



**UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN**

Facultad de Ciencias de la Educación
Escuela de Pedagogía en Educación Física

**CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN
ATLETAS PARALIMPICOSDE LA REGION DEL BIOBÍO**

Tesis para optar al grado de licenciado en Educación

Alumnas: Valentina Pavez Van Rysselberghe
Paola Ramírez Oporto
Sofía Spoerer Mandiola

Profesor Guía: Dr. Cristian Luarte Rocha

Concepción, diciembre de 2018

© Valentina Pavez Van Rysserberghe, Paola Ramírez Oporto, Sofía Spoerer Mandiola. Se autoriza la reproducción parcial o total de esta obra, con fines académicos, por cualquier forma, medio o procedimiento, siempre y cuando se incluya la cita bibliográfica del documento.

CALIFICACION DE LA TESIS

En Concepción, con fecha de 7 de diciembre de 2018, los abajo firmantes, dejan en constancia que las alumnas Valentina Pavez Van Rysselberghe, Paola Ramírez Oporto y Sofía Spoerer Mandiola, de la carrera de Pedagogía en Educación Física han aprobado la tesis para optar al grado de Licenciados en Educación con calificación de

Prof. Dr. Cristián Luarte Rocha.

.....

Prof. Mg. Erika Brandt Vega.

.....

Prof. Mg. Oscar Aguayo Álvarez.

.....

DEDICATORIA

El estudio va principalmente dedicado a nuestras familias y amigos de universidad que nos han apoyado durante todo nuestro proceso de formación docente, con palabras de aliento, apoyo emocional, económico. Sin dudas, nada de esto habría sido posible sin ellos.

Por otro lado, también se dedica el estudio a la Universidad San Sebastián de Concepción, especialmente a la facultad de Pedagogía en Educación Física y a los docentes que componen dicho departamento con el fin de hacer crecer los conocimientos en las áreas de las ciencias de la actividad física en los estudiantes que componen la carrera.

Por último, se dedica el estudio al profesor Dr. Cristian Luarte Rocha, por su ayuda y apoyo durante el proceso de investigación de nuestro estudio guiándonos positivamente para lograr el cumplimiento de nuestros objetivos y metas.

Valentina Pavez Van Rysselberghe

Paola Ramírez Oporto

Sofía Spoerer Mandiola

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos principalmente a nuestros padres: María Loreto Mandiola y Francisco Spoerer; Jacqueline Van Rysselberghe Herrera y Mauricio Pavez Tondi; Guicela Oporto Barra y Gissella Díaz Oporto, por brindarnos la oportunidad de desarrollarnos profesionalmente y estar en todo momento colaborando con nuestros estudios.

Además, agradecemos a nuestros hermanos y seres queridos: Macarena Spoerer, Tomás Spoerer y Consuelo Spoerer; Tomás Pavez, Catalina Pavez, Natalia Pavez, Magdalena Pavez, Fernanda Pavez y María Virginia Bournot; Ignacio Alexis, Dante Martín, Iker Santiago, Cristóbal Mateo y Vicente Joaquín. Gracias a ellos tuvimos la perseverancia necesaria para hacer este proyecto de investigación, pues siempre estuvieron a nuestro lado aportando ideas y apoyando de distintas formas nuestro proceso.

Agradecemos por la colaboración a cada atleta con proyección paralímpica que contestó el cuestionario y que gracias a ellos se pudo llevar a cabo esta investigación.

Se agradece al profesor Dr. Cristian Luarte Rocha por guiar, orientar y corregir nuestro estudio pudiendo elaborar nuestra tesis.

Se agradece a la Universidad San Sebastián de Concepción y principalmente a la carrera de Pedagogía en Educación Física por brindar la oportunidad de obtener los conocimientos necesarios para desempeñarnos como profesores en las distintas áreas que esto implica.

Se agradece a nuestros compañeros de tesis por trabajar en equipo y apoyar incondicionalmente en cada uno de los procesos realizados.

