



**REPÚBLICA DEL ECUADOR.  
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ.  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**



**TEMA:**

**ESTUDIO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS  
BALONMANISTAS DEL CLUB BALMAN DE LA CIUDAD DE MANTA.**

Proyecto de grado para obtener el título de licenciada en Educación Física, Deportes  
y Recreación: Mención Entrenamiento Deportivo.

Autora:

María Rebeca Alcívar Vera.

Manta, Septiembre 2016.



**REPÚBLICA DEL ECUADOR.  
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ.  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**



**TEMA:**

**ESTUDIO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS  
BALONMANISTAS DEL CLUB BALMAN DE LA CIUDAD DE MANTA.**

Proyecto de grado para obtener el título de licenciada en Educación Física, Deportes  
y Recreación: Mención Entrenamiento Deportivo.

Autora:

Rebeca Alcívar Vera

TUTOR:

Lic. Telmo Hidalgo Barreto. Mg.

Manta, Septiembre 2016.

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Yo Prof. Telmo Hidalgo Barreto Mg., certifico que el presente trabajo de grado, elaborado por la egresada María Rebeca Alcívar Vera, con el tema: **“ESTUDIO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS BALONMANISTAS DEL CLUB BALMAN DE LA CIUDAD DE MANTA”**, cumple con todos los requerimientos establecidos en la elaboración y proceso de dicho trabajo; por lo tanto dejo constancia a usted, Señor Decano, que el trabajo de grado se encuentra dentro de los parámetros normales para que se continúe con el proceso regular de titulación.

**Lic. TELMO HIDALGO BARRETO. Mg.**  
**DIRECTOR DE TESIS.**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA:**

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de tesis **“ESTUDIO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS BALONMANISTAS DEL CLUB BALMAN DE LA CIUDAD DE MANTA”**, en el cual plasmo criterios propios acerca de la inteligencia deportiva en el deporte de balonmano, en correspondencia realice un estudio comparativo en los jugadores y el entrenador del Club Balman, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ (ULEAM) puede hacer uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la institución, en todos los casos citando la fuente.

---

Rebeca Alcívar Vera.  
**Autora.**

## DEDICATORIA.

*Dedicado a Jehová Dios, a mis padres: María Monserrate Vera Martínez y Manuel Abad Alcívar Álava. A mi novio KAJA a quien amo con todo mi corazón. A mis hermanos y hermanas, a mis sobrinos y sobrinas. Este trabajo es dedicado para ustedes familia; por ser lo más hermoso que tengo en mi vida. Los amo con todo mi ser.*

## **AGRADECIMIENTO.**

*Quiero agradecer a Jehová Dios por darme la vida, por ser la base de mi vida, por bendecirme y protegerme, por jamás abandonarme y estar siempre conmigo y por haberme dado a los mejores padres del mundo. Quiero agradecer a mis padres: María Monserrate Vera Martínez y Manuel Abad Alcívar Álava, por ser los mejores padres, amigos, guías en la vida y de la vida, por confiar y creer en mí; por ser mi sustento, por ser mis protectores y por enseñarme cada día a ser una mejor persona, gracias padres míos por enseñarme los verdaderos principios y valores de la vida. Agradecer también a esta gran Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, por haberme abierto las puertas para poder ser una excelente profesional de calidad. Quiero agradecer también, a todos y cada uno de los docentes, secretarías, conserjes, personal de servicio y administrativo; que estuvieron en cada proceso de mi formación como profesional, gracias queridos docentes por enseñarme el significado de la ética y los valores profesionales, gracias por todos y cada uno de los conocimientos brindados. Quiero agradecer a mis tutores de tesis por toda la ayuda, paciencia, conocimientos y valioso tiempo brindado para realización de este trabajo.*

*Muchas gracias Dios, mamá y papá, docentes, queridos tutores; gracias infinitamente, ya que con la ayuda de todos ustedes he podido crecer como persona y profesional, y llegar hasta donde estoy; el culminar una etapa de la vida, para poder empezar una nueva y mejor etapa como persona y profesional.*

# INDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
RESUMEN.....	v
INTRODUCCIÓN.....	1
Justificación.....	5
Problema científico:.....	5
Objeto de estudio: El rendimiento psicológico de los balonmanistas.....	5
Objetivo general.....	5
Campo de acción: La percepción del rendimiento psicológico.....	5
Preguntas Científicas:.....	5
Tareas científicas:.....	6
Métodos de investigación.....	6
Métodos empíricos de investigación.....	7
Población, muestra y metodología de investigación.....	7
Procedimientos metodológicos seguidos en el curso de la investigación.....	7
CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL RENDIMEINTO PSICOLÓGICO EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	9
1.1 El rendimiento psicológico y su estudio en los deportes de equipo.....	9
1.2 Caracterización del balonmano y su introducción en el Ecuador.....	17
CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DEL RENDIMEINTO PSICOLÓGICO EN EL CLUB BALMAN DE MANTA.....	20
Diagnóstico del rendimiento psicológico auto percibido de los balonmanistas del “Club Balman”.....	20
Resultados obtenidos.....	21
Comparación entre los resultados obtenidos por los atletas y la percepción especializada de su entrenador.....	34
CONCLUSIONES.....	42
RECOMENDACIONES.....	43
BIBLIOGRAFÍA.....	44
ANEXOS.....	46

## INDICE DE GRAFICO.

Grafico 1 Indicador #1: Autoconfianza .....	23
Grafico 2 Indicador #1: Autoconfianza. ....	23
Grafico 3 Indicador #2: Energía negativa.....	24
Grafico 4 Indicador #2: Energía negativa .....	25
Grafico 5 Indicador #3: Control de la atención. ....	26
Grafico 6 Indicador #3: Control de la atención. ....	27
Grafico 7 Indicador #4: Control visual y de imagen .....	28
Grafico 8 Indicador #4: Control visual y de imagen .....	29
Grafico 9 Indicador #5: Nivel emocional.....	30
Grafico 10 Indicador #6: Energía positiva .....	31
Grafico 11 Indicador #6: Energía positiva .....	32
Grafico 12 Indicador #7: Control de las actitudes .....	33
Grafico 13 Indicador #7: Control de las actitudes .....	33
Grafico 14 Resultados de la evaluación del entrenador .....	34
Grafico 15 Comparación entre la valoración del entrenador y la de los atletas	36



**REPÚBLICA DEL ECUADOR.  
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ.  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**ESTUDIO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS  
BALONMANISTAS DEL CLUB BALMAN DE LA CIUDAD DE MANTA.**

**Autora:** Rebeca Alcívar Vera

**Fecha:** Septiembre 2016

**RESUMEN**

Una de las dimensiones del proceso de preparación deportiva es la dirección psicológica, la cual ha sido objeto de múltiples trabajos investigativos; sus resultados se evalúan en el rendimiento psicológico que muestran los atletas durante la competencia. La investigación parte de la contradicción existente entre la auto percepción que los atletas tienen sobre su rendimiento psicológico y su forma deportiva real. En la tesis se reconoce lo escaso que han sido los estudios realizados sobre este aspecto, a pesar de ser un tema de una alta pertinencia investigativa. El proyecto planteó como problema científico la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de correspondencia que se manifiesta entre la auto percepción que tienen los atletas de Balonmano del Club Balman y el criterio especializado de su entrenador, en relación al rendimiento psicológico? La solución del problema se apoyó en la utilización de métodos científicos de carácter teórico y empírico, en donde se destaca la técnica del Inventario de Rendimiento Psicológico de Loehr, lo que permitió arribar a valiosos resultados sobre este mecanismo auto regulador de la conducta deportiva en los balonmanistas del Club Balman, evidenciando la necesidad de una intervención psicológica.

**Palabras clave:** rendimiento psicológico, balonmano.

## INTRODUCCIÓN

La ley del deporte en el Ecuador, establece que “un club deportivo está orientado a la búsqueda y selección de talentos e iniciación deportiva (...) y a alcanzar el alto rendimiento”

El Club Balman de balonmano en la ciudad de Manta fundado el 22 de marzo de 2013 tiene como finalidad fomentar el deporte en busca de la excelencia en el alto rendimiento, es ajeno a todo asunto de carácter político, religioso o racial. Desde su creación este club ha obtenido mantenerse en los tres primeros lugares los tres últimos años, no obstante su directiva, consciente de que se pueden alcanzar nuevos avances, introduce la investigación científica en función de mayores éxitos de sus atletas.

Como deporte de equipo el balonmano tiene un carácter táctico, al ser una disciplina deportiva de colaboración - oposición demanda una preparación integral de los atletas.

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. González Badillo (1999).

En este y otros conceptos de entrenamiento deportivo la sub - dirección psicológica ocupa un lugar central, en la actualidad, es de gran importancia lograr un rendimiento psicológico óptimo que complemente la preparación física, técnica, táctica y teórica. Precisamente es en esta sub - dirección donde se enmarca la presente investigación.

La autora es integrante del Club Balman, en contacto con sus directivos y entrenadores pudo determinar que el rendimiento psicológico de los balonmanistas es un aspecto no suficientemente estudiado a pesar de la trascendencia que tiene en la consecución de la “forma deportiva” de sus miembros.

La “forma deportiva” es un concepto clave en la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo, surgió en los marcos de la llamada planificación clásica (L. Matveev). Para este autor la forma deportiva es el estado de preparación y disposición óptimas del atleta para el logro deportivo, que se forma y se conserva durante algún tiempo limitado y que varía dentro de los periodos del ciclo grande de entrenamiento. (Lev Pavlovich Matveev).

En esta concepción de la planificación del entrenamiento se delinearon varias sub- direcciones, la psicológica ha sido desarrollada con amplitud en los últimos tiempos.

Dosil Joaquín (2008), refiere que las primeras reseñas documentadas sobre la psicología aplicada a la actividad física y el deporte aparecen a principios del siglo XX, criterio compartido por otros autores. Estas primeras referencias provienen principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos.

Se destaca en esa época, el trabajo realizado en los años veinte por A. Rudik y P. Puni, quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables (tiempo de reacción, inteligencia, personalidad.)

Otras importantes aportaciones, - continua el autor citado - provienen de psicólogos norteamericanos, como las de C. Griffith, quien funda el primer laboratorio de Psicología del deporte en EE.UU. este dedicó buena parte de su trabajo a la investigación experimental (tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje)

En Latinoamérica se reportan también trabajos muy importantes en las últimas décadas, una mención especial merecen psicólogos cubanos quienes fueron parte de los logros de este país en materia deportiva. Entre ellos se destacan Martínez Rangel Osmel, Rusell González Leonel, García Ucha F. precursores de esta disciplina en Cuba, donde además se destacan otros investigadores: Martínó, C. Núñez, C. Cañizares M. Carballido, L Gustavo, Sainz de la Torre N. entre otros.

En el Ecuador, Goyes A. con varios años de experiencia en el cuerpo médico en divisiones formativas en Liga Deportiva Universitaria de Quito, afirma que: “La Psicología del Deporte en nuestro país comienza a tener importancia, pero todavía existe resistencia por parte de ciertas personas que se involucran en el ámbito deportivo, como; entrenadores, deportistas, padres de familia, profesores de educación física, autoridades y dirigentes deportivos, que no le dan la importancia necesaria a la especialidad” Goyes A (2003)

La Psicología ha penetrado todos los deportes, numerosas investigaciones se han realizado en el fútbol, voleibol, baloncesto. También en el balonmano se abordan este tipo de trabajos: Gil Martínez, Capafons Bonet José Antonio y Francisco Labrador Encinas (1998) elaboraron un programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de balonmano incidiendo directamente en el rendimiento del ataque en la categoría cadetes.

Estos autores demuestran resultados en el control de la energía psicológica y la dirección del estrés, así como en el establecimiento de objetivos y la concentración durante el partido.

Otra investigación llamativa es “Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos” de Olmedilla Aurelio, y otros (2013), misma que enfoca el tema de la preparación psicológica por posiciones de juego, algo de mucha actualidad e importancia. Sin embargo, el estudio del rendimiento psicológico ha sido poco frecuente.

La auto percepción del rendimiento deportivo es un regulador importante de la conducta antes, durante y después de las competencias. Cuando este aspecto está distorsionado el atleta sub o sobre valora su rendimiento psicológico con la consiguiente sub o sobre estimación de sus posibilidades de victoria. Por eso resulta útil comparar la expresión subjetiva del atleta con la de sus entrenadores que son observadores externos pendientes de las manifestaciones generales de sus deportistas.

El Test de Loehr es un inventario que mide el rendimiento psicológico de los atletas, la autora de esta investigación considera que este también permite comparar auto percepción del atleta con la percepción del entrenador.

Un diagnóstico sugerido por la autora a la directiva del club Balman, que incluyó entrevistas al entrenador y los balonmanistas, reveló que la sud – dirección psicológica ha sido poco estudiada científicamente, revelándose las regularidades siguientes:

- El entrenador considera que, en ocasiones, los atletas no saben estimar correctamente su estado de rendimiento psicológico para la competencia.
- Los atletas integrantes del club no conocen con rigor científico, los indicadores del rendimiento psicológico.
- No se conoce el nivel de correspondencia entre la opinión de los atletas sobre su rendimiento psicológico y la de su entrenador.

Es por eso, que este trabajo pretende demostrar que, la parte psicológica cumple un papel fundamental en el rendimiento y proceso de preparación para lograr el estado óptimo en los atletas a lo largo de su vida deportiva.

