

## FUNDAMENTOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN ATLETAS DE TAEKWONDO ESCOLAR FEMENINO

MSc. Adalberto Padilla Frías.

Máster en Psicología del deporte. Profesor Auxiliar Departamento de Didáctica de la Educación Física y Recreación. Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”. Cuba. Proyecto I+D Perfeccionamiento de los procesos de iniciación, selección y preparación del deportista Correo: adalberto@uniss.edu.cu, ID: Orcid <https://orcid.org/0000-0002-9648-7567>.

MSc. Carlos Silvio Rodríguez Hernández.

Máster en Ciencias en Educación Avanzada. Mención Educación Física y Rehabilitación. Auxiliar Consultante. Departamento de Didáctica del Deporte. Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”. Cuba. Proyecto I+D Perfeccionamiento de los procesos de iniciación, selección y preparación del deportista. Correo: carlosr@uniss.edu.cu ID: Orcid <https://orcid.org/0000-0003-2121-4852>.

### Resumen

La investigación tiene como objetivo diagnosticar los fundamentos de la preparación psicológica en los atletas del Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de la provincia de Sancti Spíritus. Para ello se tomó una muestra intencional de 6 atletas. Con el fin de dar solución al problema científico y cumplimiento al objetivo se emplearon métodos teóricos tales como el analítico-sintético, inductivo –deductivo e histórico –lógico, además métodos empíricos como la revisión de documentos, la entrevista semiestructurada y un grupo de test psicológicos profusamente aplicados y validado en la Psicología del deporte como son el test de temperamento de M. Fuentes y J. Román, test de ansiedad como rasgo y estado. IDARE, test de motivos deportivos de S. Butt, test actitud para la competencia. (APC), test de rasgos volitivos, test de concentración de la atención (Números de Grill), test inventario psicológico de rendimiento deportivo–Loerh, así como matemático y estadístico. Los resultados obtenidos revelan que las mayores dificultades se localizan en las variables que pertenecen al control emocional, control atencional, además la autoconfianza, y la subvaloración de las fuerza de los contrario y para cada caso se ofrecieron orientaciones encaminadas a su mejoramiento ya que estas se consideran que han afectado los resultados deportivos, por lo que se concluye que el diagnóstico sobre la preparación psicológica dirigido hacia los fundamentos motivacionales, emocionales, atentos, volitivos así como de los rasgos temperamentales de la muestra seleccionada permitió caracterizar el estado actual de esta y determinar las variables que pueden estar atentando contra el logro de altos resultados deportivos.

**Palabras clave:** atletas escolares, Taekwondo, fundamentos psicológicos, rasgos volitivos, disposición psíquica.

### Introducción

Teniendo en cuenta los escasos estudios existentes y considerando que el Taekwondo lo denominan “El camino del pie y el puño”. **Tae**-piernas **Kwon** puño **Do**- camino, y es un arte marcial que se caracteriza por saltos, patadas espectaculares, gran dominio en el aprovechamiento del espacio y por sus excelentes habilidades combativas, tanto a la ofensiva como a la defensiva, partiendo de la filosofía fundamental que rige las artes marciales la cual sostiene que debe hacerse un entrenamiento mental y físico para conseguir que la mente y el cuerpo estén en un estado de armonía y equilibrio en tal sentido teniendo como punto de partida la personalidad del deportista y su interrelación dialéctica con la actividad deportiva, la presente investigación se orienta al diagnóstico de la preparación psicológica de los atletas de Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus por esa razón se estudian las variables ansiedad como rasgo y situacional, características temperamentales predominantes, rasgos volitivos, nivel motivacional, estado de disposición psíquica, concentración de la atención, autoconfianza, control de la energía, control visual y de imágenes en busca de algún factor, que desde el punto de vista psicológico, pueda estar incidiendo en los actuales resultados del equipo definiéndose como situación problemática la “necesidad de realizar estudios en cuanto a la preparación psicológica de los atletas de Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus, delimitándose como **problema científico** ¿Qué aspectos

desde el punto de vista psicológico pueden estar incidiendo en los bajos resultados obtenidos por el equipo de Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus.

**Objetivo general:** Diagnosticar los fundamentos de la preparación psicológica de los atletas de Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus

Se definen las siguientes tareas de investigación.

- 1.- Selección y elaboración de los instrumentos de investigación.
2. Aplicación de los instrumentos de investigación.
- 3- Determinación de los fundamentos motivacionales, atentos y emocionales que caracterizan el estado de la preparación psicológica y pueden estar influyendo en los bajos resultados obtenidos de Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus.
- 4.-Identificación de las características temperamentales predominantes y del nivel desarrollo de las cualidades volitivas que caracterizan a los atletas de Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus.
- 5.-Análisis el rendimiento psicológico para la etapa de los atletas del Taekwondo escolar femenino de la EIDE Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus.
- 6.-Elaboración de orientaciones para el tratamiento a las posibles variables psicológicas afectadas.
- 7.- Elaboración del informe final de la investigación.