Valentina Pavez Van Rysselberghe

Paola Ramírez Oporto

Sofía Spoerer Mandiola

Tabla de contenidos	Pág.
I.RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	XII
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	1
1.1 Formulación del problema	1
1.2 Justificación	2
1.3 Delimitaciones	3
1.4 Limitaciones.....	4
1.5 Estado del arte.....	4
1.6 Pregunta de investigación.....	5
1.7 Objetivos	5
1.7.1Objetivo general	5
1.7.2Objetivo específico	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1 Aspectos contextuales del deporte paralímpico	6
2.2.1 Discapacidad Física	8
2.2 Psicología del deporte	11
2.3 Características psicológicas del rendimiento deportivo	13
2.3.1 Motivación	13
2.3.2 Control de estrés.....	14
2.3.3 Cohesión de equipo.....	16
2.3.4 Habilidad mental	17
2.3.5 Influencia de la evaluación del rendimiento.....	19

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	21
3.1 Paradigma o perspectiva filosófica del estudio	21
3.2 Alcance de la investigación	21
3.3 Enfoque de la investigación	21
3.4 Diseño de la investigación	21
3.5 Descripción de la población	22
3.6 Técnicas de selección de la muestra	22
3.7 Descripción de técnicas e instrumentos.....	22
3.8 Técnica de análisis de la información	23
3.9 Instrumento	23
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	25
4.1 Resultados y discusión	25
4.1.1 Basquetbol en silla de Ruedas	25
4.1.2 Paracanotaje	28
4.1.3 Paratletismo	30
CAPÍTULO V: CONCLUSIÓN	34
5.1 Conclusión	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	43
Anexo 1. Consentimiento informado	43
Anexo 2. Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo	46

Anexo 3. Variables psicológicas globales en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	48
Anexo 4. Variable de control de estrés en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	49
Anexo 5. Variable de influencia de la evaluación del rendimiento en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	50
Anexo 6. Variable de motivación en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	51
Anexo 7. Variable de habilidad mental en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	52
Anexo 8. Variable de cohesión de equipo en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	53
Anexo 9. Variable de control de ansiedad en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	54
Anexo 10. Variable de autoconfianza en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	55
Anexo 11. Variable de atención en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	56
Anexo 12. Variable de tolerancia de bajo rendimiento en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	57
Anexo 13. Variable de valoración de personas relevantes en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	58
Anexo 14. Variable de deseabilidad social en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)	59

Tabla de contenidos.

Tablas.	Pág.
Tabla N° 1. Variables psicológicas globales de los atletas de básquetbol en sillas de ruedas (pretest)	25
Tabla N°2. Variables psicológicas globales en atletas de básquetbol en sillas de ruedas (post test)	25
Tabla N°3. Variables psicológicas globales de atletas de paracanotaje (pretest)	28
Tabla N°4. Variables psicológicas globales de atletas de paracanotaje (post test)	28
Tabla N°5 Variables psicológicas de paratletismo (pretest)	32
Tabla N°6 Variables psicológicas de paratletismo (post test).....	32

Gráficos.

Gráfico N° 1. Variables psicológicas globales de los atletas de básquetbol en sillas de ruedas	26
Gráfico N°2. Variables psicológicas globales de atletas de paracanotaje	29
Gráfico N°3 Variables psicológicas de atletismo paratletismo.....	32

I. RESUMEN

En este proyecto de investigación se evaluaron características psicológicas que afectan en el rendimiento de 28 atletas paralímpicos, a través del cuestionario de caracterización psicológica que afecta en el rendimiento deportivo (CPRD). Las variables a evaluar son, cohesión de equipo, motivación, habilidad mental, influencia de la evaluación del rendimiento y control de estrés.

Dicho cuestionario se aplicó en dos momentos de su preparación durante el 2018, para así analizar posibles cambios que puedan afectar el proceso de entrenamiento para la competencia y posible clasificación a algún campeonato importante.

Los resultados de este estudio fueron los siguientes; Paracanotaje la variable más alta es habilidad mental con un PC=99.00, y la variable más baja de esta modalidad es cohesión de equipo con un PC=30.00. Por otro lado, en básquetbol en silla de ruedas, la variable más alta fue motivación con un PC=80.00, y las variables más bajas fueron cohesión de equipo e influencia de la evaluación del rendimiento deportivo con un PC=55.00.

Finalmente, en paratletismo se evidencia que la variable más alta fue motivación con un PC=99.00, y la variable más baja fue cohesión de equipo con un PC=35.00.

ABSTRACTS

In this investigation project, psychological characteristics that affect the performance of 28 Paralympic athletes were evaluated through the psychological characterization questionnaire that affects sports performance (CPRD). The variables to be evaluated are team cohesion, motivation, mental ability, influence of performance evaluation and stress control.

This questionnaire was applied in two moments of its preparation during 2018, to analyze possible changes that may affect the training process for the competition and possible classification to a major championship.