## **Justificación**

El estudio se justifica por la necesidad de mejorar los resultados deportivos del club a partir de la evaluación del rendimiento psicológico, el nivel de coincidencia o no de la percepción de atletas y entrenadores sobre este mecanismo psico regulador de la conducta deportiva, es determinante en la preparación en esta subdirección. En el alto rendimiento, el atleta debe ser capaz de desempeñarse deportivamente a niveles muy altos y por periodos de tiempos relativamente largos, por ello la preparación psicológica es tan importante como la física y la técnico – táctica.

## **Problema científico:**

¿Cuál es el nivel de correspondencia que se manifiesta entre la autopercepción que tienen los atletas de Balonmano del Club Balman y el criterio especializado de su entrenador, en relación al rendimiento psicológico?

La investigación tiene como:

**Objeto de estudio:** *El rendimiento psicológico de los balonmanistas.*

## **Objetivo general.**

Evaluar el rendimiento psicológico auto percibido de los balonmanistas en comparación con la opinión de su entrenador.

**Campo de acción:** *La percepción del rendimiento psicológico.*

## **Preguntas Científicas:**

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos del rendimiento psicológico en el balonmano?

- ¿Cuál es el estado actual de la percepción del rendimiento psicológico de balonmanistas y entrenador del club Balman de Manta en relación a su forma deportiva?
- ¿Qué relación se establece entre la autopercepción que tiene los atletas sobre su rendimiento psicológico y la opinión de su entrenador?

#### **Tareas científicas:**

1. La sistematización de los fundamentos teóricos que sustentan el rendimiento psicológico en el Entrenamiento Deportivo.
2. La caracterización del estado actual de la percepción del rendimiento psicológico en el deporte Balonmano del Club Balman de Manta.
3. La determinación del tipo de relación que se establece entre el rendimiento psicológico de los atletas de Balonmano del Club Balman y la opinión de su entrenador.

#### **Métodos de investigación.**

La investigación se realizó con el apoyo de métodos teóricos, empíricos y estadísticos que permitieron dar cumplimiento al objetivo planteado.

En la estructura de este trabajo se realizó una revisión bibliográfica, en el área del entrenamiento deportivo y la psicología aplicada al mismo. Esta revisión fue utilizada como fundamento durante toda la investigación, la misma aparece explícitamente descrita en el capítulo primero de este informe investigativo, y fue posible por el empleo de los siguientes métodos de carácter teórico.

**El método histórico-lógico:** permitió conocer con mayor profundidad los antecedentes y tendencias del balonmano como deporte, desde una perspectiva psicológica en cuanto a la autopercepción del rendimiento de sus jugadores, lo que facilitó detectar el problema y las posibles alternativas de solución.

**El análisis y síntesis** permitió desmembrar el objeto de investigación, sus partes constitutivas con el fin de arribar a conclusiones acerca de la importancia y novedad del tema.

**La inducción y deducción.** Para la interpretación de los criterios de evaluación del rendimiento psicológico de los balonmanistas del Club Balman.

### **Métodos empíricos de investigación.**

**Entrevistas** al entrenador para constatar su estado de opinión sobre el rendimiento de los atletas del club y su disposición a colaborar en la investigación. **(Ver anexo1)**

**Test de Loehr** aplicado a los deportistas miembros del club para conocer el rendimiento psicológico auto percibido. **(Ver anexo2)**

Este test se aplica en una variante en la cual es el entrenador quien hace una valoración del equipo para establecer la correspondencia con el criterio de los atletas. **(Ver anexo3)**

**Métodos estadísticos:** distribución empírica de frecuencia, tablas y gráficos procesados en el SSPS.

### **Población, muestra y metodología de investigación.**

#### **Población**

Esta investigación se realizó en la categoría Junior masculino, del Club Balman de Balonmano de la ciudad de Manta, que cuenta con 7 deportistas en dicha categoría. **La muestra** se hizo coincidir con la población del estudio, por lo tanto se trabajó con el 100% de sus miembros (de ambos sexos).

#### **Procedimientos metodológicos seguidos en el curso de la investigación**

La observación sistemática por parte de la investigadora que a su vez es miembro del club, permitió constatar la existencia de un ambiente donde se evidenciaba la acusación mutua por parte de los atletas en las competencias y



desacuerdos con sus entrenadores, esto evidenciaba una posible no correspondencia entre el rendimiento psicológico auto percibido por los balonmanistas con la evaluación de este aspecto por parte de su entrenador. A partir de este momento la investigación siguió los pasos que se explican:

1. Delimitación del problema científico, para ello la investigación se orienta a identificar los trabajos precedentes que sirven de referencia a la propuesta de tesis, particularmente los test de rendimiento psicológico.
2. Posteriormente se selecciona y aplica el Inventario del Rendimiento Psicológico J.E. Loehr, conocido también como “Test de Loehr.”
3. Se realiza una evaluación del test con los indicadores que comprende (autoconfianza, energía negativa control de actitudes, etc.)
4. Se aplica una variante del test a los entrenadores para que ellos evalúen cada atleta de acuerdo a los mismos indicadores
5. Se comparan las coincidencias y diferencias entre la percepción de atletas y entrenadores.
6. Se procedió a la elaboración del informe final de investigación.

# **CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

## **1.1 El rendimiento psicológico y su estudio en los deportes de equipo**

Como se ha afirmado con anterioridad, cada vez son más los entrenadores y especialistas en deporte de alto rendimiento que pondera de manera elevada el tema de la preparación psicológica.

Ya desde 1977 Ravizza, K. realizó estudios sobre lo que denominó “perfil psicológico ideal de un deportista”, indagando aquellos pensamientos y sentimientos que acompañaban las máximas ejecuciones. El 80% de los atletas de diferentes deportes informan haber tenido las siguientes percepciones: pérdida del miedo, el pensamiento no está focalizado en la ejecución, inmersión absoluta en la actividad, atención focalizada, ejecución sin esfuerzo, sentimiento de control, alteración del tiempo, experiencia única Ravizza (1977) (Citado por Reyes Bossio Mario, Raimundi María Julia \*\* y Luis Gómez Correa (2012)

Llopis Goig D (2012) agrupa los estudios sobre los aspectos psicológicos que influyen considerablemente en el rendimiento deportivo en tres grandes grupos atendiendo a sus objetivos y metodología:

A. En primer lugar tendríamos las investigaciones que comparan las características psicológicas de los deportistas cuando alcanzan un determinado éxito con las de otros que no lo han logrado.

B. Una segunda línea de investigación, que complementa a la anterior, trataría de identificar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. Fundamentalmente se basaría en datos proporcionados por los entrenadores de los deportistas de más éxito.

C. Finalmente, la tercera línea de investigación trataría de determinar cuál es el estado psicológico de un deportista cuando logra sus actuaciones más brillantes: el denominado «estado mental ideal». Llopis Goig D (2012:).

La autora de esta tesis coincide con este investigador, en este caso nuestro trabajo estaría enmarcado en la línea señalada con en literal B sobre todo en su última parte donde se refiere a los datos proporcionados por los entrenadores y por los propios deportistas.

El estudio comparativo de las variables psicológicas en el deporte ofrece la posibilidad de establecer las correlaciones entre estas dos matrices de opinión, lo cual acerca al entrenador del atleta y le permite al deportista tener un estado de opinión externo a sus propias vivencias.

La autopercepción del estado de forma del atleta sobre su rendimiento en una determinada competencia es un recurso muy importante para adecuar su autovaloración a los niveles de eficacia que realmente logra.

Pero es conocido que no siempre el atleta puede determinar con objetividad sus posibilidades lo cual es un factor determinante de éxito o el fracaso, si un atleta siente que está en perfecta forma física y eso no se demuestra en los test puede estar en un estado de confianza infundado que lo conduce a un casi seguro fracaso.

Lo anterior se cumple para todas las direcciones del entrenamiento, pero adquiere un realce especial en la preparación psicológica porque los mecanismos psicoreguladores del rendimiento deportivo son menos “visibles” que los físicos y técnicos, se cuenta con menos nivel de especialización en el atleta en los aspectos psicológicos.

La revisión de la literatura científica sobre las diferencias psicológicas entre los deportistas que obtienen éxito y los que no lo logran, se centra en las habilidades que los primeros han adquirido para:

- Saber relajarse en los momentos de excesiva tensión.

- Establecer metas de forma realista.
- Controlar los pensamientos.
- Mantener la concentración y controlar la atención.
- Superar los fracasos y aprender de los errores.
- Controlar el estrés.
- Imaginar o visualizar adecuadamente logrando los objetivos.
- Relacionarse de forma adecuada con todos los miembros del equipo.

(Llopis y Llopis, 2008) citado por Llopis Goig D (2012)

El autor citado realiza un resumen de los principales variables que forman parte del rendimiento psicológico, la forma precisa que utiliza, es interesante y por eso se citan a continuación:

**“Motivación.** Es considerada una de las variables más importantes. Sin ella es imposible que se mejore el rendimiento deportivo. Es fundamental que el entrenador o el propio deportista busque estrategias que le ayuden a mantener e incrementar la motivación durante toda la temporada. Hay que tener presente que a lo largo de una temporada el grado de interés que los deportistas tienen fluctúa considerablemente. No olvidemos que los deportes de resistencia se fundamentan en entrenamientos que suelen ser físicamente bastante exigentes y, además, se realizan al aire libre, lo que intensifica su dureza por las condiciones climatológicas. Establecer objetivos de forma individual o colectiva ayuda a mantener la motivación al más alto nivel durante toda la temporada. Es en la pretemporada cuando se deben establecer las bases para disponer de un alto compromiso en los deportistas. En dos trabajos anteriores se pueden consultar algunas estrategias recomendables al respecto

• **Ansiedad y estrés.** Esta es otra variable también muy importante. Hay que tener en cuenta que el deportista puede estar sometido a fuentes de estrés múltiples. Situaciones relacionadas con el mundo laboral o familiar pueden incrementar el nivel de estrés al que está sometida una persona. A ellas habría que añadir la propia ansiedad que puede generar en ocasiones el deporte practicado. Por ello, cualquier momento es bueno para mejorar las habilidades y

técnicas para controlar la ansiedad y el estrés. Sin embargo, si el aprendizaje se realiza al inicio de la temporada, después, durante el periodo competitivo se dispondrá de más recursos psicológicos para enfrentar las frente a las diferentes situaciones.

- **Autoconfianza.** Esta variable psicológica es una de las más difíciles de controlar. Hay que tener presente que la autoconfianza se va logrando progresivamente y está muy condicionada por los resultados que se van alcanzando. Por este motivo, es importante que el deportista mejore su capacidad para analizar el rendimiento. Las valoraciones que hace de sus competiciones o entrenamientos van a influir en su confianza. Es importante que el deportista centre su atención en la mejora que se está produciendo y no únicamente en los resultados que está logrando. Una función muy importante del entrenador es precisamente hacer ver a sus deportistas las mejoras que se están produciendo. De esta forma le facilitará la adquisición progresiva de la confianza en sí mismo.

- **Activación.** Como se ha demostrado, los pensamientos de un deportista influyen en su rendimiento. Cuando existe una excesiva activación mental el rendimiento se puede ver considerablemente afectado. Es el caso de los deportistas que la noche previa a una competición apenas descansan debido a la activación cognitiva. No paran de darle vueltas mentales al recorrido, al tiempo que quiere hacer o a cualquier otra circunstancia. Durante los periodos de entrenamiento no se suele manifestar aunque, sin quererlo, ya se están estableciendo las bases para que, cuando llegue la competición, los síntomas se manifiesten. En ocasiones sucede lo opuesto, es decir que el nivel de activación es tan bajo que perjudica el rendimiento. En definitiva, niveles bajos y altos de activación pueden influir negativamente en el rendimiento deportivo. Aprender a regular la activación es una de las claves para incrementar el rendimiento deportivo. El entrenamiento en técnicas para regular la activación suele ser uno de los pilares básicos de la planificación psicológica de un deportista.

• **Atención.** El deportista debe aprender a centrar la atención en los estímulos relevantes para las decisiones que debe tomar tanto en los entrenamientos como en las competiciones. No es la variable más importante en un deportista de resistencia. Sin embargo, en muchas ocasiones, especialmente cuando se está sometido a importantes fuentes de estrés, el proceso de atención se ve afectado y se pueden cometer errores que habitualmente no se realizan. Por ejemplo, puede suceder que descuidemos la preparación del material que necesitamos para una competición y en el último momento nos damos cuenta que nos falta una crema especial o que no hemos cogido nuestros calcetines especiales para competiciones. En ocasiones también sucede que no realizamos un adecuado calentamiento porque «nos despistamos». Otra vertiente importante de esta variable se manifiesta durante una competición. En ella debemos saber compaginar los momentos en los que podemos «desconectar» de la competición y «descansar» mentalmente y los momentos en los que tenemos que centrar nuestra atención en las respuestas fisiológicas de nuestro organismo como, por ejemplo las pulsaciones, para alcanzar nuestro máximo rendimiento. Por todo esto es importante que los deportistas interioricen los procesos cognitivos que les van a ayudar a incrementar la atención en los estímulos relevantes y a desconectar de los estímulos que distraen.