### **Desarrollo**

La población está conformada por 29 atletas, de ellos 22 escolares y 7 juveniles, la distribución por sexos es de 13 femeninas y 16 masculinos, se seleccionó una muestra de carácter intencional conformada por 6 atletas escolares femenina específicamente de la categoría 15-16 asumiendo como criterios de selección los siguientes:

- 1.- Deportistas integrantes de un equipo de Taekwondo que haya tenido bajos resultados deportivos en los últimos cursos escolares.
- 3.- Consentimiento informado por parte de los atletas de su disposición a cooperar y participar en el estudio ya que se pueden abordar aspectos de su vida personal.
- 4.- No incluir en el estudio a aquellos atletas que no reúnan los requisitos anteriormente expuestos.

En la investigación, se emplearon además de los métodos teóricos que nos permitieron entre otros aspectos desarrollar y fundamentar los presupuestos en que se sustentan la investigación en la descripción de su objeto y campo de acción, se seleccionaron un sistema de métodos empíricos que según sus objetivos y características fueron aplicados durante los periodos de preparación general y algunos en la preparación especial.

### **-Entrevista.**

Se definió realizar una entrevista semi-estructurada al entrenador con una guía previamente elaborada y que se anexa en nuestra investigación, se tuvo especial cuidado en la preparación del entrevistador para el desarrollo metodológico de la misma.

**Objetivo:** Obtener información fidedigna sobre los resultados deportivos individuales y colectivos, la preparación teórica, técnica y táctica de los atletas, así como del trabajo desarrollado en la preparación psicológica.

### **-Revisión de documentos.**

Se realizó un análisis de los expedientes acumulativos de los escolares junto al profesor guía y el especialista en psicopedagógica de la EIDE realizándose una caracterización psicopedagógica de cada atleta.

**Objetivo:** Obtener información de aspectos psicopedagógicos que caracterizan la personalidad de los atletas.

- Se aplicaron unas series de test psicológicos profusamente desarrollados validados en la psicología del deporte dirigidos hacia los siguientes objetivos.

#### **1. Test de temperamento de M. Fuentes y J. Román.**

**Objetivo:** Determinar los diferentes tipos de temperamentos que caracterizan a los atletas objetos de la investigación.

#### **2.- Test de ansiedad como rasgo y estado. IDARE.**

**Objetivo:** Conocer el nivel de ansiedad reactiva y como rasgo que presentan los sujetos ante determinadas situaciones a las que se enfrenten y en todo momento.

### **3.- Test de los motivos deportivos de S. Butt.**

**Objetivo:** Determinar el nivel de la motivación deportiva y de las áreas que la componen.

### **4.-Test actitud para la competencia. (APC).**

**Objetivo:** Conocer el estado de disposición para enfrentar la competencia deportiva

### **5.-Test de rasgos volitivos.**

**Objetivo:** Determinar el nivel de desarrollo de las cualidades volitivas en cada sujeto integrante de la muestra seleccionada.

### **6.-. Test de Concentración (Números de Grill).**

**Objetivo:** Determinar los parámetros de concentración de la atención en cada sujeto integrante de la muestra seleccionada.

### **7. Test inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh.**

**Objetivo:** Determinar variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo permitiendo el conocimiento r las fuerzas o debilidades mentales con que cuenta el deportista.

Condiciones generales de la evaluación psico-deportiva.

Las pruebas fueron aplicadas todas por el investigador en diferentes sesiones durante el periodo investigativo en un aula con excelentes condiciones pedagógicas e higiénicas con suficiente amplitud y disponibilidad de mobiliario (silla, mesa y material de escritorio).

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

En cuanto a los resultados de la aplicación de la entrevista semiestructurada a los entrenadores.