The results of this study were the following; paracanotaje the highest variable is mental ability with a PC = 99.00, and the lowest variable of this modality is team cohesion with a PC = 30.00. On the other hand, in wheelchair basketball, the highest variable was motivation with a PC = 80.00, and the lowest variables were team cohesion and influence of the evaluation of sports performance with a PC = 55.00.

Finally, in paratletismo it's evidence that the highest variable was motivation with a PC = 99.00, and the lowest variable was team cohesion with a PC = 35.00.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Deporte Paralímpico: En una profesión de servicio y un campo académico de estudio que se basa en una actitud de aceptación de las diferencias individuales (Gallego J, Alcaraz – Ibañez M., Aguilar – Parra J. y Cangas J., 2016)

Rendimiento Deportivo: Resultado de una acción o actividad deportiva, es decir, se utiliza como un concepto desprovisto y como concepto valorativo (Martin D., Carl K., Lehnertz K., 2001).

Psicología Deportiva: *“Comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento”* (Gill 2000, citado por Weinberg y Gould 2007, p.4),

Estrés: El estrés se considera como una tensión psicológica que ocurre en situaciones específicamente complicadas o fuera de lo controlable por el sujeto, por lo tanto, las personas que lo sufren, pueden percibirlo de distintas formas y en diferentes niveles (González M, 2006)

Ansiedad: *“Estado subjetivo de malestar, incomodidad, tensión, displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto”* (Jarne A., Talam A., Armayones M., Horta E., Requena E., 2006, p.119). Puede ser producido tanto por amenazas existentes, como inexistentes, o bien, pueden ser amenazas internas o externas.

Control de ansiedad: Se entiende como la respuesta del deportista cuando éste evalúa su rendimiento, o bien es evaluado por terceros (Gimeno y Buceta, 2001).

Autoconfianza: *“Una señal de autoestima y base de la motivación, es una actitud que ejerce de forma positiva en desarrollo personal y en la relación con los otros”* (Estanquero A., 2006, p. 27). Por otra parte, señala que los éxitos que obtenga una persona a lo largo de su vida, se relaciona directamente con el nivel de autoconfianza que esta se tenga.

Atención y concentración: Hace referencia a las habilidades y esfuerzos que hace el deportista para centrar su atención a los focos y estímulos relevantes en la tarea que ejecuta durante los entrenamientos y/o en las competencias (Alarcón D. y Padilla V., 2007)

Motivación: Se refiere a los procesos que afectan la activación, dirección y mantenimiento de una conducta, es decir, se refiere al “por qué” de una acción o actuar determinado. (Robles S., 1998).

CAPITULO I: ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del Problema

El deporte forma parte de la vida del hombre desde tiempos antiguos, comenzando con el propósito de actividad practica hasta como factor de vida fundamental para la salud. La historia del desarrollo humano fue evolucionando lo que nos lleva a pensar que en la actualidad las personas no aprovechan la variedad de éstos, incluyendo aquellas con discapacidad, las cuales un mínimo únicamente lo practican o desearían hacerlo.

Según la OMS, al hablar de una persona con discapacidad o de la palabra discapacidad específicamente, es referirse a un término general en el cual se integran las deficiencias, es decir, la razón que afecta a una parte o alguna función del cuerpo, las limitaciones en actividades; que son los impedimentos para realizar alguna acción, y las limitaciones en participaciones; cuando hay dificultades para participar en momentos cotidianos o vitales día a día.

El deporte paralímpico se origina, a través de prácticas deportivas adaptadas con fines terapéuticos para personas que contaban con algún tipo de discapacidad, el cual progresivamente se ha consolidado como deporte de alto rendimiento rigiéndose bajo los mismos parámetros del deporte olímpico. *“Cada vez, se cierra más la brecha que divide estos dos escenarios y somos testigos de cómo día a día se desarrollan nuevas iniciativas, que hacen prever la integración futura de los dos sistemas”.* (Ruiz, 2012, p.97)

Habitualmente, la mayoría de entrenadores y deportistas, mencionan la importancia de la psicología en el deporte de competición, ya que esta misma y su metodología tratan y aportan con el conocimiento de forma especializada el comportamiento del ser humano, encargándose en su totalidad de evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo, y hasta de modificarlo. *“El funcionamiento psicológico de los deportistas, puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo”.* (Buceta,

1998, p.87). Es de considerar entonces, que la preparación psicológica debe ser incorporada en el proceso de preparación total de todo deportista, teniéndose en cuenta como un componente más de entrenamiento, como los físicos, técnicos y táctico/estratégicos.