• **Cohesión de grupo.** La mayoría de deportistas de resistencia entrenan o forman parte de un grupo de entrenamientos. Es importante que entre ellos exista armonía y una buena relación. De esta forma será más fácil entrenar. Evidentemente, en última instancia cada deportista debe realizar sus esfuerzos pero, no es lo mismo, por ejemplo, correr en solitario que hacerlo dentro de un grupo de corredores. Además, las interacciones entre los miembros de un equipo aumentan las satisfacciones que el deporte produce. De esta forma, la satisfacción de pertenecer a un grupo facilitará que la balanza entre las exigencias del deporte y los beneficios que aporta se decante por esta última. Sin embargo, no debemos olvidar que las relaciones del grupo deben cuidarse

para mantenerlas y mejorarlas. En momentos difíciles de la temporada el grupo va a ser una fuente de apoyo fundamental” Llopis Goig D (2012:6)

Otros autores también intentan precisar qué variables psicológicas hay que potenciar para lograr un rendimiento psicológico óptimo

Por otro lado, Loehr (1986) estableció una serie de habilidades mentales que los deportistas deben lograr para alcanzar lo que llama "fortaleza mental": autoconfianza, nivel motivacional, estar positivo, poseer control emocional, estar relajado pero energizado, tener determinación, estar mentalmente alerta, concentrado, estar plenamente responsable y confiado. Esta fortaleza mental implica el control psicológico, que es requisito previo del control en el rendimiento. La habilidad de establecer y mantener un clima interno o estable durante el juego competitivo ha demostrado ser uno de los factores más importantes del éxito deportivo (Loehr, 1986) (Citado por Reyes Bossio Mario, Raimundi María Julia \*\* y Luis Gómez Correa (2012)

Coincidimos con los autores que refieren que: cuanto más conozca, sus potencialidades y límites el deportista de alto rendimiento, mejor estará dotado para rendir en las competiciones, el problema radica en cómo ayudar al atleta a lograr ese estado de autoconocimiento y sobre qué aspectos debemos dirigir su atención, es decir qué variables psicológicas deben integrar los programas de estimulación sobre la subjetividad del deportista

Mejorar su auto comprensión y su autoconciencia le ayudará a acelerar el proceso del aprendizaje mental.

Loehr, J. (1986) estableció un grupo de parámetros que pueden ser expresión del rendimiento psicológico que ha gozado de mucha popularidad a nivel mundial.

Reportan los autores antes citados que “se han realizado estudios tomando el modelo del perfil psicológico de rendimiento desarrollado por Loehr (1986) en diferentes deportes. Mahl, *et al.* (2007) analizaron el perfil psicológico en jugadores de fútbol profesional de Brasil. Los resultados de este estudio

muestran que los años de experiencia competitiva se correlacionan positivamente con las variables del perfil psicológico de rendimiento.

Asimismo los autores refieren “un estudio con jugadores de balonmano (Oliveira Lázaro, Oliveira Casimiro y Graça Fernández, 2005) no se encontraron diferencias significativas en las escalas que componen el perfil psicológico, salvo en la escala de autoconfianza, donde ésta es mayor en los deportistas de elite, que poseen más años de experiencia, en comparación con jugadores de balonmano de la Liga Portuguesa. Se encontraron diferencias significativas entre algunas posiciones de los jugadores, lo que muestra que puede haber perfiles psicológicos específicos en cada deporte y en los distintos jugadores de un equipo.

Se coincide con los autores en cuanto a que “La identificación y el análisis del perfil psicológico de los deportistas para poder planificar programas de entrenamiento psicológico que contribuyan en la mejora del rendimiento deportivo es uno de los objetivos del trabajo del psicólogo”.

Loehr.J (1989) propone siete áreas de habilidades mentales que ponderado por diferentes psicólogos que se describen a continuación pues son el fundamento teórico y metodológico de la presente investigación.

### **Autoconfianza**

Su nivel de autoconfianza es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo que se pueda señalar, mantener un alto nivel de autoconfianza es una habilidad. La autoconfianza es una sensación y un saber que dice que usted lo puede hacer, que puede rendir bien y ser exitoso. El ingrediente clave de la autoconfianza y la fe en uno mismo es la percepción del éxito, si usted perdió la confianza en sí mismo su rendimiento se verá afectado.

### **La fuerza negativa**

El control de sus emociones negativas, como el miedo, el enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio, es esencial para el éxito



competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente vinculado con su habilidad para mantener la energía negativa al mínimo.

### **El control de la atención**

La habilidad de mantener una concentración continua en lo que se está haciendo es fundamental para el buen rendimiento. El control de la atención no es nada más que la habilidad de “sintonizar” lo que es importante y “desechar” lo que no lo es. La habilidad de lograr y mantener este tipo de concentración se aprende y está directamente vinculado con a la habilidad del atleta de mantener la afluencia de energía positiva y negativa.

### **El control de la visualización y las imágenes.**

Los atletas exitosos tienen invariablemente habilidades bien desarrolladas del control de la visualización de imágenes. Ellos pueden pensar en imágenes en vez de palabras y pueden controlar la afluencia de sus cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. La práctica de la visualización e imaginación antes y durante la tarea ayuda a facilitar esta capacidad. Esta es una habilidad mental esencial en el área del rendimiento.

### **La motivación**

Es una habilidad el poder mantener altos niveles de automotivación. Son componentes esenciales de la motivación el poder fijar metas con sentido, programar una dieta continua de éxitos diarios y el buen manejo del fracaso. De las siete variables, la automotivación es la primera en importancia.

### **La energía positiva**

Mantener y controlar la afluencia de energía positiva es una habilidad adquirida. Es la habilidad de energizarse por medio de fuentes, como la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo. Está estrechamente vinculada con los factores de motivación y del desarrollo de actitudes.

## **El control de la actitud**

El control de la actitud refleja el hábito de pensamiento del atleta. La actitud correcta produce control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva.

La autora asume los indicadores planeados por Loehr y el test que este autor llamó **Inventario de Rendimiento Psicológico**, cuya caracterización se realiza en el próximo capítulo.

## **1.2 Caracterización del balonmano y su introducción en el Ecuador**

El Balonmano, deporte también conocido como Handball, es uno de los deportes más jóvenes, desarrollándose sobre todo en los países del centro y norte de Europa. En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de este deporte por la Federación Internacional de Balonmano (IHF). En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano.

Existe consenso en que es un deporte joven, y la mayoría reconoce que fue inventado en un instituto de enseñanza de Dinamarca por un profesor de Gimnasia (Holger Nielsen, a quien se le atribuye su creación en 1898) Alemania se considera la cuna del balonmano de 11 jugadores.

En 1965 el Comité Olímpico aprobó la modalidad de interior, haciendo referencia exclusivamente al balonmano de 7, la primera participación en categoría masculina fue en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 y en categoría femenina en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976.

Este deporte tiene otras dos variantes, de playa, muy común en las zonas costeras y el mini-balonmano orientado a niños. La regla principal es que los jugadores, excepto los porteros, no pueden tocar intencionalmente la pelota con los pies durante el juego.

Bravo Martín y otros. (2008) plantean algunas exigencias del balonmano que son consideradas por la autora en este trabajo: es un deporte colectivo de relativa dificultad, que tiene sus elementos técnicos: el bote, pase, tiro, finta, pasos, que se inician desde situaciones de juego simples para llegar a otros elementos técnicos más complejos como el lanzamiento, recepción, parada, complementado con los elementos tácticos entre los que encontramos: ataque en superioridad, transición ataque defensa, defensa ataque (cambio de roles), colocación defensiva, cooperación con balón (ataque), cooperación sin balón (defensa), ocupación de espacios, idoneidad de la acción, desplazamientos específicos, y un aspecto muy importante para el deporte valores: respeto por la persona y por su ejecución y colaboración, para llegar al éxito.

En Ecuador<sup>1</sup>, el balonmano se inició en Quito hace más de 2 décadas con la iniciativa del Doctor Werner Silberstein, mediante un convenio de cooperación auspiciado por Alemania para difundir el deporte dentro de la ciudad.

Se inició en varios colegios, clubes y algunos profesores de educación física se incorporaron y apoyaron su masificación, el resultado se mostró inmediatamente con la realización de campeonatos colegiales y de adultos, con una inmensa acogida, más de 15 equipos lo jugaban entre todas las categorías. Estos torneos tenían bastante apoyo, eran seguidos por los periódicos locales y la Concentración Deportiva Pichincha auspiciaba los mismos.

A mediados de la década del 90 se trabajó constantemente para desarrollar el balonmano en la ciudad de Quito, realizándose convenios de pasantías con estudiantes de Cultura Física de distintas universidades de Alemania, es significativo reconocer como el primer pasante al Sr. Joerg Elbel, iniciándose un trabajo sistemático en este sentido, que tuvo su materialización en un torneo internacional en Alemania con los mejores jugadores seleccionados que conformaron la selección de Pichincha.

Después de esta experiencia la acogida por el deporte fue creciendo, conformándose un sistema de campeonatos de colegios y clubes, con la necesaria capacitación de nuevos entrenadores y árbitros.

---

<sup>1</sup> Extraído de: <http://clubbalonmanoquito.com/>

De esta forma el deporte se mantuvo altamente activo hasta el año 2002, pero la mala organización y la falta de colaboración económica, contribuyó a que decreciera su práctica sistemática.

En el sitio mencionado se plantea que en el año 2004 se retomaron los entrenamientos del deporte en el parque de La Carolina, a cargo de la Señora Lennis Castillo, quien realizó un curso de entrenadores en Liepzig- Alemania, a partir del 2006, se da la oportunidad de conformar un nuevo equipo para participar a nivel internacional, se realiza un viaje de intercambio cultural y deportivo a Hannover- Alemania con 7 jugadoras adultas.

Los resultados de estos esfuerzos permitieron que en el 2007 se creara la Federación de Balonmano del Ecuador, convocándose a un sistema de actividades y competencias, en distintas regiones del país.

En el 2008, con la llegada de nuevos entrenadores hubo un despegue del balonmano, el Colegio Alemán se consolidó de nuevo y continúa siendo el pilar fundamental para el desarrollo de este deporte.

En la ciudad de Manta<sup>2</sup> se ha valorado la introducción y desarrollo de esta disciplina deportiva, acogida con mucho entusiasmo por sus seguidores. La entrenadora Juli Landa, lideró la enseñanza de los secretos del deporte en las canchas del Patronato Municipal de Amparo Social.

Como se señaló, el Club Balman de balonmano en la ciudad de Manta fue fundado el 22 de marzo de 2013 tiene como finalidad fomentar el deporte en busca de la excelencia en el alto rendimiento.

---

<sup>2</sup> Extraído de: <http://www.revistalagente.com>

## **CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO EN EL CLUB BALMAN DE MANTA.**

En esta parte de la investigación aparece un resumen de los resultados de la aplicación de los métodos y técnicas empíricas de investigación, lo que conduce a la caracterización del estado actual del rendimiento psicológico en el Balonmano del Club Balman de la ciudad de Manta.

### **Diagnóstico del rendimiento psicológico auto percibido de los balonmanistas del “Club Balman”.**

El inventario de Rendimiento Psicológico. J. E. Loehr (**Ver anexo 2**) contiene 42 preguntas con un carácter auto descriptivo y para cada una existen 5 posibles respuestas que reflejan la frecuencia con las que puede manifestarse.

Teniendo en cuenta el contenido de las preguntas, se definen 7 áreas de exploración. (**Autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de imagen, nivel emocional, energía positiva, control de la actitud**).

Estas áreas se evalúan con una escala de frecuencia (**Casi Siempre, Frecuentemente, A Veces, Pocas Veces, Casi Nunca**) que otorga una puntuación ascendente (del 1 al 5) si el ítem refleja una actitud negativa, por ejemplo: **“Me veo como un perdedor”** si el atleta selecciona la opción **Casi Nunca** obtiene 5 puntos y si selecciona la opción **Siempre** obtiene 1 punto. Asimismo la puntuación es descendente cuando el ítem refleja una actitud positiva. La evaluación se presenta de forma cuantitativa 1, 2, 3, 4, 5 y se establecen 3 criterios cualitativos a partir de las puntuaciones obtenidas; ejemplo:

Menos de 19 puntos: **Necesita atención especial,**

De 20 a 25: **Necesita tiempo para modificar la autovaloración.**

De 26 a 30: evaluación de **excelente**.

### **Resultados obtenidos**

De forma grupal el área que mejor resultado obtuvo, con mayor puntuación, fue la autoconfianza, la mayoría de los atletas obtuvieron **Excelente (E)** en su auto percepción, la de peores resultados control de la atención, en este aspecto el 50% se ubican en el criterio **Necesita tiempo para mejorar (TM)** y el otro 50% **Necesita atención especial (A.E)**

Destacar de manera grupal que las otras dos áreas con bajos resultados fueron **energía negativa y control visual y de imagen**, dos aspectos de gran importancia para lograr altos resultados deportivos, ya que el primero evalúa entre otros aspectos el enojo y la frustración, la inseguridad, pensamientos negativos, elevada tensión, perturbación, aspectos en los que hay que lograr desde el punto de vista psicológico un trabajo profundo y sistemático, el otro aspecto evaluado deficientemente tiene en cuenta el rendimiento deportivo, la planificación de sus habilidades físicas en la competencia, cómo planearlas, lograr el máximo de concentración despojándose de los elementos que puedan distraerlos, la posibilidad de salir de situaciones difíciles antes de realizar la competición, buscar recursos imaginativos para obtener mejores resultados, las vivencias que pueda lograr en cada juego de acuerdo a las situaciones que aparezcan.

Desde el punto de vista individual, señalar tres atletas que poseen la más bajas puntuaciones en todos los resultados obtenidos, lo que los ubica en los criterios de que **tienen necesidad de atención especial (A.E)**, y **necesitan tiempo para mejorar (TM)**.