**Se toma como escala evaluativa 2 ó menos evaluación de mal, 2.1-3 evaluación de regular, 3.1-4 evaluación de bien y 4.1-5 evaluación de excelente.**

Como se puede apreciar no existe una buena preparación de los atletas si se tiene en cuenta que ya se está en la preparación especial toda vez que comenzaron a topar y competir. Se aprecian tres atletas donde la preparación en sentido general es regular ya que no rebasan el gradiente de 3, evidentemente existen mediadores y variables psicológicas que están afectando el desempeño de los atletas pues el entrenamiento es un proceso pedagógico único, integrado donde evidentemente la preparación psicológica en definitiva se realiza atendiendo a las bases psicológicas en que se sustentan los demás componentes de la preparación o sea la teórica, física, técnica y táctica

El entrenador refiere en la mayoría de los casos, que la baja preparación existente en las condiciones físicas, técnicas y tácticas de sus atletas, están dadas por falta de esfuerzo, concentración, auto-preparación, responsabilidad y voluntad durante los entrenamientos sistemáticos. Dos de seis poseen muy buena fuerza, pero aun así las capacidades físicas que más afectadas de modo general, son; la fuerza explosiva, la velocidad de reacción y la resistencia. Plantea, además que, a pesar de todos los topes y fogueos previos a la competencia principal, persiste en algunas de ellas, la desconcentración durante los combates importantes, destaca, que algunas poseen escasa confianza en sí mismas y esto da al traste con las bajas expectativas de las mismas durante los eventos competitivos.

La revisión de los documentos oficiales de los atletas a saber los expedientes acumulativos docentes y las historias psicológicas entre otros nos permitió realizar una caracterización psicopedagógica atendiendo a 5 aspectos o factores fundamentales que nos permiten fortalecer el valor científico de las consideraciones que puedan realizarse a partir de los resultados de las demás pruebas aplicadas, ellas son el estado de salud, sus rendimientos docentes, relaciones hogar-escuela, relaciones interpersonales y el destaque de manifestaciones caracterológica de su personalidad.

En cuanto al estado de salud vemos que no es un problema que pueda afectar a los atletas pues no padecen de enfermedades salvo la atleta #2 que es asmática y alérgica a los embutidos.

Referido a sus resultados y actitudes en la docencia tenemos que en general el aprendizaje es promedio con marcada inclinación a considerarse bajo, sin embargo, la motivación hacia el estudio que es baja

Las relaciones interpersonales con sus compañeros, maestros y entrenadores son calificadas de regulares enfatizándose en la atleta #2 pues ha generado conflictos con sus compañeros.

La relación hogar-escuela es un aspecto que en cuatro atletas es considerada buena y estable con aceptable preocupación de los padres y familiares por la situación de sus hijos en la institución con excepción de los atletas # 2 y # 3 que son regulares ya que sus padres no frecuentan ni se preocupan por su situación escolar.

Las características personalógicas que predominan están relacionadas con una autovaloración adecuada y la aceptación de la crítica y la autocrítica, con excepción de la atleta # 2 que no acepta crítica y reacciona de forma inadecuada, se manifiesta de modo negativo ante las tareas y también la atleta # 5 que se manifiesta dependiente y con marcada inseguridad en su conducta.

**Sobre las manifestaciones temperamentales (Tabla 1)**

**Tipo de Temperamento, (M. Fuentes y Roman)**

Deportista	INSTRUMENTO:							
	TIPO DE TEMPERAMENTO							
	Sanguíneo		Flemático		Colérico		Melancólico	
	Ptos.	Escala	Ptos.	Escala	Ptos.	Escala	Ptos.	Escala
1	52	M-P	37	B-P	48	M-P	40	B-P
2	59	M-P	50	M-P	48	M-P	41	B-P
3	32	B-P	47	M-P	44	M-P	40	B-P
4	53	M-P	35	B-P	38	B-P	47	M-P
5	56	M-P	30	B-P	31	B-P	40	B-P
6	42	M-P	42	M-P	39	B-P	41	B-P
<b>Promedio</b>	<b>49</b>	<b>M-P</b>	<b>40.1</b>	<b>B-P</b>	<b>39.6</b>	<b>B-P</b>	<b>34.6</b>	<b>B-P</b>
<b>Totales</b>	<b>5</b>	<b>M-P</b>	<b>3</b>	<b>M-P</b>	<b>3</b>	<b>M-P</b>	<b>1</b>	<b>M-P</b>

No se aprecia el predominio de ningún tipo de temperamento, si una mezcla de manifestaciones temperamentales. De los 6 integrantes de la muestra, el 83.3. % es decir 5 presentan una mezcla temperamental de tipo de sanguíneo, colérico, flemático. En los restantes 1 (16.6%) en la mezcla participa el melancólico. Respecto a las particularidades del sistema nervioso y del temperamento consideramos no existen dificultades para la realización exitosa de su actividad, pues en la mayoría de los casos las mezclas son favorables para la actividad deportiva en general ya que se trata de tipos de sistemas nerviosos fuertes entre otras características.

