejecutando ciertos movimientos o técnicas y de las cuales le va a permitir memorizarlas y sentirlas (Weinberg, et al, 2007)		Versión española del cuestionario-revisado de imagen del movimiento (MIQ-R): validación y propiedades psicométricas (Hell y Martin, 2010).	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de imagen visual - Escala de imagen cinestésica (Hell y Martin, 2010). 	1 al 8	<p>Escala Likert</p> <p>Escala de Imagen Visual</p> <p>Muy fácil de formar la imagen</p> <p>Fácil de formar la imagen</p> <p>Algo fácil de formar la imagen</p> <p>Neutral (ni fácil, ni difícil)</p> <p>Algo difícil de formar la imagen</p>
--	--------------------------	---	--	--	--	--------	---

							Difícil de formar la imagen Muy difícil de formar la imagen
	Focalización de la tarea	Consiste en la focalización en una sola tarea a la vez, sin distracciones y sus beneficios son incrementar la retención de información, disminuir los errores y las equivocaciones tomando un punto fijo (Hernández, 2012).		TMT Test neuropsicológico	<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de ubicación visual - La atención - Flexibilidad mental - Memoria de trabajo - Función motora. 	Práctica de Trails A, Trails A y Practica de la Trails B, Trails B	De rastreo y trazo Práctica A= del 1 al 8 Trail A= 1 (inicio) - 25 (fin) tiempo de ejecución segundos Práctica B= del 1A al 4D. Trail B= 1A (inicio) 13L (fin) tiempo de ejecución

							segundos) y número de errores
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 POBLACIÓN

La población que fue parte de esta investigación estuvo conformada por atletas elite de la disciplina de halterofilia de Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz, esta población se caracterizó por su dedicación al entrenamiento y son representantes en distintas competencias a nivel local, nacional e internacional en distintas categorías.

3.3.2 TIPO DE MUESTRA

El tipo de muestra seleccionada para esta investigación fue No Probabilística por conveniencia, en este tipo de muestra no todos los casos tendrán la misma posibilidad de ser parte de la muestra, consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. Es decir, los individuos que participaron en la investigación se seleccionaron porque están fácilmente disponibles, no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico (Ochoa Carlos, 2015. p.8).

3.3.3 TAMAÑO DE LA MUESTRA

Se tomó en cuenta los datos de los entrenadores encargados de la disciplina de halterofilia (levantamiento de pesas) de la ciudad de La Paz, la cantidad de sujetos se dividió en dos: grupos experimental y control, mujeres entre edades de 14 a 30 años de categoría intermedia y elite.

El número de casos de sujetos de la disciplina constituyó una muestra significativa según los criterios del tamaño de la población, ya que en total son 20 deportistas afiliados quienes asisten a los entrenamientos respectivos en la sede principal de esta disciplina en la ciudad de La Paz, en combinación del gimnasio de la Universidad Mayor de San Andrés ubicado en la sección de Bienestar Social y Deportes ubicado en el Monoblock central que se utiliza ambos ambientes para la realización de competencias locales, a nivel nacional el uso exclusivo es en el Stadium Hernando Siles y en el Stadium de Villa Ingenio de la ciudad de El Alto.

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.1 INVENTARIO DE EXPRESIÓN DE IRA ESTADO – RASGO STAXI-II

El inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo STAXI – II adaptación española que mide de forma concisa la experiencia, la expresión y control de ira siendo de propósito fundamental dos componentes: de la ira con vistas a la evaluación precisa de la personalidad normal y anormal y medir las contribuciones de los diversos componentes de la ira en la evolución de determinados problemas de salud

Este instrumento fue diseñado para adolescentes y adultos, la aplicación dura aproximadamente 15 minutos que consta de 49 ítems divididos en escalas y sub escalas donde los centiles están ubicados de acuerdo a la edad y sexo del sujeto. Puntuaciones entre 25 y 75 pueden considerarse normales, los sujetos con puntuaciones de ira mayor al 75 experimentan sentimientos o expresan sentimientos de ira que podrían interferir en un comportamiento optimo (Spielberger, 2001).

Las escalas y sub escalas a evaluar en esta versión española son (Tobal et al, 2001):

- Escala Estado de ira. - Mide la intensidad de los sentimientos de ira y el grado que el sujeto esta expresando su ira en un momento determinado, generalmente esta escala esta dirigido a como el sujeto se encuentra en el momento de la aplicación.
- Sub escala sentimiento. - Mide la intensidad de los sentimientos de ira experimentados por el sujeto en ese momento.
- Sub escala expresión verbal. – Mide la intensidad de los sentimientos actuales relacionados con la expresión verbal de la ira como decir malas palabras, insultos o similares.
- Sub escala expresión física. – Mide la intensidad de los sentimientos actuales relacionados con la expresión física como ser golpes, lanzar objetos o romper algo.
- Escala Rasgo de ira. – Mide la frecuencia con la que el sujeto experimenta sentimientos de ira a lo largo del tiempo.

- Sub escala temperamento de ira. – Mide la disposición a experimentar ira sin una provocación específica.
- Sub escala reacción de ira. – Mide la frecuencia con que el sujeto experimenta sentimientos de ira en situaciones que implica frustración o evaluaciones negativas.
- Escala expresión interna de ira. – Mide la frecuencia con la que los sentimientos de ira son experimentados, pero no son expresados (suprimidos).
- Escala expresión externo de ira. – Mide la frecuencia con que los sentimientos de ira son expresados verbalmente o mediante conductas agresivas físicas.
- Escala control externo de ira. - Mide la frecuencia con la que la persona controla la expresión de los sentimientos de ira evitando su manifestación hacia personas u objetos del entorno.
- Escala control interno de la ira. – mide la frecuencia con que la persona intenta controlar sus sentimientos de ira mediante el sosiego y la moderación en situaciones enojosas
- Índice de expresión de ira. - es un índice general de la expresión de ira a partir de los elementos de las escalas E.ext., E. Int., C. Ext. y C. Int.

Los autores reportan una correlación test-retest de 0.71 y un coeficiente alpha de Cronbach de 0.89 para la escala de Ira-Estado, de 0.82 para la de Ira-Rasgo, y de 0.69 para la de Expresión de Ira (Miguel-Tobal et al., citado en Mendoza y Bello, 2010).

3.4.2 VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO-REVISADO DE IMAGEN DEL MOVIMIENTO (MIQ-R)

El MIQ es, probablemente, el cuestionario de imagen del movimiento más utilizado. Consta de 18 ítems, 9 visuales y 9 cinestésicos. Cada ítem involucra el movimiento de un brazo, una pierna o de todo el cuerpo. Completar cada ítem implica cuatro pasos: En primer lugar, se describe una posición para un movimiento y se le pide al participante que la realice. En segundo lugar, se describe un movimiento, y el participante debe efectuarlo. En tercer lugar, se le pide al participante que vuelva a la posición de partida, y luego que

se imagine haciendo el movimiento (ahora no se hace movimiento). Finalmente, se pide al participante que puntúe la dificultad o facilidad con la que se imaginó el movimiento, en una escala de 7 puntos, donde el 1 indica “muy fácil de imaginar o de sentir”, y el 7 indica “muy difícil de imaginar o de sentir”.

Para la elaboración de este instrumento Anguera y Hernández (2010) utilizaron el alfa de Cronbach como un índice de consistencia interna para el total de la escala y para cada una de las subescalas. Estos coeficientes fueron aceptables, siendo .84 para el total de la escala, .80 para la subescala visual, y .84 para la subescala cinestésica.

3.4.3 ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

El presente instrumento lleva por nombre Escala de Tolerancia a la Frustración, la cual fue desarrollada en Perú, teniendo por autores a Carlos Namuche & Kathia Vásquez, en el 2017, la prueba fue creada a partir del marco teórico del Test de Frustración de Rossenweig; tiene como objetivo determinar el tipo de respuesta que evidencia un individuo ante una situación frustrante. La escala después de haber pasado por los procesos de validez y confiabilidad, consta de 27 ítems; los cuales se dividen en 3 dimensiones: Predominancia del Obstáculo, Defensa del Yo y Persistencia de la Necesidad, en los cuales cada indicador está conformado por 9 reactivos. Esta Escala contiene 27 ítems donde se presentan situaciones generadoras de frustración, con una escala de respuesta tipo Likert. Está destinado para adolescentes y adultos, con un tiempo aproximado de 15 minutos. La aplicación se puede realizar de manera individual o colectiva. Frustración: Se genera frustración cada vez que se presenta un impedimento que resulte ser difícil de superar, el cual conllevará a no mitigar una necesidad básica esencial que se origine en ese momento. Predominancia del Obstáculo: Es indicador de que el examinado se encuentra bloqueado por la frustración. Defensa del Yo: Puede atacar a otros o a sí mismos. Persistencia de la Necesidad: Puede pasar a la solución del problema. Validez: Según el análisis realizado, se indica que la Escala de Frustración tiene validez de constructo, midiendo lo que pretende medir a en la muestra investigada, puesto que es verificable con los resultados obtenidos ya que estos concuerdan con los esperados

teóricamente. Confiabilidad: La Escala de Frustración muestra índices de confiabilidad permitidos, por lo tanto otorga un indicador positivo respecto a la precisión con la que evalúa la frustración. Namuche, C. & Vásquez, K (2017). Determinan la confiabilidad de instrumento a través del coeficiente Alfa de Cronbach donde respecto al total del instrumento se obtuvo un 0.723 lo que indica que la concordancia entre las observaciones es “ACEPTABLE”, es decir, los resultados obtenidos son confiables.

3.4.4 TRAIL MAKING TEST – VERSION ESPAÑOLA

El Trail Making Test (TMT), es un test neuropsicológico que evalúa procesos atencionales a través de una ejecución correcta de la tarea, tanto motriz como cognitiva incluyendo velocidad.

Una de las áreas cognitivas exploradas en la evaluación son los procesos atencionales. La atención es una función de alta relevancia ya que, a su vez, modula otros dominios cognitivos, debido a que interviene en la organización y selección de información tanto del medio exterior como de pensamientos y sensaciones internas (Margulis, et.al., 2018).

Este test fue utilizado en un inicio para la Armada Norteamericana, pero su uso posteriormente se adecuó a una prueba atencional donde la parte A, el individuo debe unir una serie de números, en orden sin levantar el lápiz, estos números están ubicados de manera desordenada, en la parte B el individuo debe unir los estímulos en orden entre números y letras sin levantar el lápiz, ambas partes son cronometradas y deben ser realizadas en el menor tiempo posible. La confiabilidad por el método test-retest del TMT-A y B fue entre .76 y .89 y .86 y .94, respectivamente.

3.4.5 BIG FIVE – V TEST DE LOS CINCO GRANDES

Este instrumento fue diseñado en el año 1993 por G.V Caprara, C. Barbaranelli y L. Borgogni adaptada al español por J. Bermudez (Calle & Pinelo, 2017), los niveles de confiabilidad que tiene el Big Five V es relevante por ejemplo estudios realizados para la validación del instrumento para población chilena realizada por Martínez – Molina y Arias

(2018) los coeficientes de calidad para cada uno a través de los siguientes índices alpha en dos momentos de la muestra extraversión ($\alpha_1 = .74$, $\alpha_2 = .73$), amabilidad ($\alpha_1 = .71$, $\alpha_2 = .74$), responsabilidad ($\alpha_1 = .75$, $\alpha_2 = .76$), neuroticismo ($\alpha_1 = .66$, $\alpha_2 = .67$) e imaginación/intelecto ($\alpha_1 = .67$, $\alpha_2 = .72$).

El test de los cinco grandes BIG FIVE V como su nombre lo menciona de cinco rasgos de personalidad y sus subdivisiones los cuales son:

Extraversión: Dimensión que evalúa la facilidad del individuo para poder socializar con su entorno, la facilidad de palabra y la energía que aplica en sus actividades diarias, el liderazgo y la asertividad, estas personas siempre están realizando diferentes actividades ya que generalmente son vigorosos. Al contrario, los que puntúan bajo en extroversión son personas que prefieren realizar actividades a solas, no hacerse notar en el espacio donde se encuentran y tienen un bajo nivel de vigorosidad.

Agradabilidad o Amabilidad: esta dimensión evalúa el nivel de cordialidad de la persona con su entorno ya que tienen una capacidad muy alta de crear vínculos y preocuparse por quienes lo rodean, es colaborativa y tiene un nivel importante de altruismo y empatía además de querer ser complaciente en donde se desenvuelve. Al contrario, cuando la puntuación es baja en agradabilidad la persona no tiende a complacer a su entorno, tiene dificultades para crear vínculos importantes y evita cualquier actividad que involucre la colaboración como eje principal. En casos extremos el polo negativo este asociado a la psicopatía (Sanchez y Ledezma, 2007).

Responsabilidad: Esta dimensión evalúa el nivel de orientación al deber del individuo por lo que tiene una capacidad idónea de planear sus actividades, autodisciplina además de un control de impulsos adecuado. También son detallistas en el sentido de mantener el orden en sus espacios de trabajo y en su vida diaria, la tenacidad también es otra subdimensión a evaluar. Al contrario, puntuar bajo en responsabilidad indica que el individuo tiene dificultad en mantener el orden en sus actividades, es negligente y no tiene establecido propósitos en la vida que le permite continuar con sus cosas por ende tienden a ser negligentes.

Apertura a la Experiencia: esta dimensión evalúa la capacidad de la persona para adaptarse a diferentes medios, tiene un nivel alto de imaginación además de saber todo tipo de información por lo que es considerada culta y le gusta explorar otros lugares para tener más conocimiento de todo, evita lo rutinario ya que se aburre fácilmente de lo mismo. Al contrario, el polo opuesto es más dogmático, tiende a realizar sus actividades de manera rutinaria y prefiere lo conocido, es más tradicionalista y prefiere tener conocimiento de lo necesario.

Neuroticismo: esta dimensión evalúa la capacidad del control emocional que tiene el individuo por lo que al puntuar alto en esta dimensión la persona siempre está ligada a una inestabilidad emocional, poco control de su temperamento, temor a su entorno por lo que generalmente se comporta de manera impulsiva, temerosa y con culpa, lo que no le sale bien en su día a día culpabiliza al resto y está relacionado a un nivel de estrés muy alto. Al contrario, si la persona puntúa bajo en neuroticismo tiene un mejor control en sus estados emocionales, en la toma de decisiones y controla mejor sus impulsos.

Para la presente investigación se evaluará la dimensión de Responsabilidad (*conscientiousness*) para la habilidad de la orientación a la disciplina ya que esta dimensión evalúa de manera ideal y precisa sub dimensiones como la autodisciplina, organización y orden además de la dominancia y la tenacidad (Martínez, 2015), las preguntas están ordenadas en escala Likert, este instrumento cuenta con 132 preguntas, estos ítems están dirigidos en relación a las adaptaciones características como hábitos, actitudes, preferencias conductuales y tendencias básicas de manera individual (Sánchez y Ledesma, 2007), además que evalúa la autorregulación del individuo.

El instrumento aplicado está programado en Excel donde a través de una entrevista se realizará las preguntas a los deportistas correspondientes, el Big Five V ha sido utilizado en diversos deportes para evaluar los rasgos de personalidad y su desenvolvimiento en el deporte además de su determinación y su tendencia al logro además de la personalidad de un deportista elite. En investigaciones realizadas en el ámbito deportivo se detalla por ejemplo las realizadas en Polonia sobre la personalidad de los campeones en diversas

disciplinas donde se aplicó el instrumento del Big Five V para la comparación de estos rasgos de personalidad predictores del nivel de los atletas y que rasgos de personalidad son mejores predictores de éxitos en el ámbito deportivo (Piepiora, 2021), a nivel local en Bolivia se aplicó el Big Five V a árbitros de fútbol para evaluar aptitudes diferenciales y los factores de personalidad y su relación entre ambas variables (Calle & Pinelo, 2017).

3.4.6 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Un programa es un conjunto de actividades articuladas que responde a un o varios objetivos donde se realiza la aplicación programada para dicha población en determinados periodos o tiempos, Riart citado en Molina (1996) define a un programa de intervención a una planificación y ejecución en determinados periodos de unos contenidos encaminados a lograr unos objetivos establecidos a partir de las necesidades de las personas, grupos o instituciones inmersas en un contexto espacio – temporal específico.

La intención de este programa es vincular una estrategia específica con una categoría específica de la variable dependiente que proviene de la psicología del deporte, estas variables ya que al trabajar variables específicas se hace énfasis en el entrenamiento psicológico aplicado a los atletas de levantamiento de pesas.

3.5 PROCEDIMIENTO

El estudio se llevó a cabo en seis fases:

FASE I

La primera fase fue solicitar el permiso correspondiente para llevar a cabo la aplicación de pruebas y del programa de intervención correspondiente bajo la coordinación y guía del presidente de la A.D.L.P.L.P Edwin Chipana Hinojosa y los entrenadores correspondientes.

FASE II

En la segunda fase se realizó la presentación de todos los atletas correspondientes con quienes se aplicó el programa de intervención durante dos meses y la coordinación de los

horarios y el espacio brindado a utilizar a través de una breve presentación de la tesista y los atletas.

FASE III

En la tercera fase se aplicó los instrumentos pre test antes de la aplicación del programa de fortalecimiento de habilidades psicológicas en el grupo experimental en un ambiente otorgado dentro del gimnasio olímpico del Stadium Hernando Siles y para el grupo control se destinó los espacios adecuados del ambiente del gimnasio de la Universidad Mayor de San Andrés. El horario destinado para la aplicación de las pruebas fue acordado por el lapso de una hora.

FASE IV

En la cuarta fase se realizó la coordinación de los horarios correspondientes para los días de aplicación del programa de intervención en base a su horario de entrenamiento de cada una de las atletas, siendo lo más conveniente una micro sesión de 1 hora previo al entrenamiento tres veces por semana para no interferir con sus actividades deportivas.

FASE V

La quinta fase consistió en la aplicación del programa de intervención de Habilidades Psicológicas con los atletas que formaron parte del grupo experimental por un tiempo de tres meses tomando en cuenta sus horarios de entrenamiento.

FASE VI

En la fase sexta se realizó la aplicación de las pruebas para la fase del post test a los grupos experimental como de control en los mismos ambientes donde se realizó por primera vez las pruebas en un espacio de una hora, en dos espacios distintos.

FASE VII

En la fase séptima se realizó el análisis estadístico de las pruebas aplicadas pre test y post test del grupo experimental como del grupo control y la comparación de ambos grupos, se

utilizó el método estadístico de Wilcoxon para la comparación entre grupos pre y post test en base a los promedios sobre la efectividad del tratamiento.

3.5.1 Ambiente de Investigación

La presente investigación se llevó a cabo en las inmediaciones del gimnasio perteneciente a la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz donde entrenan las atletas elites representantes de La Paz y El Alto ubicado en el Stadium Hernando Siles, Curva Norte siendo el espacio autorizado donde se lleva a cabo los entrenamientos y las competiciones correspondientes.

CAPITULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS

Al inicio de la presente implementación del programa, la población tomada en cuenta sería mixta hombres como mujeres quienes son atletas competidores pero en la fase de la aplicación de las pruebas la población masculina era escasa y no se podía contar con un grupo control, ya que el incremento de atletas a nivel femenino actualmente es significativo y son quienes más asisten a los entrenamientos de forma regular, siendo las de mayor disponibilidad para formar parte del programa, es por eso que la población masculina fue descartada ya que los presentes en este grupo eran menores de 15 años formando la categoría infantil y no correspondería al criterio de esta investigación, la participación inicial de atletas masculinos de categoría adolescentes y adultos por voluntad fueron de 2 atletas varones contra 16 mujeres tanto para el grupo experimental como el grupo control. Basado en los parámetros de investigaciones experimentales a esta situación se denomina *Mortalidad experimental* o de casos perdido, específicamente quienes no concurren a las sesiones de prueba se reduce selectivamente el grupo experimental ya que esto causaría un sesgo de los responsables y sanos (Campbell y Stanley, 1966).

Desde el punto de vista metodológico se ha optado por tener un grupo control para elevar la calidad de la evidencia siendo sujeto vs sujeto equivalente en pre y post test, un experimentador puede aprovechar el grupo control para confirmar los efectos de X sobre la media grupal, y después abandonarlo mientras examina cuales han sido los puntajes pre test del grupo experimental que han registrado mayores influencias (Campbell y Stanley, 1966) por lo que también al tener un grupo control se puede interpretar ganancias diferenciales en comparaciones post - test de los correspondientes grupos experimentales y de control

Para la presente investigación se utilizó la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon-Mann-Whitney (WMW), diseñada por Frank Wilcoxon, conocida simplemente como prueba de Wilcoxon, con frecuencia se usa para comparar medias o medianas de dos conjuntos independientes, posiblemente con una distribución no normal, esta prueba es

usada como alternativa para dos muestras independientes de la prueba de T de student, por lo que esta prueba permite encontrar diferentes conclusiones que dependen de la forma y de la distribución de datos (Sánchez, 2015).

Los datos obtenidos se procesaron en una base de datos Excel donde también se realizó la elaboración del análisis estadístico de Wilcoxon.

SUPUESTOS.

- Se tienen n pares de datos independientes (x_i, y_i)
- Escala de medición es al menos ordinal

HIPÓTESIS

$$H_0: Me(d) = 0$$

$$H_1: Me(d) \neq 0$$

Con:

- H_0 : No existen diferencias significativas en los grupos
- H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos

1.1. Procedimiento

1. Se calculan las diferencias $d_i = x_i - y_i; i = 1, 2, \dots, n$
2. Se obtiene la función indicatriz

$$a_i = \begin{cases} 0 & ; \text{si } d_i < 0 \\ 1 & ; \text{si } d_i > 0 \end{cases}$$

3. Se asigna un rango natural a las diferencias según su magnitud en valor absoluto:

$$R_i = \text{rango}(|d_i|); i = 1, 2, \dots, n$$

4. Se obtiene el estadístico de Wilcoxon

$$W^+ = \sum_{i=1}^n a_i * R_i$$

Si existiera igualdad de rangos entonces se calculará un promedio de la posición cuantas igualdades existan y se asignara ese promedio en el rango de las posiciones.

HIPOTESIS DE INVESTIGACION

Se tiene la presente hipótesis de investigación:

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de responsabilidad y autodisciplina en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de responsabilidad y auto disciplina en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de memorización de imágenes en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de memorización de imágenes en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de tolerancia a la frustración en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de tolerancia a la frustración en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de regulación emocional en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de regulación emocional en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis de investigación

Hi. - Existe una optimización en la habilidad de focalización de la tarea en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

Hipótesis nula

Ho. - No existe una optimización en la habilidad de focalización de la tarea en atletas de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz.

4.1 CARACTERÍSTICAS DESCRIPTIVAS DE LOS GRUPOS

Tabla 2.

Características descriptivas en base a la edad de los grupos que participaron en esta investigación experimental y control.

Edad	N	Promedio	Desviación		
			Estándar	Mín.	Máx.
Control	8	22,63	9,13	16	43
Experimental	8	22,00	9,49	15	43

Fuente. Elaboración propia (2023).

Según el cuadro sobre las características descriptivas de los grupos se puede evidenciar que tanto el grupo de control y experimental tienen cualidades bastante similares,

principalmente en cuanto el número de unidades, y la edad promedio de los individuos que es de 22 años, con una desviación estándar de σ 9,13 ya que el grupo de atletas no tienen las mismas edades y oscilan entre 16 y 43 años y en el grupo experimental presenta una desviación estándar de σ 9,49 donde oscilan edades entre 16 a 43 años.

Tabla 3.

Características descriptivas en base a la categoría deportiva de los grupos que participaron en esta investigación experimental y control.

Categoría (Kg)	N	Promedio	Desviación		
			Estándar	Mín.	Máx.
Control	8	61,63	7,37	49	70
Experimental	8	60,00	9,06	45	76

Fuente. Elaboración propia (2023).

En cuanto a la categoría en la que pertenecen las participantes del estudio se puede notar que, de igual forma las características son similares en ambos grupos, por lo cual podemos decir que se está trabajando en un escenario equilibrado donde los resultados que se llegan a obtener son confiables en el sentido de que los grupos tienen las mismas condiciones, atletas mujeres desde la categoría menor 45 kilos hasta la categoría mayor 76.

En el grupo control la desviación estándar es de 7,37 y en el grupo experimental de 9,06 por lo que el grupo no tiene una distribución normal ya que en ambos grupos están presentes atletas mujeres de diferentes categorías de peso.

4.1.1 RESULTADO COMPARATIVOS IMAGEN DEL MOMIVIMIENTO MIQR

Para ver el efecto del tratamiento o capacitación en el apartado de Memorización de imágenes se hizo uso del instrumento de medición Cuestionario de imagen de movimiento - MIQR, donde la idea central trata del ensayo mental a través de la imaginación donde se ve a si mismo ejecutando ciertos movimientos o técnicas y de las cuales le va a permitir memorizarlas y sentirlas.

Aplicando la metodología propuesta (test de Wilcoxon) se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 4.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la memorización de imágenes visual.

Prueba de Wilcoxon	
Imagen Visual	
Estadístico Calculado	29
Valor de Tablas	28
N	8
Nivel de Significancia	5%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Se puede concluir que si existen diferencias significativas en el apartado de Imagen Visual ya que el valor del estadístico calculado es de p. 29 que es mayor al valor de tablas que puntúa con p. 28, cuenta con un nivel de significancia del 5% dentro de lo aceptado por lo que se acepta la hipótesis H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos.

Tabla 5.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la memorización de imágenes cinestésica.

Prueba de Wilcoxon	
Imagen Cinestésica	
Estadístico Calculado	36
Valor de Tablas	31
N	8
Nivel de Significancia	4%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Se puede concluir que en relación a la imagen cinestésica existe una diferencia entre grupo experimental y grupo control con un estadístico calculado de $p = 0,36$ que es mayor al valor de tablas que es de $p = 0,31$ con nivel de significancia del 4% dentro de lo aceptado entonces se acepta la hipótesis H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos.

A continuación, se realizará una descripción grafica de la comparación pre test y post test de la imagen visual y la imagen cinestésica.