Le continúa, en cuanto a baja puntuación otro atleta, que en todos los aspectos está considerado como que **necesita atención especial y tiempo para**

**mejorar**, sin embargo, tiene una evaluación de Excelente en el **nivel emocional** que trata aspectos como la “pérdida de confianza, establecer metas que lo hacen esforzarse, no necesita estimulación externa para jugar o entrenar fuerte, disposición para lograr el máximo de potencial como jugador, se aburre y se agota, la posibilidad de transformar una crisis en oportunidad”, constituye una contradicción o un elemento que la dirección del equipo debe tener en cuenta.

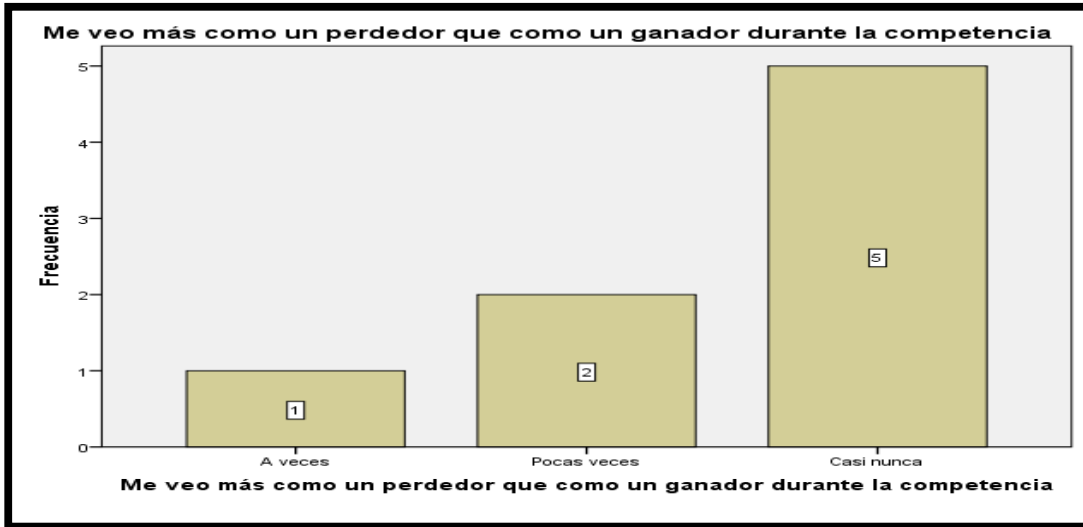
Continúan en este orden dos atletas que en dos aspectos están evaluados de excelente, con criterios importantes, la autoconfianza y la energía positiva, que reflejan la autoconfianza y seguridad en sí mismo. Destacar un atleta con evaluación de Excelente en cinco de los 7 aspectos, solo en el control de la atención y en el nivel emocional obtuvo evaluación de “necesidad de tiempo para mejorar”.

A continuación se presenta la evaluación del Test de Loehr considerando cada indicador por separado de manera que se evalúe por donde debe iniciarse la intervención psicológica del entrenador.

### **Indicador No. 1: Autoconfianza**

Este aspecto incluye los ítems 1,8,15,22,29,36, (**ver anexo**) referidos a cómo evalúan su percepción durante la competencia, o si creen en sí mismos como jugadores, si sufren la pérdida de confianza, si consideran rinden al máximo de su talento y habilidad, o si poseen fortaleza mental y proyectan la imagen de un luchador confiado.

Al analizar cada ítem se obtienen los siguientes resultados:



**Grafico 1 Indicador #1: Autoconfianza**

De los ocho atletas la mayoría muestran en sus respuestas una autovaloración favorable que revela autoconfianza durante la competencia, solo tres consideran no poseerlas de manera estable, sin embargo, contradictoriamente solo el 50 %, distribuido en casi siempre y frecuentemente, consideran proyectar una imagen de confianza, es decir no existe constancia en la manifestación de este aspecto, lo que significa la existencia de inseguridad en el momento de la competencia, como muestra el próximo gráfico.



**Grafico 2 Indicador #1: Autoconfianza.**



## Indicador no. 2 : Energía negativa

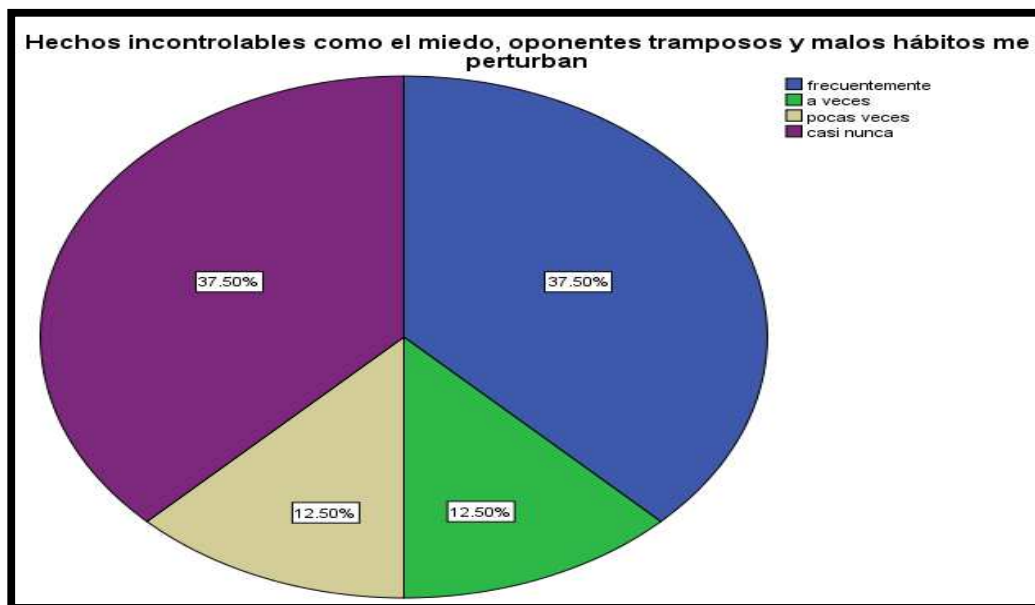
En este aspecto se evalúan las preguntas 2, 9, 16, 23, 30, 37, en estas se evalúan el enojo y la frustración en la competición, el nerviosismo en esta, las equivocaciones que lo hacen pensar negativo, la tensión muscular en la competencia, la perturbación ante el miedo, los oponentes tramposos y los malos hábitos en el juego, puede mantener la calma aún y cuando esta perturbado por dificultades. A continuación se analizan los resultados por ítems.



Gráfico 3 Indicador #2: Energía negativa.

Las respuestas están divididas predominando los porcentos **a veces y casi nunca**, con el 37,50%, demostrándose en estos atletas que no manifiestan energía negativa durante la competencia y solo un 12.50% de ellos si refieren manifestarla.

En el gráfico que continúa se observa que el 50 por ciento manifiesta que frecuentemente y en ocasiones “se perturban ante hechos incontrolables”, como el comportamiento de otros atletas.

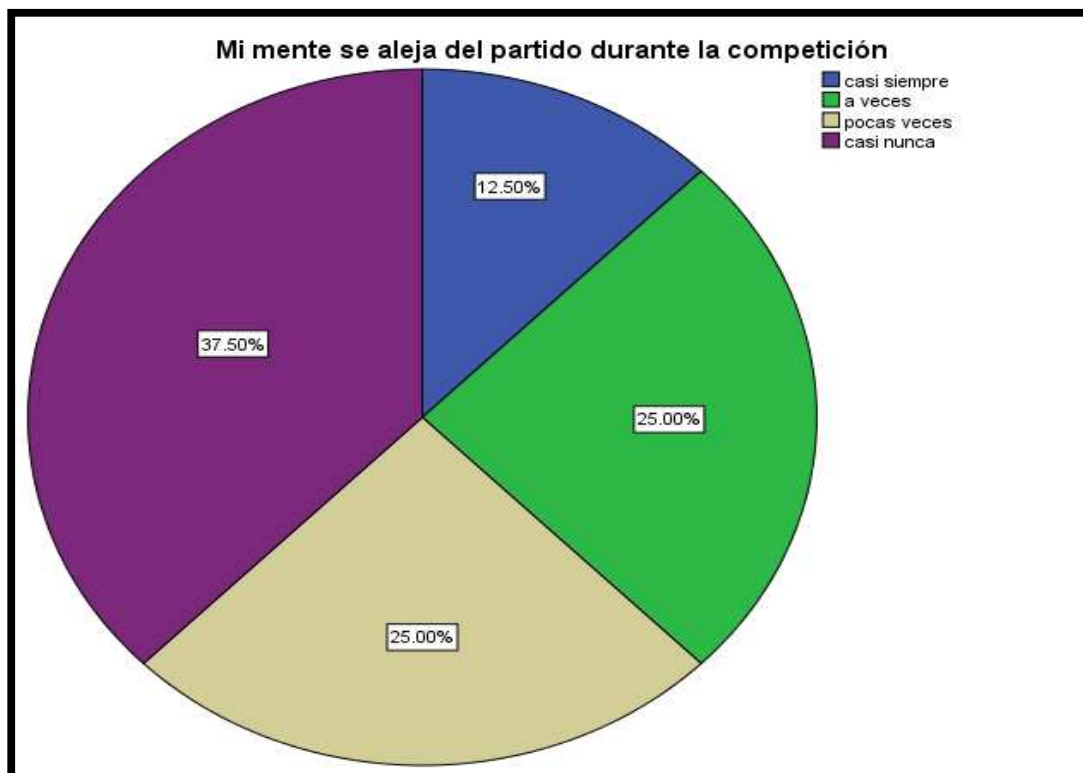


**Grafico 4 Indicador #2: Energía negativa**

### **Indicador no. 3 Control de la atención**

En este aspecto se evalúan las preguntas 3, 10, 17, 24, 31, 38, que se refieren a manifestaciones como: “distracción y pérdida de la concentración en la competición”, “durante los momentos críticos se aceleran sus pensamientos”, “puede volver a concentrarse fácilmente”, “mentalmente se aleja del partido o piensa en equivocaciones en oportunidades pasadas”.

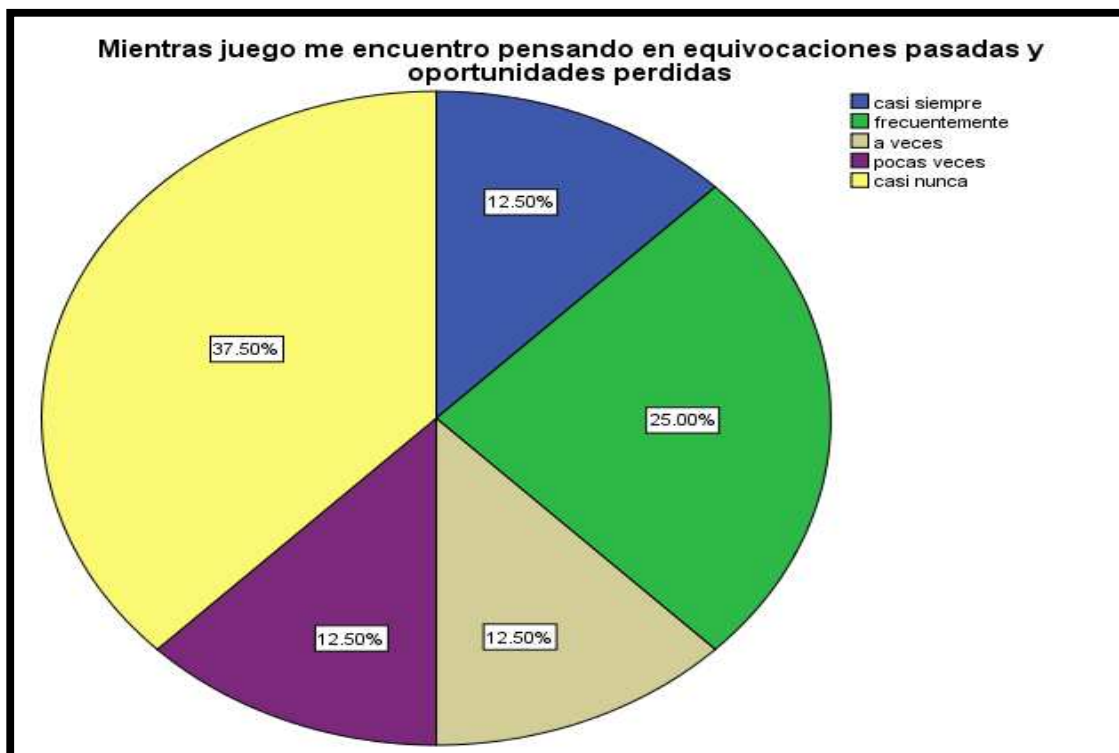
El análisis de los ítems de este indicador revela lo siguiente:



**Grafico 5 Indicador #3: Control de la atención.**

En los resultados llama la atención que el 50 por ciento de los atletas refieren que a veces o pocas veces “pierden el control de la atención en la competencia”, es significativo que el 12.50 por ciento si reconoce perder el control de la atención en un deporte que es colectivo y que la colaboración de todos es importante para los resultados.