**En cuanto a los niveles de ansiedad rasgo-estado (Tabla 2)**

Deportista.	INSTRUMENTO: Ansiedad (IDARE)					
	COMO RASGO			REACTIVA		
	Alto.	Medio	Bajo	Alto.	Medio	Bajo
1	46			49		
2		43			35	
3	47				39	
4		36		48		
5		41			38	
6	51				38	
<b>Totales</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>

En el nivel alto de ansiedad como rasgo, existen 2 casos (40 %), que en la ansiedad reactiva descienden a la evaluación de media, a su vez otros 2 casos de ansiedad media como rasgo, se mantienen con la misma en situaciones de reacción, un caso en evaluación de media como rasgo que pasa a alta como reactiva y finalmente llama poderosamente la atención el caso del atleta #1 donde en ambas situaciones los niveles de ansiedad son altos por tanto consideramos que es

necesario profundizar en los estudios sobre los componentes emocionales de los atletas 1,3 y 6, ya que marcan gradientes elevados y que pudieran estar afectando los resultados deportivos en las competencias y los entrenamientos.

Como se podrá observar en la próxima (**Tabla 3) Test de los motivos deportivos de S. Butt** relacionada con las diferentes áreas de la motivación hacia el deporte y en general se precisa lo siguiente:

#### **Área de conflictos**

Se observa en los 6 casos que no predominan notas altas, la media general es de 3, puntuación desfavorable por eso se puede interpretar que existen conflictos en el equipo, y que esto puede estar influyendo negativamente en los resultados deportivos pues se conoce que *las situaciones conflictivas provocan profundos sentimientos de aflicciones, de ofensas, de agravios, de enojo, de indignación, de agresión, incluso de odio, que generan una energía que se realiza en la lucha. Frecuentemente, los deportistas que experimentan fracasos, en caso de conflicto, caen en un estado psíquico especial que es la frustración (estado de tensión emocional, de insatisfacción hacia el escenario competitivo.*

#### **Área de la rivalidad**

En esta área solo una atleta la # 2 presenta dificultades, en el resto de la muestra la manifestación de la cualidad es positiva, aunque la media está un poco por debajo de 3 debido a que 4 deportistas alcanzan 3 puntos que es el límite, podemos plantear que no se puede perder de vista esta área y hay que prestarle especial atención a la rivalidad de acuerdo a las exigencias del Taewondo.

#### **Área de cooperación**

En este equipo se observó que de manera general no existe ayuda entre sus integrantes, solo 2, poseen indicadores positivos y 4, que representan 66% de la muestra obtuvieron calificaciones por debajo de 4 puntos. Su media general es de 3.16 puntos. Pero por ser el Taekwondo un deporte eminentemente individual, este indicador no tiene obligatoriamente que ser alto, aunque es tarea del entrenador favorecer estos estándares más si se tiene en cuenta que es característico del equipo el surgimiento de conflictos.

#### **Área de suficiencia**

En esta se observan buenos resultados, la media general es de 4.5 puntos. Los atletas alcanzan puntuaciones entre 4 y 5 puntos. Esta es el área más alta, esto demuestra que es opinión generalizada que tienen posibilidades desde los puntos de vista físico, técnico y táctico.

#### **Área de la agresividad**

Los niveles de agresividad se consideran positivos con excepción de los deportistas #2 y #3 los cuales deben atenderse y canalizarse adecuadamente por el entrenador para favorecer el desempeño competitivo.

#### **Valoración general de las 4 áreas**

De los 6 atletas, 4 de ellos se ubican en una alta motivación, pero con los valores mínimos dentro de la escala, es decir, entre 15 y 16 puntos. Sólo una taekwondoca, presentan motivación media, al alcanzar entre 14 puntos la otra es la atleta #2 que con 11 puntos posee motivación baja La media general del equipo es de 14.6 puntos, esto demuestra que existe media motivación

#### **Test de los motivos deportivos de S. Butt (Tabla 3)**

Deportista.	INSTRUMENTO: Motivos de S. Butt.					
	Conflicto	Rivalidad	Cooperación	Suficiencia	Agresividad	Eval
1	3	3	5	5	2	15/A
2	2	1	2	5	3	11/B
3	5	4	4	4	4	16/A
4	4	3	3	5	5	16/A
5	2	3	3	5	5	16/A
6	2	3	2	4	5	14/M
Sumatoria.	18	17	19	28	24	88/6
Promedio	3	2.83	3.16	4.5	4	14.6
Totales	6	1	4	0	1	4

**En cuanto al Test actitud para la competencia. (APC) (Tabla 4)**

Deportista.	INSTRUMENTO: A.P.C			
	Certeza de fuerza	Valoración contrarios	Significación competencia	Orientación opinión de otros
1	2	4	7	5
2	5	2	5	5
3	1	5	7	6
4	3	4	7	1
5	1	3	6	2
6	1	2	7	2
<b>Sumatoria.</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>21</b>
<b>Media</b>	<b>2.1</b>	<b>3.3</b>	<b>6.6</b>	<b>3.6</b>
<b>Totales</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	

**1.- Certeza en sus fuerzas.**

El total de puntos alcanzados por el equipo en esta área fue de 13, esto nos da una media de 2.1, ya que 5 atletas están seguros de sus fortalezas, por lo que demuestra que existe una gran seguridad de sus fuerzas a nivel de colectivo, sin embargo, resulta preocupante el gradiente del atleta #2 que indica no estar seguro de sus fuerzas.