IMAGEN VISUAL

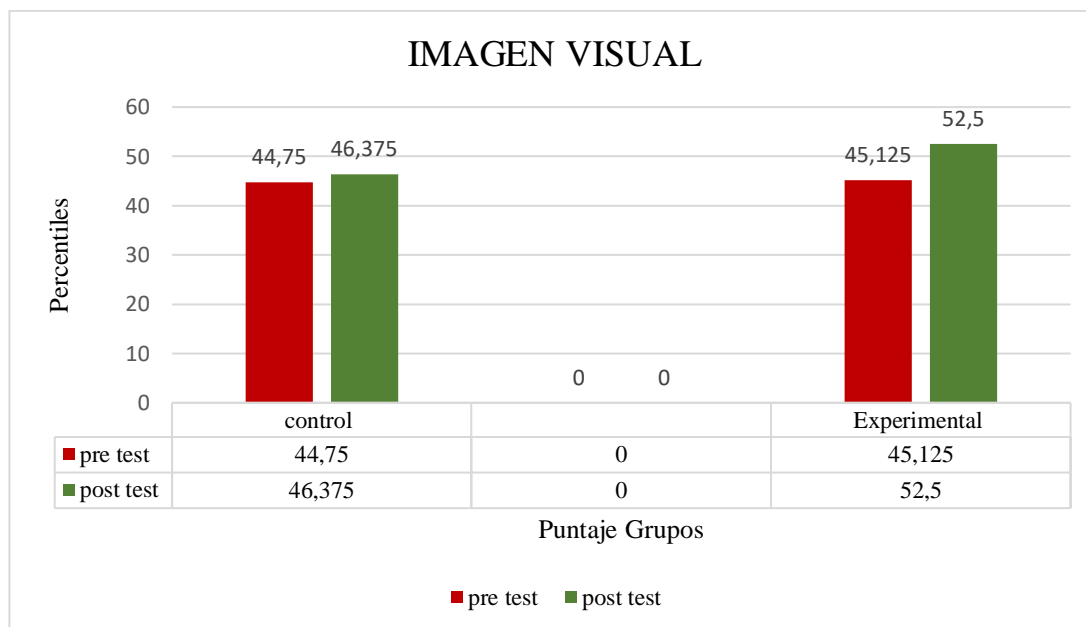


Figura 10. Comparación imagen visual Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

Como se puede observar en la figura 10, se observa comparativamente la puntuación obtenida entre el pre y post test con la aplicación del instrumento de imagen y movimiento MIQ-R en relación a la memorización de imágenes el GRUPO CONTROL en el pre test obtuvo un puntaje por debajo de la media (percentil 44), posterior a la aplicación del post test el grupo control muestra un incremento leve pero no de manera significativa, puntuando por debajo de la media (percentil 46).

En relación al GRUPO EXPERIMENTAL el puntaje obtenido en el pre test sobre imagen visual fue de percentil 46 por debajo de la media, posterior a la aplicación del programa de intervención a través de la técnica de visualización se obtuvo un porcentaje mayor al pre test, por encima de la media (percentil 52) siendo una muestra significativa estadísticamente mostrando una mejoría en la visualización y memorización de imágenes.

IMAGEN CINESTESICA

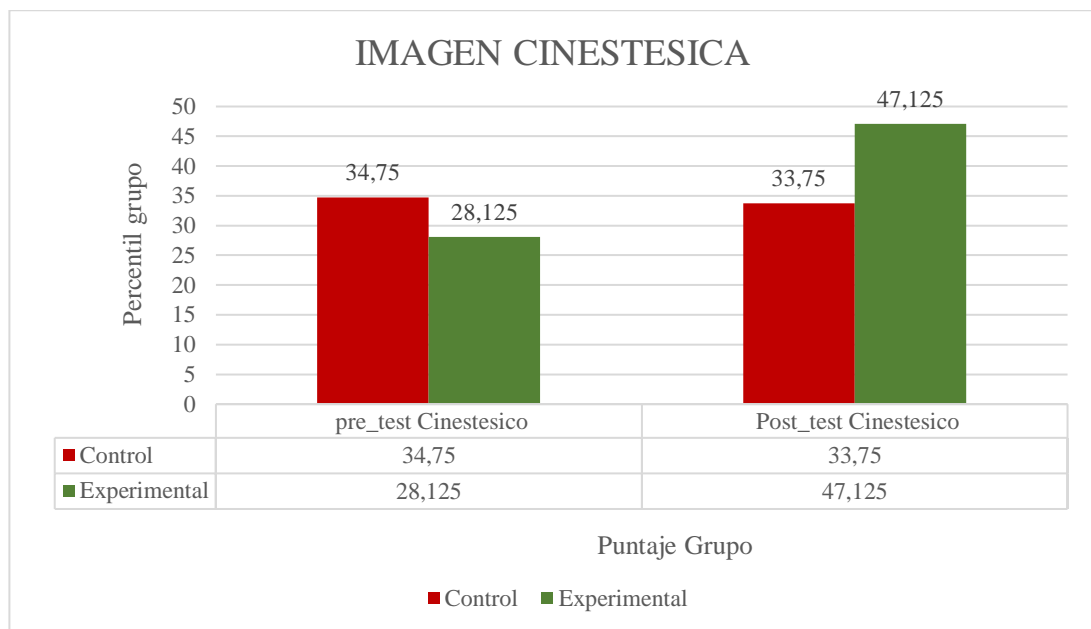


Figura 11. Comparación imagen cinestésica Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 11, se puede apreciar la comparación en base a la aplicación al instrumento de imagen y movimiento MIQ-R en relación a la imagen cinestésica el GRUPO CONTROL obtuvo una puntuación por debajo de la media (percentil 34) y no muestran una mejora en el post test (percentil 33) por lo que su puntuación en relación a la imagen cinestésica está muy baja, no es significativa estadísticamente.

Por otro lado, las puntuaciones del GRUPO CONTROL muestran una puntuación muy baja en la aplicación del pre test (percentil 28) en relación a la imagen cinestésica, posterior a la aplicación del programa en relación a la memorización de imágenes a través

de la visualización, el puntaje de imagen cinestésica incremento significativamente obteniendo un puntaje de percentil 47, acercándose más a la media, las atletas presentaron una mejora en relación a la memorización de imágenes.

4.1.2 RESULTADOS COMPARATIVOS RESPONSABILIDAD BFQ V

Para la medida de este ámbito se hizo uso del instrumento “Test de los 5 grandes”, donde se lo midió la dimensión RESPONSABILIDAD en tres ámbitos o dominios los cuales son:

- Tenacidad
- Autodisciplina
- Perseverancia
- Sentido del deber

Aplicando la metodología propuesta (test de Wilcoxon) se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 6.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la responsabilidad.

Prueba de Wilcoxon	
Responsabilidad	
Estadístico Calculado	19
Valor de Tablas	18
N	8
Nivel de Significancia	4%

Fuente. Elaboración propia (2023).

A través de la prueba de Wilcoxon se obtuvo el estadístico calculado de p. 19 es superior al valor de tablas que es de 18 con un nivel de significancia permitida con un error del 4% se puede concluir que si existen diferencias significativas en Responsabilidad entre grupo experimental y grupo control por lo que se acepta la hipótesis H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos.

SUB DIMENSIONES DE RESPONSABILIDAD

TENACIDAD

Tabla 7.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la sub dimensión tenacidad.

Prueba de Wilcoxon	
Tenacidad	
Estadístico Calculado	17
Valor de Tablas	16
N	8
Nivel de Significancia	4%

Fuente. Elaboración propia (2023).

A través de la prueba de Wilcoxon se obtuvo el estadístico calculado de 17, superior al valor de tablas que es de 16, con un nivel de significancia permitido del 4%, por lo que se puede concluir que si existen diferencias significativas en la subdimensión de tenacidad entre grupo experimental y grupo control por lo que se acepta la hipótesis H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos.

PERSEVERANCIA

Tabla 8.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la responsabilidad.

Prueba de Wilcoxon	
Perseverancia	
Estadístico Calculado	14
Valor de Tablas	19
N	8
Nivel de Significancia	5%

Fuente. Elaboración propia (2023).

A través de la prueba de Wilcoxon se obtuvo el estadístico calculado de 14 menor al valor de tablas que es 19, con un nivel de significancia del 5% por lo que se puede concluir que no existen diferencias significativas entre grupo experimental y grupo control en la sub dimensión de Perseverancia por lo que se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula H_0 : No existen diferencias significativas en los grupos.

AUTODISCIPLINA

Tabla 9.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la sub dimensión Autodisciplina.

Prueba de Wilcoxon	
Autodisciplina	
Estadístico Calculado	12
Valor de Tablas	10
N	8
Nivel de Significancia	6%

Fuente. Elaboración propia (2023).

A través de la prueba de Wilcoxon se obtuvo el estadístico calculado de 12 que es mayor al valor de tablas que es 10, con un nivel de significancia del 6% por lo que se puede concluir que si existen diferencias significativas entre grupo experimental y grupo control en la sub dimensión de Autodisciplina por lo que se acepta la hipótesis alternativa H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos.

Tabla 10.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la sub dimensión Perseverancia.

Prueba de Wilcoxon	
Perseverancia	
Estadístico Calculado	14
Valor de Tablas	19

N	8
Nivel de Significancia	5%

Fuente. Elaboración propia (2023).

A través de la prueba de Wilcoxon se obtuvo el estadístico calculado de 14 que es menor al valor de tablas que es 19, con un nivel de significancia del 5% por lo que se puede concluir que no existen diferencias significativas entre grupo experimental y grupo control en la sub dimensión de Perseverancia por lo que se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula H_0 : No existen diferencias significativas en los grupos.

Tabla 11.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relacion a la sub dimensión Sentido del deber.

Prueba de Wilcoxon	
Sentido del deber	
Estadístico Calculado	26
Valor de Tablas	25
N	8
Nivel de Significancia	5 %

Fuente. Elaboración propia (2023).

A través de la prueba de Wilcoxon se obtuvo el estadístico calculado de 26 que es mayor al valor de tablas que es 25, con un nivel de significancia del 5% por lo que se puede concluir que si existen diferencias significativas entre grupo experimental y grupo control en la sub dimensión del Sentido del deber, por lo que se acepta la hipótesis alternativa H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos.

Los resultados obtenidos a partir del promedio de puntaje por cada ámbito comparando el grupo experimental y grupo de control se muestran en el siguiente gráfico, como una forma de resumen de los resultados obtenidos.

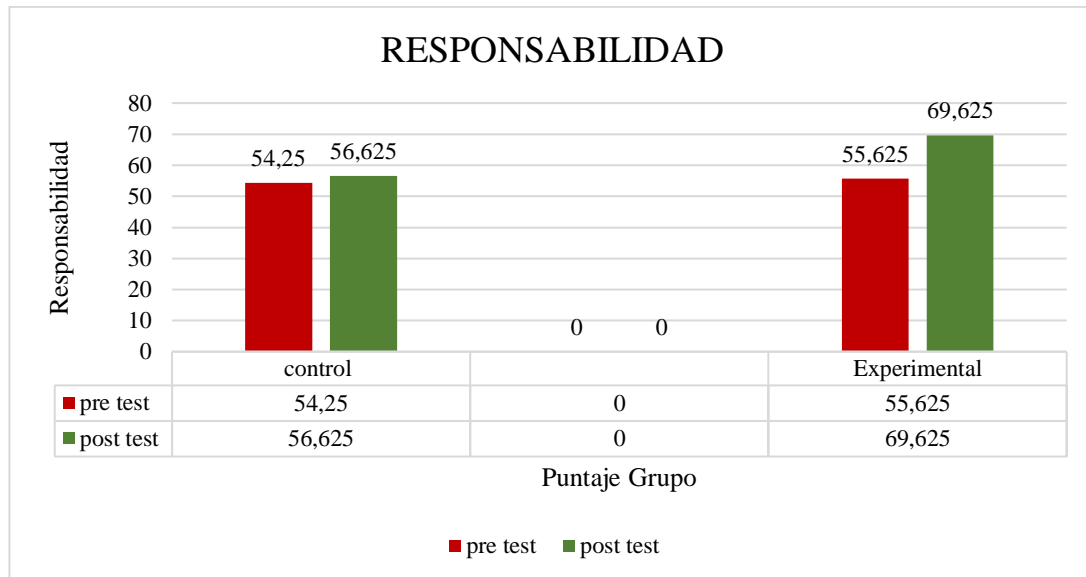


Figura 12. Comparación dimensión Responsabilidad Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 12, se puede observar que el efecto sobre la orientación a la disciplina a través de la medición de responsabilidad con la aplicación del test de los 5 grandes BIG FIVE V donde se muestra que en la sub dimensión escrupulosidad el GRUPO CONTROL obtuvo un puntaje sobre la media (percentil 54), en la aplicación del post test no hubo un cambio significativo ya que la diferencia es mínima por lo que obtuvo un puntaje de percentil 56 sobre la media en relación a escrupulosidad.

En relación al GRUPO EXPERIMENTAL muestra un puntaje sobre la media en le pre test (percentil 54), posterior a la implementación del programa el grupo experimental muestra una mejora significativa en relación a escrupulosidad (percentil 69) incrementando la planificación y la autodisciplina que es parte de la escrupulosidad.

Se detallará a continuación los resultados por cada subdimensión entre pre test y post test del grupo control y del grupo experimental de las atletas de levantamiento de pesas.

SUB DIMENSION TENACIDAD

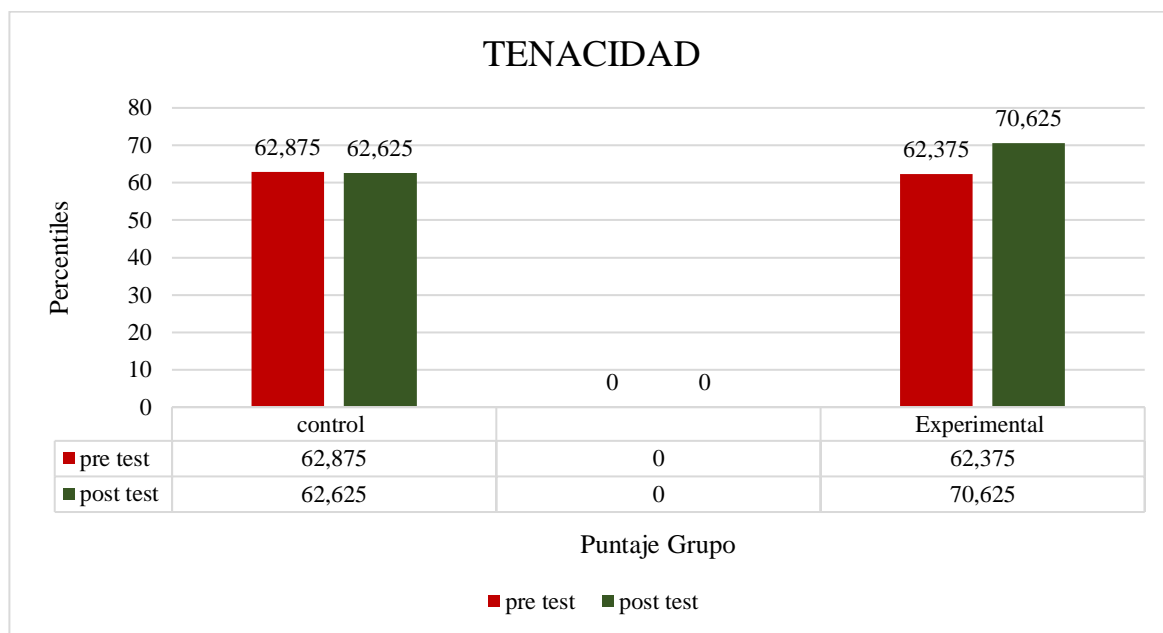


Figura 13. Comparación de la sub dimensión Tenacidad Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 13, se muestra la comparación entre puntuaciones pre y post test, en relación al GRUPO CONTROL se puede observar que en el pre test obtuvo una puntuación de percentil 62, en el post test aplicado no muestra ningún cambio significativo manteniendo el mismo puntaje (percentil 62) en relación a la tenacidad, la puntuación en ambos casos es media alta por lo que muestra un nivel óptimo de tenacidad, en este grupo no se realizó ningún tratamiento ni aplicación del programa.

En relación al GRUPO EXPERIMENTAL se muestra un puntaje medio alto (percentil 62) posterior a la implementación del programa de habilidades psicológicas para la orientación a la disciplina a través del establecimiento de objetivos se muestra una mejora significativa incrementando el nivel de tenacidad a un percentil 70 donde existe una diferencia significativa en un antes y un después de la aplicación del programa ya que la

tenacidad permite tener un nivel de continuidad y de paciencia adecuada en relación a los planes que se lleva a cabo.

SUB DIMENSION PERSEVERANCIA

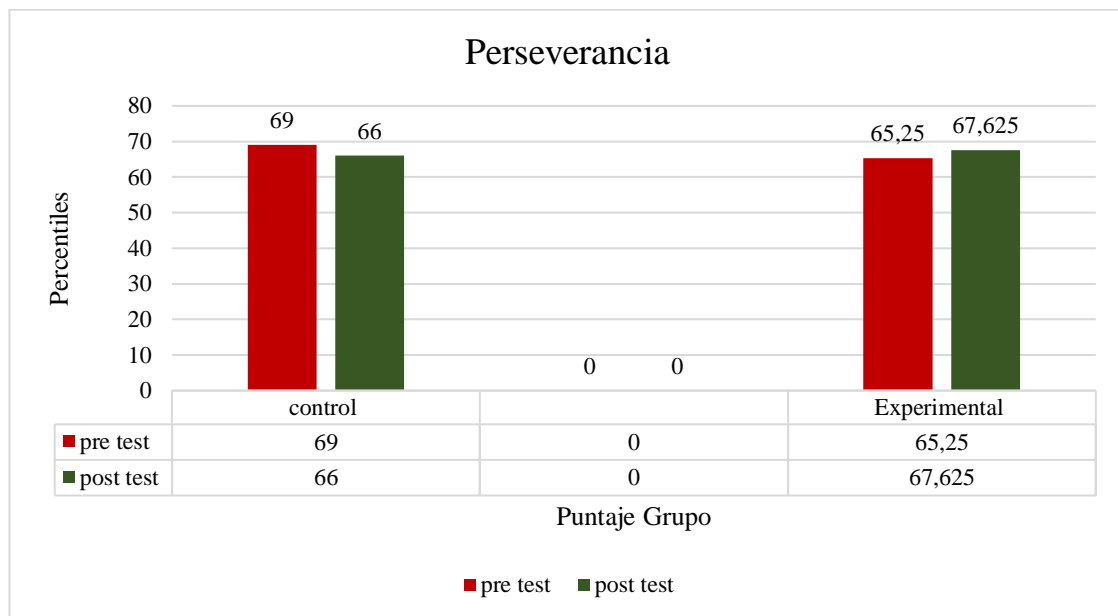


Figura 14. Comparación de la sub dimensión Perseverancia Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En relación a la sub dimensión de perseverancia como se muestra en la figura 14, el GRUPO CONTROL obtuvo un puntaje alto (percentil 69) sin embargo en el post test presentó un puntaje menor pero no significativo lo cual no muestra una mejoría de la sub dimensión perseverancia, al grupo control no se aplicó ningún programa ni tratamiento.

En los puntajes del GRUPO EXPERIMENTAL en la aplicación del pre test obtuvo un puntaje medio alto (percentil 65), posterior a la aplicación del programa la puntuación obtenida es medio alto incrementado el puntaje, pero no de manera significativa estadísticamente (percentil 67) por lo que mantienen su nivel en relación a perseverancia esto relacionado a la firmeza y constancia de sus planes a nivel deportivo.

AUTODISCIPLINA

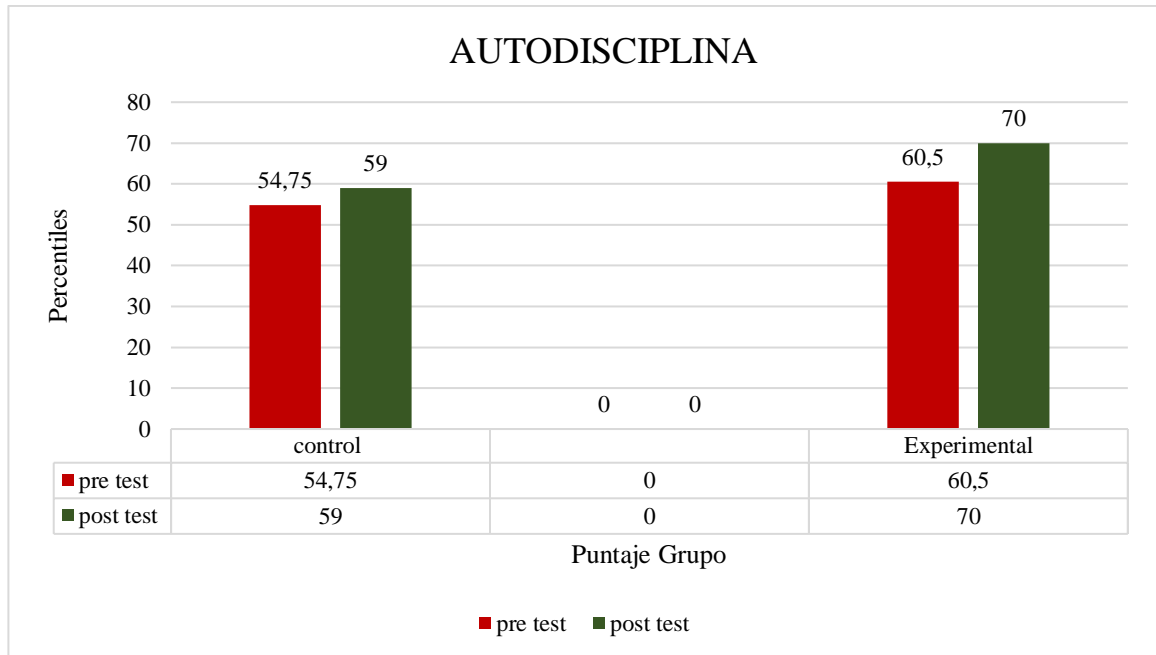


Figura 15. Comparación de la sub dimensión Autodisciplina Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

Como se muestra en la figura 15, en relación a la sub dimensión AUTODISCIPLINA aplicando el test de BIG FIVE- V el grupo CONTROL obtuvo una puntuación de percentil 54 en la aplicación del pre test, posterior a la aplicación del post test obtuvo un leve incremento con un puntaje de percentil 59 en relación a la autodisciplina.

Por otro lado, el grupo EXPERIMENTAL al inicio de la aplicación del pre test obtuvo un percentil 60 antes de la intervención del programa de habilidades psico deportivas a través del establecimiento de objetivos el grupo de atletas mujeres presento una mejoría significativa con un percentil 70 en relación a la autodisciplina en el deporte que practican.

SENTIDO DEL DEBER

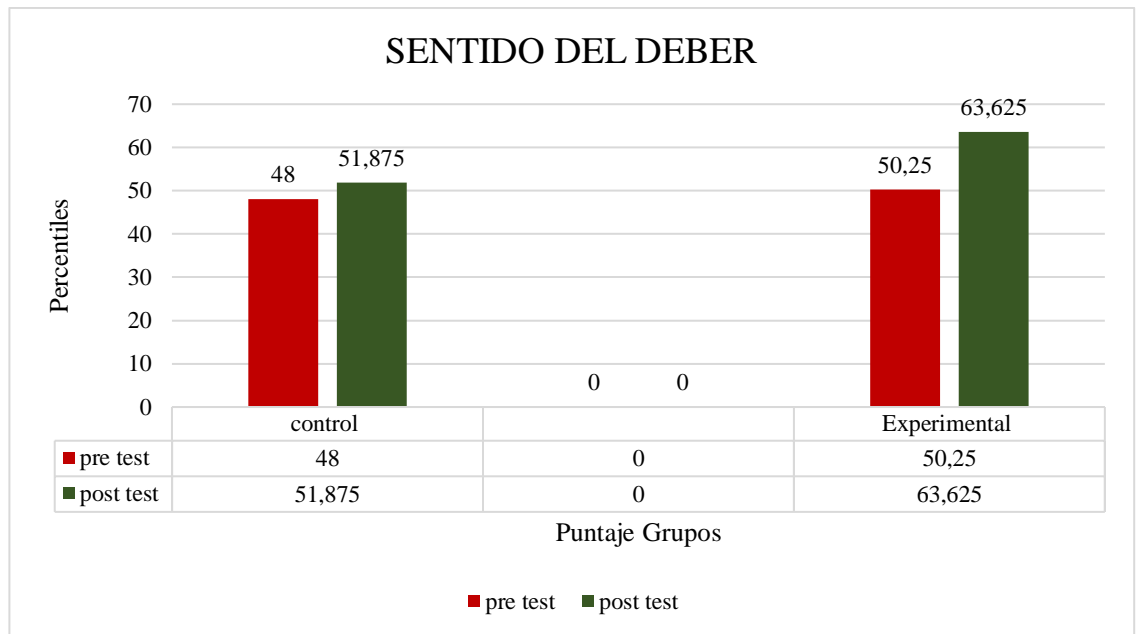


Figura 16. Comparación de la sub Sentido del deber Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura se puede observar que el grupo CONTROL obtuvo un puntaje de percentil 48 al momento de la aplicación del pre test en relación al SENTIDO DEL DEBER, posterior a la aplicación del post test obtuvo una puntuación de percentil 51 por lo que el incremento de este grupo es mínimo.

En relación al grupo EXPERIMENTAL muestra un puntaje medio en relación al SENTIDO DEL DEBER (percentil 50) posterior a la aplicación para Responsabilidad y disciplina se observa una mejoría incrementando en el post test de percentil 63 manifestando una mejoría, en relación a la sub dimensión del sentido del deber que está ligada a la responsabilidad en base al cumplimiento de metas, se puede observar que si existen diferencias entre grupo experimental y grupo control.

4.1.3 RESULTADOS COMPARATIVO INVENTARIO IRA ESTADO – RASGO STAXI - II

Para el ámbito de regulación emocional se hará uso de pruebas no paramétricas, en particular se hizo uso del test de Wilcoxon, pues el tamaño de los grupos es pequeño y por esa razón no se puede asumir normalidad en la distribución de los datos.

Aplicando la metodología propuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 12.

Resultados sobre la comparación entre pre y post test del grupo experimental en relación a la Regulación emocional.

Prueba de Wilcoxon	
Comparación de Pre y Post test, Grupo Experimental	
Estadístico Calculado	29,5
Valor de Tablas	29
N	8
Nivel de Significancia	4%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Describiendo la tabla 10. Se puede observar que el estadístico calculado de 29.5 es mayor al valor de tablas que es de 29, esta comparación presenta un nivel de significancia del 4% por lo que se puede evidenciar que existe una diferencia significativa del antes y después aplicado el tratamiento. El instrumento de medición para este apartado fue el test “STAXI-2”.

Tabla 13.

Resultados sobre la comparación entre grupo control y experimental en relación a la Regulación emocional.