Al responder sobre cómo influyen los errores pasados en la competencia, se obtienen los datos que se muestran en el gráfico:



**Gráfico 6 Indicador #3: Control de la atención.**

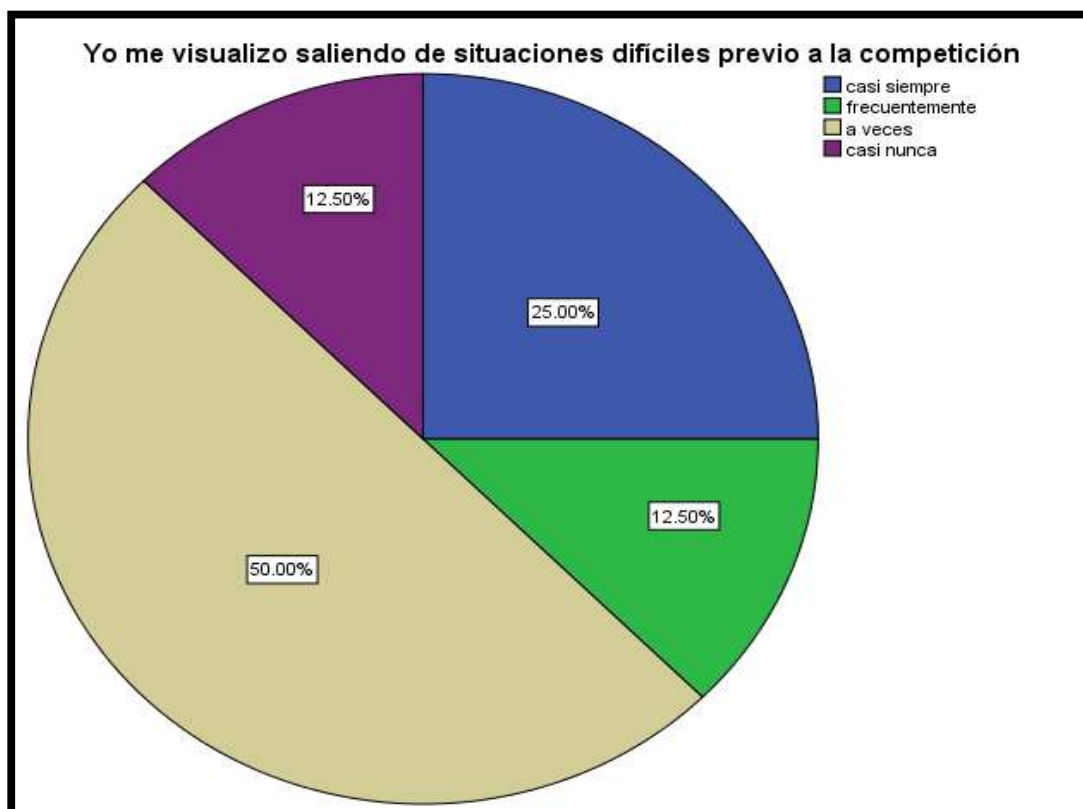
Las valoraciones fueron más diversas ya que un 37 por ciento manifiestan que casi nunca piensan en lo sucedido en juegos anteriores, las demás respuestas son bien variadas en cuanto a las ocasiones en que si se manifiesta la falta de control a la atención durante la competencia.

#### **Indicador no. 4 Control visual y de imagen**

En este aspecto se evalúan las preguntas 4, 11, 18, 25, 32, 39, que se refieren a “expectativas de buen rendimiento antes de la competencia, si “práctica mentalmente sus habilidades físicas antes de la competencia, si le es fácil visualizar su deporte o salir de situaciones difíciles previo a la competición”, si puede usar imágenes mientras juega que le ayuden a hacerlo mejor, o si puede experimentar vivencias durante el juego”.

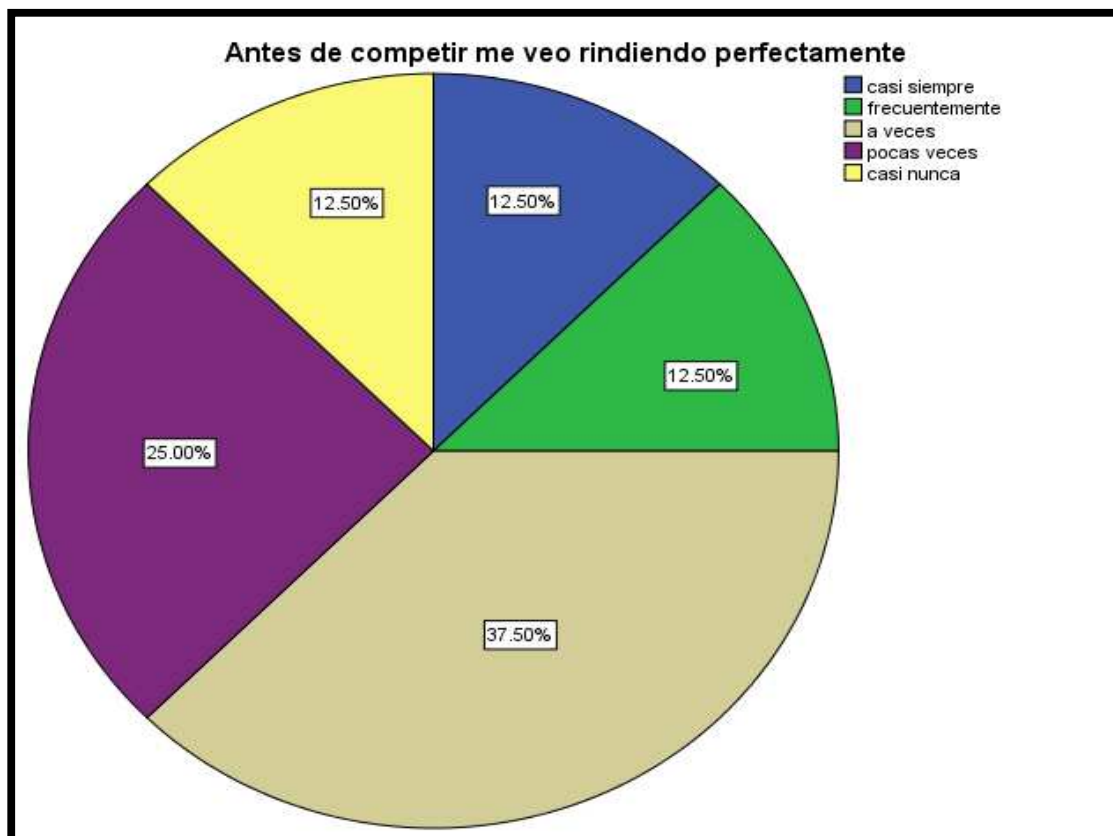
Llama la atención en este aspecto la valoración, que se refleja en el gráfico que continúa, en cuanto a la autovaloración de los atletas antes de la competencia

en el que más de un 50 por ciento casi nunca o solo a veces se visualiza saliendo de situaciones difíciles antes de la competencia, resultado que se grafica a continuación



**Gráfico 7 Indicador #4: Control visual y de imagen**

Resulta interesante el análisis del próximo gráfico pues la autovaloración del rendimiento antes de la competencia no es sólida, lo que puede dar al traste con los resultados esperados en la misma, a veces y pocas veces son las respuestas que predominan.

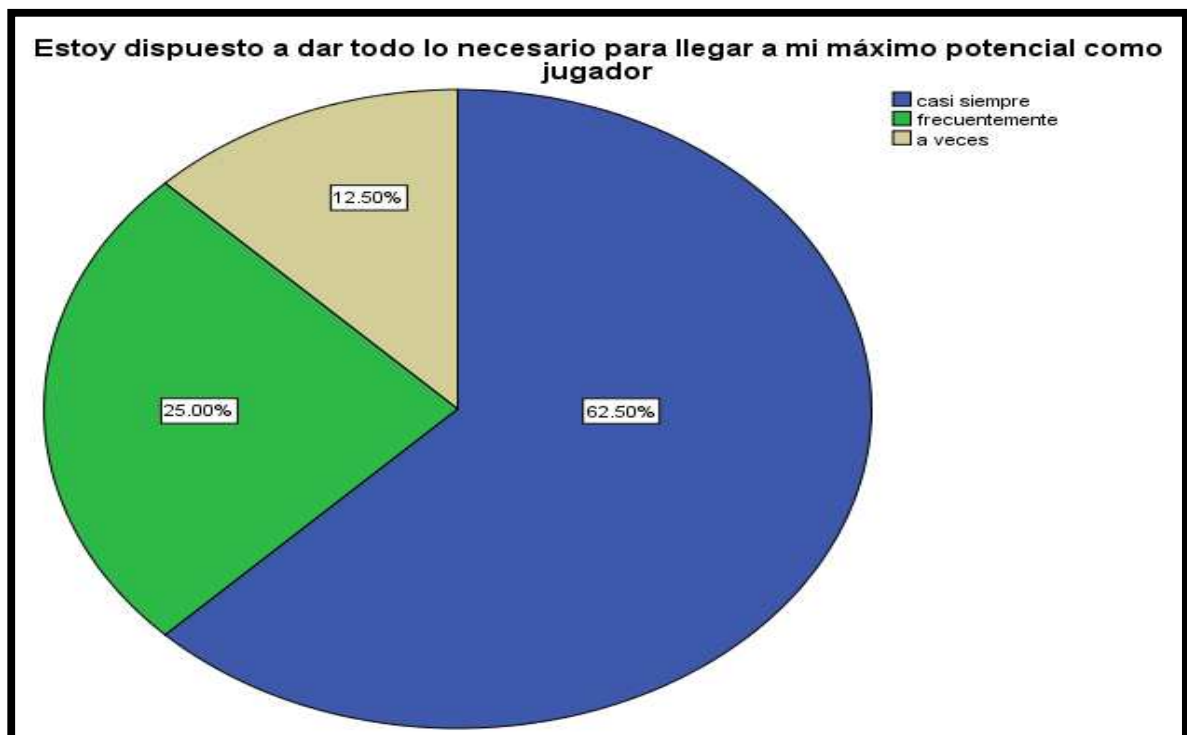


**Grafico 8 Indicador #4: Control visual y de imagen**

#### **Indicador no. 5: Nivel emocional**

En este aspecto se evalúan las preguntas 12, 15, 19, 26, 33, 42, que se refieren a las “metas que se impone el propio jugador para trabajar más, la pérdida de la confianza rápidamente, la auto estimulación para el entrenamiento y la competencia, disposición para alcanzar el máximo potencial como jugador, el aburrimiento y agotamiento, la posibilidad de convertir una situación de crisis en oportunidad”.

En el gráfico que continúa es significativamente positivo las respuestas de los atletas lo que refleja que poseen una imagen elevada de ellos como jugadores, solo un 12,5 por ciento no manifiestan la posibilidad de alcanzar el máximo potencial como deportista.



**Grafico 9 Indicador #5: Nivel emocional**

Igualmente la autovaloración emocional que se proyecta de ellos mismos es elevada como muestra el gráfico que continúa, donde solo un 12,5 por ciento no está dispuesto a darlo todo como jugador de forma permanente sino ocasionalmente.

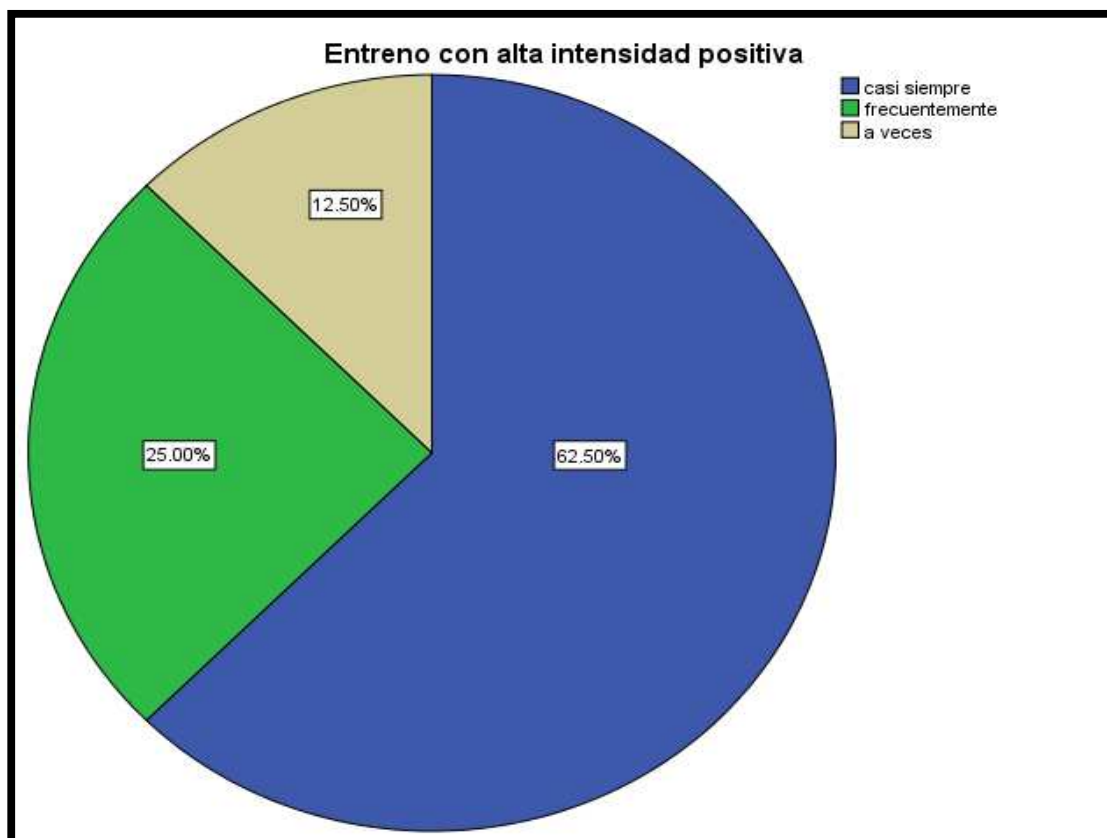
De manera global en este aspecto, nivel emocional, los resultados en las autovaloraciones, fueron porcentualmente más elevadas, que en otros aspectos, por lo que consideramos que esto debe convertirse en una oportunidad de trabajo para el entrenador fortaleciendo a partir de estas respuestas otros elementos importantes que se han manifestado como la pérdida de confianza en algunos jugadores.