**2.- Valoración de las fuerzas de los contrarios.**

El 50 % es decir 3 atletas subvaloran a los contrarios, el 33.3% (2 atletas) le otorgan iguales posibilidades, al alcanzar 4 puntos, el otro restante el atleta # 3 sobrevalora a los contrarios. Al efectuar la suma de todos los puntos alcanzados por el equipo en este aspecto, se refleja 20 puntos, para una media de 3.3, es decir, con alguna tendencia a subvalorar a los contrarios, si se tiene en cuenta que una subvaloración de los contrarios puede fomentar en los atletas un optimismo infundado este puede ser un aspecto que pudiera estar influyendo en los bajos resultados del equipo.

**3.- Significado de la competencia.**

En esta área se observa que los 6 atletas alcanzan puntos por encima del nivel promedio de evaluación y a nivel de equipo se obtiene un índice de 6.6. Lo que nos expresa que le dan la importancia requerida a la competencia, o sea realizan una valoración alta en lo que concierne al significado que tiene la competencia.

**4.-Orientación hacia la opinión de otros.**

En lo concierne a las orientaciones que tienen los atletas de la muestra respecto a las opiniones de otras personas, el 50 %, es decir, 3, realizan una baja o pobre valoración de esto ellos son los atletas #1, #2 y # 3 mientras que el otro 50% si realiza una alta valoración sobre la opinión de los demás, sin embargo a nivel de equipo la media se comporta con un índice de 3.6 lo que nos indica que en sentido general existe una valoración promedio en cuanto la consideración o peso de la opinión de otros

**En cuanto al Test de cualidades volitivas (Tabla5)**

Deportista	INSTRUMENTO: Test de cualidades volitivas					
	Orientación hacia un fin	Perseverancia	Valentía y determinación	Iniciativa y control	Espíritu de lucha	Total Eval
1	13A	13 A	15 A	12 A	13 A	66A
2	11M	10 M	11 M	9 M	9 M	50/M
3	12A	12 A	11 M	12 A	12 A	59/A
4	13A	13 A	14 A	12 A	10 M	62/A
5	9 M	7 M	14 A	13 A	7 M	50/M
6	12A	13 A	11 M	13 A	10 M	59/A
Sumatoria.	70	68	76	71	61	346/6
Promedio	11.6 A	11.3 A	12.6 A	11.8 A	10.1 M	57.6 N
Totales	4	4	3	5	2	4

En las manifestaciones de las cualidades volitivas se expresan las diferencias individuales, donde puede existir un nivel equivalente de desarrollo, o el desarrollo es mayor en algunas cualidades que en otras. Como se puede apreciar matemáticamente a nivel de colectivo existe un alto desarrollo de las cualidades volitivas ya que el 83.3 % de los atletas las poseen altas y el resto tienen un desarrollo medio un tanto igual ocurre cuando analizamos cada cualidad a nivel de colectivo, el 80% la manifiestan alto y solo 1 media, sin embargo haciendo una evaluación integral de las manifestaciones de las cualidades debemos plantear que existe tendencia a una evaluación de un desarrollo medio ya que las evaluadas de altas poseen gradiente muy cercanos a los valores medios de desarrollo, entendemos que aunque se debe continuar potenciando el trabajo por parte del entrenador para afianzar aún más su desarrollo no constituyen dificultades para la realización exitosa de su actividad.

#### En cuanto al Test de Concentración (Números de Grill) (Tabla 6)

Atletas	30s	Calificación	60s	Calificación	90s	Calificación
1	14	B	16	R	24	B
2	10	B	17	B	23	R
3	8	R	15	R	22	R
4	8	R	10	M	20	R
5	13	B	23	B	31	B
6	9	R	16	R	23	R

Cuando analizamos los resultados de la aplicación de la prueba se puede comprender que de manera general existen grandes dificultades con la concentración de la atención ya que en 4 atletas se evalúan indistintamente como regular y mal, solo 2 no presentan alteraciones toda vez que son evaluados de bien, si dudas este puede ser un factor que pudiera estar influyendo negativamente en los resultados deportivos.