1.2 Justificación

Según estudios realizados por el Fondo nacional de discapacidad el 2006, establecen que en dicha región existen 305.132 discapacitados, de los cuales solo el 6.8% pudieron tener la posibilidad de acceder a rehabilitación, por lo tanto, el hecho de que los entrenamientos de estos deportistas se realicen en esta zona del país, no significa que existe una cultura inclusiva en sus habitantes. Teniendo en cuenta que, el deporte es un fenómeno social de múltiples posibilidades, propiciamos el desarrollo de la práctica deportiva y específicamente el deporte paralímpico, como una oportunidad de reinserción socialmente inclusiva. De igual forma, consideramos que la región cuenta con un importante número de deportistas en situación de discapacidad que, ven en él un foco para su desarrollo integral.

En nuestro proyecto de investigación se evaluará a 28 deportistas paralímpicos, específicamente en sus variables psicológicas, ya que podrían contribuir a una preparación más integral con fines competitivos. De igual forma, pretendemos generar discusión en cuanto a la influencia de la preparación psicológica en sus variables; control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

El estudio posee una actualizada relevancia social, ya que la temática abordada impacta positivamente al movimiento inclusivo y fomenta la construcción ciudadana. De la misma forma, podría aportar en la preparación de los atletas hacia el alto nivel competitivo con miras a su preparación en las Paraolimpiadas de Tokio 2020. A su vez gran parte de los atletas evaluados, participaron de campeonatos a

escala nacional e internacional, lo que permitirá en futuros estudios, construir un perfil del atleta paralímpico de nuestra región.

Por otra parte, debemos tener presente que, el siglo XXI va a significar la integración definitiva del deporte adaptado. Como es sabido, la Asamblea Extraordinaria del International Paralympic Committee (IPC) reunida en el Cairo (2004), aprobó la dirección estratégica de favorecer la integración de los diferentes deportes paralímpicos en las Federaciones Deportivas Internacionales – modalidades deportivas. Hace años que algunas federaciones deportivas iniciaron el proceso de integración que ahora entra en una etapa decisiva. (Jordi Segura Bernal, J.Oriol Martínez-Ferrer y Myriam Guerra Balic, 2004, p.1).

Por lo mismo, con esta investigación esperamos respaldar la importancia que tiene apoyar a los atletas-deportistas paralímpicos con proyección y fortalecer los aspectos psicológicos que, son determinantes en la alta competencia. De igual forma, propiciar la necesidad de preparar a los entrenadores como verdaderos psicólogos novatos, entendiendo la importancia de contar con psicólogos deportivos, en todo staff técnico.

Finalmente, cabe destacar que este proyecto se realiza en la Octava Región del Biobío, ya que se pretende aportar dentro de nuestras posibilidades, al desarrollo del deporte paralímpico, teniendo en cuenta que parte importante en la formación de un atleta paralímpico, son las variables psicológicas. Por lo mismo, se tiene en cuenta que, nuestra región cuenta con importantes recursos naturales e incipiente desarrollo en algunas modalidades, lo que permitió evaluar a los atletas de Paracanotaje, Paratletismo y Básquetbol en silla de ruedas.

1.3 Delimitaciones

El estudio se llevó a cabo en la comuna de Concepción, perteneciente a la Octava región del Biobío, Chile. En los meses de julio y octubre del año 2018. La población total es de 28 atletas, lo cual aplicando los criterios de exclusión

(patologías y equivocaciones en la contestación del cuestionario), la muestra se determinó en 28 personas, 5 de género femenino y 23 de género masculino. La edad de los atletas en estudio fluctúa entre los 18 y 56 años.

1.4 Limitaciones

Como limitación principal se presenta el hecho que el cuestionario consta de un número elevado de preguntas, por lo que se requiere que el tiempo de respuestas sea mayor, provocando invertir mayor tiempo para responder todo el cuestionario.

1.5 Estado del arte

Actualmente se han realizado ciertas investigaciones relacionadas con el estudio, utilizando para ello el cuestionario psicológico del rendimiento deportivo (CPRD) para evaluar a los atletas-deportistas.

Los resultados encontrados muestran valores promedio que sugieren la necesidad de trabajar en el desarrollo de destrezas psicológicas. De manera particular, en el manejo de mecanismos de afrontamiento del estrés en la competencia deportiva pueden afectar el rendimiento del deportista. Muy relacionado con el tema de las destrezas psicológicas, se presenta la necesidad de trabajar más en el desarrollo de habilidades mentales que potencien el desarrollo del talento del deportista (Ureña-Bonilla et al. 2015).