Prueba de Wilcoxon	
Comparación de Grupo Experimental y Control	
Estadístico Calculado	11
Valor de Tablas	19
N	8
Nivel de Significancia	5%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Describiendo la tabla 11. Se puede observar que el estadístico calculado de 11 es menor al valor de tablas que es de 19, esta comparación presenta un nivel de significancia del 5% por lo que se puede evidenciar que no existe una diferencia significativa entre grupo experimental y grupo control, El instrumento de medición para este apartado fue el test “STAXI-2”, entonces se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula H_0 : No existen diferencias significativas en los grupos

RESULTADOS COMPARATIVOS EN RELACIÓN A REGULACIÓN EMOCIONAL

Los resultados obtenidos a partir del promedio de puntaje por cada escala y subescala comparando el grupo experimental y grupo de control se muestran en las siguientes figuras, como una forma de resumen de los resultados obtenidos

RASGO DE IRA

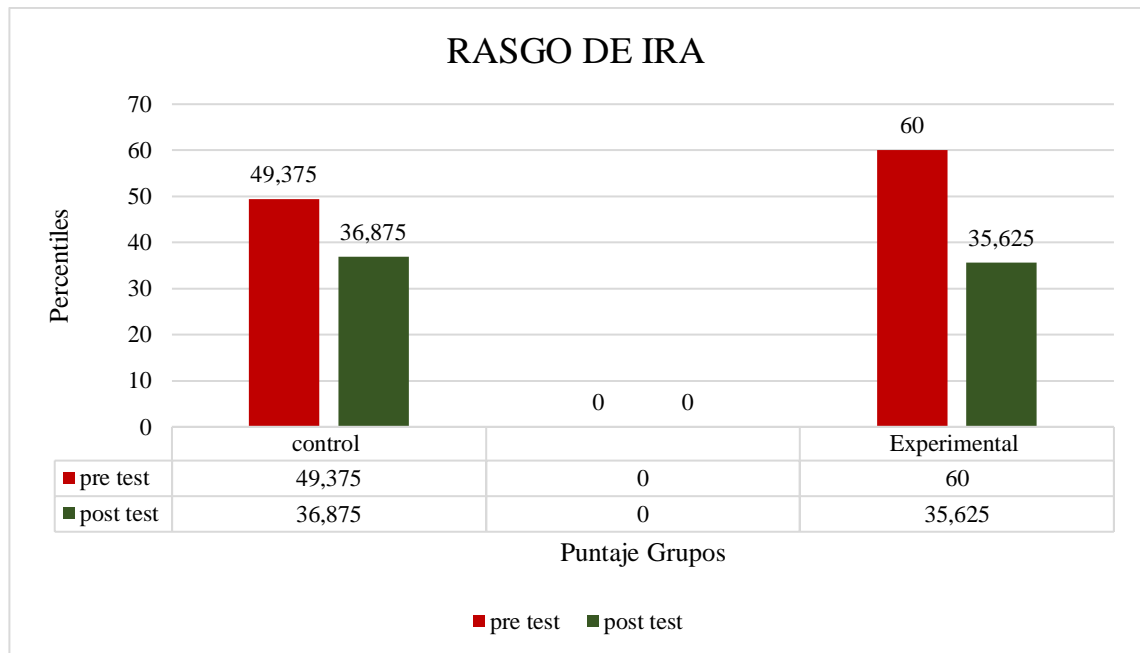


Figura 17. Comparación de la escala Rasgo de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 17, se observa comparativamente el efecto que tiene el programa en relación a la regulación emocional, tal y como es medido con la prueba STAXI-II inventario de expresión ira estado – rasgo, el grupo CONTROL en la aplicación del pre test en esta dimensión obtuvo un puntaje por debajo de la media (percentil 49), en el post test muestra una pequeña mejora, pero no es un resultado significativo estadísticamente (percentil 36), las atletas del grupo no recibieron ningún tratamiento o intervención.

En relación al puntaje obtenido con el grupo EXPERIMENTAL se observa que en la aplicación del pre test muestra un puntaje medio alto (percentil 60) en relación al rasgo de ira y se muestra una mejora significativa después de la aplicación del programa de habilidades psico deportivas a través de la aserción encubierta para la regulación emocional (percentil 35). En esta dimensión las personas con una puntuación muy alta experimentan frecuentemente sentimientos de ira y sienten ser tratadas a menudo de

manera indebido por lo que una puntuación menor a la media indica un control adecuado de sentimientos y pensamientos de ira.

ECALA DE ESTADO DE IRA

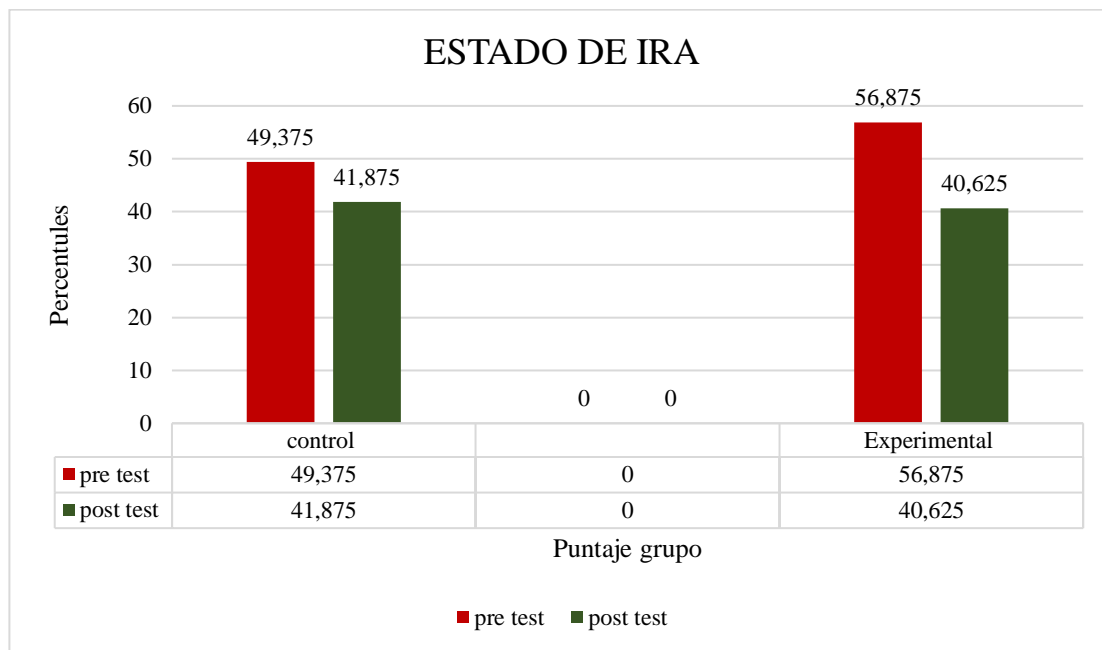


Figura 18. Comparación de la escala Estado de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 18 se muestra la dimensión de reacción de ira, en el pre test el GRUPO CONTROL obtuvo una puntuación bajo la media (percentil 49), posterior a la aplicación del post test la puntuación obtenida indica un cambio reduciendo la puntuación a percentil 41, por lo que no es un cambio significativo

Por otro lado, el GRUPO EXPERIMENTAL en la aplicación del pre test presentó una puntuación media (percentil 56), posterior a la aplicación del programa en relación a regulación emocional aplicando la aserción encubierta se puede observar una mejora en la dimensión de estado de ira, se redujo a un percentil 40, explicando estos datos las personas que puntúan bajo en reacción de ira pueden tolerar de mejor manera las críticas y las evaluaciones negativas. Al ser ESTADO está relacionado a un espacio de tiempo

temporal, sin embargo, en comparación con el grupo control no existe diferencias significativas.

EXPRESION INTERNA DE IRA

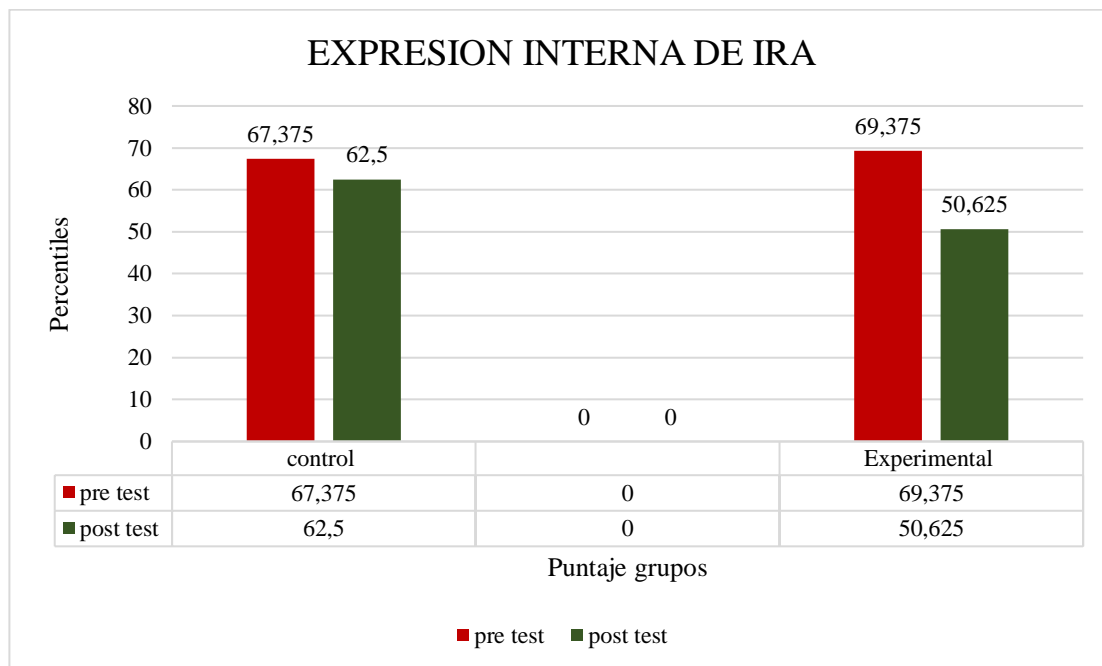


Figura 19. Comparación de la sub escala Expresión de ira interna Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 19 se detalla que el GRUPO CONTROL en la aplicación de pre test obtuvo una puntuación de mostrando una puntuación de percentil 67, posterior a la aplicación del post test se muestra una reducción leve de percentil 62 no es significativo estadísticamente, siendo que este grupo no recibió ninguna intervención del programa en relación a la regulación emocional.

En la dimensión de expresión interna de ira, el GRUPO EXPERIMENTAL muestra una puntuación media alta (percentil 69), posterior a la implementación del programa al grupo

experimental el nivel de expresión interna de la ira se redujo (percentil 50), si bien es deseable mantener un puntaje más alto en relación a la expresión interna de ira, las personas con puntuaciones más altas experimentan intensos sentimientos de ira y suprimen esos sentimientos de forma exagerada.

EXPRESIÓN EXTERNA DE IRA

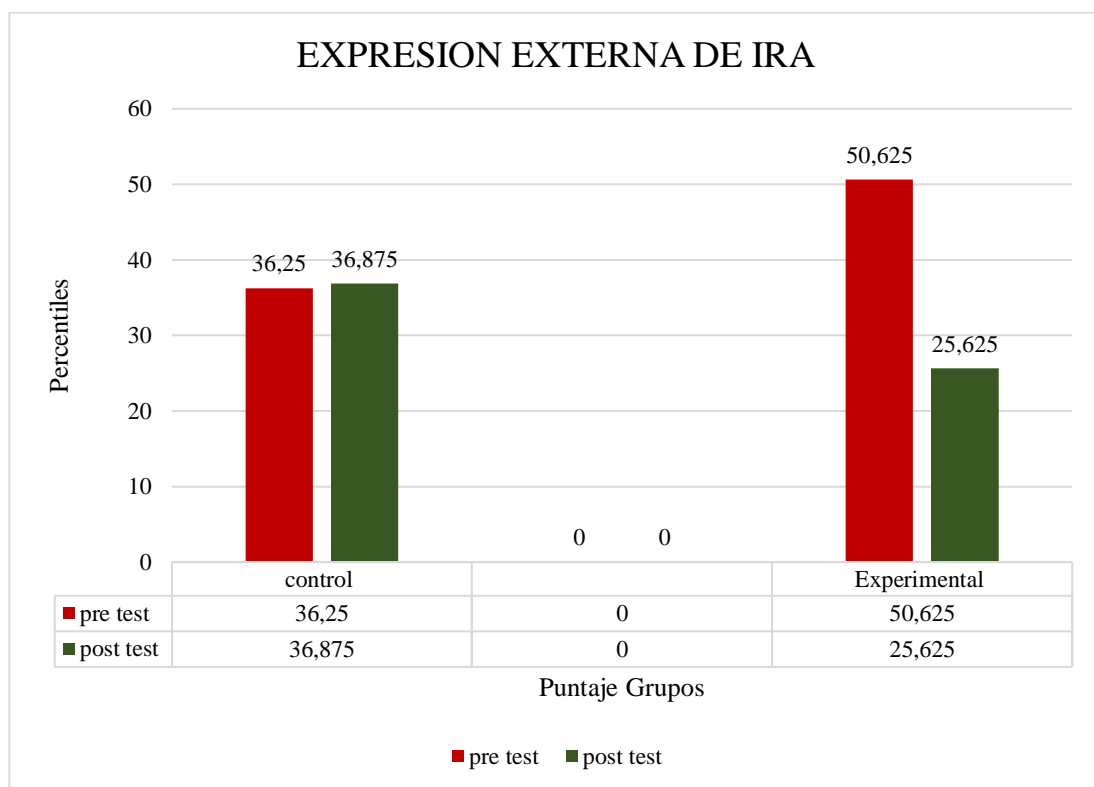


Figura 20. Comparación de la sub escala Expresión externa de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En relación a la figura 20, la dimensión de expresión externa el GRUPO CONTROL muestra un puntaje medio (percentil 36) siendo una puntuación adecuada en base a los parámetros del instrumento, posterior a la aplicación del post test, el grupo control mantuvo su puntuación de percentil 36, por lo que no es significativo estadísticamente.

El GRUPO EXPERIMENTAL en la aplicación del pre test es de percentil 50 siendo una puntuación media en relación a la expresión externa de la ira es adecuada, posterior a la aplicación del programa para la habilidad de regulación emocional el post test obtuvo una puntuación menor (percentil 25), siendo significativo estadísticamente, por lo que es posible un mejor manejo de la expresión de ira con una conducta agresiva dirigidas a otra persona o a otro grupo.

TEMPERAMENTO DE IRA

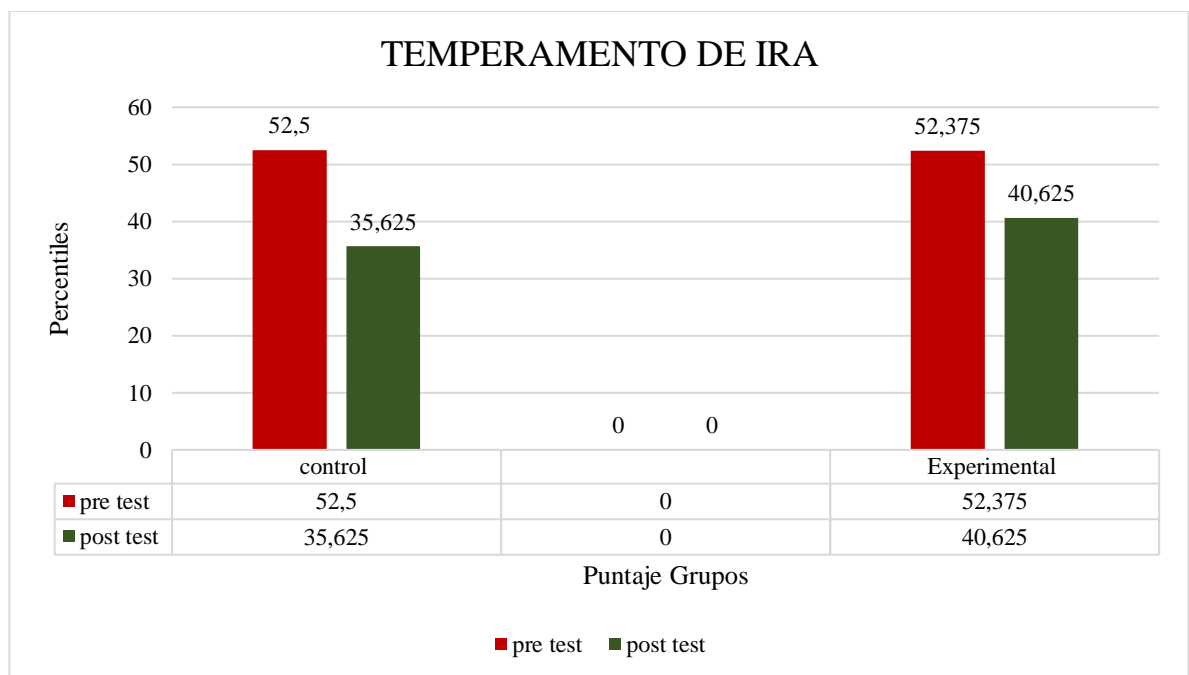


Figura 21. Comparación de la sub escala Temperamento de ira test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

La figura 21 se evidencia sobre la dimensión de temperamento de la prueba STAXI-II inventario de ira estado – rasgo, se puede observar que al inicio de la prueba ambos grupos puntúan de forma similar siendo una puntuación media tanto CONTROL (percentil 52,5) como EXPERIMENTAL (percentil 52,3), después de la aplicación al grupo experimental con la aplicación de la habilidad de Aserción Encubierta para la regulación emocional, se

notó un cambio significativo entre el pre y post test donde la puntuación promedio fue de percentil 35, sin embargo la comparación con el grupo control no es significativa.

En relacion al GRUPO EXPERIMENTAL la puntuación se redujo significativamente debajo de la media con una puntuación del percentil 40 siendo un nivel de control de temperamento de la ira adecuada ya que una puntuación alta esta ligada a la irritabilidad e impulsividad incluso ante una situación incómoda que no es de gran importancia.

CONTROL EXTERNO DE IRA

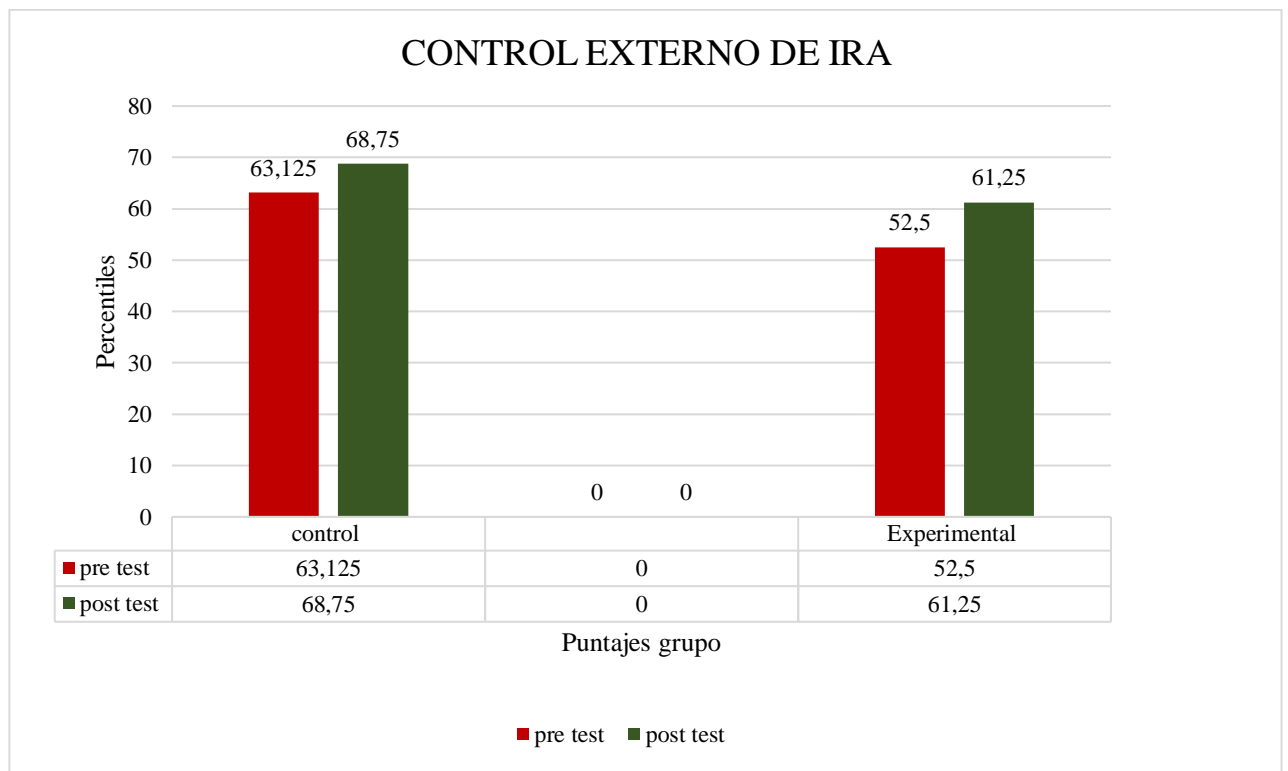


Figura 22. Comparación de la sub escala Control externo de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 22, se puede observar que el GRUPO CONTROL tiene una puntuación por encima de la media (percentil 63), en relación a control externo del enojo o la ira y muestra un aumento como mejora leve en la puntuación post test (percentil 68) siendo una

puntuación aun por encima de la media no significativa estadísticamente, el grupo no recibió ninguna intervención en relación al programa de intervención.

El GRUPO EXPERIMENTAL muestra un nivel de alteración leve en relación a control externo, mostrando una variación de puntaje, en el pre test con un puntaje medio (percentil 52), posterior a la aplicación del programa de intervención para la regulación emocional, muestra un incremento por encima de la media (percentil 61), esto quiere decir que las personas con una puntuación adecuada (por encima de la media) prevén sus expresiones de enojo a nivel externo siendo deseable este control de las manifestaciones de la ira, sin embargo puntuaciones más elevadas puede conducir a la pasividad o a la depresión.

CONTROL INTERNO DE IRA

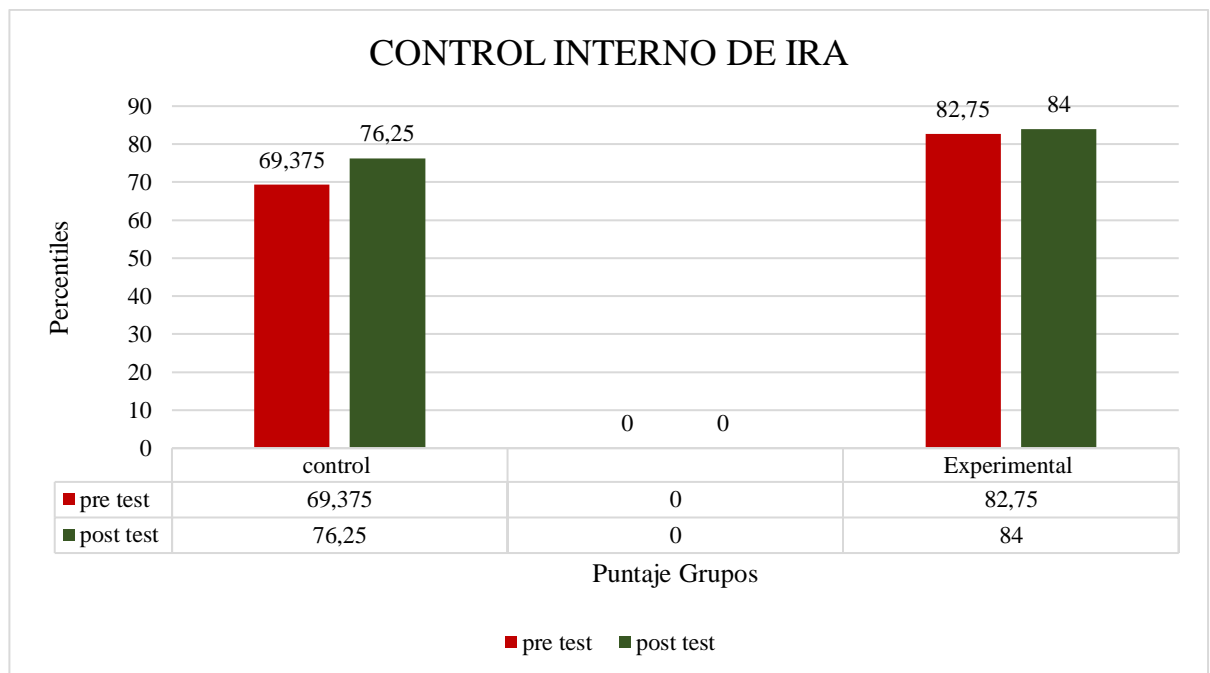


Figura 23. Comparación de la sub escala Control interno de ira Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 23, se observa en relación a la dimensión de control interno de la ira o enojo, el grupo CONTROL medido en el pre test por la prueba STAXI-II ira y enojo, muestran

una puntuación por encima de la media (percentil 69) y muestra una mejora en el post test sin embargo no se realizó ninguna intervención ni la aplicación del programa en habilidades psicológicas.

Por otro lado las puntuaciones del grupo EXPERIMENTAL muestran un nivel superior a la media en el pre test (percentil 82), posterior a la intervención se muestra un leve incremento (percentil 84), pero no es significativa estadísticamente y se mantiene un nivel alto de control interno, esto quiere decir que se emplea mucha energía para calmar la ira y reducir la sensación de enojo lo más pronto posible, si bien es positivo este puntaje es posible que se gaste mucha energía para controlar demasiado el enojo y se guarde el malestar excesivamente.

4.1.4 RESULTADO COMPARATIVO TOLERANCIA A LA FRUSTRACION

Para el ámbito de regulación emocional se hará uso de pruebas no paramétricas, de igual forma se usó del test de Wilcoxon, pues el tamaño de los grupos es pequeño y por esa razón no se puede asumir normalidad en la distribución de los datos.

Aplicando la metodología propuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 14.

Resultados sobre la comparación entre grupo control y experimental en relación a la Tolerancia a la frustración.

Prueba de Wilcoxon	
Comparación de Post test, Grupo Experimental y Control	
Estadístico Calculado	10
Valor de Tablas	14
N	8
Nivel de Significancia	6%

Fuente. Elaboración propia (2023).

En relación a la tabla 12, el estadístico calculado de Wilcoxon no es mayor al valor de tablas ya que el estadístico calculado es de 10 en comparación de 14 del valor de tablas, al 6% de significancia, no existe suficiente evidencia estadística para afirmar que hay una diferencia entre los dos grupos de estudio por lo que se rechazaría la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula H_0 : No existen diferencias significativas en los grupos

Tabla 15.

Resultados sobre la comparación entre Pre test vs Post test del grupo experimental en relación a la Tolerancia a la frustración.

Prueba de Wilcoxon	
Comparación de Pre y Post test, Grupo Experimental	
Estadístico Calculado	5
Valor de Tablas	10
N	8
Nivel de Significancia	6%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Los resultados obtenidos en base al estadístico calculado Wilcoxon son de 5 que es menor al valor de tablas que es de 10 por lo que sugieren que no hubo un efecto significativo después del programa de intervención para la tolerancia a la frustración, el nivel de significancia de 6 %.

Los resultados obtenidos a partir del promedio de puntaje por cada ámbito comparando el grupo experimental y grupo de control se muestran en el siguiente gráfico, como una forma de resumen de los resultados obtenidos.