#### Test inventario psicológico de rendimiento deportivo –Loerh (Tabla 7)

Inventario rendimiento psicológico.

Atletas	INSTRUMENTO: Inventario de Rendimiento Psicológico							
	Auto confianza	Energía negativa	Control atención	Control visual	Nivel motivacional	Energía positiva	Control actitud	Total Ptos
1	28 H E	16AE	23TM	29HE	26HE	23TM	25TM	170TM
2	20TM	19AE	27HE	16AE	28HE	18AE	24TM	152TM
3	20TM	17AE	16AE	16AE	17AE	17AE	21TM	124AE
4	24TM	21TM	17AE	26HE	26HE	22TM	26HE	162TM
5	29HE	18AE	23TM	27HE	29HE	22TM	21TM	169TM
6	16AE	20TM	20TM	15AE	17AE	19AE	18AE	125AE
Evaluación	HE -2	HE-0	HE-1	HE-3	HE-4	HE-0	HE-1	
	TM-3	TM-2	TM-3	TM-0	TM-0	TM-3	TM-4	
	AE-1	AE-4	AE-2	AE-3	AE-2	AE-3	AE-1	
Σ	137	111	126	129	143	121	135	
Media	22.8	18.5	21	21.5	23.8	20.1	22.5	
General	TM	AE	AE	AE	TM	AE	AE	

**Auto confianza.**

Se aprecian dificultades en la autoconfianza ya que, aunque solo 1 atleta necesita atención especial otros 2 marcan 20 puntos que, aunque tienen tiempo para mejorar están casi para recibir atención especial lo que indica que el 50% de la muestra tiene dificultades en esta importante habilidad mental.

**Energía negativa.**

En esta área podemos plantear que existe una marcada debilidad mental a nivel de colectivo si se tiene en cuenta que 5 atletas que representan el 83.3% de la muestra necesitan atención especial.

**Control de la atención.**

Se aprecian dificultades en 3 atletas que representan el 50% de la muestra y marcadamente en 2 de ellos que necesita atención especial.

**Control visual y de imagen.**

Aquí se observan claramente como este indicador refleja debilidades mentales pues 3 atletas que representa el 50% necesitan atención especial mientras que el resto manifiestan habilidades excelentes.

**Nivel motivacional.**

Se aprecian dos atletas que necesitan atención especial mientras 4 que representan el 83% poseen habilidades especiales lo que representa que a nivel total el indicador se evalúe como con tiempo para mejorar es decir una motivación media

**Energía positiva.**

Aquí se manifiestan 3 casos o sea el 50% que necesita atención especial, otros 3 revelan tiempo para mejorar lo cual nos indica que este aspecto de manera general necesita atención especial constituyendo una debilidad mental generalizada para el equipo.

**Control de actitud.**

Un caso requiere de atención especial, el resto 5 que representan el 83% necesitan tiempo para mejorar por lo que consideramos este aspecto como una fortaleza mental para el equipo.

Como se puede apreciar en los resultados de test las variables psicológicas que presentan mayores dificultades son las referidas con las energías negativas, control visual, energía positiva, control atencional, control actitudinal y en menor dificultad la autoconfianza lo que nos demuestra que el rendimiento psicológico de los atletas puede estar influyendo en los resultados deportivos. Resultan realmente llamativos los resultados del rendimiento psicológico de los atletas #3 y # 6 que necesitan atención especial en todas las variables estudiadas y los de la atleta# 1 que los necesita en 3 variables por tanto hay que darles seguimientos

Cuando se agrupan las variables en factores y se realizan los análisis correspondientes podemos ver que existen dificultades en los cuatros factores prestándose una mejor situación en el factor motivacional y la más difícil en el control emocional

### **ANÁLISIS INTEGRAL DE LOS RESULTADOS.**

*Respecto a las particularidades del sistema nervioso y del temperamento en los resultados obtenidos no se aprecian dificultades significativas. No se aprecia el predominio de ningún tipo de temperamento, si una mezcla de manifestaciones temperamentales siendo el de mayor punta je es el sanguíneo.*

*De los 6 integrantes de la muestra, el 83.3. % es decir 5 presentan una mezcla temperamental de tipo de sanguíneo, colérico, flemático. En los restantes 1 (16.6%) en la mezcla participa el melancólico, como se puede apreciar existe un predominio de sistema nervioso fuerte idóneo para la práctica del Taekwondo*