### **Indicador no. 6: Energía positiva**

En este aspecto se evalúan las preguntas 6, 13, 20, 27, 34 y 41, las que se refieren a posibilidad de “mantener la energía positiva durante la competición, posibilidad de disfrutar de la competencia a pesar de los problemas que pueda tener el atleta, se siente aplastado emocionalmente cuando las cosas se

vuelven en su contra, energía positiva en los entrenamientos, enfrenta el desafío y las situaciones difíciles, sensación de alegría y plenitud en la práctica cuando practica el deporte”.

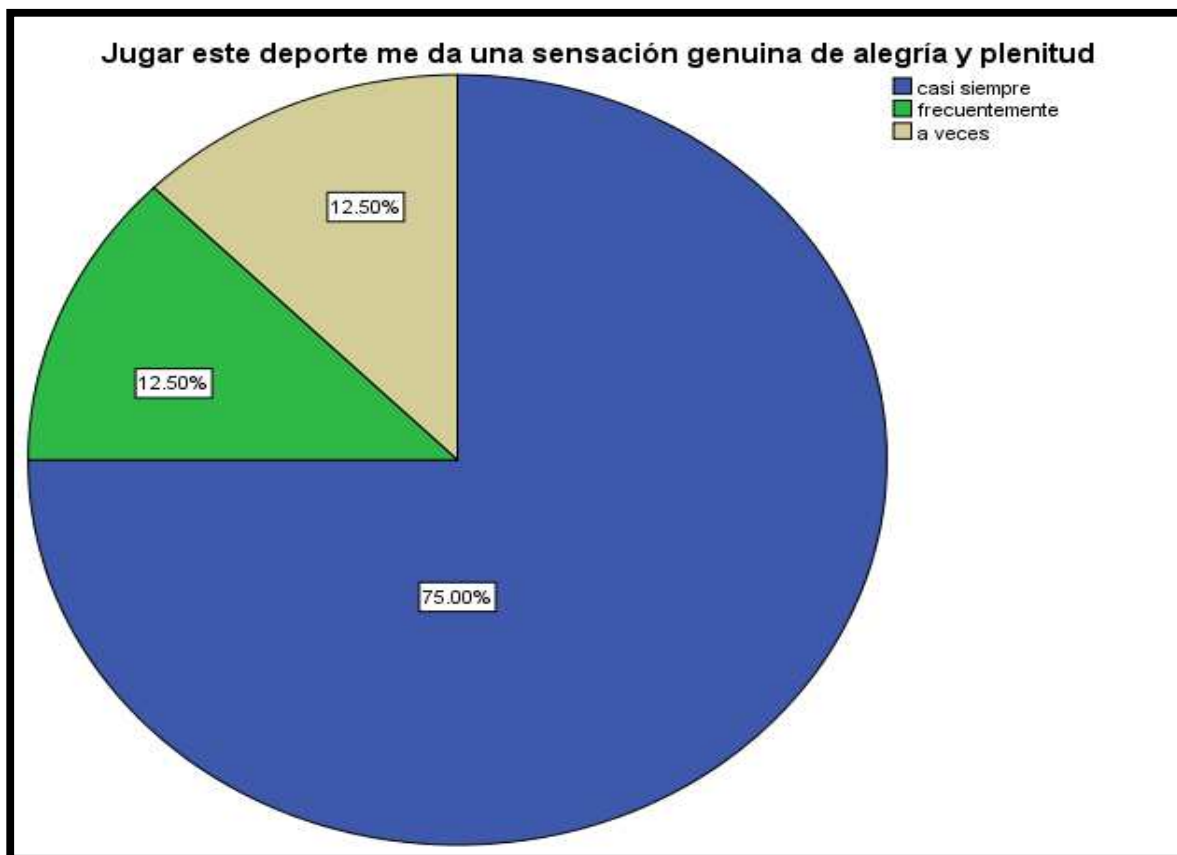
En el primer gráfico que mostramos de este aspecto es significativa la autovaloración de los atletas de manifestar mayoritariamente energía positiva en los entrenamientos.



**Gráfico 10 Indicador #6: Energía positiva**

Sin embargo, y teniendo en cuenta las características del club, consideramos la respuesta en cuanto a la sensación de alegría y plenitud que debe dar la práctica de este deporte al atleta es insuficiente, sin que se interprete la necesidad de una respuesta total y absoluta de satisfacción .





**Grafico 11 Indicador #6: Energía positiva**

### **Indicador no. 7 Control de las actitudes**

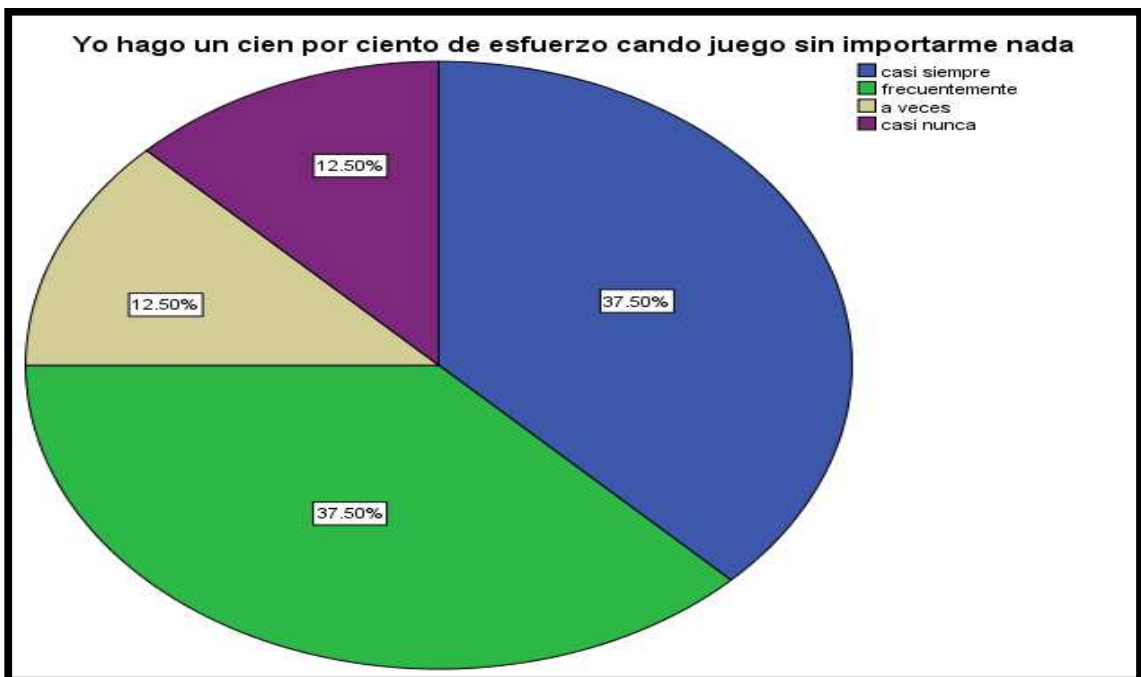
En este aspecto se evalúan las preguntas 7, 14, 21, 28, 35 y 42, las que se refieren a mantener un pensamiento positivo “durante la competencia, expresarse cosas negativas, esforzarse al máximo sin importarle nada durante el juego, poseer un control mental que le permite pasar de un estado negativo a uno positivo, criterio positivo del entrenador en cuanto a su actitud, poder transformar una crisis en oportunidad”.

En el gráfico que se muestra a continuación se manifiesta diversidad en la autovaloración que hacen los atletas en cuanto a los criterios que el entrenador posee de ellos, en relación con las actitudes positivas.



**Grafico 12 Indicador #7: Control de las actitudes**

De igual manera es significativa las respuestas de los jugadores en cuanto al esfuerzo que en cada juego hacen independientemente de las dificultades para dar lo mejor de cada uno.



**Grafico 13 Indicador #7: Control de las actitudes**

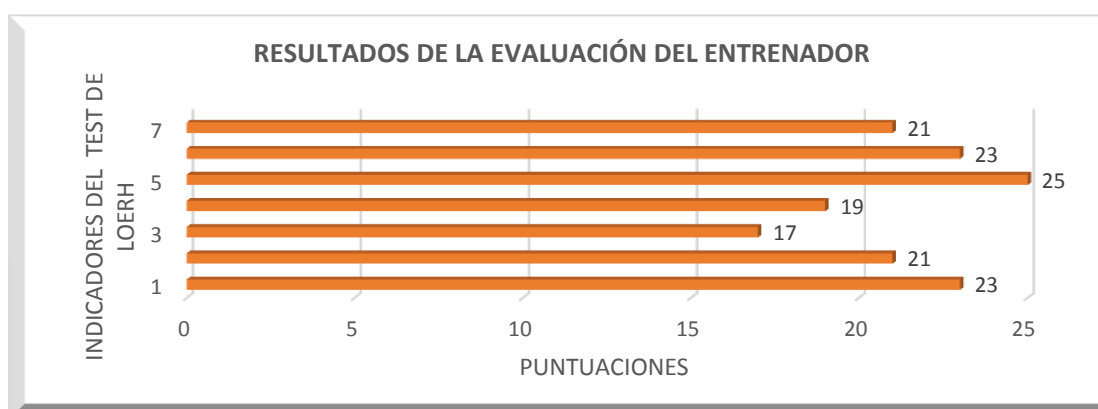
Los resultados anteriormente descritos fueron comparados con la percepción del entrenador sobre los atletas en relación con su rendimiento psicológico.

En este caso al entrenador se aplica una variante del test que mide los mismos indicadores pero en función de sus atletas, él hace una valoración colectiva que se toma como una media, esta es comparada con la evaluación indicada por los atletas.

### **Comparación entre los resultados obtenidos por los atletas y la percepción especializada de su entrenador**

El gráfico que sigue muestra los resultados de las puntuaciones asignadas por el entrenador en cada uno de los indicadores: por el eje de la Y aparecen los indicadores en orden ascendente, es decir la barra señalada con el número 1 es **autoconfianza**; la 2 es la **energía negativa**; la 3 simboliza el **control de la atención**, la barra marcada con el número 4 es el **control visual y de imagen**, la numero 5 es **nivel motivacional**; la 6 es **energía positiva** y la número 7 es **control de la actitud**.

Es necesario recordar que esos son los indicadores establecidos por Loehr, el autor del test aplicado, además las calificaciones establecidas de acuerdo con las puntuaciones son: Menos de 19 puntos: **Necesita atención especial**, de 20 a 25: **Necesita tiempo para modificar la autovaloración**, de 26 a 30: evaluación de **Excelente**.



**Grafico 14 Resultados de la evaluación del entrenador**

Estos resultados pueden ser comparados con las puntuaciones de los atletas lo que permite contrastar ambos estados de percepción y establecer juicios de valor al respecto.

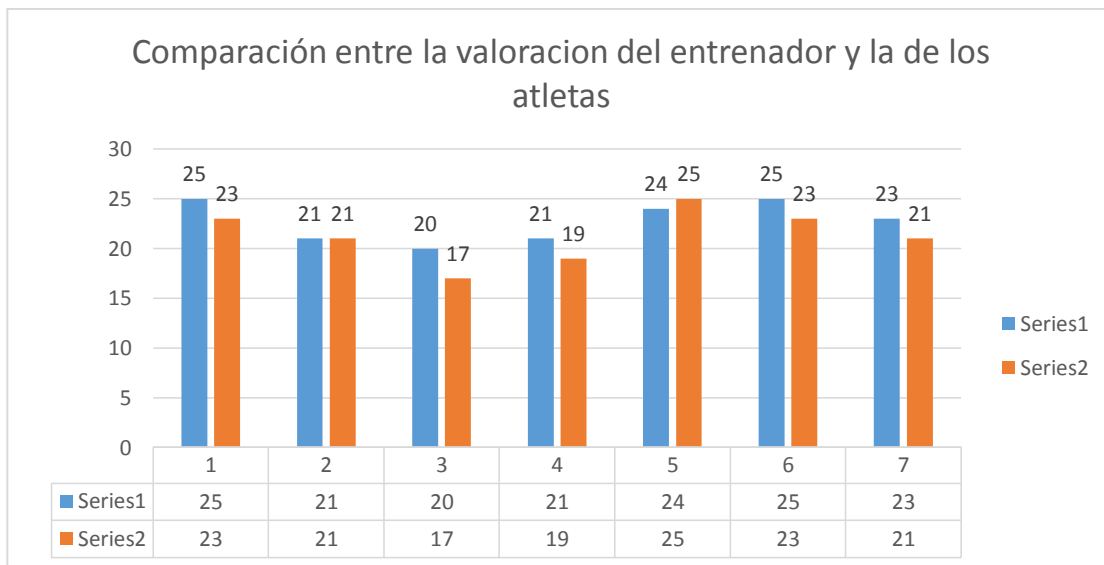
La siguiente tabla muestra las puntuaciones promedios obtenidas en el Test de Loehr por el equipo de balonmanistas en cada indicador y su comparación con la valoración de su entrenador.