Por otra parte, en el deporte individual, existe una correlación para los participantes de ambos deportes (piragüista y nadadores) entre las puntuaciones obtenidas en las distintas escalas del cuestionario y aquellas que desean los entrenadores para sus atletas. Sin embargo, las puntuaciones propuestas por los entrenadores, son en general, más altas que las resultantes de las auto-evaluaciones de los deportistas. En el caso de los piragüistas esas diferencias afectan fundamentalmente al control de estrés y a la motivación. Los aspectos

relacionados con la cohesión de equipo, que menos diferencia a los piragüistas de los requerimientos de sus entrenadores, son aquellos en los que más coinciden los nadadores y sus preparadores (Mahamud, J., Tuero, C., Márquez, S., 2005)

Otros estudios como el de Lavarello que comprobó estadísticamente que existe diferencia en los niveles de influencia de la evaluación en el rendimiento a favor del grupo juvenil y en contra del grupo infantil, modalidad fútbol. Esto se puede explicar por la etapa de desarrollo en la que se encuentran los deportistas y que las variables evaluadas por el test CPRD cambian entre una categoría y otra. (Lavarello, J. 2005)

1.6 Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de las características psicológicas evaluadas con el cuestionario (CPRD) de los atletas paralímpicos de la región del Biobío?

1.7 Objetivos.

1.7.1 Objetivo general

Evaluar las características psicológicas de los atletas paralímpicos de la región del Biobío, por medio del cuestionario (CPRD).

1.7.2 Objetivos específicos

- 1.- Identificar las características psicológicas que tienen mayor prevalencia en los deportistas paralímpicos.

- 2.- Determinar las características psicológicas que tienen menor prevalencia en los deportistas paralímpicos.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Aspectos contextuales del deporte paralímpico

La palabra "Paralímpico" deriva de la preposición griega "para" (al lado o al lado) y la palabra "Olímpico". Su significado es que los Juegos Paralímpicos son los Juegos paralelos a los Juegos Olímpicos e ilustra cómo los dos movimientos existen uno al lado del otro.

El deporte para las personas en situación de discapacitadas o con alguna necesidad especial existen hacen más de 100 años, teniendo en cuenta además de que los primeros clubes deportivos para personas sordas existían ya en 1888 en Berlín, capital de Alemania.

Según la Federación Internacional de la Actividad Fisca Adaptada, IFAPA (2014), esta misma fue fundada en el año 1983, la cual está encargada de coordinar las funciones nacionales e internacionales relacionadas con el deporte, danzas, deporte acuático, ejercicio, actividad física y bienestar de todas las personas con discapacidad o algún tipo de necesidad especial sin rango de edad.

Las primeras personas con discapacidad en practicar deporte y consolidarlo, fueron las personas con deficiencia auditiva, iniciándolo a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, quienes ya en el año 1924 tenían su federación, el Comité internacional de deportes para sordos. A pesar que, ya había más movimientos deportivos de sordos y luego habían sumado los amputados, surge con bastante tardanza el movimiento paralímpico, en relación al anterior, puesto que, a partir de la segunda mitad del siglo XX, es cuando se le da la posibilidad de crear un evento relacionado, el cual tomo por nombre Juegos Olímpicos. (De Mello, 2012)

En 1944, el Dr. Ludwig Guttmann abre un centro de lesiones medulares espinales en el Hospital Stoke Mandeville en Aulesbury (Inglaterra), ya que el mismo Gobierno Británico se lo había pedido, provocando con el tiempo que el deporte de rehabilitación fuera evolucionando y se transformara luego a deporte recreativo y finalmente al competitivo.

Fue el mismo Dr. Guttmann quien organizó la primera competencia para atletas en sillas de ruedas el 29 de julio de 1948, en la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos de Londres, marcando un suceso importante en la historia de Paralímpicos además de coronarse, así como el fundador del deporte para personas con discapacidad.