*En el caso de los conflictos se observó en los 6 casos, aunque no con notas altas que la media general es de 3, puntuación desfavorable por eso se puede interpretar que existen conflictos en el equipo, y que esto puede estar influyendo negativamente en los resultados deportivos pues se conoce que las situaciones conflictivas provocan profundos sentimientos de aflicciones, de ofensas, de agravios, de enojo, de indignación, de agresión, incluso de odio, que generan una energía que se realiza en la competencia. Frecuentemente, los deportistas que experimentan fracasos, en caso de conflicto, caen en un estado psíquico especial que es la frustración (estado de tensión emocional, de insatisfacción hacia el escenario competitivo)*

En cuanto a la rivalidad en esta área no se presentan dificultades solo una atleta esta con problemas. En la cooperación e se observó que de manera general no existe ayuda entre sus integrantes, solo 2, poseen indicadores positivos, los niveles de agresividad y de suficiencia fueron positivos

De los 6 atletas, 4 de ellos se ubican en una alta motivación, pero con los valores mínimos dentro de la escala, es decir, entre 15 y 16 puntos. Sólo una taekwondoca, presenta motivación media, al alcanzar entre 14 puntos la otra es la atleta #2 que con 11 puntos posee motivación baja. La media general del equipo es de 14.6 puntos, esto demuestra que el nivel motivacional es medio.

Los niveles de ansiedad de manera general no resultan apropiados a pesar de conocerse que un nivel medio de ansiedad es adecuado e incluso una taekwondoca puede actuar bien con un nivel alto de ansiedad reactiva si su nivel como rasgo también es alto, o que la diferencia de los puntos no sea significativa. Por esta razón puede incluso pasar de un nivel a otro, pero que no sea en extremo, o mantener el mismo nivel con alguna elevación de los puntos. Lo que si no debe ocurrir es que el atleta alcance menos puntos en ansiedad reactiva que en ansiedad como rasgo, en este caso puede ser preocupante, pues puede denotar que el atleta no está "metido" en el ambiente de competencia, está algo desmovilizado de la misma. Y esto ocurre en 4 atletas de la muestra.

En la actitud ante la próxima competencia resulto que 5 atletas están seguros de sus fortalezas, por lo que demuestra que existe una gran seguridad de sus fuerzas a nivel de colectivo.

En cuanto a la valoración de las fuerzas de los contrarios el 50 % es decir 3 atletas subvaloran a los contrarios, el 33.3% (2 atletas) le otorgan iguales posibilidades, al alcanzar 4 puntos, Al efectuar la suma de todos los puntos alcanzados por el equipo en este aspecto, se refleja 20 puntos, para una media de 3.3, es decir, con alguna tendencia a subvalorar a los contrarios, si se tiene en cuenta que una subvaloración de los contrarios puede fomentar en los atletas un optimismo infundado este puede ser un aspecto que pudiera estar influyendo en los bajos resultados del equipo estos aspectos negativos son corroborado por , G. M. Gagáyeva, citados por Rudik 2006, p 423, sobre la base de las investigaciones realizadas entre los

jugadores del fútbol en cuanto al significado de la competencia se observa que los 6 atletas alcanzan puntos por encima del nivel promedio de evaluación lo que nos expresa que le dan la importancia requerida a la competencia, o sea realizan una valoración alta en lo que concierne al significado que tiene la competencia, sin embargo en lo concerniente a la orientación hacia la opinión de otras personas el 50 %, es decir 3, realizan una baja o pobre valoración mientras que el otro 50% si realiza una alta valoración, sin embargo a nivel de equipo la media se comporta con un índice de 3.6 lo que nos indica que en sentido general existe una valoración promedio en cuanto a la consideración o peso de la opinión de otros.

En cuanto a la valoración del desarrollo de las cualidades volitivas podemos plantear que los gradientes cuantitativos la ubican en un alto desarrollo sin embargo haciendo una evaluación integral de sus manifestaciones debemos plantear que existe la tendencia a una evaluación de un desarrollo medio ya que las evaluadas de altas poseen gradiente muy cercanos a los valores medios de desarrollo, entendemos que aunque se debe continuar potenciando el trabajo por parte del entrenador para afianzar aún más su desarrollo no constituyen dificultades para la realización exitosa de su actividad.

Como se puede apreciar en los resultados del inventario, las variables psicológicas que presentan mayores dificultades son las referidas energías negativas, control visual, energía negativa, control atencional, control actitudinal y en menor dificultad la autoconfianza lo que nos demuestra que el rendimiento psicológico de los atletas es muy bajo y que puede estar influyendo en los resultados deportivos. Resultan realmente llamativos los resultados del rendimiento psicológico de los atletas #3 y # 6 que necesitan atención especial en todas las variables estudiadas y los de la atleta# 1 que los necesita en 3 variables por tanto hay que darles seguimientos los resultados.