**Tabla 1 Comparación de promedios**

Aspectos	Promedio estudiantes	Promedio entrenador
Autoconfianza	25	23
Energía negativa	21	21
Control de la atención	20	17
Control visual y de imagen	21	19
Nivel motivacional	24	25
Energía positiva	25	23
Control de la actitud	23	21

**Fuente:** investigación realizada.

A continuación se grafican estos resultados anteriores de manera que se aprecie las divergencias entre la autopercepción de los atletas y la opinión de su entrenador: la serie en azul corresponde a las puntuaciones por otorgadas por el entrenador y la serie naranja es el promedio de puntos que se obtiene con los datos de lo autoevaluado por cada atleta:



**Grafico 15 Comparación entre la valoración del entrenador y la de los atletas**

Los resultados globales demuestran que en 5 de los 7 indicadores los atletas tienden a sobre estimar su rendimiento psicológico en al menos 2 puntos, en uno de ellos, hay coincidencias y en otro su puntuación excede en uno. Por lo que el resultado por indicadores es siguiente:

**Autoconfianza:** no coincidencia por sobre valoración de los atletas con diferencia de 2 puntos.

**Energía negativa:** coincidencia en las puntuaciones promedios.

**Control de la atención:** no coincidencia por sobre valoración de los atletas con diferencia de 3 puntos.

**Control visual y de imagen:** no coincidencia por sobre valoración de los atletas con diferencia de 2 puntos.

**Nivel motivacional:** no coincidencia por subvaloración de los atletas con diferencia de un punto

**Energía positiva:** no coincidencia por sobre valoración de los atletas con diferencia de 2 puntos.

**Control de la actitud:** no coincidencia por sobre valoración de los atletas con diferencia de 2 puntos.

Independientemente de los resultados globales analizados es necesario particularizar la comparación en algunos aspectos de estos criterios que resultan llamativos en la investigación:

Los resultados obtenidos cuantitativamente, de la comparación entre el test de auto percepción para los atletas y la percepción que de ellos refiere el entrenador, de manera general refleja criterios superiores en los atletas a los que evalúa el entrenador, según los miembros del equipo ninguno “necesita atención especial” y se ubican sus resultados entre “necesidad de tiempo para mejorar” y evaluación de “excelente”, sin embargo la percepción del entrenador no coincide con alguno de estos criterios.

Dos aspectos evaluados están igual o por debajo de 19 es decir “necesitan atención especial”, se destaca la falta de correlación en aspectos tan significativos como **control de la atención y control visual y de imágenes**, el entrenador considera por debajo de 19 el control de la atención que contiene aspectos de gran importancia para el balonmano por ser un deporte colectivo, entre estos la “distracción y pérdida de la concentración” durante la competencia, la disposición en momentos críticos de esta, el tener presente en una competencia errores y equivocaciones pasadas y la facilidad para desequilibrarse fácilmente a veces.

Se manifiesta una coincidencia en la comparación en cuanto a la “distracción y la pérdida de la concentración”, por los atletas y el entrenador, un 75 por ciento de los atletas reconocen que a veces o pocas veces se desconcentran y solo un 25 por ciento reconocen que casi nunca, el entrenador evalúa que frecuentemente los atletas, pierden la concentración y se distaren.

Otra coincidencia en este aspecto es el comportamiento durante los momentos críticos de la competencia, “la aceleración de los procesos mentales”, que se

expresa en el test, un 50 por ciento de los atletas consideran que casi siempre y frecuentemente se manifiesta esto y el entrenador considera que casi siempre.

En cuanto a la posibilidad de “borrar las emociones que interfieren y volver a concentrarse” un 67, 5 por ciento de los atletas refieren que a veces y pocas veces, difiere de la percepción del entrenador que considera que frecuentemente ellos si pueden lograr esto.

El entrenador considera pocas veces “la mente de sus atletas se aleja de la competencia,” mientras que un 37 por ciento considera que casi siempre y a veces sí sucede.

Casi siempre, frecuentemente y a veces son las respuestas que predominan en “el recuerdo de equivocaciones pasada y oportunidades pérdidas” por los atletas, representando un 50 por ciento de los evaluados, reconociendo el entrenador que a veces ocurre esto.

Solo un 12,5 % de los atletas reconocen que pocas veces se desconcentran, un 12,5 % reconoce que casi siempre y solo un 25% coincide con el criterio del entrenador en que a veces se desconcentran.

**El control visual y de imagen** es el otro aspecto que se debe analizar por ser uno de los que se calificó con 19 puntos, quedando en el rango de que “necesita atención especial”, este contiene la “imagen de máximo rendimiento antes de la competencia”, en los atletas solo un 25 por ciento se considera rindiendo y por su parte el entrenador considera que no se manifiesta con gran frecuencia, en este aspecto existe una coincidencia entre la auto percepción de los atletas y la percepción del entrenador.

El entrenador considera que pocas veces, “los atletas practican mentalmente sus habilidades físicas antes de competir” como parte de la modelación del juego, sin embargo, solo un 12,5 por ciento reconocen que no lo hacen y el resto de alguna manera consideran que si, este es un criterio en el que no existe coincidencia en los aspectos que comparamos.

La “visualización del deporte” es considerada por el entrenador que se logra casi siempre, en los atletas, sin embargo, hay un 25 por ciento que llama la atención al referir que solo a veces, aunque, la mayoría asume que casi siempre o frecuentemente para un 75 por ciento de los resultados.

Pocas veces igualmente considera que sus atletas, “se visualizan saliendo de situaciones difíciles antes de la competencia”, “no usan suficientemente imágenes que les ayuden a jugar mejor”, coincidiendo en este aspecto con la autovaloración de estos. Este criterio es determinante para lograr una excelente preparación psicológica como parte de la forma deportiva para la competencia.

**La energía negativa** es el criterio de concordancia entre la auto percepción de los atletas y la opinión del entrenador, ambos criterios coinciden en que a veces “se tensionan físicamente y se ponen nerviosos en la competición”, que a veces las equivocaciones los llevan a pensar negativamente, frecuentemente “se perturban por hechos incontrolables como el miedo, los malos hábitos y trampas de los oponentes y que solo a veces los atletas se pueden mantener calmados durante la competencia”. Superar estas limitaciones requiere de un trabajo cohesionado de todos los elementos que intervienen en funcionamiento del equipo.

**La autoconfianza** es otro aspecto que es determinante en esta comparación, independientemente de que, cuantitativamente la diferencia no es muy marcada; sin embargo, al profundizar en los aspectos que esta contiene encontramos que los atletas consideran que casi nunca se “ven como un perdedor y por su parte el entrenador” opina que a veces si se lo consideran de esta manera.

Se consideran los atletas casi siempre “con fortaleza mental, por su parte el entrenador opina que solo a veces, estos dos criterios y sus valoraciones se corresponden con los analizados en aspectos anteriores que se vinculan a la auto valoración de los miembros del club en correspondencia a la imagen social que se tiene en la ciudad de Manta de esta institución deportiva.



**El nivel motivacional** es el único aspecto que la diferencia es de uno está, manifestándose la valoración de los atletas por debajo de la del entrenador, (24 – 25 respectivamente), sin embargo hay elementos específicos que contiene este que merecen ser analizados independientemente. Ejemplo en cuanto a las metas impuestas por los jugadores el 50 por ciento señalan que a veces o casi nunca los hacen trabajar duro, sin embargo, la percepción del entrenador es que casi siempre estas metas los hacen trabajar duro, la distorsión en este aspecto requiere lograr de alguna manera unidad entre las metas autodefinidas por los atletas y las que percibe el entrenador.

Otro criterio de este aspecto en el que hay coincidencia y debe tenerse en cuenta por la dirección del equipo para superarlo, es “el agotamiento físico y el aburrimiento” que de acuerdo al entrenador a veces se manifiesta en los atletas y el 50 por ciento de estos declaran que a veces o pocas veces se aburren o se agotan, debía tenerse en cuenta la carga física del entrenamiento, y el tipo de actividades planificadas, que no causen aburrimiento en estos deportistas independientemente de que estén motivados por la práctica de este deporte.

Aunque consideramos que **la energía positiva** no es un aspecto desfavorecido en esta comparación y existe determinado nivel de coincidencia, es importante tener en cuenta algunos resultados, en los criterios que contiene que llaman la atención y deben ser tenidos en cuenta, la percepción del entrenador es que a veces “se sienten aplastados emocionalmente cuando les salen mal las cosas” y solo un 50 por ciento de los atletas refieren sentirse de esta manera, el otro 50 por ciento manifiestan que nunca se sienten aplastados, por tanto en este sentido no hay coincidencia.

Otro aspecto que llama la atención es el entrenamiento con alta intensidad positiva, el entrenador en su evaluación refiere que a veces se manifiesta así en los atletas y estos por su parte en su autovaloración solo un 12, 5 por ciento refieren que a veces, el resto, un 62,5% manifiestan que casi siempre y un 25 por ciento frecuentemente, esta auto percepción se encuentra por encima de lo

que valora el entrenador, lo que puede incidir de manera negativa en los resultados del entrenamiento y la competencia.

En “la sensación genuina de alegría y plenitud que a estos atletas les da jugar balonmano”, como criterio de este aspecto, nos llama la atención la falta de coincidencia en cuanto a, la percepción del entrenador que considera que casi siempre se manifiesta esto en los miembros del club, sin embargo, en la auto percepción de los atletas un 75 por ciento reconocen que frecuentemente sí, pero es cuestionable como un 12,5 por ciento refiere que a veces. Las características de este club la manera en que se captan los atletas, el rendimiento que deben tener no da lugar a dudas o cuestionamientos en cuanto a la significación que tiene para sus miembros el jugar balonmano.

En el aspecto **control de las actitudes**, existe coincidencia en cuanto al “pensamiento positivo durante la competencia”, uno de los criterios que contiene este aspecto es “la expresión de cosas negativas durante la competencia”, la percepción del entrenador es que frecuentemente sucede, contrario a la mayoría de los atletas que refieren que casi nunca se dicen cosas negativas, representado en un 75 por ciento, solo un 12,5% consideran que lo hacen frecuentemente, manifestándose una falta de coincidencia al comparar sus criterios.

El “máximo de esfuerzo en el juego sin importar nada más”, como criterio de este aspecto, es evaluado por el entrenador como que ocurre frecuentemente en los atletas, sin embargo, un 25 por ciento de los atletas reconocen que a veces o casi nunca juegan de esta manera, esta falta de entrega de algunos en el juego puede dar al traste con los resultados esperados, independientemente de que se debe valorar que hace que estos atletas no se entreguen como el resto al momento del juego.

Los resultados hasta aquí demuestran la importancia del estudio realizado y la necesidad de una intervención psicológica oportuna, que ponga en común las concordancias y desacuerdos en ambos criterios comparados.

## CONCLUSIONES

1. El rendimiento psicológico de los atletas en un aspecto central de la preparación, sus principales indicadores son: *Autoconfianza, Energía negativa, Control de la atención, Control visual y de imagen, Nivel motivacional, Energía positiva y Control de la actitud.*
2. La autopercepción del rendimiento psicológico es un regulador importante de la conducta de los atletas antes, durante y después de la competencia, determinando la sub o sobrevaloración de su forma deportiva, lo que guarda una relación directa con la predisposición del resultado deportivo.
3. El Balonmano como juego deportivo de colaboración–oposición, exige de acciones tácticas complejas, lo que demanda una preparación integral de los atletas, donde el aspecto psicológico resulta de vital importancia en el alcance de resultados competitivos relevantes.
4. Los resultados de la investigación evidencian que los atletas de Balonmano del Club Balman, de la Ciudad de Manta, muestran una tendencia a la sobre valoración de su rendimiento psicológico, particularmente en lo relacionada a los indicadores de autoconfianza, control de la atención, control visual y de imagen.
5. La evaluación del rendimiento psicológico auto percibido de los balonmanistas en comparación con la opinión de su entrenador, demuestran divergencias, los deportistas manifiestan sobre estimación en indicadores importantes lo que conduce a una percepción inadecuada de su forma deportiva. Se hace necesaria una intervención que ayude a los mismo a asumir posiciones más realistas que potencien su rendimiento psicológico en los entrenamientos y competencias.

## **RECOMENDACIONES**

Los resultados de la investigación permiten ofrecer las siguientes recomendaciones:

1. Socializar los resultados con atletas y entrenadores de club Balman.
2. Establecer sesiones de trabajo en el club intentando hacer una valoración crítica del resultado no coincidente.
3. Continuar la línea de investigación, diseñando un entrenamiento socio psicológico con los atletas para favorecer la adecuación de su percepción en los indicadores autoconfianza, control de la atención, control visual y de imagen.

## BIBLIOGRAFÍA

- Boletín informativo del departamento de Comunicación del GAD-Manta, La Gente de Manabí. Ecuador, septiembre 19 de 2014.
- Bravo Martín y otros. (2008) Programación anual de Educación Física para 6to de primaria. Una propuesta adaptada a cualquier realidad educativa. Editorial INDE. España)
- Eraña de Castro, I. (2004). Entrenamiento Psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 263-271
- García Ucha, F. (2006). Golf y psicología del deporte. En Roffé, M. y García Ucha, F. (Comps.) *Alto Rendimiento. Psicología y Deporte*. Buenos Aires. Argentina.
- García, S. (2006). *Construyendo Psicología del Deporte*. Kinesis. Colombia.
- García, S.; Machado, S; Piñeros, J. Torres, (2003). Manual de técnicas de intervención en el campo de la Psicología del deporte. Trabajo de grado. Especialización en Psicología del deporte y del ejercicio: Universidad El Bosque. España.
- Gil Martínez, Capafons José Antonio Bonet y Francisco Labrador Encinas (1998) Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista de Psicología del Deporte*
- González, J. 1 Garcés de los Fayos, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 87-104.
- Goyes Franklin A. (2013) Importancia de la Psicología en el deporte en: blog "Fútbol con mentalidad de campeón".
- Llopis Goig D (2012) variables Psicológicas que influyen en el Rendimiento Deportivo. Sport Training.
- Loehr, J. (1986). Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence. Lexington. Stephen Greene Press.
- López-Torres, M. Torregrosa, M. J. Roca. (2007). Características del flow, ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 7 (1), 25-44.