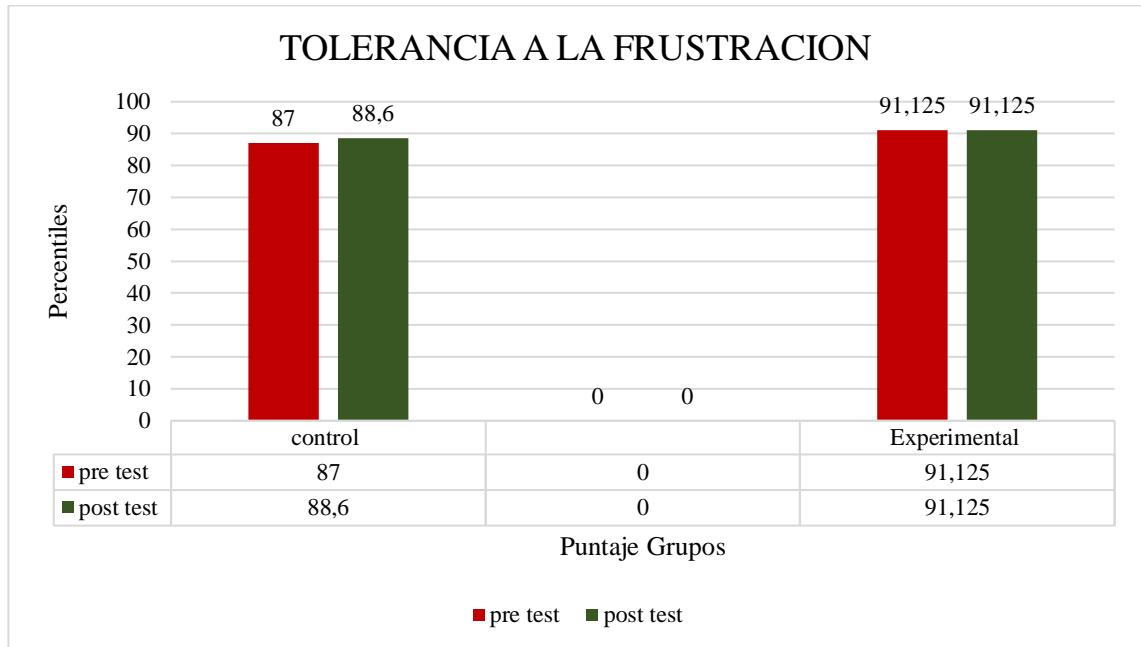


Figura 24. Comparación de Tolerancia a la frustración Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 24, se puede observar que la aplicación comparativamente el efecto que tuvo el programa de intervención de Habilidades psicológicas sobre tolerancia a la frustración a través de la aplicación de la Escala de Tolerancia a la Frustración, el GRUPO CONTROL en el pre test aplicado muestra un nivel alto en relación a la media (percentil 87), y muestran una mejora en el post test con un puntaje de percentil 88 lo cual no es estadísticamente significativo, no se aplicó ningún tratamiento en este grupo.

Por otro lado, en el GRUPO EXPERIMENTAL las puntuaciones promedio en el pre test fueron altas (percentil 91), sin embargo, posterior a la aplicación del programa de intervención el grupo experimental mantuvo su puntuación alta (percentil 91), no existió ninguna variación, esto nos indica que si bien no hubo un cambio significativo el nivel de tolerancia a la frustración se mantiene en un óptimo nivel por lo que no afecto de manera negativa al grupo.

4.1.5 RESULTADO COMPARATIVO TMT TEST MAKING TRAIL

Para ver el nivel focalización de la tarea, se hizo uso del instrumento “TMT TEST” Test del trazo, donde se obtuvo los promedios de los puntajes por grupo experimental y grupo control, donde se puede evidenciar según el gráfico que existen diferencias en los grupos, alcanzando puntajes más elevados los del grupo experimental.

Aplicando la metodología propuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 16.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la Focalización de la tarea parte A del test.

Prueba de Wilcoxon	
Parte A	
Comparación de Post test, Grupo Control y Experimental	
Estadístico Calculado	27
Valor de Tablas	25
N	8
Nivel de Significancia	4%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Los resultados obtenidos en base al estadístico calculado Wilcoxon es de 27 que es mayor al valor de tablas que es de 25, por lo que sugieren que, si hubo un efecto significativo después del programa de intervención para la focalización de la tarea en relación a la parte A que es la unión del trazo entre números, el nivel de significancia que se obtuvo es de 4 %, entonces se aprueba la hipótesis alternativa H_1 : Existen diferencias significativas en los grupos, por lo que el programa de intervención si genero cambios significativos que se evidencia en el post test a diferencia del grupo control que no recibió ningún tratamiento..

Tabla 17.

Resultados sobre la comparación entre grupo experimental y grupo control en relación a la Focalización de la tarea parte B del test.

Prueba de Wilcoxon	
Parte B	
Comparación de Post test, Grupo Control y Experimental	
Estadístico Calculado	21
Valor de Tablas	31
N	8
Nivel de Significancia	4%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Los resultados obtenidos en base al estadístico calculado Wilcoxon es de 21 que es menor al valor de tablas que es de 31, por lo que se sugiere que, no hubo un efecto significativo después del programa de intervención para la focalización de la tarea en relación a la parte B que es la unión del trazo entre números y letras, el nivel de significancia que se obtuvo es de 4 %, entonces se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula H_0 : No existen diferencias significativas en los grupos, por lo que el programa de intervención si genero cambios significativos que se evidencia en el post test, pero a diferencia del grupo control no fue significativo.

COMPARACION PRE TEST - POST TEST

Haciendo una comparación de los resultados del grupo experimental, pero en pre test y post test, de igual forma se puede ver que existen diferencias significativas en los grupos, lo que implica que el tratamiento tuvo un cambio en los experimentados.

Tabla 18.

Resultados sobre la comparación entre Pre test vs Post test del grupo experimental en relación a la Focalización de la tarea parte A del test.

Prueba de Wilcoxon	
Parte A	
Comparación de Pre y Post test, Grupo Experimental	
Estadístico Calculado	25
Valor de Tablas	24
N	7
Nivel de Significancia	6%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Los resultados obtenidos en base al estadístico calculado Wilcoxon es de 25 que es mayor al valor de tablas que es de 24, por lo que se sugiere que, si hubo un efecto significativo después del programa de intervención para la focalización de la tarea en relación a la parte A que es la unión del trazo entre números, el nivel de significancia que se obtuvo es de 4 %, entonces, entonces el programa de intervención sobre Atención sostenida si genero cambios significativos que se evidencia entre el Pre test y el Post test del grupo experimental.

Tabla 19.

Resultados sobre la comparación entre Pre test vs Post test del grupo experimental en relación a la Focalización de la tarea parte B del test.

Prueba de Wilcoxon	
Parte B	
Comparación de Pre y Post test, Grupo Experimental	
Estadístico Calculado	35
Valor de Tablas	34
N	8
Nivel de Significancia	1%

Fuente. Elaboración propia (2023).

Los resultados obtenidos en base al estadístico calculado Wilcoxon es de 35 que es mayor al valor de tablas que es de 34, por lo que se sugiere que, si hubo un efecto significativo después del programa de intervención para la focalización de la tarea en relación a la parte B que es la unión del trazo entre números y letras, el nivel de significancia que se obtuvo es de 1%, entonces, el programa de intervención sobre Atención sostenida si genero cambios significativos que se evidencia entre el Pre test y el Post test del grupo experimental.

A continuación, se realizará una descripción grafica de la comparación pre test y post test de ambos grupos de las partes A y B del Making Trail Test (TMT).

TEST MAKING TRAIL TMT PARTE A

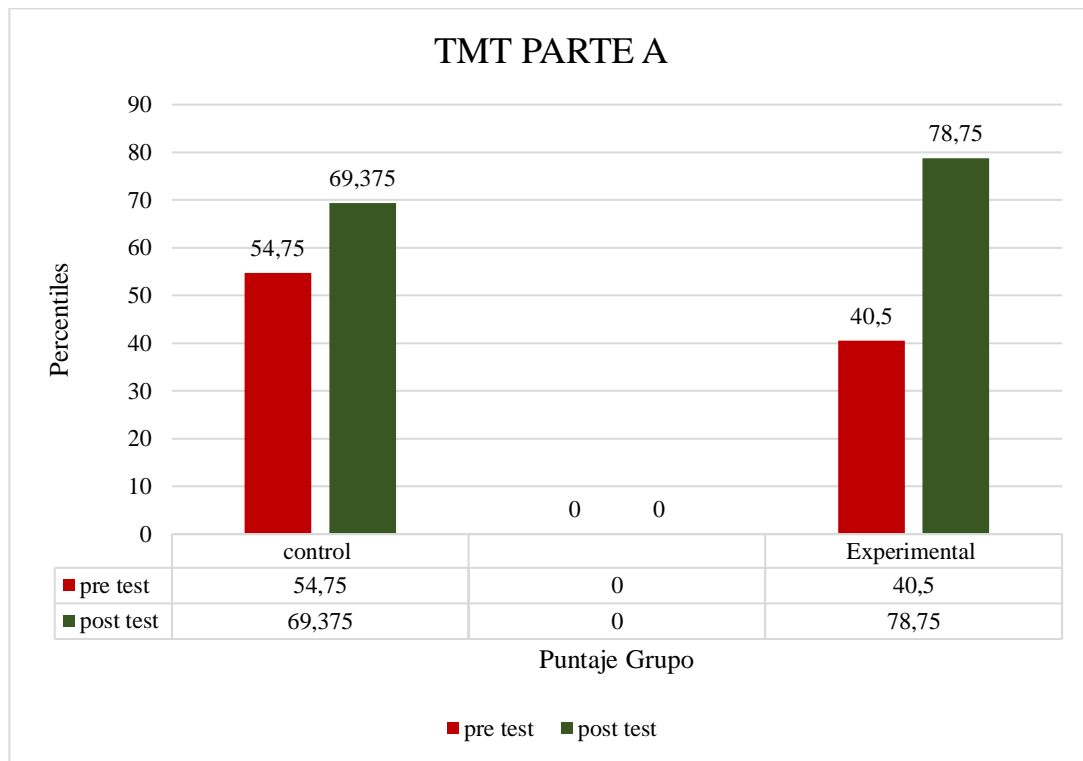


Figura 25. Comparación de los puntajes TMT test parte A Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En la figura 25 se detalla la comparación a la parte A del test TMT, el grupo control en un inicio en la aplicación del pre test obtuvo una puntuación sobre la media, en relación al

trazo de números con una puntuación de percentil 54 y muestra una mejora en el post test (puntuación 69), sin embargo, esta diferencia no es significativa estadísticamente.

El GRUPO EXPERIMENTAL en la aplicación del pre test obtuvo una puntuación por debajo de la media (percentil 40), posterior a la intervención y a la aplicación del programa en relación a la Focalización de la tarea, el puntaje obtenido en la fase del post test es de un puntaje alto (percentil 78), optimizando así el tiempo del trazado en la parte A de los números de manera ordenada sin levantar el trazo en base a la focalización de las líneas y del orden de los números.

PARTE B TEST MAKING TRAIL

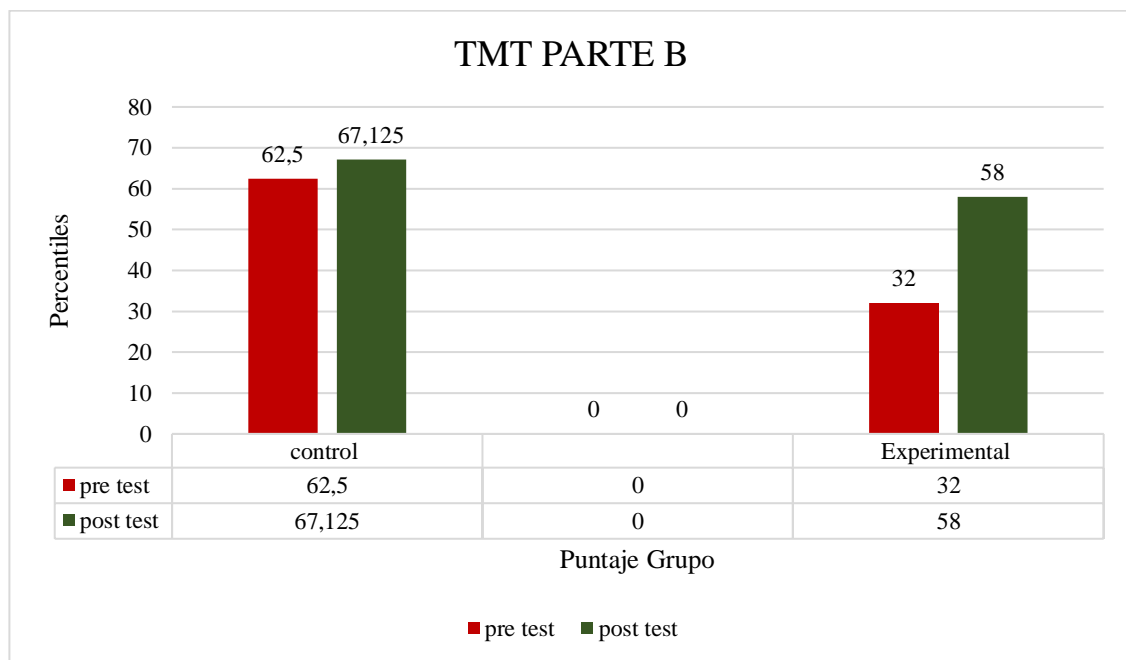


Figura 26. Comparación de Focalización de la tarea TMT tes parte B Pre test vs Post test grupo experimental y control. Elaboración propia, (2023).

En relación a la figura 26, la comparación pre test y post test en el GRUPO CONTROL, al inicio de la aplicación del pre test las evaluadas obtuvieron un puntaje alto (percentil

62), posterior a la aplicación del post test se observa un incremento de la puntuación obtenida (percentil 67), sin embargo, no es estadísticamente significativa.

A partir de estos resultados se puede observar al GRUPO EXPERIMENTAL que al inicio de la aplicación de la prueba las evaluadas obtuvieron un puntaje por debajo de la media (percentil 32), posterior a la aplicación del programa de intervención en relación a Focalización de la tarea a través de la atención sostenida, el grupo experimental incremento su puntuación (percentil 58) en el trazado de letras y números, por lo que se muestra una mejora significativa en este grupo, pero a comparación del grupo control no existe una diferencia significativa en relación a la parte B del TMT.

4.1.6 ANALISIS DE REUSLTADOS

Se puede observar que existe una mejoría en la mayoría de las habilidades psicológicas propuesta en comparación al grupo control, lo cual este grupo ha permitido elevar la calidad de la evidencia sujeto vs sujeto siendo analizado a través del test de Wilcoxon haciendo énfasis en una comparación de las medianas y permite reflejar las diferencias entre grupos (experimental y control, pre test vs post test), al ser grupos con muestra no paramétrica y una desviación estándar de $\sigma = 9,13$ en el grupo control y $\sigma = 9,49$ para el grupo experimental se presenta una variedad de edades entre los 16 a 43 años en ambos grupos.

El nivel de significancia en esta investigación es de un 5 % de probabilidad de error y un 95 % de confianza que presenta al momento de procesar los resultados cuantitativos a través del Wilcoxon, sin embargo, la presente investigación no presenta una sola hipótesis por lo que se vio necesario plantear la hipótesis de investigación y la hipótesis nula por cada habilidad trabajada y se permita realizar un análisis más específico de que habilidades ha mostrado mayor incremento a través del tratamiento para este grupo y disciplina.

En relación a la memorización de imágenes se observa un incremento más representativo de la variable independiente que es el Programa de habilidades psicológicas sobre la

variable dependiente en la memorización de imágenes por lo que se *acepta la hipótesis de investigación, Hi.* - Existe una optimización en la habilidad de memorización de imágenes, descartando la hipótesis nula. Se aplicó actividades que puedan potenciar la V.D. (Memorización de imágenes) a través de la V.I (visualización), siendo una técnica muy importante y la más utilizada en el ámbito deportivo lo cual apoyo de manera positiva el aprendizaje del proceso de imaginación de los movimientos ejecutados, en este proceso se observó que al inicio algunas atletas tenían dificultad para imaginar un posible evento de competencia por ejemplo la Atleta 1. Mencionaba: *“Jamás me puse a pensar en una competencia a futuro, más aún donde me imagino que logro levantar un peso o gano, me cuesta y solo recuerdo el pasado o lo que ya viví y nada más, así que no me puedo imaginar nada”*; en este caso la Atleta 1. aprendió a desarrollar esta habilidad a través de un proceso progresivo de visualización desde el más básico planteado por Srebro y Dosil (2009), que es del imaginar una fruta, ver la fruta y sentir la fruta ya que es un elemento conocido que permite iniciar el entrenamiento en visualización empezando a utilizar todos los sentidos incluidos el cinestésico que es el más complejo para quien no ha llegado a un nivel alto de visualización y por ende es progresiva.

La atleta 2. Indica *“Si conocía sobre visualización y me imagino ganando a mi oponente de Santa Cruz o la que me toque pero no sentía nada en mi cuerpo solo imaginaba que gano y ya y lo hacía antes de dormir en mi cuarto después o cuando iba a mi entrenamiento en el taxi pero no sentía nada más”*; Para una visualización ideal fue importante adecuar un espacio donde la atleta pueda estar sentada o echada y le permita cerrar los ojos para que pueda imaginar sin ninguna interrupción complementando a esto, fue necesario trabajar la respiración y la relajación a nivel corporal y así pueda enfocarse específicamente en las imágenes mentales de manera progresiva en cada sesión que es la manera más adecuada para una mayor efectividad, la atleta 4. Al momento de visualizar cierto peso o ejecución menciona *“Es como que al hacer la sentadilla me he cansado, he sentido el dolor y he sentido el peso y mis brazos se han querido moverse y ya me imaginé como serán los 68 kilos que quiero alzar, al imaginarme la sentadilla he sentido el dolor en mis piernas y me duele, también cuando imagine la sentadilla de una sola pierna sentí que mi cuerpo*

se iba a un lado, es que me cuesta ese movimiento”; se ha podido observar que las ejecuciones motoras que fueron imaginadas y que estas involucran una carga de peso, el musculo responde a esta acción, esta técnica para la memorización de imágenes también fue destacado en Levantadores de Pesas de Chipre en una investigación realizada por Phylactou (2019), que presentó las ocho habilidades en orden superior donde la memorización de imágenes encabeza esta lista, entonces esta habilidad podría ser replicada en diferentes edades y categorías de esta disciplina ya que existe un trabajo continuo entre memoria de entrenamiento en técnica y ejecución en la Halterofilia y esto permitiría una adherencia positiva a la visualización y memorización de imágenes además que a través del entrenamiento psicológico de la visualización permite controlar el estrés y mejorar el rendimiento, estas estrategias tienen que ver con la imaginación fisiológica que proyectan en el futuro sensaciones corporales para anticipar a dichos eventos de alta demanda, esta técnica permite aumentar el rendimiento y controlar el estrés en competencia en los atletas.

Para la habilidad de responsabilidad y disciplina ha sido importante establecer un cronograma de actividades a nivel personal con cada atleta tomando en cuenta que cada una de ellas no solo se dedica de manera exclusiva a la disciplina de Halterofilia, también están en proceso de formación escolar en relaciona las menores de 18 años, terminando sus estudios universitarios o a la par trabajando sin descuidar a la familia por tal motivo fue importante guiar y trabajar un cronograma de metas y objetivos que no solo están enfocadas a un resultado, sino a objetivos de rendimiento donde a través del esquema SMART (especifico, medible, alcanzable, realista y en tiempo) adaptado para esta disciplina para que cada una pueda cumplir su asistencia y sus horas de entrenamiento distribuidas en un horario de su día a día y se evite la inasistencia, se debe resaltar también que las atletas que participan por la ciudad de La Paz viven en la ciudad de El Alto y en provincia por lo que realizan esfuerzos para llegar a la sede del Stadium Hernando Siles de la zona de Miraflores, como refiere la atleta 8 *“yo voy a mi colegio y en la salida vengo con mi uniforme pero en mi mochila traigo mis cosas para entrenar solo que en épocas de exámenes no vengo a entrenar y los profesores pocas veces me entienden de que soy*

atleta y hay competencias donde debo viajar y no me quieren dar licencias pero aun así yo sigo viniendo me encanta mi deporte”; el uso de este esquema SMART propuesto por Reyes – Bossio (2021) para épocas de confinamiento fue adaptado para las atletas de la presente investigación y ha permitido trabajar un orden de prioridades que en la medida de lo posible cada atleta tenga las actividades de su día a día ordenadas, en relación a esta habilidad evaluado a través del instrumento BIG FIVE – V donde la dimensión adecuada de evaluación en esta habilidad es de RESPONSABILIDAD a comparación del grupo control si existe una diferencia significativa y el programa de intervención a mostrado un incremento en relación a Responsabilidad por lo que si se acepta la hipótesis de investigación **Hi.** - Existe una optimización en la habilidad de responsabilidad y autodisciplina, sin embargo en relación a las subdimensiones en Perseverancia no hubo cambios significativos entre post v pre test y la comparación entre ambos grupos posiblemente por el tiempo reducido con el que se encuentran para disponer además de que llegar a levantar un peso superior y demandante tomaría un año y es trabajar la técnica de manera detallada entonces en ese camino las atletas llegan a un desgaste físico como emocional, en las sub dimensiones tenacidad, autodisciplina y sentido del deber presentaron cambios significativos en el antes y después del programa de intervención por lo que el tener un orden y planificación de sus metas ha sido muy importante para cada atleta como Reyes – Bossio (2021) indica el deporte, la escuela, la universidad y el trabajo se han vuelto inseparables por lo que debe ser equiparada y no exagerada, plantearse objetivos a través de un esquema SMART se trabaja estructuras más ordenadas con los atletas .

Para la habilidad de regulación emocional se tomó en cuenta los momentos difíciles que fueron mencionados por las atletas al momento de competir y como esto afecto en competencia y los días de entrenamiento, el puntaje en relación al Rasgo de Ira evaluado por el test STAXI-II ha mostrado una diferencia significativa entre el pre y post test en esta habilidad, existiendo una mejoría por lo que si se aceptaría la **Hi.** - Existe una optimización en la habilidad de Regulación Emocional, sin embargo con relación al grupo control no existiría un cambio significativo ya que ambos grupos cuentan con un nivel

similar en el post test, sin embargo en el pre test el grupo experimental tenía una puntuación más alta en relación al rasgo de ira que hace referencia a la frecuencia con la que el individuo experimenta sentimientos de ira a lo largo del tiempo y posterior a la aplicación de la técnica de Aserción encubierta ha permitido trabajar en manejar una palabra o un movimiento elaborado por las atletas para reemplazar un pensamiento negativo, por lo que se adaptó las sesiones de aserción encubierta en la interrupción y sustitución del pensamiento desagradable (Brun, 1996) lo cual es importante mencionar que las palabras que escogieron fueron aquellas que acompaña a cada una para hacer frente a una situación demandante por ejemplo las palabras en caso de estar perdiendo y recuperar el rendimiento: “¡logra!”, “¡supérate a ti misma!” o al momento de ingresar a plataforma y se presenta un pensamiento negativo la atleta 7 menciona “*me ayuda mucho hacer sonar mis pies y gritar, doy un grito y ya me lleno de fuerza y se va lo malo que se viene a mi cabeza y si estoy ganando prefiero no confiarme, cacheteo mis piernas eso me ayuda también y nadie sabe que es mi forma de olvidar que a veces tengo miedo de no lograr*”; ha permitido trabajar en controlar los pensamientos negativos que en un espacio de tiempo prologando podría afectar a la ejecución de movimiento, la atleta 3 al momento de sentir la presión de la competencia refería “*me da ganas de llorar y ahí se va mi fuerza porque siento que vine en vano, es que también pensaba que no superare a la de Santa Cruz y me enoja que me miren o me hablen ese rato, no quiero saber de nadie me enoja la gente y en el descanso miro la pared o me tapo mi cara con una toalla*” entonces el propósito de tener una buena regulación emocional sobre todo es para tener un adecuado control en situación de tensión o enojo, cuando está presente una rival y tienen un espacio en común de entrenamiento antes de salir a la plataforma, por ejemplo la atleta 1 menciona que “*muchas veces he sentido que me querían sabotear o provocar, me venía a mirar o molestar, se evitar mirar, no quería mirarle... igual su entrenador y quiero evitar pensar de que me ganará, sino para que estoy aquí digo, debo ganar vos sabes cuanto te esforzaste me digo*”; también es importante resaltar que en el espacio de entrenamiento de la Asociación Departamental, algunas atletas están en la misma categoría y entrenan en el mismo lugar por lo que en ese momento no existe una rivalidad marcada y el

acompañamiento entre ambas es irremediable, el tener una palabra o movimiento clave permite ayudar a la atleta a estar concentrada y regulada a nivel emocional por lo que ha permitido reducir actitudes impulsivas con ellas mismas y el entorno.

En relación a la habilidad de TOLERANCIA A LA FRUSTRACION (VD) el resultado no se obtuvo cambios significantes después del programa de intervención a través de la persistencia ante el error (VI), mediante el EFECTO STROOP que en este caso se utilizó como recurso didáctico para que la atleta pueda tener fluidez tanto en la forma A como la B con la siguiente consiga: *leyendo en voz alta cada palabra y columna por columna donde en la palabra subrayada debía mencionar el color y no la palabra y en la forma B deberá leer cada palabra y cuando se señale una palabra deberá mencionar el color si se equivoca volvería a empezar hasta lograr el dominio de las láminas como si fuera el peso a lograr de la misma forma las veces necesarias a repetir hasta no equivocarse*. En relación a esta habilidad el puntaje obtenido se ha mantenido tanto en el pre como el post test, no existió ninguna modificación por lo que se rechazó la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula ***H₀***. - No existe una optimización en la habilidad de tolerancia a la frustración, la población de atletas mujeres en levantamiento de pesas presentó un nivel adecuado de tolerancia a la frustración antes de la aplicación del programa de intervención lo cual es positivo destacar ya que se podría suponer que al intentar varias veces las técnicas de levantamiento de los pesos superiores de manera progresiva al inicio existirá un margen de error y una serie de equivocaciones hasta adquirir la confianza para alzar un peso superior, la atleta 4 resalta que *“después de un año y medio pude levantar 68 kilos, al inicio no podía lo botaba y me ponía triste, pero seguía y seguía volvía a 65 kilos y me salía pero 68 nada, nada hasta que ya un año después pude lograr pero me ha costado mucho, es que hay un peso siempre donde nos trancamos y ese es el más difícil”*; la dinámica dentro la disciplina de halterofilia está inmersa en seguir intentando varias repeticiones en dos tiempos hasta que exista un dominio del peso deseado y posteriormente esto va incrementando, si bien existe un incremento entre el pre y post test del grupo control no es gracias a la aplicación del programa y posiblemente sea por la repetición de las pruebas.