El 100% de la muestra presenta serias dificultades con el control emocional

El 50% de la muestra presenta dificultades con la autoconfianza

El 33% de la muestra presenta dificultades con el control de la atención el resto tiempo para mejorar

El 83% de la muestra posee habilidades excelentes en el control motivacional

El 40.5 de las habilidades necesitan atención especial

El 32 % de las habilidades necesitan tiempo para mejorar

Es preciso señalar la importancia de la preparación psicológica y en tal sentido el autor asume el concepto dado por Sánchez (2005, p.213) la define como: —... proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo.

Los estudios de esta temática, inscriben la importancia que tiene para los entrenadores conocer la influencia que posee la preparación psicológica en los atletas, en función de lograr una mayor eficiencia de los resultados deportivos, no obstante G. Balagué Gea (1997), Sánchez Acosta & González García, (2005), Nápoles (2014), M. Cañizares (2004), L. Russell, (2005), Dopico (2011), entre otros, aseguran que la preparación psicológica por sí sola no proporciona una mejoría del rendimiento si las condiciones físicas, técnicas y tácticas necesarias no están presentes. Parafraseando a Sánchez, una intervención adecuada puede desembocar en una mayor consistencia y control del rendimiento deportivo, lo cual es muy importante; pero no hay método ni técnica psicológica que pueda convertir a un deportista sin condiciones o sin entrenamiento en una figura exitosa.

El análisis de las variables psicológicas nos permitió triangular los resultados de cada método aplicado constatándose la correspondencia de los mismos

Orientaciones para el mejoramiento de las variables que están afectando

1.- El entrenador debe brindar en la preparación técnico-táctica de sus deportistas conocimientos reales sobre características de los contrarios y las estrategias ante estos, así como el aprovechamiento para tales fines de los topes de preparación.

2.- Trabajar el control y manejo de la ansiedad competitiva, así como la capacidad atencional mediante el aprendizaje de técnicas psicológicas como, por ejemplo, entrenarle en técnicas de relajación y respiración abdominal para aumentar la percepción de control, reestructurar los pensamientos negativos que manifiesta ante los entrenamientos y competencias.

3.- Entrenarle en auto instrucciones positivas que aumenten su autoconfianza.

4.-Se debe potenciar la valoración personal de estos atletas sobre la base de sus logros reales y desarrollo de sus potencialidades.

5.-Entrenarle en práctica imaginada para reproducir, mentalmente, las destrezas deportivas, para posteriormente ejecutarlas en vivo, durante los entrenamientos y competencias.

6.- Se deben implementar ejercicios que desarrollen la atención.

### **Conclusiones**

El diagnóstico sobre la preparación psicológica dirigido hacia los fundamentos motivacionales, emocionales, atentos, volitivos, así como de los rasgos temperamentales de la muestra seleccionada permitió caracterizar el estado actual de esta y determinar las variables que pueden estar atentando contra el logro de altos resultados deportivos.

Las mayores dificultades se localizan en las variables que pertenecen al control emocional, control atencional, además la autoconfianza, y la subvaloración de la fuerza de los contrarios por lo que para cada caso se ofrecieron orientaciones encaminadas a su mejoramiento ya que estas se consideran que han afectado el logro de altos resultados deportivos.

### **Bibliografía**

Cañizares, Hernández. M (2008) Psicología de la actividad física. Ciudad de la Habana. Cuba Editorial Deporte

Colectivo de autores rusos (2006). Psicología. Ciudad de La Habana: Ed. Deportes p 423

Delisle Sesé, M. (2017) Acciones psicológicas para el desarrollo del control propioceptivo de los taekwondocas de 13- 15 años de la EIDE: Antonio Níco Jiménez de Valle tesis. Tesis en opción al título Académico de Máster en Psicología del Deporte. UCCFD, La Habana

Dopico Pérez., H. M. (2011). Estrategia psicopedagógica de formación continua para entrenadores, dirigida al tratamiento del componente psicológico en atletas escolares. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD Manuel Fajardo. La Habana

Fuentes, Porra. M.E. (2006) El temperamento en la formación del deportista. Ciudad de la Habana. Cuba Editorial Deporte.

García, Ucha. F.E. (2004) Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. Ciudad de la Habana. Cuba Editorial Deporte.

González, Carballido. L.G. (2004) La respuesta emocional del deportista. Ciudad de la Habana. Cuba Editorial Deporte.

Sánchez, A. M.E (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de la Habana. Cuba Editorial Deporte.p 213

Nápoles Salazar, M.C. (2008). Personalidad, asertividad y deporte. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 123

Sainz de la Torre, León (2010) Psicopedagogía de la Educación física y deporte escolar. Ciudad de la Habana. Cuba Editorial Deporte.