- Olmedilla, Aurelio, Enrique Ortega, Enrique Garcés de los Fayos, Lucía Abenza, Amador Blas, María Laguna (2007) *Psicología aplicada al balonmano*. Paidotribo. España
- Pérez, A.C. y Gerona, T. (2008). *Psicología aplicada al Balonmano. Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos*. *Revista Latinoamericana de Psicología, Volumen 47*.
- Pulgarín, M. (1996). *Diseño de un Programa de Entrenamiento Psicológico en un equipo femenino de voleibol*. *Revista de Psicología del deporte, 5 (2)*, 67-76.
- Ravizza, K. (1977). *Peak Experiences in Sport*. *Journal Of Humanistic Psychology, 17 (4)*, 35-40.
- Reyes Bossio Mario, Raimundi María Julia y Luis Gómez Correa (2012) *Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento Cuadernos de Psicología del Deporte Vol.12 No.1*
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona. España.
- Williams, J. (1991). *Características psicológicas del alto rendimiento*. En Williams, J. (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva Madrid. España.

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1: Guía para la entrevistas al entrenador del club Balman de balonmano.**

**Objetivo:** Constatar el estado de opinión del sobre el los indicadores del rendimiento psicológico del equipo.

### **Consigna o demanda de cooperación:**

Entrenador conocemos los resultados del club que Ud. dirige, sin dudas son meritorios, pero como parte del equipo he notado que a veces en las competencias el equipo se desajusta y el ambiente entre los jugadores se pone tenso. Por eso me gustaría (**si Ud. lo considera oportuno**), realizar una investigación sobre la percepción de equipo sobre su rendimiento psicológico. En tal caso necesito su cooperación para realizarle una entrevista, que sería de mucho valor para la investigación y el propio club. Gracias

### **Preguntas**

1. ¿Cuánto tiempo lleva al frente de la dirección técnica del club?
2. Sabemos que conoce profundamente sus jugadores, ¿podiera hacerme una caracterización general de los atletas?
3. ¿Cuáles son los aspectos más fuertes del club y cuáles los menos fuertes?
4. ¿Desde el punto de vista psicológico, ¿cree que el equipo debe mejorar?
5. ¿Qué indicadores considera Ud. que comprende el rendimiento psicológico de los balonmanistas?
6. ¿Cómo valora Ud. el nivel de autoconfianza del equipo en los momentos tensos de las competencias?
7. Considera que el equipo en general tiene un buen nivel de control de sus actitudes cuando pierden o están perdiendo un partido?
8. ¿Qué opinión le merece el nivel de concentración de los atletas en las competencias?
9. Tiene Ud. alguna sugerencia que pudiera enriquecer el trabajo que pretendemos realizar?
10. Esta Ud. de acuerdo con colaborar en una investigación sobre la autopercepción de los jugadores sobre su rendimiento psicológico?
11. Si su respuesta es positiva nos gustaría nos colaborara completando el test que a continuación le presentamos, para ellos Ud. debe pensar en el equipo y evaluar cuan frecuentemente se e manifiestan los comportamiento que se describen.



**ANEXO 2: TEST DE INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLOGICO. J.E.LOEHR APLICADO A LOS DEPORTISTAS**

Estimado deportista esta investigación se realiza para ayudarte a lograr una idea clara de tus fuerzas y debilidades mentales, coloca una **X** en uno de los (5) espacios para cada una de las preguntas de la lista. Tu respuesta es solo una estimulación. Se franco y abierto y conteste las preguntas en cuanto a Ud. en el aquí y el ahora.

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

No.	Preguntas	Casi siempre	Frecuente mente	A veces	Pocas veces	Casi nunca
1	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia					
2	Me enojo y me frustró en la competición					
3	Me distraigo y pierdo la concentración en la competición					
4	Antes de competir me veo rindiendo perfectamente					
5	Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda					
6	Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición					
7	Soy un pensador positivo durante la competencia					
8	Creo en mí mismo como jugador					
9	Me pongo nervioso en la competición					
10	Parece que mi cabeza se acelera a 100 km por hora durante los momentos críticos de la competición					
11	Practico mentalmente mis habilidades físicas					
12	Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho					
13	Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas					
14	Me digo cosas negativas durante la competición					
15	Pierdo la confianza rápidamente					
16	Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente					
17	Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar					
18	La visualización de mi deporte me es fácil					
19	No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo					
20	Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra					
21	Yo hago un cien por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada					
22	Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad					
23	Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición					
24	Mi mente se aleja del partido durante la competición					
25	Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición					
26	Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador					
27	Entreno con alta intensidad positiva					
28	Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental					
29	Soy un competidor con fortaleza mental					
30	Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban					

31	Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas y oportunidades perdidas					
32	Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor					
33	Me aburro y me agoto					
34	Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles					
35	Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud					
36	Yo proyecto la imagen de un luchador confiado					
37	Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas					
38	Mi concentración se rompe fácilmente					
39	Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente					
40	Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar					
41	Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud					
42	Puedo transformar una crisis en oportunidad					

### **ANEXO 3 VARIANTE DEL TEST DE J.E.LOEHR APLICADA AL ENTRENADOR**

Estimado entrenador para ayudarle a mejorar la preparación psicología de tus atletas necesitamos que completes el siguiente inventario. Ud. debe evaluar de manera general el equipo marcando con una **X** en uno de los (5) espacios para cada una de las preguntas de la lista.

No.	Preguntas	Casi siempre	Frecuentemente	A veces	Pocas veces	Casi nunca
1	Creo que mis deportistas se ven más como un perdedores que como un ganadores durante la competencia					
2	Los muchachos se enojan y me frustran en la competición					
3	Mis atletas se distraen y pierden la concentración en la competición					
4	Creo que lo muchachos antes de competir se ven rindiendo perfectamente					
5	Los muchachos están altamente motivados para jugar lo mejor que puedan					
6	Mis atletas pueden mantener una afluencia de energía positiva durante la competición					
7	Mis alumnos son pensadores positivos durante la competencia					
8	Mis atletas creen en sí mismos como jugadores					
9	Mis alumnos se ponen algo nerviosos en la competición					
10	Parece que mis alumnos se aceleran a 100 km por hora durante los momentos críticos de la competición					
11	Mis alumnos practican mentalmente sus habilidades físicas					
12	Las metas que ellos se imponen como jugadores me hacen trabajar mucho					
13	Mis alumnos pueden disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas					
14	Siento que mis atletas se dicen cosas negativas durante la competición					
15	Los muchachos pierden la confianza rápidamente					
16	Siento que a mis alumnos las equivocaciones los llevan a pensar negativamente					
17	Creo que mis estudiantes pueden borrar emociones que interfieren y volverse a concentrar					
18	La visualización se les hace fácil en nuestro deporte					
19	Los alumnos míos no necesitan ser empujados para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo					
20	Los muchachos tienden a sentirse aplastados emocionalmente cuando las cosas se vuelven en su contra.					

21	Mis alumnos hacen un cien por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada					
22	Mis alumnos pueden rendir en el pico máximo de su talento y habilidad					
23	Creo que los muchachos se tensionan demasiado durante la competición					
24	Creo que la mente de los muchachos se aleja del partido durante la competición					
25	Siento que mis alumnos se visualizan saliendo de situaciones difíciles previo a la competición					
26	Los muchachos que dirijo están dispuestos a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador					
27	Mis muchachos entrenan con alta intensidad positiva					
28	Los alumnos pueden cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental					
29	Siento que mis alumnos son competidores con fortaleza mental					
30	A mis alumnos hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos los perturban					
31	Mis alumnos mientras juegan se concentran en equivocaciones pasadas y oportunidades perdidas					
32	Creo que los alumnos usan imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor					
33	Los muchachos se aburren y se agotan físicamente					
34	Los muchachos se llenan de sensaciones de desafío y se inspiran en situaciones difíciles					
35	Mis alumnos tienen una buena actitud en el entrenamiento					
36	Mis atletas proyectan una imagen de luchadores confiados					
37	Los muchachos pueden mantenerse calmados durante la competición					
38	Los chicos se desequilibran fácilmente					
39	Mis alumnos cuando juegan pueden ver y sentir las cosas vívidamente					
40	Siento que los muchachos llegan a la cancha realmente excitados por jugar y entrenar					
41	Para mis alumnos jugar balonmano es una sensación genuina de alegría y plenitud					
42	Mis alumnos transforman las situaciones difíciles en una oportunidad					

Gracias.

**ANEXO 4. RESULTADOS DEL TEST DE LOEHR POR INDICADORES**

Iniciales de los atletas	AUTOCONFIANZA						ATLETA	
R. A.	5	5	4	4	4	4	26	E
E. L.	5	4	3	5	5	3	25	TM
W. R.	5	3	5	5	5	3	26	E
J. P.	5	5	4	4	5	4	27	E
J. M.	5	5	5	3	5	4	27	E
J. J.	3	5	4	4	4	3	23	TM
J. A.	4	3	3	4	3	3	20	TM
J. A.	4	5	5	5	5	5	29	E
	36	35	33	34	36	29	203	
Puntuación promedio de los atletas: 25								
Puntuación generalizada del entrenador: 23								

	ENERGIA NEGATIVA						ATLETA		CONTROL DE LA ATENCIÓN						ATLETA
R. A.	3	2	4	4	5	5	23	TM	5	3	4	4	5	1	22
E. L.	1	1	2	5	2	4	15	AE	3	1	5	4	2	3	18
W. R.	4	2	5	5	2	4	22	TM	4	3	5	5	3	5	25
J. P.	5	2	5	3	5	4	24	TM	4	2	4	3	5	1	19
J. M.	4	3	5	2	3	4	21	TM	4	2	4	5	5	1	21
J. J.	4	3	4	3	2	4	20	TM	4	3	3	3	2	2	17
J. A.	3	2	2	3	4	4	18	AE	3	4	3	1	4	4	19
J. A.	5	5	4	5	5	3	27	E	5	1	5	5	5	1	22
	29	20	31	30	28	32	170		32	19	33	30	31	18	163
Puntuación promedio de los atletas 21								Puntuación promedio de los atletas: 20							

Puntuación generalizada del entrenador :21								Puntuación generalizada del entrenador 17								
	CONTROL VISUAL Y DE IMAGEN						ATLETA		NIVEL EMOCIONAL						ATLETA	
R. A.	1	5	5	3	4	3	21	TM	4	5	5	5	5	4	28	E
E. L.	3	3	5	3	5	4	23	TM	3	4	4	5	5	4	25	E
W. R.	5	4	4	5	4	5	27	E	5	5	5	5	5	5	30	E
J. P.	3	4	3	3	2	4	19	AE	4	4	2	5	5	3	23	TM
J. M.	4	4	4	1	1	4	18	AE	3	5	4	4	3	4	23	TM

J. J.	3	3	3	4	3	4	20	TM	4	3	3	3	3	2	18	AE
J. A.	2	2	3	3	3	3	16	AE	3	3	4	4	4	4	22	TM
<b>TOTALES</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>170</b>		<b>31</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>193</b>	

ENERGÍA POSITIVA							ATLETA	CONTROL DE LA ACTITUD							ATLETA		
	4	5	5	5	5	5	29	E	4	4	5	4	4	4	4	25	TM
<b>R. A.</b>	2	5	3	5	3	5	23	TM	3	2	4	5	1	4	19	AE	
<b>E. L.</b>	4	5	3	5	3	5	25	TM	5	5	5	5	5	5	30	E	
<b>W. R.</b>	5	5	5	5	4	5	29	E	5	5	5	4	3	3	25	TM	
<b>J. P.</b>	5	4	5	4	4	5	27	E	4	5	4	4	4	4	25	TM	
<b>J. M.</b>	3	3	2	3	3	4	18	AE	4	5	3	3	4	2	21	TM	
<b>J. J.</b>	4	4	3	4	3	3	21	TM	4	1	4	3	3	4	19	AE	
<b>J. A.</b>	5	5	5	5	5	5	30	E	5	5	1	5	5	5	26	E	
<b>TOTALES</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>202</b>		<b>34</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>190</b>		
	Puntuación promedio de los atletas: 24								Puntuación promedio de los atletas :23								
	Puntuación generalizada del entrenador :23								Puntuación generalizada del entrenador 20								

### **Anexo 5: CRONOGRAMA**

Actividad	Fecha	Responsable	observaciones
Planificación de la investigación	Enero 2016	Rebeca Alcívar Vera y su Tutor	Se cumplió en tiempo y forma
Elaboración del anteproyecto	Febrero 2016	Rebeca Alcívar Vera	Se cumplió en tiempo y forma
Elaboración del marco teórico	Marzo 2011	Rebeca Alcívar Vera	Se entregó en la facultad en el mes de marzo
Aplicación de los métodos empíricos. Recolección de datos	Abril 2016	Rebeca Alcívar Vera	No se pudo realizar por los sucesos del 16 de abril, aunque se tenían listos los instrumentos para aplicar
Interpretación del resultado	Mayo 2016	Rebeca Alcívar Vera	Esta tarea se vio afectada por la situación de la ciudad de Manta después del terremoto
Elaboración del informe final	Junio de 2016	Rebeca Alcívar Vera	El atraso presentado hizo que en este mes se realizara la tarea 3 que correspondía a los meses de abril y mayo
Presentación de informe final para su aprobación.	julio de 2016	Rebeca Alcívar Vera	En los meses de julio y agosto se logró recuperar el tiempo perdido