En la habilidad de focalización a la tarea el instrumento aplicado se dividió en dos partes la A y la B que ha permitido a las atletas evaluar la atención sostenida por lo que el cambio si fue significativo en la parte A tanto en el grupo experimental pre test vs post test y grupo control, lo cual existió un dominio de trazo del TMT (Test del trazo) en relación a orden y numero además del dominio del brazo al no levantar el lápiz, lo cual permite aceptar la hipótesis de investigación de que **Hi.** - Existe una optimización en la habilidad de focalización de la tarea, sin embargo, en la parte B del test este fue el más complejo para las atletas ya que al inicio les costó identificar el orden entre números y letras posterior a la intervención al grupo experimental al trabajar Atención Sostenida aprovechando el punto de concentración que tienen cada atleta al realizar el levantamiento de pesas existió una mejora posterior a la intervención lo cual si permite aceptar la que **Hi.** - Existe una optimización en la habilidad de focalización de la tarea a nivel grupo experimental y a comparación con el grupo control no existe una comparación significativa comprobado también con el estadístico WILCOXON, es posible que el grupo control haya incrementado su puntuación en relación al TMT PARTE B, gracias a la memorización de los trazos y la repetición del mismo en la aplicación del post test.

Las atletas han podido ordenar el ambiente para optimizar la atención y pueda ser sostenida en mayor tiempo posible y sea de beneficio al momento de levantar la barra, en relación al foco atencional ha sido importante trabajar el foco atencional estrecho – interno y amplio – interno específicamente ideal para deportes individuales como en este caso como indica Weinberg y Gould (1996), el atleta necesita evaluar el entorno y analizar la información recogida y una vez establecida un plan esto le permitiría controlar su tensión y dirigirse a la ejecución en base a un entrenamiento que pueda incrementar el tiempo de la atención sostenida, en función a determinar los estímulos relevantes y no relevantes para la tarea.

Por todo lo expuesto se observa que las participantes han podido optimizar las habilidades psicológicas propuestas a través del programa de intervención resaltando que a un inicio tuvieron un nivel de dificultad y desconfianza en las actividades realizadas ya que para

muchas de ellas era la primera vez que trabajaron con el ámbito de psicología. Es importante resaltar que la optimización se entiende desde un ámbito evolutivo del ciclo vital que cobra una especial importancia para la implementación de programas preventivos, desde la perspectiva de la educación y promoción de la salud (López, 2009) también es importante mencionar que la optimización permite maximizar las ganancias y minimizar las pérdidas para conseguir el desarrollo óptimo del ciclo vital (Viguer, 2004, citado en Fuentes, 2023).

Se ha podido cumplir con el objetivo general con la mayoría de las habilidades psicológicas a través del programa de intervención, si bien en una de ellas como Tolerancia a la Frustración no hubo cambios significativos se destaca el nivel que presentó el grupo experimental antes y después por lo que es óptimo, entonces lo ideal es evitar la minimización de esta habilidad ya que es importante en el ámbito deportivo para hacer frente ante diversas situaciones complejas. La habilidad que tuvo mejores resultados fue la de memorización de imágenes, este proceso de memoria demostró una buena adherencia ya que está enfocado en una tarea que ellas realizan todos los días y varias veces al día para el levantamiento de pesas, acompañado del proceso de la focalización a la tarea ya que el espacio donde se compite requiere un punto específico de concentración para una tarea en dos turnos que cuenta con tres oportunidades de carga, entonces estas son tareas ya conocidas por ellas y está mejorando a partir del programa de habilidades psicológicas por lo que si hubo diferencias significativas y el programa de habilidades psicológicas en relación a la memorización de imágenes se puede replicar con otros grupos de edad, otro sexo y otras categorías, además esta tarea es altamente específica para esta actividad deportiva. Se ha trabajado con otras tareas que son complejas que tienen que ver con habilidades ejecutivas como la regulación emocional mostrando una mejora pero no es significativa a comparación del grupo control, lo que puede significar que se necesitaría un proceso más prolongado de ejercicio y entrenamiento psicológico abarcando más sesiones en la semana y un espacio donde resalte la constancia dentro del entrenamiento psicológico, ya que no va a haber un desarrollo madurativo en un mes o dos meses, es un proceso que requiere más tiempo y donde se genere un hábito para determinar una

diferencia significativa, pero ya es positivo el hecho de que hubo una mejora posterior al tratamiento, cabe resaltar que en al término de la etapa de intervención una de las atletas atravesaba por una situación delicada ya que su hija fue diagnosticada con cáncer y esto ha provocado cambios en sus entrenamientos y la cancelación de su participación en competencia, sin embargo se apoyó en este proceso a la atleta para que pueda lidiar de la mejor manera una dura situación; en relación a una atleta menor de 18 años se le dificulto realizar algunos ejercicios de entrenamiento físico como la de habilidades psicológicas por situaciones familiares muy complejas, por lo que es necesario el apoyo de la psicoterapia a nivel personal con las atletas.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Esta investigación ha abordado cinco variables por lo que el objetivo general fue optimizar las habilidades psicológicas en atletas de Halterofilia de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de La Paz a través de la aplicación de un programa de habilidades psicológicas, permitiendo profundizar que en la disciplina de levantamiento de pesas no solamente es la fuerza que determina todo lo que se ejecuta en este deporte, se observa también que a este proceso de entrenamiento está inmerso un diseño biomecánico que acompaña a dichos movimiento secuenciados que son reglamentados y que generan un desgaste psicológico alto al afrontar el evento de competencia en la plataforma requerida y ejecutar pesos que van ascendiendo sobre el peso de su mismo cuerpo, más aun que el biotipo del cuerpo femenino es muy diferente al masculino siendo que a la larga puede que se presenten consecuencias por el exceso de carga de peso, entonces es crucial el trabajo psicológico para acompañar en este proceso.

Los conceptos teóricos utilizados dentro la investigación realizada permite evidenciar que a mayor trabajo psicológico entrenado muestra una diferencia optima significativa, respecto a lo que es la regulación emocional existe una diferencia entre la teoría y la experiencia, en relacion a la emoción, esta no solo dependería del aspecto psicológico puro como por ejemplo los entrenamientos físicos, las marcas o la técnica, las atletas que formaron parte de la investigación realizan otras actividades dentro de su formación personal como estudiar y trabajar además de la distancia que toma recorrer ya que dentro la asociación asisten atletas de la ciudad de El Alto y provincias como Patacamaya y el recorrido para llegar al lugar toma un espacio de tiempo, a la par están ligadas a las exigencias del ámbito familiar ya que el ser atleta es considerada en el medio como una profesión no rentable y para muchas de ellas el deporte está en segundo o tercer lugar lo cual afecta en su cumplimiento de los días de entrenamiento y surge la preocupación junto a la tensión de la atleta de no poder asistir regularmente a sus sesiones y por este motivo

la idea de competir queda relegado, entonces la atleta siente muchas veces enojo y preocupación recurriendo a ver las formas de buscar recursos para continuar en el ámbito competitivo además de cumplir con sus actividades académicas y laborales ya que el deseo de ellas es continuar con ambas actividades y no abandonar ninguna de ellas, es por eso que el establecimiento de objetivos aplicado en este programa psicológico ha permitido trazar un orden de prioridades para que el día a día de las atletas contemple actividades dentro y fuera del entrenamiento, como ejecutarlos y en qué momento es adecuado.

Es necesario destacar que en la variable de Tolerancia a la Frustración el grupo experimental mantuvo los resultados pre test y post test que haciendo una comparación mediante el estadístico Wilcoxon el estadístico calculado fue de 10 y el valor de tablas 14 que siendo este valor mayor al estadístico se acepta la H_0 : No existen diferencias significativas, en relación a este resultado, se podría concluir que la duración de un estado satisfactorio (contrario a la frustración) no sea lineal, ya que la puntuación obtenida no ha cumplido el objetivo general que es de optimización y se ha identificado un nivel neutro donde no existió ganancias tampoco pérdidas, entonces las actividades y los medios trabajados en este programa necesitan mayor estructura y tiempo de intervención para poder ser replicables en otros ámbitos y poblaciones y mostrar un nivel de significancia antes y después a comparación de un grupo que no ha recibido intervención. En relación a esta habilidad a través de la persistencia ante el error, es necesario replantear nuevas estrategias e instrumentos para el entrenamiento desde la psicología del deporte para que los resultados óptimos sean a largo plazo, resaltando que las atletas no ingresaron al programa con baja o cero tolerancia a la frustración, posiblemente porque como deportistas, ya en el camino de la formación entienden que no solo es una única meta ganar a toda costa, aunque sea ese el primer y único objetivo de un atleta amateur, entonces es necesario entender en sí a la competencia ligada a la ganancia de la experiencia mediante la aceptación del error y desde ahí para él o la atleta pesista se le presenta una serie de opciones para no abandonar en el camino ya sea cuando se pierde ante un contrario o algún peso que no logra ejecutar por más que intente en entrenamientos y que efectivamente están conscientes de que toma un tiempo lograr esta meta a través de varios

intentos y que es variable ya que puede extender en días, meses o años (de forma individual), entonces es ahí donde la psicología del deporte brindaría una serie de entrenamientos cognitivos adaptados de forma individual desde clasificar dichas experiencias positivas y negativas, que es importante repetir y que debe quedar en el olvido, ya que también son parte del proceso de aprendizaje y está involucrada la personalidad del atleta.

En la disciplina de Levantamiento de pesas de la ciudad de La Paz como también en otras disciplinas incluido el futbol es el entrenador quien está encargado del aspecto físico e incluso de la guía de estos procesos sobre todo motivacionales, tomando en cuenta que a nivel cultural deportivo en el medio local, para un o una atleta cubrir otros especialistas sale del presupuesto con el que contarían a nivel personal y a nivel dirigencial, siendo ellas mismas quienes velan por su nutrición y su salud corporal, por lo que muchas veces las mantiene en un estado de alerta ya que deben mantener un peso exacto hasta el día de la competencia donde se les realiza el pesaje correspondiente y si es que sobrepasan el peso de su categoría quedan automáticamente desclasificadas, este factor es importante no ser descuidado o aislado ya que muchas veces al no contar con una planificación adecuada entre el ámbito personal y deportivo existe el peligro de buscar alternativas o métodos rápidos y no saludables que reemplacen los días no entrenados o trabajados como ser suplementos o medicaciones que prometen llegar en pocos días al peso requerido de la categoría perteneciente días antes de la competencia y que no serían detectados en una prueba anti doping, esta problemática aun afecta a la población sobre todo femenina y compromete la salud física y psicológica de la atleta además de una posible suspensión incluso para la misma asociación, tomando en cuenta que la A.D.L.P.L.P. ya ha pasado por esta situación siendo en ese entonces una atleta sancionada por dar positivo a Doping más la suspensión de toda la federación a nivel nacional y la multa económica alta, entonces es necesario considerar que la habilidad de establecimiento de objetivos es un pilar importante para que la atleta pueda mantener un nivel de disciplina optimo ya que se está incluyendo compromiso y responsabilidad en relacion a su ámbito deportivo y porque no personal, a la par de un nivel de autocuidado ideal para que no exista excesos en

relacion al aspecto físico (imagen, peso, alimentación), ya que al ser una disciplina olímpica va en contra de medios estéticos y artificiales como ayuda rápida para el crecimiento de la masa muscular y que afectan a la fuerza al momento de la competencia.

Sería importante y necesario reforzar los motivadores de logro que es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito, la persistencia a pesar de los fracasos y la sensación de orgullo (Weinberg & Gould, 1996), para un buen desarrollo deportivo la sensación de orgullo permite a los deportistas sobresalir y es talvez una de las variables de mayor interés de los entrenadores y educadores físicos que generalmente parten de que se debe motivar a los jóvenes y sumado a esta idea que no es errónea potencializar la necesidad de logro va a poner al atleta una visión objetiva, realista y por ende competitiva, así el esfuerzo será consecuente, entonces esto incluso permite al entorno personal del atleta quienes son la familia el responder al “yo apoyo y que obtengo a cambio” considerando que muchas atletas menores de edad mencionaron que asisten a sus entrenamientos sin el visto bueno de sus padres o uno de ellos, por lo que si bien está inmerso el sacrificio de dejar algunas cosas por continuar el camino deportivo es importante resaltar que la sensación de logro también es a nivel local, nacional e internacional y que da al ciudadano un sentido de pertenencia e identificación al ver que un atleta representa al país y más aún si es parte de su familia, además se destaca su aporte a la comunidad y permite consolidar su personalidad.

La experiencia obtenida durante la fase de aplicación del programa también ha permitido resaltar que las levantadoras de pesas forman parte de una disciplina muy demandante y desgastante a nivel corporal por lo que los planes de un trabajo psicológico continuo va a ir teniendo variaciones desde la etapa formativa (categorías infantiles), ya que aparte de competir quieren ser vistos como personas fuertes rompiendo su máximo corporal, fue y resistentes, a la par incrementando historias de éxitos trabajados a través de entrenamientos psicológicos como menciona Rivas, et al (2022), tomando caminos adecuados y en su debido tiempo establecido, es ahí la importancia del apoyo y el respaldo de las etapas del desarrollo humano para proyectar programas de intervención

psicológicas adecuadas a las categorías infantil, juvenil y mayores en base a los rangos de edad y que los entrenadores puedan tener un apoyo y capacitación continua desde la psicología del deporte y ha permitido destacar la labor de la psicología del deporte en la disciplina de Halterofilia o Levantamiento de pesas.

La cultura deportiva en la ciudad de La Paz engloba muchos aspectos sociales, recreativos, económicos y políticos como menciona Callejas (1996), como todo fenómeno social el deporte incluye bases materiales, económicas y políticas siendo una práctica que aglutina administradores, reglamentos, dinero, tiempo, publicidad para que se pueda visibilizar y el deporte está unida a la ciencia y disciplinas como la medicina, biomecánica y psicología del deporte que son importantes para el posible perfeccionamiento de las y los atletas. Los atletas en esta disciplina de levantamiento de pesas prefieren en un inicio seguir las recomendaciones de los padres de familia siendo que algunos han sido ex atletas o competidores seguido del entrenador que es una guía muy importante en todo su desarrollo hasta lograr un estatus dentro de la disciplina y posteriormente poder formarse o como atletas independientes o entrenadoras de categorías inferiores, entonces para que la psicología deportiva ingrese al medio deportivo es a través de propuestas y proyectos de programas de intervención que acompañen el entrenamiento físico a través del entrenamiento psicológico y así con el tiempo se pueda notar los cambios significativos que se puedan obtener abriendo pasos a otros profesionales del área.

Por lo que psicología del deporte no se basara en solo el rendimiento sino en el desempeño y la expresión de las habilidades psicológicas en diversos eventos, entonces se toma en cuenta las situaciones que acompañan en el camino deportivo como la pérdida, el logro, la aceptación y el rechazo, la determinación al momento de hacer diferentes sacrificios, el poder decir no a vías alternas no adecuadas para mejorar el rendimiento y cuando es tiempo de retirarse, entendido como la etapa del duelo, ya que en la población trabajada en esta investigación una de las atletas estaba atravesando por dos tipos de duelo, el de conclusión de la etapa como atleta llamado duelo deportivo y la pérdida de un ser querido siendo el duelo por fallecimiento, por lo que es todo este ámbito donde el psicólogo del

deporte entonces trabaja en conjunto con otras áreas de la psicología siendo la psicología clínica una de las áreas que coadyuva a poder tratar aspectos mucho más personales como menciona Herrera (2016) posterior a una aplicación de un programa de habilidades psicológicas en Cuba resalta que:

Es necesario apuntar que la Preparación Psicológica no es la encargada de incrementar las potencialidades motoras, ni perfeccionar nuevas acciones tácticas y menos aún, eliminar errores en la técnica de los ejercicios, los objetivos básicos de la preparación psicológica son: garantizar la adecuada salud mental del deportista y proporcionarle las habilidades necesarias para alcanzar alta eficiencia resolutive, la autorregulación de la conducta y realizar las acciones necesarias para lograr la victoria deportiva.

Observando desde la postura del público y como espectadores solo se muestra la ejecución de levantar y aguantar el peso, sin embargo a partir del estudio de las habilidades psicodeportológicas en la Halterofilia se ha podido evidenciar que deben ejecutar las habilidades que se han trabajado en esta investigación como atender sostenidamente, respirar adecuadamente y tener movimientos secuenciales, entonces la fuerza por si sola no es del todo determinante, la presente investigación realizada ha permitido guiar a las atletas para que tengan las mejores vías de ejercicio para la atención sostenida clasificando los estímulos y enfocándose solo en la tarea que debe realizar en el tiempo que se le otorga lo cual es necesario por la distribución del espacio donde compiten ya que el jurado esta frente a las atletas observando cada detalle del movimiento exacto y tienen que cumplir una lista de reglas al momento de la subida de la barra, terminar en una postura permitida y que la caída de la barra este dentro el reglamento ya que no la pueden lanzar al suelo de forma abrupta, es así que poner en practica estas habilidades ha permitido potenciar algunas formas que las atletas ya tenían para tener una buena atención sostenida, imaginar los movimientos, regular las emociones que antes y durante el momento desafiante se presentan y poder establecer objetivos de rendimiento para cumplir paso a paso cada meta trazada, entonces todas las habilidades mencionadas trabajan apoyadas unas a las otras

incluso para hacer frente a momentos de frustración a partir de la experiencia ya generada, entonces los estudios realizados en la República Checa que afirman que el entrenamiento de los halterófilos de élite está fuertemente orientado al aumento del rendimiento a través del aumento de la fuerza y que concluyeron que el "grupo de entrenamiento mental" mejoró la señal de salida cortical y si están involucrados los músculos a un nivel de activación más alto y aumenta la fuerza descrito en el marco teórico (Krol, et.al. 2020).

La presente investigación posiblemente estaría relacionada y estudiada desde la cognición incorporada siendo un tema importante de estudio a futuro, la cognición se materializa cuando depende profundamente de las características del cuerpo físico de un agente, es decir, cuando aspectos del cuerpo del agente más allá del cerebro desempeñan un papel causal o físicamente constitutivo significativo en el procesamiento cognitivo y esto a menudo se descarga en el medio ambiente ya que al afrontar una tarea, inicia en la cabeza y pasa al entorno, entonces son duraderos y persistentes entre el cerebro, cuerpo y el mundo (Farina, 2021).

Por último se podría decir que esta investigación ha abierto las puertas al trabajo psicológico desde el área de la psicología del deporte en una disciplina que está tomando fuerza a través de su difusión y que a partir de la implementación de un programa de habilidades psicológicas la disciplina de Halterofilia ha dado un paso muy importante para el área gracias al interés de los entrenadores y atletas además de la necesidad del cuidado de la salud mental, sin embargo cabe resaltar que aún existe una reticencia marcada de los atletas de la rama masculina hacia el trabajo psicológico y que solo se enmarca en la motivación día antes de la competencia y que la interpretación que se mantiene de la psicología es que no es necesaria tantas sesiones o espacios para motivarse, entonces se debe reforzar la importancia de la psicología del deporte ya que las variables trabajadas en esta investigación tienen repercusión en el rendimiento deportivo en el mediano plazo como producto del trabajo psicológico.

En conclusión el rol del psicólogo del deporte en la disciplina de la halterofilia es de acompañar y guiar desde la etapa de formación como inicio junto a las familias de las y

los atletas para el acompañamiento adecuado en la categoría infantil y que puedan tener un concepto de juego adecuado a nivel corporal, a nivel más avanzando guiar entrenamientos psicológicos para que el o la atleta cuente con las herramientas necesarias para lograr sus metas, adecuando un tiempo necesario (por ejemplo media hora o una hora) sin la interrupción de sus entrenamientos de micro ciclo y meso ciclo además de la importancia de acompañar al atleta en sus momentos de competencia ya que al ser un deporte individual el equipo con el que cuenta el atleta es todo su plantel técnico donde estaría incluido el psicólogo del deporte tomando en cuenta las necesidades y fortalezas que cuentan.

5.2 RECOMENDACIONES

Después de los resultados obtenidos de la aplicación de un programa de intervención de habilidades psicológicas en atletas de Levantamiento de Pesas de la ciudad de La Paz se realizan las siguientes recomendaciones:

- Es importante aperturar espacios para el desempeño del psicólogo del deporte ya que su labor es crucial para que los deportistas estén acompañados continuamente a nivel personal como grupal en diferentes espacios deportivos como representantes locales, nacionales e internacionales lo cual va a permitir el cuidado de cada uno de ellos desde su etapa de formación.
- Los padres de familia deben resaltar la importancia de la dedicación al deporte como un estilo adecuado de vida que si bien tiene sus exigencias y sacrificios las experiencias y habilidades aprendidas en este espacio también son útiles para la vida e incluso generan ética de trabajo, entendiendo la ganancia de disciplina y que en el camino el mundo es modificable por medios adecuados y protege a la persona por ejemplo del suicidio o la depresión y por lo que el privar de asistir a los entrenamientos o encontrar al deporte como un medio de castigo no es una vía adecuada para el desarrollo del deportista en formación.
- Se recomienda a los psicólogos que abandonen la lógica de las charlas y la concientización y se pueda fortalecer la intervención a través del entrenamiento

psicológico en habilidades que son útiles en diversos espacios donde se desenvuelven el ser humano.

- Finalmente es importante que la Carrera de Psicología apertura convenios con la disciplina de Levantamiento de Pesas, así como las demás disciplinas deportivas tanto en sedes como el Stadium Hernando Siles como el coliseo cerrado Julio Borelli Viterito y clubes zonales afiliadas para aportar a través de la investigación y la intervención de la psicología del deporte en beneficio de atletas y deportistas paceños.

BIBLIOGRAFIA

- Alfaro, J. (2021). El desarrollo de la disciplina en el deportista: Actitudes que debe promover un entrenador. <https://www.cantera.app/blog-esp/la-disciplina-en-el-deportista-actitudes-que-debe-promover-un-entrenador>
- Aragon, S. (2008). La práctica imaginada en el ámbito de la actividad física y el deporte. *EF Deportes*, 12(116). <https://www.efdeportes.com/efd116/la-practica-imaginada-en-actividad-fisica-y-deporte.htm>
- Ardila, R. (2011). Una declaración de principios éticos en psicología para toda la humanidad. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 14-18. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100003&lng=pt&tlng=es
- Ardila, A. A., & Solís, F. O. (2008). Desarrollo histórico de las funciones ejecutivas. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 1-21.
- Aragon, S. (2008). La práctica imaginada en el ámbito de la actividad física y el deporte. *EF Deportes*, 12(116). <https://www.efdeportes.com/efd116/la-practica-imaginada-en-actividad-fisica-y-deporte.htm>
- Arrick, M. C., Voss, J., & Rimm, D. C. (1981). The relative efficacy of thought-stopping and covert assertion. *Behaviour Research and Therapy*, 19(1), 17-24. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(81\)90108-X](https://doi.org/10.1016/0005-7967(81)90108-X)
- Ayora, D. D. P. M. I., Santiago, H. W. J., & Ardila, P. A. (2008). Neuropsicología-funciones-ejecutivas 182. *Revista Neuropsicología*, 8(1), 1-21. <https://pdfcookie.com/documents/neuropsicologia-funciones-ejecutivas-182-eyv88g8gpnv1>
- Bausela, E. (2014). Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. *Acción psicológica*, 11(1), 21-34. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.1.1.13789>

- Betrán, J. O., & Betrán, A. O. (1994). Paralelismos y diferencias entre los juegos panhelénicos y los juegos olímpicos modernos. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(37), 06-24.
- Bossio, M. R., Raimundi, M. J., & Correa, L. G. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/162581>
- Brandao, R., Dosil, J., Viñolas, A. y Dominguez, R. (2021). *Pildoras Solidarias, Estrategias psicológicas en el deporte para afrontar momentos de crisis, Primera edicion*. Editorial Xunta de Galicia.
- Brun, F. (1996). Programa de entrenamiento en aserción encubierta y relajación para el control de conductas indeseables en tenistas. un estudio cognitivo conductual en psicología del deporte [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Boliviana]. https://www.thesis.ucb.edu.bo/lpz/ucb_psi/1996/brun_tf/
- Cagigal, J. M. (1983). El cuerpo y el deporte en la sociedad moderna. *Papers. Revista de Sociologia*, 20, 145-156.
- Callejas, A. (2005). Técnicas cognitivo conductuales aplicadas a atletas de alto rendimiento. *Lecturas: Educación física y deportes*, (89), 9. <https://efdeportes.com/efd89/cognit.htm>
- Callejas, A. (2007). Inicios de la Psicología Deportiva en Bolivia. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(1), 115-120. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126252008>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1973). Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social.
- Campos, A., & González, M. Á. (2010). Versión española del cuestionario-revisado de imagen del movimiento (MIQ-R): validación y propiedades psicométricas. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 263-275.

- Castiblanco, D. A. T., & Chaparro, R. E. A. (2015). Efectos del estrés competitivo sobre la concentración de los jugadores de tenis de la categoría 12-14. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 1(2).
- Cervigni, J. (2019). Focos atencionales en el deporte. *EspacioSport*.
<https://espaciosports.com/2019/06/10/focos-atencionales-en-el-deporte/>
- Chávez, E. (2017). Efectividad de la técnica de arranque en la fase inicial en deportistas de halterofilia categoría escolar de la Concentración Deportiva de Pichincha. doi:10.13140/RG.2.2.13350.83526
- Chipana, E. (2021). DOCUMENTO DE RECOPIACION DE HISTORIA Y DATOS DE LA ASOCIACION DEPARTAMENTAL DE PESAS DE LA PAZ. SEDEDE La Paz.
- Contreras, D. L. M. (2007). Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa. *Ciências & Cognição*, 12.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212007000300005&lng=pt&tlng=pt.
- Corzo, A. H. (2017). MODELO DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA LEVANTADORES DE PESAS DE ALTOS RENDIMIENTOS. *Revista Observatorio del Deporte*, 136-153.
- Cruz, R. C. (2020). Halterofilia: intervención psicológica en situación de competencia. Un esquema referencial. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 4(2).
- Damasio, A. (1994). Capítulo 2 Un Phineas Cage de nuestro tiempo. *El Error de Descartes. La Razón de las Emociones*. Editorial Andrés Bello.
- Damasio, A. (1994). Capítulo 7 Emociones y Sentimientos. *El Error de Descartes. La Razón de las Emociones*. Editorial Andrés Bello.
- Damasio, A. (1994). Capítulo 7 Afecto. *El Extraño Orden de las Cosas*. Editorial Planeta de Libros.

- Dominguez, R. (2016). El ámbito deportivo es un espacio ideal de aprendizaje y entrenamiento del compromiso. *La Region Xornal Escolar*. <https://www.laregion.es/articulo/xornal-escolar/responsabilidad-deporte/20160601171444625557.html>
- Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte, Asesoramiento e intervención. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Duarte, C. R. B. Autorregulación emocional en el deporte y la actividad física: una propuesta metodológica para su enseñanza. <https://www.efdeportes.com/efd195/autorregulacion-emocional-en-el-deporte.htm>
- Elemiri, A., & Ahmet, A. L. Y. (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63-69. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsed/issue/21502/230621>
- Esparza Del Villar, O. A., Ríos, L. G., & Chávez Valdez, S. M. (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y la educación. *Instituto de Ciencias Sociales y Administración*. <http://cathi.uacj.mx/20.500.11961/15924>
- Escalona, Y. C. G. (2020). Establecimiento de metas en la iniciación deportiva. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 11(1).
- Farina, M. (2021). Embodied cognition: dimensions, domains and applications. *Adaptive Behavior*, 29(1), 73-88. <https://doi.org/10.1177/1059712320912963>
- Feldman, L. (2018). Capítulo 6 Como construye las emociones el cerebro. *La Vida Secreta del Cerebro*. Editorial Paidós.
- Fernández, E. Y. (2019). *Efecto de un programa de control de activación sobre los niveles de dureza mental de deportistas de Halterofilia* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/18848>

- Fernández, A. (2014). Neuropsicología de la atención. Conceptos, alteraciones y evaluación. *Revista argentina de neuropsicología*, 25(1), 1-28. <http://www.revneuropsi.com.ar/>
- Fernández, E., & Bermúdez, J. (2000). Control situacional y focalización en la tarea en pesimistas defensivos y optimistas. *Estudios de Psicología*, 21(67), 23-40. <https://doi.org/10.1174/02109390060206444>
- Flores, A., & Sánchez, M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de humanidades*, (34), 11-38. ISSN 1130-5029 (ISSN-e 2340-8995).
- Flores, J. M., Ostrosky, F., Lozano, A. (2012). Batería Neuropsicológica de Funciones Ejecutivas y Lóbulos Frontales. Editorial Manual Moderno.
- Fuentes, C. (2023). Desarrollo de la autorregulación a través del programa de estimulación neuropsicológica de la atención en niños de 8 a 10 años. [Tesis de Maestría en Psicología en Neuropsicología Clínica, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz - Bolivia]
- Himmler, B. T., Pellis, V. C., Pellis, S. M. Peering into the Dynamics of Social Interactions: Measuring Play Fighting in Rats. *J. Vis. Exp.* (71), e4288, doi:10.3791/4288 (2013).
- García Ucha, F. (2018). “Habilidades Psicológicas para Entrenadores de Alto Rendimiento Deportivo” [Conferencia]. *Congreso Hominis 2018*. Cuba. <http://psicologiadeldeporte.space/conferencia/habilidades-psicologicas-para-entrenadores-de-alto-rendimiento-deportivo/>
- Garnica, H., Arellano, J., Acosta, M., Arias, D. (2018). Psicología en la Halterofilia. [intervención práctica en Cultura Física y Deporte, Universidad Autónoma del Estado de México]
- Garzarelli, J. G. (1990). La imaginación en el deporte. *Psicología y Psicopedagogía*. <https://racimo.usal.edu.ar/4553/1/1217-4318-1-PB.pdf>

- Gil, S. V. A. (2020). Desempeño ejecutivo y procesos de monitoreo y control metacognitivo en niños. *Tempus Psicológico*, 3(2). <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.3.2.3405.2020>
- Golden, B. (2020). Frustration Tolerance and Its Role in Anger Arousal Enhancing your frustration tolerance diminishes your propensity for anger. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/overcoming-destructive-anger/202005/frustration-tolerance-and-its-role-in-anger-arousal>
- Gomez, J., Hernandez, E. (2014). Análisis correlacional entre las habilidades psicológicas de halteristas con su edad, años de experiencia y años de inicio en la práctica deportiva. *EF Deportes*, 19(192). <https://www.efdeportes.com/efd192/las-habilidades-psicologicas-de-halteristas.htm>
- González Carballido, L. G. (2002). La tolerancia a las frustraciones en el deportista. *Revista EFDeportes.com*. Buenos Aires, (45). <https://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm>
- Gonzales, M. (2021). ¿Por qué el ataque de ira de Djokovic causa tanta polémica en el deporte?. <https://www.gq.com.mx/deportes/articulo/djokovic-ataque-de-ira-por-que-es-polemico>
- Griesbeck, J. (1995). Las ciencias del deporte y la sociedad moderna. *Educación física y deporte*, 17(1), 91-101. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.4592>
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31-44. <https://doi.org/10.1080/17509840701823139>
- Guillot, A., Collet, C., Nguyen, V. A., Malouin, F., Richards, C., & Doyon, J. (2009). Brain activity during visual versus kinesthetic imagery: an fMRI study. *Human brain mapping*, 30(7), 2157-2172. <https://doi.org/10.1002/hbm.20658>
- Guillot A, Collet C. Contribution from neurophysiological and psychological methods to the study of motor imagery. *Brain Res Brain Res Rev*. 2005 Dec

15;50(2):387-97. doi: 10.1016/j.brainresrev.2005.09.004. Epub 2005 Nov 3. PMID: 16271398.

- Harrington, N. (2011). Frustration intolerance: Therapy issues and strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 4-16. DOI:10.1007/s10942-011-0126-4
- International Weightlifting Federation. (2023). TECHNICAL AND COMPETITION RULES. https://iwf.sport/weightlifting_/rules/
- Kata, H. (2017). Características del deportista: La Responsabilidad. *Psicología deportiva Karate y algo mas*. <https://karateyalgomas.com/2017/05/25/caracteristicas-del-deportista-la-responsabilidad/>
- Krenn, B., Finkenzeller, T., Würth, S., & Amesberger, G. (2018). Sport type determines differences in executive functions in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.002>
- Krol, P., & Štěrbová, D. (2020). Mental training and influence of temperamental dimensions in preparation of the Czech Republic Weightlifting representative in junior category under 23 years: case study. *E-psychologie*, 14(4). https://www.e-psycholog.eu/pdf/Krol_Sterbova.pdf
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189-1195.
- Lezak, M. D. (1982). The problem of assessing executive functions. *International Journal of Psychology*, 17(2-3), 281-297. <https://doi.org/10.1080/00207598208247445>
- Lima, V. (2014). Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/4421>
- Liones, J., & Samalot, A. (2012). Los pilares esenciales de la preparación de atletas de alto rendimiento. *Lect. Educ. Física Y Deportes*, 17, 1-3.

<https://www.efdeportes.com/efd173/la-preparacion-de-atletas-de-alto-rendimiento.htm>

- López Gómez, S. (2009). Optimización en Psicología Evolutiva y de la Salud aplicada al desarrollo prenatal. *Educational Psychology*, 14(2), 147-165. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613765493005>
- Lozano, D. O. La conducta del deportista y su influencia sobre la ejecución de tareas motrices. <https://efdeportes.com/efd50/conduc.htm>
- Margulis, L. E., Squillace Louhau, M. R., & Ferreres, A. R. (2018). Baremo del Trail Making Test para Capital Federal y Gran Buenos Aires. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 10(3),54-63. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-42062018000300054&script=sci_abstract&tlng=en
- Martínez, T. (2015). Validez de constructo de la versión española del Big Five Personality Trait Short Questionnaire (BFPTSQ) en adultos. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/133365>
- Maxdeo, M. E. (2019). ¡me rindo, no se puede! Baja tolerancia a la frustración: una revisión sistemática, 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6914>
- Miyake A, Friedman NP, Emerson MJ, Witzki AH, Howerter A, Wager TD. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "Frontal Lobe" tasks: a latent variable analysis. *Cogn Psychol*. 2000 Aug;41(1):49-100. doi: 10.1006/cogp.1999.0734. PMID: 10945922.
- Moran, A., Toner, J. (2017). Capitulo 4 Emociones y Afrontamiento. *Psicología del deporte*. Editorial Manual Moderno.
- Moran, A., Toner, J. (2017). Capitulo 6 La imaginación en el deporte Imaginería mental, imaginería motriz y práctica mental en atletas. *Psicología del deporte*. Editorial Manual Moderno.
- Namuche Salazar, C. T., & Vásquez Limo, K. N. (2017). Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo [Tesis de

Licenciatura en Psicología, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo - Perú].
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/4109>

- Navarro, C. (2021). Rueda de prensa con Novak Djokovic "Debería hablarse mucho más sobre la salud mental". *ATP Belgrano*.
<https://www.puntodebreak.com/2021/05/27/djokovic-deberia-hablarse-mas-salud-mental>
- Neumann, D. L. (2019). A systematic review of attentional focus strategies in weightlifting. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 7.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00007>
- Nielsen, S., & Wilms, L. I. (2015). Cognitive aging on latent constructs for visual processing capacity: a novel structural equation modeling framework with causal assumptions based on a theory of visual attention. *Frontiers in psychology*, 5, 1596. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01596>
- Oliva Mendoza, F. J., & Calleja Bello, N. (2010). Medición de la ira en el deporte de combate: Validación del STAXI-2 en deportistas mexicanos. *Liberabit*, 16(1), 51-59. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000100006&lng=pt&tlng=es.
- Ochoa, A. (2008). Halterofilia un deporte de mucho peso. *CONADE*. 1(1), 8-21.
- Pacheco, M. (2004). Factores psicológicos y rendimiento deportivo, un estudio en jugadores de fútbol profesional. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Boliviana].
- Panksepp, J. (2022). Affective neuroscience of the emotional BrainMind: evolutionary perspectives and implications for understanding depression. *Dialogues in clinical neuroscience*.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.4/jpanksepp>
- Pérez de Arrilucea, U. (2023). La ciencia detrás del levantamiento olímpico. Cómo los entrenadores utilizan el VBT. *Revista VITRUBE*. <https://vitrube.fit/es/blog/la-ciencia-detras-del-levantamiento-olimpico-como-los-entrenadores-utilizan-el-vbt/>

- Peñaloza, J. (1994). *Cien preguntas para Xabier Azkargorta y un análisis de la Copa del Mundo 9, 2da edición*. Editorial Artymaña
- Phylactou, P. (2019). Inside the mind of weightlifters: The mental preparation of Greek-Cypriot Olympic-style weightlifting athletes. *Journal of European Psychology Students*, 10(1), 1-15. DOI: 10.5334/jeps.466
- ¿Por qué es importante el ácido láctico?. (2015). Running de ciudad. *El economista*. <https://www.eleconomista.es/blogs/running-de-ciudad/2015/01/05/por-que-es-importante-el-acido-lactico/>
- Quel, O. (2013). La responsabilidad del deportista de élite. *Blog ODEQUEL*. <https://odequel.wordpress.com/2013/06/26/la-responsabilidad-del-deportista-de-elite/>
- Radcliffe, J. N. (2014). *The use of psychology within strength and conditioning: coaches' perceptions, applied use and future recommendations*. University of Salford (United Kingdom).
- Raimundi, M. J., Reigal, R., & Hernández-Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222.
- Ramírez, A., & Andreu, J. M. P. (2021). Análisis de las habilidades psicológicas en los deportistas promesas y talentos guipuzcoanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 465-470. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7602495>
- Riera, J., Caracuel, J. C., Palmi, J., & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 33(127), 82-93. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.09](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.09)
- Rodríguez, E., Esteban, S., Tornero, A., Sanguino, D., Rubio, C y Ortega, N. (2012). La Halterofilia. Recuperado de <file:///E:/inicio%20de%20la%20tesis/Halterofilia.pdf>

- Rodríguez, C. G., Correa, M. S., García, A. Z., & Bozal, R. G. (2018). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950>
- Rodríguez, M. C., & Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta colombiana de psicología*, 9(1), 99-112. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552006000100009&lng=en&tlng=es.
- Rodríguez, M. C., & Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginación como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1), 5-24. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54631>
- Roffe, M. Garcia, F. Nieri, D. Hernandez, L. (2021). *Claves actuales de la Psicología del deporte*. Editorial SOLCPAD.
- Ríos, M. (2020, del 16 al 30 de julio). Intervención Psicológica en procesos atencionales [taller], La Paz, Bolivia.
- Romero, C. A. M., & Carballido, L. G. G. Departamento de Psicología Título: CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS Y RESPUESTA EMOCIONAL EN LUCHADORES DE ALTO RENDIMIENTO. <https://www.efdeportes.com/efd168/las-experiencias-de-exito-y-fracaso-en-el-deporte.htm>
- Sánchez, R., & Ledesma, R. (2007). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. *Conocimiento para la transformación*, 131-160.
- Santana Vidal, P., Cid Rivera, N., Pinilla Navarro, C., & Quezada Gutierrez, S. (2016). *Atención selectiva, atención sostenida, inhibición y flexibilidad cognitiva en niñas y adolescentes de 12 a 14 años con TDAH predominio de falta de atención* (Doctoral dissertation, Universidad Católica de la Santísima Concepción). <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/1161>

- Saez, R., Monroy A. (2010). Evolucion del Juego a lo largo de la historia. *Revista Digital EF Deportes*. 15(143). <https://www.efdeportes.com/efd143/evolucion-del-juego-a-lo-largo-de-la-historia.htm>
- Sanchez-Lopez J, Silva-Pereyra J, Fernandez T. Sustained attention in skilled and novice martial arts athletes: a study of event-related potentials and current sources. *PeerJ*. 2016 Jan 26;4:e1614. doi: 10.7717/peerj.1614. PMID: 26855865; PMCID: PMC4741076.
- Sese, J.M. (2021). Origen y significado de los Juegos Olímpicos: un viaje a los grandes mitos de la Grecia Antigua. *Panorama Cultural*. <https://panoramacultural.com.co/historia/8122/origen-y-significado-de-los-juegos-olimpicos-un-viaje-a-los-grandes-mitos-de-la-grecia-antigua>
- Sevilla, J. G. (2007). Tema 3: la importancia de la atención. Desarrollo saludable: aportes desde la Psicología, 1-8. https://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/importancia_de_la_atenciOn._texto.pdf
- Sevilla, J. G., & Melero, L. J. F. (2008). Qué aporta el estudio del devenir histórico a la atención como constructo psicológico. *Revista de Historia de la Psicología*, 29(1), 99-126.
- Srebro, R., Dosil, J. (2009). Ganar con la cabeza, Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol. Editorial PAIDOTRIBU
- Stone, M., & Sands, W. (2009). Psychological aspects of resistance training. *Principles and Practice of Resistance Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 229-241.
- Suarez, PA, Díaz-Santos, M., Marquine, MJ, Kamalyan, L., Mindt, MR, Umlauf, A., ... & Cherner, M. (2021). Normas ajustadas demográficamente para el Trail Making Test en hablantes nativos de español: Resultados del proyecto Normas Neuropsicológicas para la Región Fronteriza México-Estados Unidos en español (NP-NUMBRS). *El neuropsicólogo clínico*, 35 (2), 308-323.

- Tamorri, S. (2004). Neurociencias y Deporte, Psicología deportiva y procesos mentales del atleta. Editorial PAIDOTRIBU
- Tintaya, P. (2019). Investigaciones descriptivo – naturales e investigaciones interventivo – formativas. La Paz, Bolivia: IIIPP – UMSA
- Tobal, M., Casado, M., Cano, A., Spielberg, C.D. (2001). *Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo STAXI-2*. Editorial TEA ediciones.
- Turcios, R. S. (2015). Prueba de Wilcoxon-Mann-Whitney: mitos y realidades. *Rev Mex Endocrinol Metab Nutr*, 2, 18-21.
- Ucha, F. E. G., & León, R. P. (1988). Establecimiento de metas: Un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos. *Educación física y deporte*, 10(1), 23-36.
- Vestberg T, Reinebo G, Maurex L, Ingvar M, Petrovic P. Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *PLoS One*. 2017 Feb 8;12(2):e0170845. doi: 10.1371/journal.pone.0170845. PMID: 28178738; PMCID: PMC5298906.
- Weinberg, R. y Gould. D. (1996). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, España: Editorial Panamericana.
- Weinberg, R. y Gould. D. (2007). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, España: Editorial Panamericana.

ANEXOS

**PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES
PSICODEPORTIVAS EN ATLETAS DE LA DISCIPLINA DE HALTEROFILIA
DE LA ASOCIACIÓN DEPARTAMENTAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS
DE LA PAZ**

La presente estructura de sesiones practicas fueron ordenadas por orden de necesidades para las atletas de halterofilia, este programa se llevó a cabo durante 2 meses donde el inicio de estas actividades se convocó a todos los atletas de la Asociación Departamental de la Ciudad de La Paz. Las sesiones fueron de 45 minutos a una hora antes de sus entrenamientos respectivos para evitar interrumpir en sus rutinas y sus descansos post entreno tres veces por semana en un espacio de 30 minutos por atletas de acuerdo a su hora de llegada. Para cada atleta se otorgó una carta de compromiso para asistir a todas las sesiones informadas para la aplicación del programa y una carta de consentimiento para aquellas atletas menores de 18 años donde los padres de familia brinden el respectivo permiso, en algunos casos se conto con la presencia del padre o madre de familia.

Las sesiones respectivas se aplicaron en el gimnasio del Stadium Herniado Siles de la ciudad de La Paz a excepción de una sesión donde fue realizada de manera externa por refacción del gimnasio de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de la Ciudad de La Paz adecuando una oficina particular, en el caso de las atletas menos de 18 años fueron acompañadas por sus familiares tomando en cuenta el aspecto ético en relación a la conducta deseable a través de las normas de comportamiento profesional como resalta Ardila (2011): La Psicología, lo mismo que otras profesiones, ha desarrollado Códigos de Ética, estos se refieren a deberes y derechos, responsabilidades, formación, limitaciones y otros temas de interés para la profesión de psicólogo. Además, se respetó los días de evaluación de otros profesionales previo a sus competencias y el acompañamiento adecuado en caso de que la atleta este en un momento de crisis.

ESTRUCTURA DE ACTIVIDADES.

Presentación del programa al cuerpo técnico
Objetivo: Presentar al equipo técnico la planificación sobre las sesiones a trabajar del programa de intervención.
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: Se realizo la presentación de las sesiones al presidente de la Asociación Departamental de Levantamiento de Pesas de la ciudad de La Paz quien también es el entrenador principal de las categorías representantes de la ciudad de La Paz y quien brindo toda la información y listas de los atletas registrados por lo que se presentara las habilidades a trabajar: <ul style="list-style-type: none">- Responsabilidad y Disciplina (Con sus respectivas técnicas de intervención).- Regulación Emocional (Con sus respectivas técnicas de intervención).- Memorización de Imágenes (Con sus respectivas técnicas de intervención).- Focalización de la tarea (Con sus respectivas técnicas de intervención).- Tolerancia a la Frustración (Con sus respectivas técnicas de intervención).
Materiales: Power Point, consentimiento informado en hojas impresas.

Sesión 1

Aplicación pre test grupo experimental y grupo control
Objetivo: Aplicar las pruebas psicológicas para cada habilidad en dos horarios diferentes, para el grupo control como el grupo experimental
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: Se realizará la aplicación de los test e inventarios psicológicos a los atletas del grupo experimental en un horario definido y al grupo control en otro horario, las pruebas a

<p>aplicar son el Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo, Escala de Tolerancia a la Frustración, versión española del cuestionario-revisado de imagen del movimiento (MIQ-R), Test Making Trail (TMT) versión española, BIG FIVE – V Los Cinco Grandes Factores de la Personalidad donde solo se evaluara la dimensión de RESPONSABILIDAD.</p> <p>Finalizando la aplicación de las pruebas psicológicas se coordinará las sesiones a trabajar con atletas del grupo experimental aclarando dudas que surjan en el momento.</p>
<p>Materiales: hojas de evaluación de los test, computadora, bolígrafos y lápices para los atletas.</p>
<p>Tiempo: 1 hora.</p>

Sesion 3.

<p>Elaboración y orientación para las actividades del Establecimiento de Objetivos</p>
<p>Objetivo: informar y aplicar la técnica del SMART (esquema de objetivos) para el orden de prioridades y metas objetivas de rendimiento.</p>
<p>Responsable: Wara Sotomayor Marquez</p>
<p>Actividades que realizar:</p> <p>Se les brindara un cuaderno personal donde les servirá de respaldo para cada actividad de las habilidades a implementar y se entregara un esquema didáctico llamado SMART PSICOLOGICO adaptado a la disciplina donde la atleta ira respondiendo a las siguientes preguntas y la va a ir anotando en la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - S ¿Qué? Objetivo especifico - M ¿Cuánto? Medible - A ¿Cómo? Alcanzable - R ¿Para qué? Resultados - T ¿Cuándo? Tiempo

Lo cual permitirá al atleta ordenar y plantear su objetivo de rendimiento y plasmarlo en escrito para que pueda ser leído cada inicio de entrenamiento, este cuadernillo deberá estar guardado en el casillero respectivo.

Materiales: Hoja de SMART PSICOLOGICO, bolígrafo

Tiempo: 45 minutos

Sesión 4

Elaboración y orientación para las actividades del Establecimiento de Objetivos

Objetivo: informar y aplicar la técnica del SMART (esquema de objetivos) para el orden de prioridades y metas objetivas de rendimiento.

Responsable: Wara Sotomayor Marquez

Actividades que realizar:

En base a lo iniciado a través del SMART PSICOLOGICO se elaborara con el atleta un plan de acción para poder cumplir el objetivo de rendimiento y el progreso que va percibiendo mes a mes para resaltar factores de logro y que se debe fortalecer.

Se revisara lo realizado previamente.

Materiales: Hoja de SMART PSICOLOGICO, bolígrafo

Tiempo: 45 minutos

Sesión 5

Introducción a la Visualización

Objetivo: Entrenar la técnica de visualización desde la etapa introductoria hasta la avanzada para poder fortalecer la memorización de imágenes.

Responsable: Wara Sotomayor Marquez
<p>Actividades que realizar:</p> <p>Nivel inicial: La Naranja.</p> <p>El atleta deberá acomodarse en una postura cómoda en esta primera sesión se utilizara una silla para que pueda estar relajada y se le dará las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Respira de forma profunda, exhalando el doble de tiempo del que dura la inspiración, hasta que notes que el cuerpo se relaja. b) Cuando estes respirando de forma relajada y en una posición cómoda, cierre los ojos e imagine que tiene una naranja en una mesa delante de usted, agárrela y preste atención a su color ¿Cómo es?, con los dedos sienta la textura y reconozca su color. c) Empieza a pelarla, el olor se intensifica, y puede ver como sale algo de zumo. También se da cuenta del sonido ¿puedes escuchar el sonido de separar las rodajas? Pruebe un trozo y note el sabor, la temperatura y la textura de la naranja en su lengua. <p>Probemos con otra fruta mas acida...</p>
Materiales: ficha de trabajo de visualización, silla.
Tiempo: 45 minutos

Sesión 6

Elaboración y orientación para las actividades del Establecimiento de Objetivos
Objetivo: Elaborar una lista de actividades para el cumplimiento de objetivos.
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
<p>Actividades que realizar:</p> <p>Se trabaja con la ficha de SMART PSICOLOGICO en el apartado de LISTA DE HACER SI O SI donde la atleta deberá establecer una serie de actividades a realizar para lograr el objetivo especifico de rendimiento que se ha propuesto posterior a eso</p>

deberá enumerar las actividades en base a un orden de prioridades, se le guiará a la atleta para que pueda establecerlas y pueda detallar el porqué de ese orden.
Materiales: ficha de trabajo SMART PSICOLOGICO, Bolígrafos.
Tiempo: 45 minutos

Sesión 7

Visualizacion nivel intermedio
Objetivo: Trabajar la técnica de visualización a nivel intermedio para que el atleta pueda visualizar los movimientos y técnicas de su disciplina
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
<p>Actividades que realizar:</p> <p>SENSACION DE GANAR</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Póngase en una posición cómoda (recostada), cierre los ojos y respire de forma tranquila, cuando se encuentre más calmado, recupere en la mente los recuerdos de una competición ganada anteriormente en su deporte. b) Vuelva a vivir este momento de forma intensiva y con todos los detalles que pueda incluir. Disfrute de esta sensación de superarse e incluya sus sentidos para ello. ¿Cómo siente el cuerpo?, ¿hay público?, ¿está un entrenador cerca y compañeros del equipo?, ¿qué día es? c) Para cerrar el ejercicio, siga respirando de forma relajada. En su mente se dice "soy un ganador" con cada exhalación y se lleva este sentimiento a la competición y también a los entrenamientos correspondientes
Materiales: ficha de visualización, colchoneta o silla.
Tiempo: 45 minutos

Sesión 8

Elaboración y orientación para las actividades del Establecimiento de Objetivos
Objetivo: Establecer las actividades y metas a nivel mensual para el cumplimiento de los entrenamientos respectivos.
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: Trabajar en la ficha de: ESTE MES IMPORTANTE PROYECTOS METAS DEL MES Donde el atleta se planteará lo más importante que debe realizar para llevar a cabo y en practica las actividades que desea realizar para poder cumplir y ser responsable con la asistencia a los respectivos entrenamientos sin interferir en las actividades personales.
Materiales: ficha SMART PSICOLOGICO, Boligrafos.
Tiempo: 45 minutos

Sesión 9

Visualizacion de imágenes (movimiento y técnica)
- Objetivo: Ejecutar movimientos técnicos para su adquisición y perfeccionamiento.

- Dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos, para mejorar el comportamiento táctico.
- Exponerles a las condiciones de la competición, para que ensayen a este contexto.
- Preparar la actuación en competiciones concretas

Responsable: Wara Sotomayor Marquez

Actividades que realizar:

Visualización INTERNA

- a) Recuerda las ejecuciones de mayor eficacia que te salió en anteriores entrenamientos.
- b) Piensa en una situación difícil dentro el entrenamiento e imagínate ejecutando bien los movimientos
- c) Imagina que tienes una cámara interna y te estás viendo en ese momento donde estas compitiendo, ves tus pies, tus brazos, la barra y el lugar donde estas de abajo hacia arriba y luego describes las ejecuciones que estas realizando.

Situación específica SNATCH o ARRANQUE en tres tiempos

Situación específica CLEAN AND JERK o ENVION en tres tiempos

- Establecer los pesos a levantar
- Que posición tomas en la plataforma.
- A qué punto miras.
- Quienes están en el público.
- Que te dice tu entrenador.
- Cual es tu temperatura corporal.
- Logras ejecutar el movimiento y tratas de sentir en el cuerpo el peso levantado. en ambas ejecuciones de tres tiempos.
- Visualizas el tiempo de descanso entre los intentos.
- Respira para poder levantar la barra.

<ul style="list-style-type: none"> - Entre cada escena, desconecta unos segundos y deja de pensar brevemente en la acción.
Materiales: ficha de visualización, silla o colchoneta.
Tiempo: 1 hora.

Sesión 10

Elaboración y orientación para las actividades del Establecimiento de Objetivos
Objetivo: detallar en una grafica donde la atleta pueda escribir los inicios de su etapa de formación en su disciplina y que actividades le ha permitido continuar y general logros importantes tomando en cuenta sus aciertos y errores
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: <p>Escribir y detallar en una grafica que se le brindara al atleta las actividades que fue realizando a lo largo de su carrera deportiva en tres tiempos:</p> <p>INICIACION</p> <p>INTERMEDIO</p> <p>AVANZADO</p> <p>Donde la atleta podrá plasmar sus actividades, aciertos, errores y logros que ha tenido hasta el nivel donde se encuentre para que pueda tener un inventario de todo lo que fue ganando a lo largo de su formación como atleta y repetir lo que más le sirvió para llegar a una meta planteada.</p>

Materiales: ficha SMART PSICOLOGICO, Bolígrafos.
Tiempo: 45 minutos

Sesión 11

Visualización de imágenes (movimiento y técnica)
<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Ejecutar movimientos técnicos para su adquisición y perfeccionamiento. - Dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos, para mejorar el comportamiento táctico. - Exponerles a las condiciones de la competición, para que ensayen a este contexto. - Preparar la actuación en competiciones concretas
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
<p>Actividades que realizar:</p> <p><u>Visualización EXTERNA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Recuerda las ejecuciones de mayor eficacia que te salió en anteriores entrenamientos y recuérdalos. b) Piensa en una situación difícil dentro el entrenamiento e imagínate COMO SI TU FUERAS OTRA PERSONA que te está viendo, ejecutando bien los movimientos y que te estas grabando con una cámara a ti misma como si fueras otra persona. c) __ Visualiza de la siguiente forma: te ves como por la TV como si la cámara te siguiera a ti.

d) __Imagina que estas grabando ese momento ejecutando exitosamente la ejecución.

Situación específica SNATCH o ARRANQUE en tres tiempos

Situación específica CLEAN AND JERK o ENVION en tres tiempos

- Establecer los pesos a levantar
- Que posición y postura toma al entrar a plataforma.
- Que actitud tiene
- Que movimientos realiza para mantener la calma antes de realizar el levantamiento
- Como realizo su técnica para levantar tal peso
- Que expresión tiene al momento de bajar la barra en el arranque.
- Que movimientos y expresión tiene al momento de descansar.
- Como se prepara para el siguiente intento y que postura tiene al volver a la plataforma (repetir para los 3 intentos).

Materiales: ficha de visualización, silla o colchoneta.

Tiempo: 1 hora.

Sesión 12

Efecto STROOP para la persistencia ante el error

Objetivo: Entrenar el dominio y el procesamiento del conflicto hasta dominar los distractores presentados.

Responsable: Wara Sotomayor Marquez

Actividades que realizar:

<p>Se presentará una lamina integrada por columnas de seis palabras de nombres de colores cada una. La prueba planeta dos condiciones una neutral y otra conflictiva, en la condición neutral el atleta tiene que leer la palabra impresa que corresponde al color que este impreso provocando un efecto relación palabra – color. En la condición conflictiva se le pide al atleta que mencione el color en que la palabra este impresa; en esta condición la palabra expresa un color distinto al color en que esta impresa, creando una situación conflictiva.</p> <p>Parte A: Se pide al atleta que lea lo que esta escrito excepto la palabra subrayada que en este caso se pide que mencione el color de la palabra, si el atleta se equivoca se le detendrá la lectura y se le pedirá que vuelva a empezar desde cero.</p> <p>Parte B: se le señalara al atleta las columnas de palabras que están impresas en color y se le pedirá que lea lo que esta escrito, pero cuando el evaluador diga color el atleta deberá denominar el color en el que esta impresa la palabra y no lo que esta escrito, de igual forma al momento de equivocarse volverá a repetir el ejercicio desde el inicio.</p> <p>Se tomara registro del tiempo de ejecución que deberá ir mejorando en las siguientes repeticiones.</p>
<p>Materiales: Lamina de STROOP A y B, Cronometro, Ficha de registro, Lápiz.</p>
<p>Tiempo: 1 hora</p>

Sesión 13

<p>Efecto STROOP para la persistencia ante el error</p>
<p>Objetivo: entrenar el dominio y el procesamiento del conflicto hasta dominar los distractores presentados.</p>
<p>Responsable: Wara Sotomayor Marquez</p>
<p>Actividades que realizar:</p>

<p>Se presentará una lámina integrada por columnas de seis palabras de nombres de colores cada una. La prueba plantea dos condiciones una neutral y otra conflictiva, en la condición neutral el atleta tiene que leer la palabra impresa que corresponde al color que este impreso provocando un efecto relación palabra – color. En la condición conflictiva se le pide al atleta que mencione el color en que la palabra este impresa; en esta condición la palabra expresa un color distinto al color en que esta impresa, creando una situación conflictiva.</p> <p>Parte A: Se pide al atleta que lea lo que está escrito excepto la palabra subrayada que en este caso se pide que mencione el color de la palabra, si el atleta se equivoca se le detendrá la lectura y se le pedirá que vuelva a empezar desde cero.</p> <p>Parte B: se le señalará al atleta las columnas de palabras que están impresas en color y se le pedirá que lea lo que está escrito, pero cuando el evaluador diga color el atleta deberá denominar el color en el que esta impresa la palabra y no lo que esta escrito, de igual forma al momento de equivocarse volverá a repetir el ejercicio desde el inicio.</p> <p>Se tomará registro del tiempo de ejecución que deberá ir mejorando en las siguientes repeticiones.</p>
<p>Materiales: Lamina de STROOP A y B, Cronometro, Ficha de registro, Lápiz.</p>
<p>Tiempo: 1 hora</p>

Sesión 14

<p>Visualización de imágenes (movimiento y técnica)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Ejecutar movimientos técnicos para su adquisición y perfeccionamiento. - Dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos, para mejorar el comportamiento táctico. - Exponerles a las condiciones de la competición, para que ensayen a este contexto.

- Preparar la actuación en competiciones concretas
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: a) Durante el movimiento, imagina que eres un ser o un objeto el más fuerte, tú puedes elegir. b) Escoge la imagen adecuada que te parezca a ti y para el objetivo de tu disciplina. Y vuelve a la imagen que escogiste cuando sientas que la competencia esta difícil. c) Ahora siente como si fueras ese ser u objeto que escogiste para levantar el peso propuesto d) Trata de sentir esa sensación en tu cuerpo. e) Aplícalo en el entrenamiento con un peso desafiante.
Materiales: ficha de visualización, silla o colchoneta.
Tiempo: 1 hora.

Sesión 15

Efecto STROOP para la persistencia ante el error
Objetivo: entrenar el dominio y el procesamiento del conflicto hasta dominar los distractores presentados.
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: Se presentará una lámina integrada por columnas de seis palabras de nombres de colores cada una. La prueba planeta dos condiciones una neutral y otra conflictiva, en la condición neutral el atleta tiene que leer la palabra impresa que corresponde al color que este impreso provocando un efecto relación palabra – color. En la condición

<p>conflictiva se le pide al atleta que mencione el color en que la palabra este impresa; en esta condición la palabra expresa un color distinto al color en que esta impresa, creando una situación conflictiva.</p> <p>Parte A: Se pide al atleta que lea lo que está escrito excepto la palabra subrayada que en este caso se pide que mencione el color de la palabra, si el atleta se equivoca se le detendrá la lectura y se le pedirá que vuelva a empezar desde cero.</p> <p>Parte B: se le señalara al atleta las columnas de palabras que están impresas en color y se le pedirá que lea lo que está escrito, pero cuando el evaluador diga color el atleta deberá denominar el color en el que esta impresa la palabra y no lo que esta escrito, de igual forma al momento de equivocarse volverá a repetir el ejercicio desde el inicio.</p> <p>Se tomará registro del tiempo de ejecución que deberá ir mejorando en las siguientes repeticiones.</p>
<p>Materiales: Lamina de STROOP A y B, Cronometro, Ficha de registro, Lápiz.</p>
<p>Tiempo: 1 hora</p>

Sesión 16

<p>Aserción encubierta para la interrupción y sustitución del pensamiento y emoción negativa</p>
<p>Objetivo: entrenar la interrupción y sustitución del pensamiento negativo que generan desagrado e incomodidad al momento de competir</p>
<p>Responsable: Wara Sotomayor Marquez</p>
<p>Actividades que realizar:</p> <p>Se solicitara al atleta que elabore dos listas en su cuaderno de trabajo; la primera en relación a ideas, pensamientos o sensaciones negativas que se les viene a la mente ante una competencia días antes y en el momento antes de realizar la ejecución del movimiento, luego se les pedirá otra lista donde se les presenta ideas o pensamientos</p>

positivos previos a la competencia siendo días antes y momento antes de la ejecución del movimiento que les ha ayudado para obtener mayor confianza y control en el momento.
Materiales: cuadernillo de trabajo, bolígrafos.
Tiempo: 30 minutos

Sesión 18

Aserción encubierta para la interrupción y sustitución del pensamiento y emoción negativa
Objetivo: entrenar la interrupción y sustitución del pensamiento negativo que generan desagrado e incomodidad al momento de competir
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
<p>Actividades que realizar:</p> <p>Se le pedirá al atleta pensar en situaciones donde está perdiendo y otra donde está ganando, por lo que deberá elaborar palabras que le permita tener el control ante estas situaciones y posibles ideas o pensamientos negativos o desagradables que se le presentará.</p> <p>SITUACION 1, ANTES DE LA COMPETENCIA SITUACION 2 AL INICIO DE LA COMPETENCIA SITUACION 3 DURANTE LA COMPETENCIA SITUACIÓN 4, AL TERMINAR LA COMPETENCIA (DESPUES)</p>
Materiales: hoja de entrenamiento en interrupción del pensamiento para atletas de levantamiento de pesas La Paz.

Tiempo: 30 minutos

Sesión 19

Aserción encubierta para la interrupción y sustitución del pensamiento y emoción negativa
Objetivo: entrenar la interrupción y sustitución del pensamiento negativo que generan desagrado e incomodidad al momento de competir
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: Se le pedirá al atleta aplicar la lista de palabras y movimientos que se elaboro en la hoja de aserción encubierta en los entrenamientos y ante cualquier idea o pensamiento negativo pueda aplicarlos para retener y reemplazar esa sensación desagradable o que este en un momento de enojo e ira. Posterior a su horario de entrenamiento se le pedirá al atleta que vaya anotando las palabras o movimientos que le fueron de mayor efectividad para el control de la emoción o pensamiento negativo
Materiales: hoja de entrenamiento en interrupción del pensamiento para atletas de levantamiento de pesas La Paz, libreta personal.

Tiempo: 30 minutos

Sesión 20

Visualización de imágenes (movimiento y técnica)
<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Ejecutar movimientos técnicos para su adquisición y perfeccionamiento. - Dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos, para mejorar el comportamiento táctico. - Exponerles a las condiciones de la competición, para que ensayen a este contexto. - Preparar la actuación en competiciones concretas
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
<p>ACTIVIDAD:</p> <p>¡NIVEL AVANZADO ITOMA DECISIONES!</p> <p>Se le pide al atleta que busque o recuerde situaciones varias (en su propia experiencia, con su entrenador, viendo vídeos, etc.) de toma de decisiones en su deporte y visualice qué va a hacer ante la situación. Una vez tomada una decisión, asocie una o varias palabras clave.</p> <p>Con los ojos cerrados y la respiración relajada, visualice la decisión (táctica) tomada empleando la palabra clave. Si es posible ejecutar la solución encontrada en la práctica, abra los ojos y lo practique una y otra vez. Repitiendo el proceso varias veces.</p>
Materiales: ficha de visualización, silla o colchoneta.
Tiempo: 1 hora.

Sesion 21

Aserción encubierta para la interrupción y sustitución del pensamiento y emoción negativa
Objetivo: entrenar la interrupción y sustitución del pensamiento negativo que generan desagrado e incomodidad al momento de competir
Responsable: Wara Sotomayor Marquez
Actividades que realizar: Se le pedirá al atleta que palabras y movimientos a escogido para aplicar como aserción encubierta en un evento de competencia donde el atleta detallara por que ha escogido tales frases o movimientos y si existirá una combinación de ambas además de que pueda recrear el momento en un espacio similar a la plataforma en el campo deportivo para que pueda detallar que aserción ha sido más útil para la interrupción de pensamientos, ideas o sensaciones desagradables que interfieran en su ejecución.
Materiales: hoja de entrenamiento en interrupción del pensamiento para atletas de levantamiento de pesas La Paz, libreta personal, bolígrafos.
Tiempo: 30 minutos

Sesión 22

Efecto STROOP para la persistencia ante el error
Objetivo: entrenar el dominio y el procesamiento del conflicto hasta dominar los distractores presentados.

Responsable: Wara Sotomayor Marquez
<p>Actividades que realizar:</p> <p>Se presentará una lámina integrada por columnas de seis palabras de nombres de colores cada una. La prueba plantea dos condiciones una neutral y otra conflictiva, en la condición neutral el atleta tiene que leer la palabra impresa que corresponde al color que este impreso provocando un efecto relación palabra – color. En la condición conflictiva se le pide al atleta que mencione el color en que la palabra este impresa; en esta condición la palabra expresa un color distinto al color en que esta impresa, creando una situación conflictiva.</p> <p>Parte A: Se pide al atleta que lea lo que está escrito excepto la palabra subrayada que en este caso se pide que mencione el color de la palabra, si el atleta se equivoca se le detendrá la lectura y se le pedirá que vuelva a empezar desde cero.</p> <p>Parte B: se le señalará al atleta las columnas de palabras que están impresas en color y se le pedirá que lea lo que está escrito, pero cuando el evaluador diga color el atleta deberá denominar el color en el que esta impresa la palabra y no lo que esta escrito, de igual forma al momento de equivocarse volverá a repetir el ejercicio desde el inicio.</p> <p>Se tomará registro del tiempo de ejecución que deberá ir mejorando en las siguientes repeticiones.</p>
Materiales: Lamina de STROOP A y B, Cronometro, Ficha de registro, Lápiz.
Tiempo: 1 hora

Sesión 23

Atención Sostenida
Objetivo: Optimizar la atención sostenida para la realización de la ejecución del movimiento en un solo tiempo.
Responsable: Wara Sotomayor Marquez

<p>Actividades que realizar:</p> <p>Se le pedirá al atleta que se posicione en un espacio donde no exista distracciones y gente en movimiento, deberá elegir un objeto en el cual deberá concentrarse a fin a la disciplina y al tacto (barra, disco o mancuerna).</p> <p>Debe tomar el objeto en sus manos. Se le pedirá que perciba las sensaciones que produce, su textura, su olor y otras características diferenciadoras luego soltara el objeto y fijara la atención en el mismo, examínalo con detalle. si los pensamientos empiezan a divagar se le pedirá que vuelva a concentrarse en el objeto tan pronto sea de conservar el foco atencional al menos 5 minutos, empezara a trabajar las distracciones presentes.</p> <p>En esta sesión se trabajará 3 intentos.</p>
<p>Materiales: hoja de aprendizaje del mantenimiento del foco atencional, barra de metal sin peso.</p>
<p>Tiempo: 45 minutos</p>

Sesión 24

<p>Atención Sostenida</p>
<p>Objetivo: Optimizar la atención sostenida para la realización de la ejecución del movimiento en un solo tiempo.</p>
<p>Responsable: Wara Sotomayor Marquez</p>
<p>Actividades que realizar:</p> <p>Se le pedirá al atleta que se posicione en un espacio donde esta vez sí existirá mayores distracciones y gente en movimiento, deberá elegir un objeto en el cual deberá concentrarse a fin a la disciplina y al tacto (barra, disco o mancuerna).</p> <p>Debe tomar el objeto en sus manos. Se le pedirá que perciba las sensaciones que produce, su textura, su olor y otras características diferenciadoras luego soltara el</p>

objeto y fijara la atención en el mismo, examínalo con detalle. si los pensamientos empiezan a divagar se le pedirá que vuelva a concentrarse en el objeto tan pronto sea de conservar el foco atencional al menos 5 minutos, empezara a trabajar las distracciones presentes.

En esta sesión se trabajará 4 intentos.

Materiales: hoja de aprendizaje del mantenimiento del foco atencional, barra de metal sin peso.

Tiempo: 45 minutos

Sesión 25

Atención Sostenida

Objetivo: Optimizar la atención sostenida para la realización de la ejecución del movimiento en un solo tiempo.

Responsable: Wara Sotomayor Marquez

Actividades que realizar:

Se le pedirá al atleta que se posicione en un espacio donde pueda aplicar lo practicado sobre el ejercicio del mantenimiento del foco atencional pueda encontrar un punto fijo y pueda realizar movimientos de arranque y envi6n sin peso, tomando en cuenta que el lugar se encuentra con m6sica en alto volumen y otros distractores, posteriormente se le pide al atleta que pueda combinar con un poco de visualizaci6n y pueda imaginar un panorama de competencia donde se encuentren los jurados evaluadores y pueda fijar su atenci6n en la ejecuci6n sin enfocarse en el jurado o el publico presente.

Materiales: hoja de aprendizaje del mantenimiento del foco atencional, barra de metal sin peso.

Tiempo: 45 minutos

Sesión 26

Cierre de actividades

Objetivo: obtener la retroalimentación de atletas que han formado parte del programa de intervención en habilidades psicodeportivas resaltando su opinión respecto a las sesiones y a las dificultades y logros obtenidos.
--

Actividades a realizar:

Se brindará el agradecimiento a los atletas que formaron parte de forma voluntaria al grupo experimental y se les otorgará los materiales trabajados para que puedan hacer uso de forma continua a partir de lo aprendido, se cuenta con un grupo de WhatsApp que permitirá ser una herramienta de comunicación ante cualquier necesidad y duda además de la elaboración y envío de infografías y videos que permita apoyar el entrenamiento de habilidades psicodeportivas.
--

Sesión 27

Aplicación post test grupo experimental y grupo control
--

Objetivo: Aplicar las pruebas psicológicas para cada habilidad en dos horarios diferentes, para el grupo control como el grupo experimental
--

Responsable: Wara Sotomayor Marquez
--

Actividades que realizar:

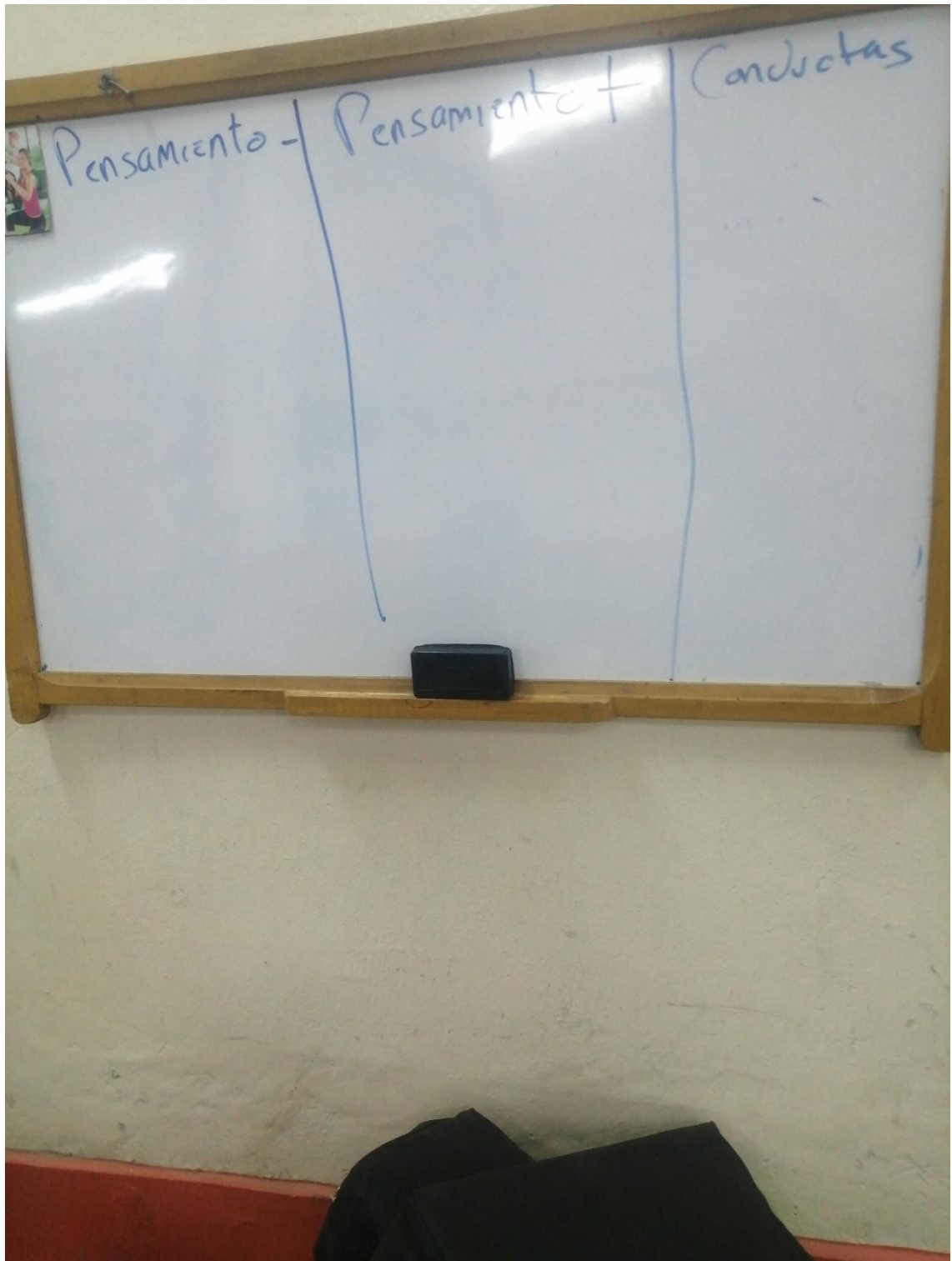
Se realizará la aplicación de los test e inventarios psicológicos a los atletas del grupo experimental en un horario definido y al grupo control en otro horario, las pruebas a aplicar en esta etapa POST TEST son el Inventario de Expresión de Ira Estado – Rasgo, Escala de Tolerancia a la Frustración, versión española del cuestionario-revisado de imagen del movimiento (MIQ-R), Test Making Trail (TMT) versión española, BIG FIVE – V Los Cinco Grandes Factores de la Personalidad donde solo se evaluará la dimensión de RESPONSABILIDAD.

Materiales: hojas de evaluación de los test, computadora, bolígrafos y lápices para los atletas.

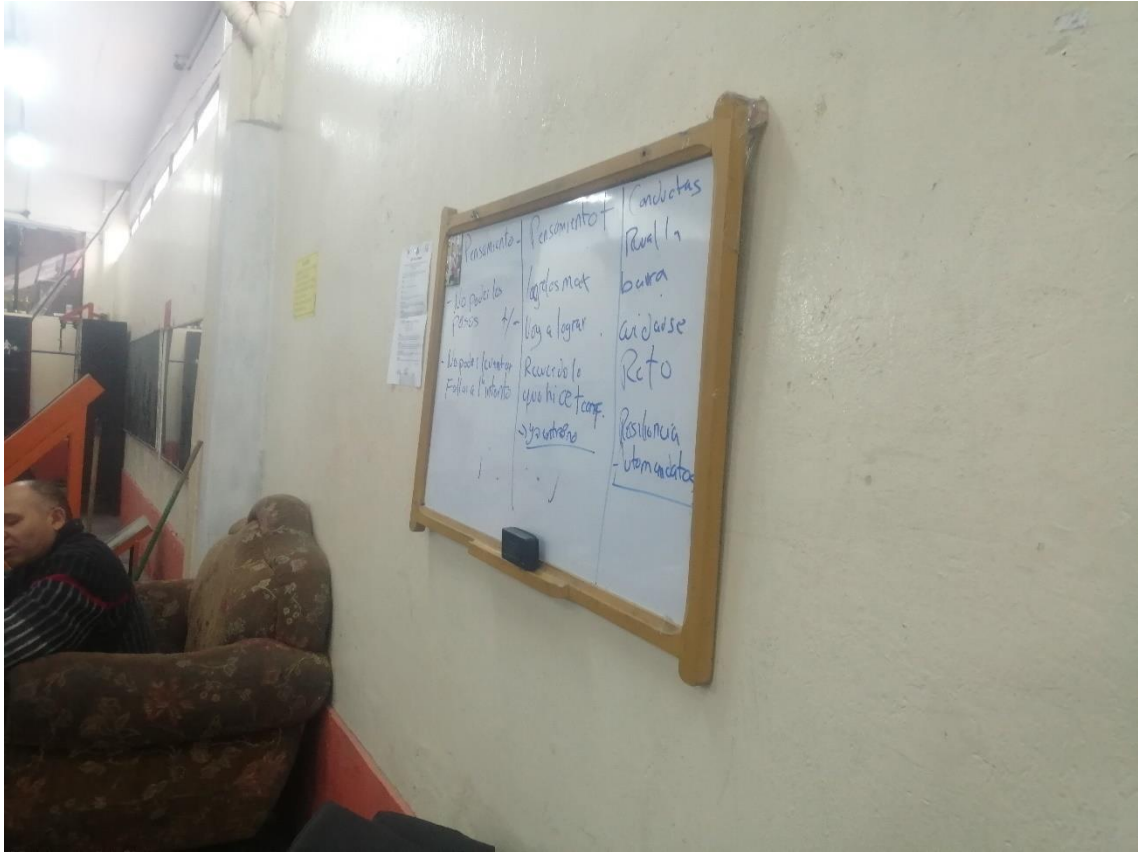
Tiempo: 1 hora.



Pensamiento -	Pensamiento +	Conductas
- No puedes los pesos	logre los más	Rival la barra
- No puedes levantar Fallar a la intención	Voy a lograr	ajudarse
	Reverido lo que hice + conf.	Reto
	→ <u>ya entreno</u>	Resistencia
		- utomandatos
		<u>Tapan los ojos</u>











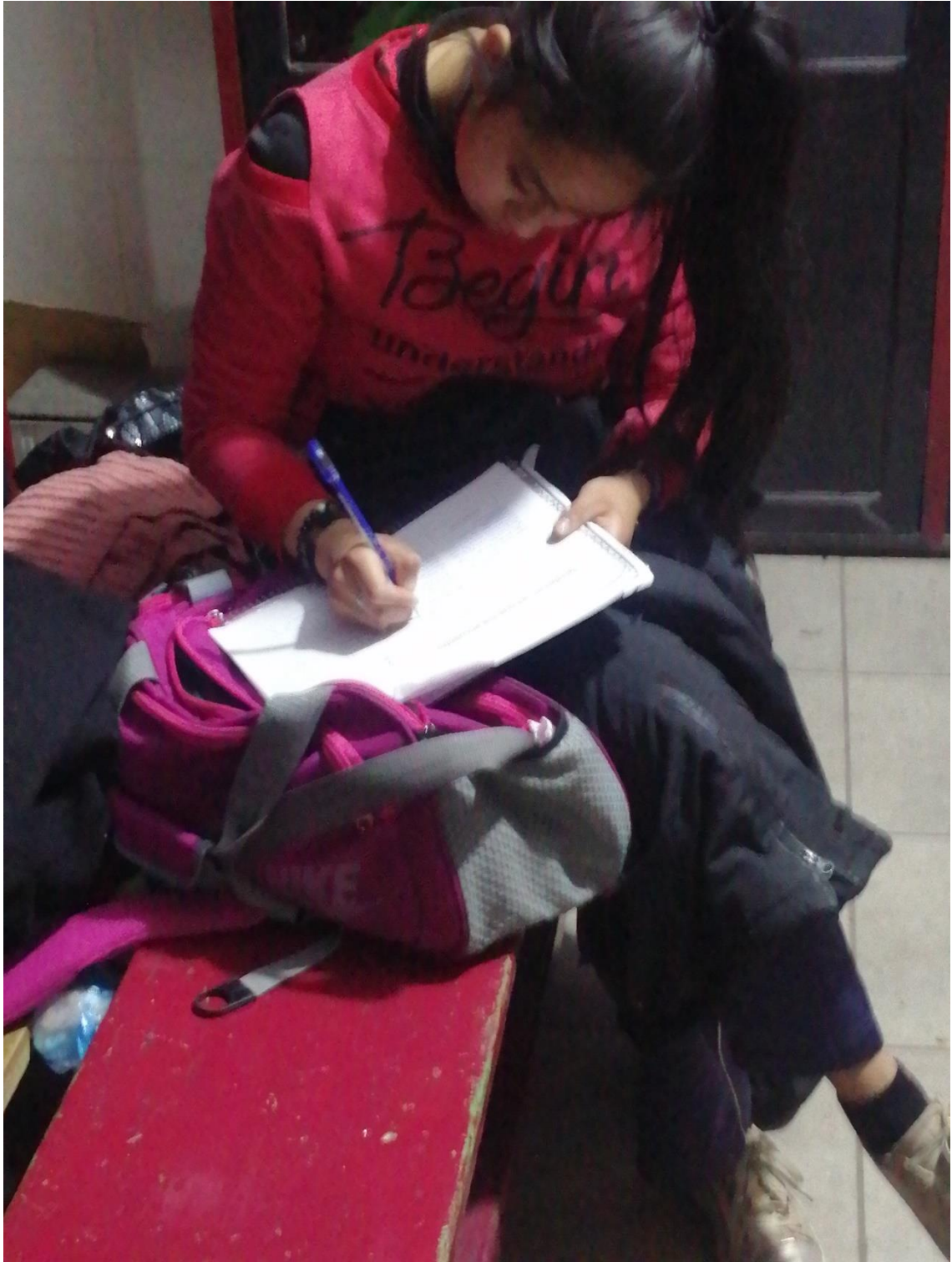


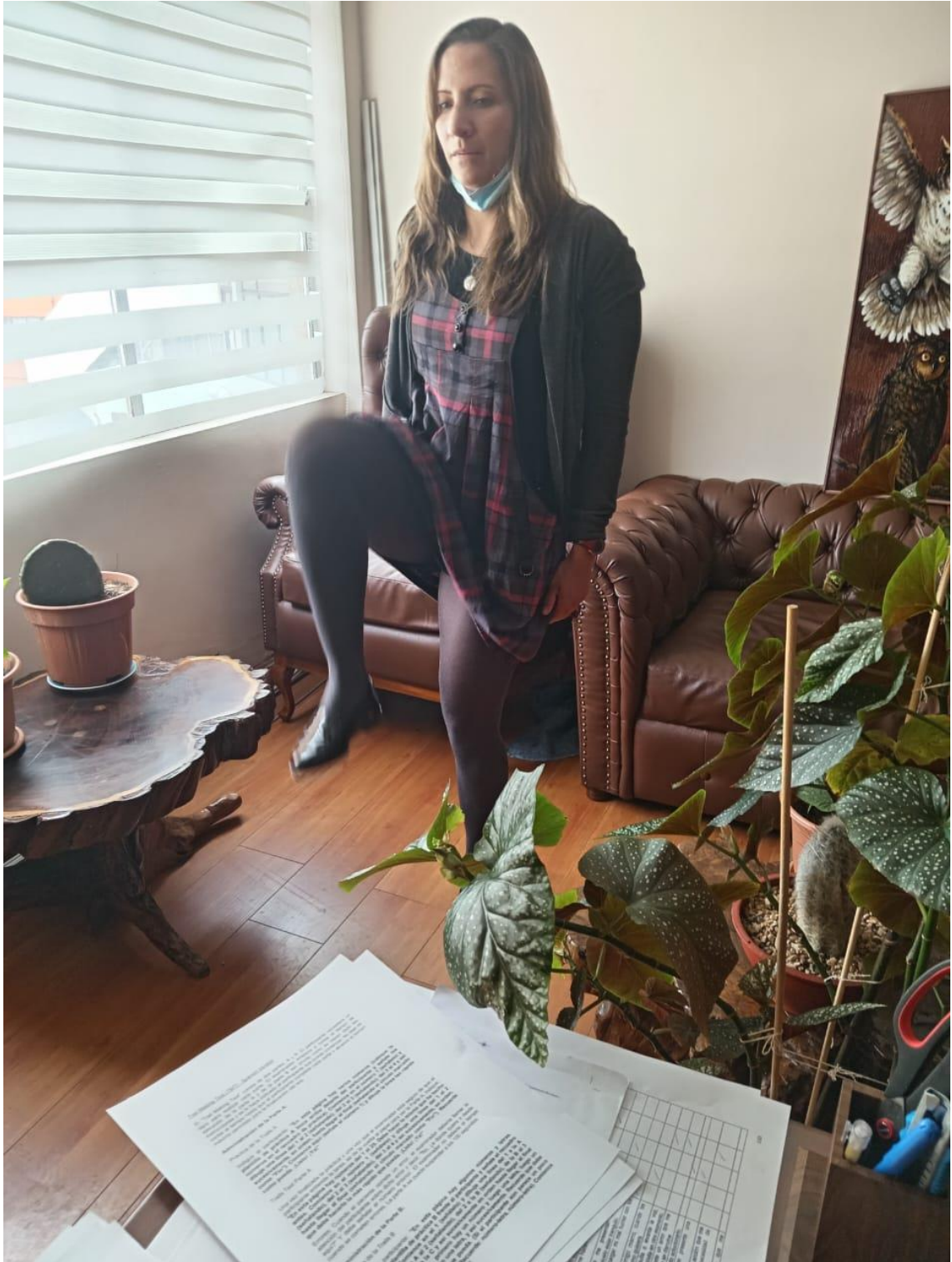


























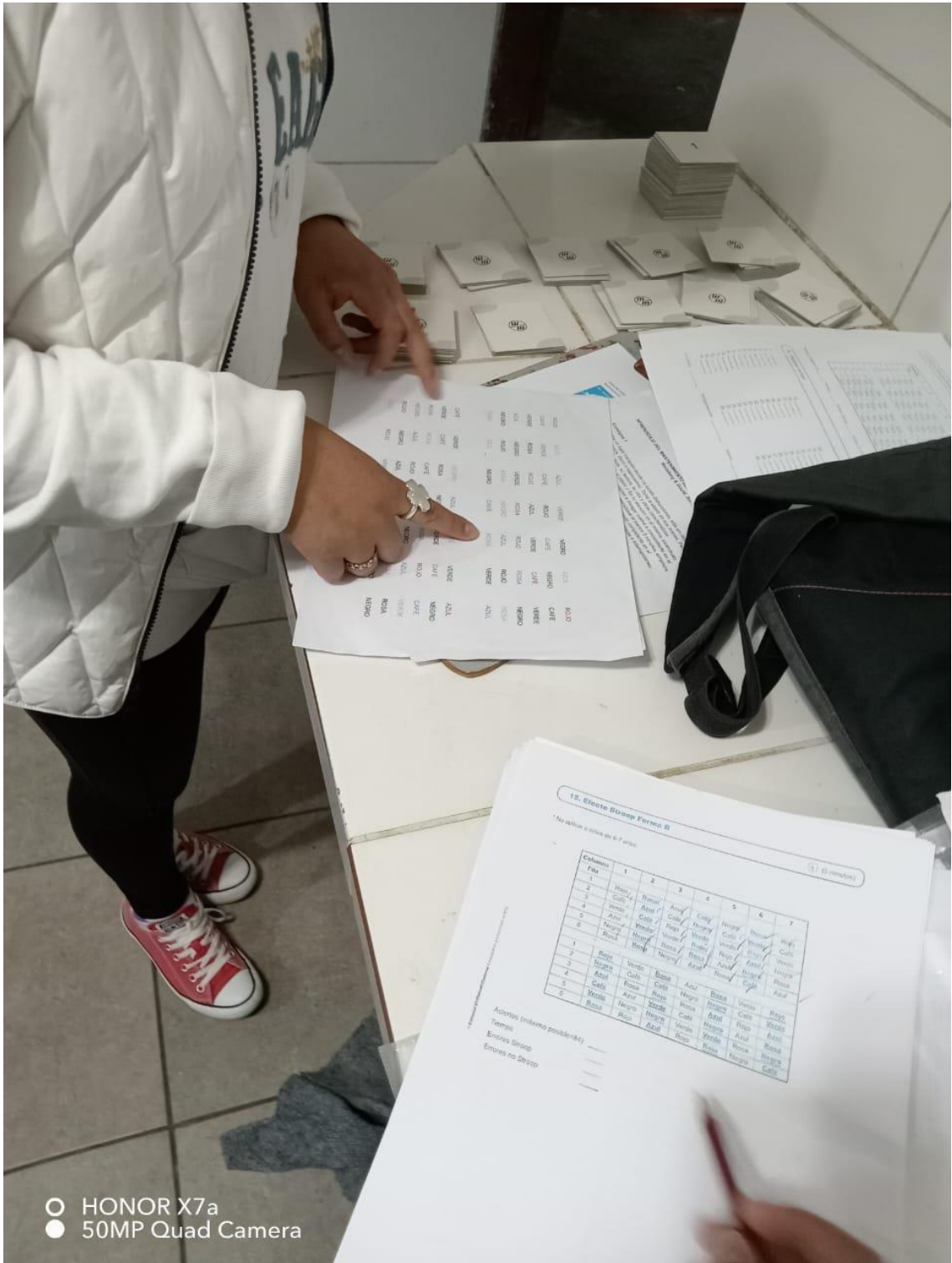












○ HONOR X7a
● 50MP Quad Camera





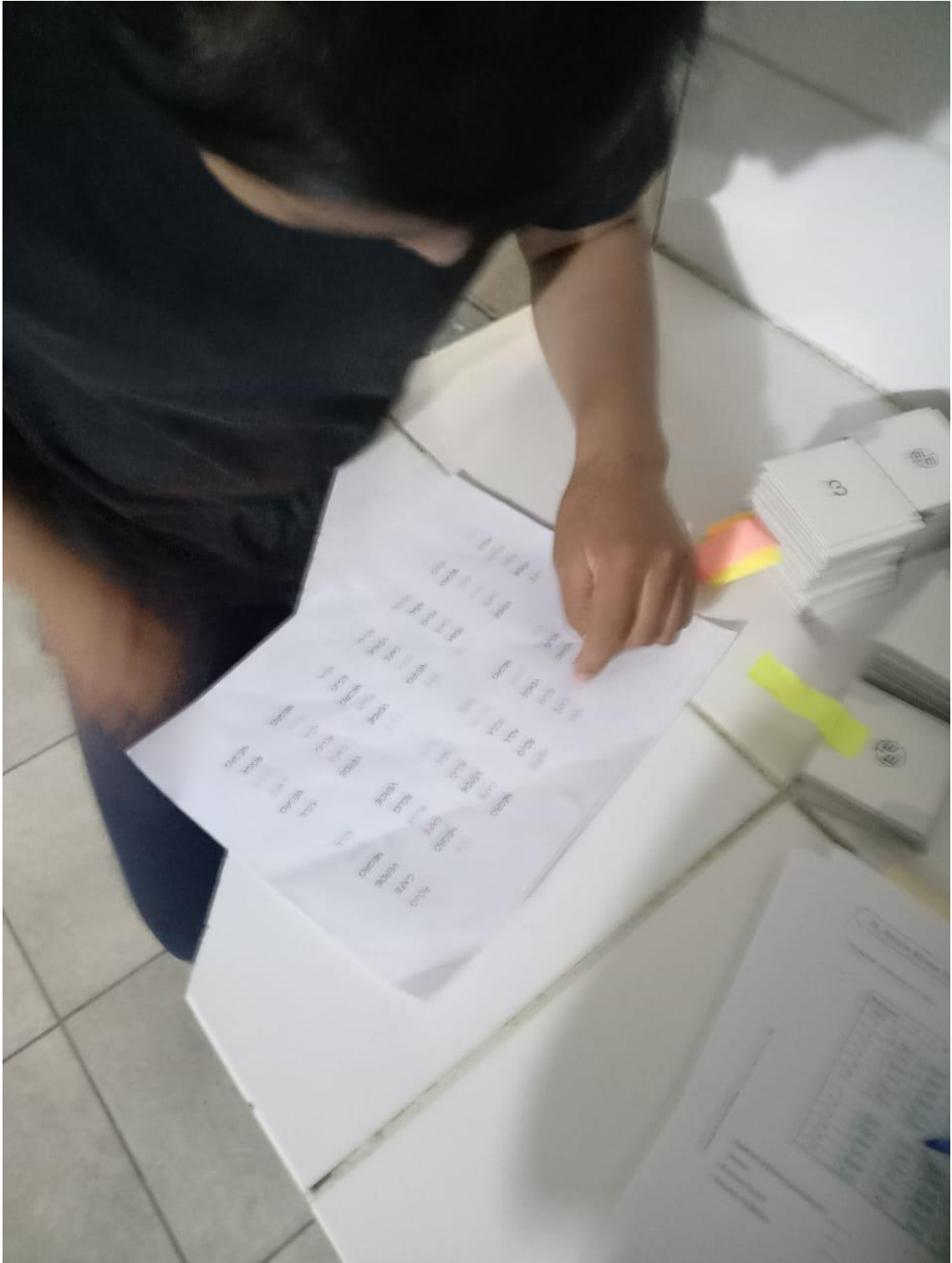




○ HONOR X7a
● 50MP Quad Camera





























11:26















OBJETIVO SMART

M

Medible

¿CUANTO?

Cuanto más puede lograr mejor, lo siento como felicidad al momento en el que me visualico futuramente, donde no tengo límites y me siento completa.

R

Resultados

¿PARA QUÉ?

Para sentir esa satisfacción de cumplir con la meta. Por que por muy robotica que parezca es un sueño que aunque no traiga dinero asi un traer felicidad y paz.

Específico

S

¿QUE?

Quiero salir deportivamente del país, con entrenando y trabajando con halterofilia, pero antes ganar todo lo que pueda dentro el país. Ser una buena deportista.

Alcanzable

A

¿CÓMO?

Entrenando y trabajando mi disciplina. Mejorando todos mis defectos, tengo que aprender a ser fuerte mentalmente trabajando contra la pereza y frustración.

Tiempo

T

¿CUÁNDO?

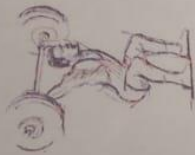
De aquí a 5 años

Niveles en las que me encuentro



Empecé el año pasado comencé a entrenar con al profesor y constante y diéjndome me-
 Seguí así hasta medio año donde dije de ser constante y mantuve mi nivel deportivo mediocre y en el mismo lugar. Llegando a la frustración

INICIACIÓN



Empecé de a poco sobando el peso semana a semana, trabajaba en técnica y fuerza para luego empezar a trabajar mi físico

INTERMEDIO

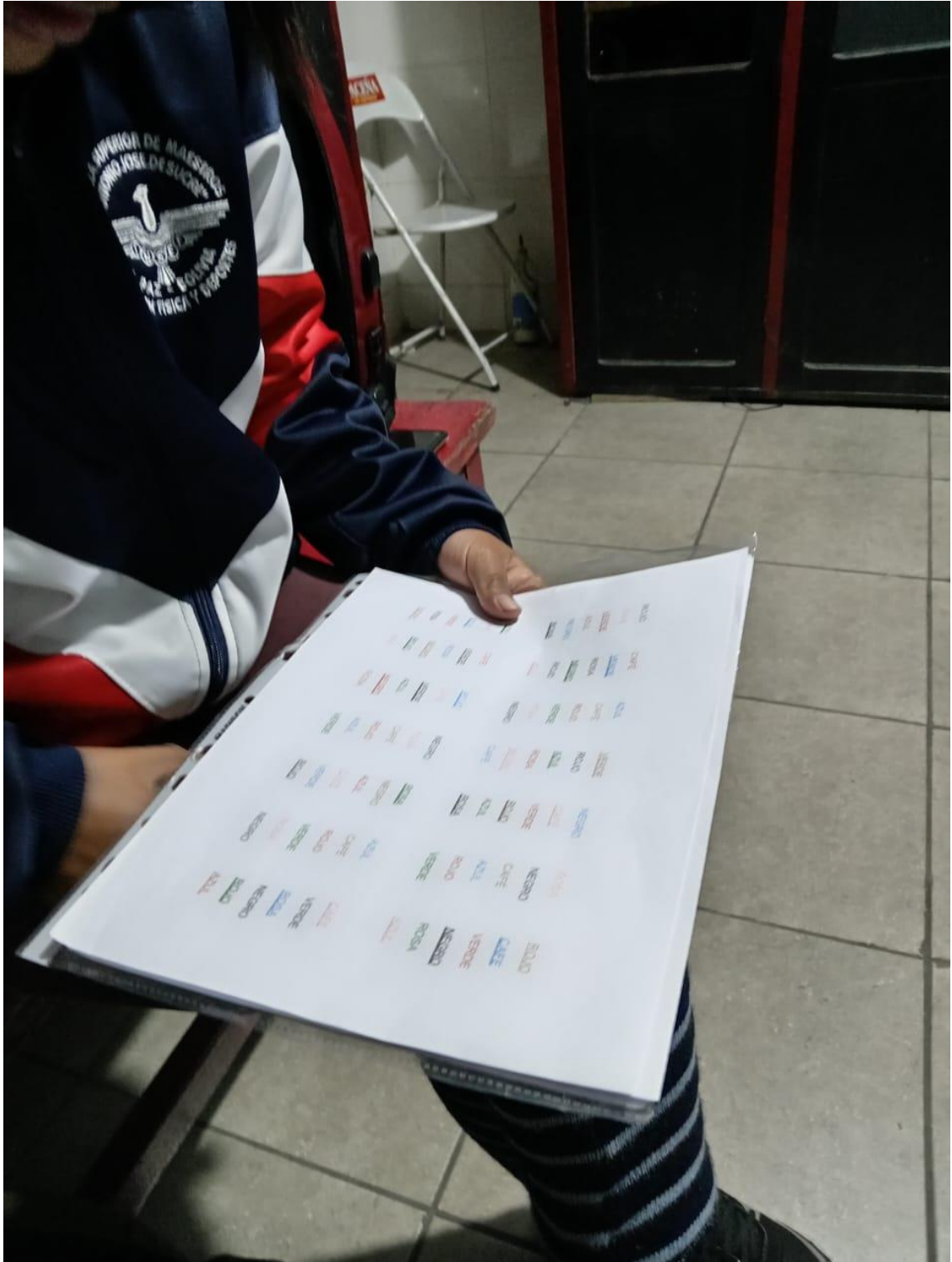
a la hora de competir al ver al público y concentrarme en la técnica cuidando mis actos



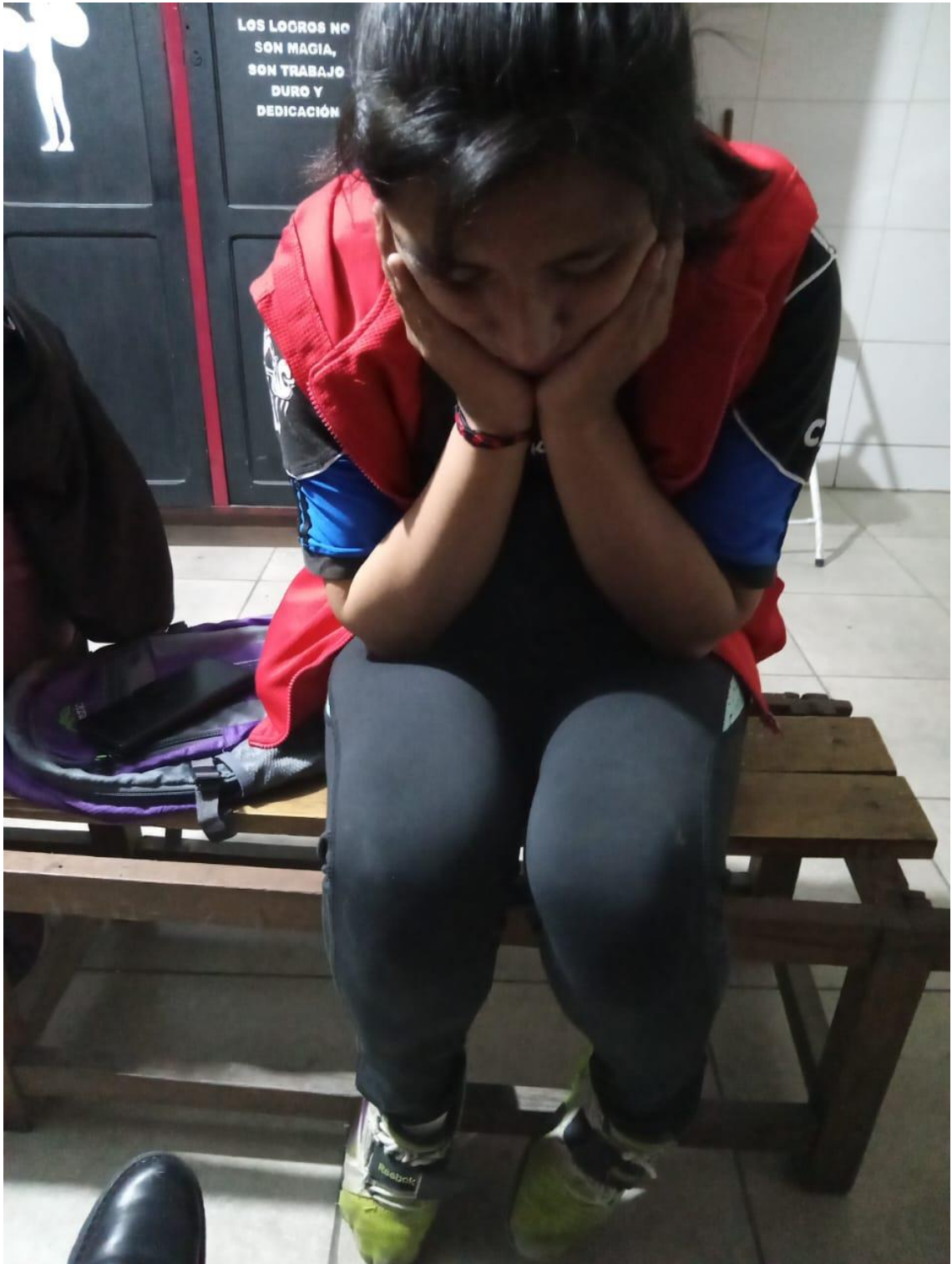
1. Participar en el estudio cuando comencé a entrenar el Nacional
 El Alto donde le puse el empuje a medias por el colegio
 3. Competencia de la UHSA donde me dejó ganar

AVANZADO

Completamente













De esta posición separada apoyada en el suelo, te recuperarás moviendo el pie trasero hacia delante para unir el pie delantero en una posición paralela a los pies.

- Visualiza de la siguiente forma: te ves como por la TV como si la cámara te siguiera a ti.
- Imagina que estas grabando ese momento ejecutando exitosamente la ejecución.
- Entre cada escena, desconecta unos segundos y deja de pensar brevemente en la acción.

Notas. -

Ficha de trabajo: Visualización

Ficha de trabajo para ayudar en la visualización – imaginación a atletas mujeres de levantamiento de pesas. (adaptado de Martín, 2008).

NIVEL INICIAL

LA NARANJA

- c) Respira de forma profunda, exhalando el doble de tiempo del que dura la inspiración, hasta que notes que el cuerpo se relaja.
- d) Cuando estes respirando e forma relajada y en una posición cómoda, cierre los ojos e imagine que tiene una naranja en una mesa delante de usted agárrela y preste atención a su color ¿Cómo es?, con los dedos sienta la textura y reconozca su color.
- e) Empieza a pelarla, el olor se intensifica, y puede ver como sale algo de zumo. También se da cuenta del sonido ¿puedes escuchar el sonido de separar las rodajas? Pruebe un trozo y note el sabor, la temperatura y la textura de la naranja en su lengua.

NIVEL INTERMEDIO

SENSACION DE GANAR

De esta posición separada apoyada en el suelo, te recuperas moviendo el pie trasero hacia delante para unir el pie delantero en una posición paralela a los pies.

Visualiza de la siguiente forma: te ves como por la TV como si la cámara te siguiera a ti.

Imagina que estas grabando ese momento ejecutando exitosamente la ejecución.

Entre cada escena, desconecta unos segundos y deja de pensar brevemente en la acción.

Notas. -

Ficha de trabajo: Visualización

Ficha de trabajo para ayudar en la visualización – imaginación a atletas mujeres de levantamiento de pesas. (adaptado de Martín, 2008).

NIVEL INICIAL

A NARANJA

- c) *Respira de forma profunda, exhalando el doble de tiempo del que dura la inspiración, hasta que notes que el cuerpo se relaja.*
- d) *Cuando estes respirando e forma relajada y en una posición cómoda, cierre los ojos e imagine que tiene una naranja en una mesa delante de usted agárrela y preste atención a su color ¿Cómo es?, con los dedos sienta la textura y reconozca su color.*
- e) *Empieza a pelarla, el olor se intensifica, y puede ver como sale algo de zumo. También se da cuenta del sonido ¿puedes escuchar el sonido de separar las rodajas? Pruebe un trozo y note el sabor, la temperatura y la textura de la naranja en su lengua.*

NIVEL INTERMEDIO

ON DE GANAR



De esta posición separada apóyala en el suelo, te recuperas moviendo el pie trasero hacia delante para estar al pie delantero en una posición paralela a los pies.

Visualiza de la siguiente forma: te ves como por la TV como si la cámara te siguiera a ti.

Imagina que estas grabando ese momento ejecutando exitosamente la ejecución.

Entre cada escena, desconecta unos segundos y deja de pensar brevemente en la acción.

Notas. -

Ficha de trabajo: Visualización

Ficha de trabajo para ayudar en la visualización – imaginación a atletas mujeres de levantamiento de pesas. (adaptado de Martín, 2008).

NIVEL INICIAL

LA NARANJA

- c) Respira de forma profunda, exhalando el doble de tiempo del que dura la inspiración, hasta que notes que el cuerpo se relaja.
- d) Cuando estes respirando e forma relajada y en una posición cómoda, cierre los ojos e imagine que tiene una naranja en una mesa delante de usted agárrela y preste atención a su color ¿Cómo es?, con los dedos sienta la textura y reconozca su color.
- e) Empieza a pelarla, el olor se intensifica, y puede ver como sale algo de zumo. También se da cuenta del sonido ¿puedes escuchar el sonido de separar las rodajas? Pruebe un trozo y note el sabor, la temperatura y la textura de la naranja en su lengua.

NIVEL INTERMEDIO

SENSACION DE GANAR