Oficialmente se realizaron los Juegos Paralímpicos en 1960 en Roma, Italia, contando con 23 países en competencia y participando 400 atletas. Actualmente estos juegos son realizados cada cuatro años. (Cortes C., Pérez A., 2013)

A finales de los años 60, era notorio el gran interés desarrollado por el tema deportivo paralímpico, por lo que las organizaciones deportivas deciden dar marcha y comenzar el movimiento y acción a sus intenciones y sin poner metas obtuvieron mejores resultados de lo esperado, como por ejemplo uno de los momentos más memorables durante este proceso fue cuando Chile decide ir y participar como Deporte Paralímpico de manera Internacional en los II Juegos Panamericanos en sillas de ruedas en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. (Cortes C., Pérez A., 2013)

En esos años era común hablar de “personas lisiadas” por lo que los deportistas paralímpicos hacían más esfuerzo y su trabajo era más duro en cuanto a ser valorados deportivamente, sin dejar atrás la gran discriminación recibida por las demás personas. Sumado a lo anterior, el apoyo económico era escaso o realmente en algunos casos no lo recibían, por lo que el camino se les hacía más difícil. Sin duda, todo el esfuerzo realizado y el haber logrado llegar a la capital de Argentina tuvo sus frutos, presentándose como un gran acontecimiento, marcando un antes y un después en el deporte para personas con capacidades diferentes en Chile. “La gente se entusiasmó y la delegación fue recibida por el presidente de la República de la época, Eduardo Frei Montalva, esto hace que surja el deporte para “lisiados” en nuestro país”. (Cortes C., Pérez A., 2013).

El incluir a Chile en el deporte paralímpico de manera internacional, produjo en las personas una nueva forma de ver esta disciplina, tanto así, que en 1970 se creó el Club Nuevo Horizonte, centro deportivo que funcionó como uno de los primeros centros de entrenamientos para personas discapacitadas. Es importante

agregar que, por primera vez, en 1976 se realizaron los Juegos Paralímpicos de invierno en Suecia, juegos que se realizan también cada cuatro años. (Cortes C., Pérez A., 2013).

2.1.1. Discapacidad Física

Para introducirnos en la discapacidad que presentan los atletas del estudio, podemos señalar que, la discapacidad física – motora define a personas con parálisis de una extremidad superior o inferior, hemiplejía, paraplejía o tetraplejía, amputación de miembros superiores o inferiores, trastornos en la coordinación de movimientos y en el tono muscular trastornos graves del sistema nervioso (distrofias musculares, trastornos graves de la marcha). De igual forma, alteraciones del sistema osteomioarticular o ausencias congénitas de miembros y otras regiones anatómicas, deformidades graves de la columna vertebral. Enanismo, alternaciones mal-formativas severas. (Toboada-Lugo N., Minaya – Ramos G., 2012, p.2)

La etiología de una discapacidad física se puede encontrar en causas hereditaria (enfermedades que se transmiten de padres a hijos, accidentales (por ejemplo, como una lesión medular tras un accidente de tráfico), enfermedades adquiridas durante la vida (por ejemplo, una infección cerebral o un derrame) o malformaciones congénitas.

El tipo de discapacidad física también depende de donde este situada la lesión o la enfermedad. Así, se pueden encontrar entre otras, la parálisis cerebral, algunos tumores cerebrales, traumatismos cerebrales, poliomielitis, espina bífida y lesiones como, por ejemplo, las secciones medulares tras sufrir accidente, cuando el origen está en la médula espinal. También destacan las miopatías o enfermedades de los músculos (por ejemplo, distrofia muscular, cuando le origen es muscular), las malformaciones congénitas o adquiridas (luxación congénita de cadera, algunos reumatismos infantiles) y otras lesiones

osteoarticulares (cuando el origen está en el sistema osteoarticular)
(Barbero L., 2012, p. 54)

Con respecto a las lesiones medulares, o cuando se produce una de estas, la conexión nerviosa se ve interrumpida o alterada pudiendo producir parálisis de la movilidad voluntaria y ausencia de toda sensibilidad por debajo de la zona afectada, falta de control sobre los esfínteres, trastornos en el campo de la sexualidad y la fertilidad, alteraciones del sistema nervioso vegetativo y riesgos de sufrir otras complicaciones (úlceras de decúbito, espasticidad, procesos renales, etc.). Esta puede ser consecuencia de un traumatismo (accidente laboral, deportivo, fortuito, de tráfico, etc.) una enfermedad (tumoral, infecciosa, vascular, etc.) o de origen congénito (espina bífida). (Hospital de neurorehabilitación, 2007).

Por otro lado, si nos referimos a un traumatismo craneoencefálico (TCE), se puede decir que se acepta, cualquier lesión física o deterioro funcional del contenido craneal secundario a un intercambio brusco de energía mecánica, definición adoptada en un estudio epidemiológico de San Diego (EEUU, 1983). En esta definición, si se tienen en cuenta las causas externas que pueden provocar contusión, conmoción, hemorragia o laceración del cerebro, cerebelo y tallo encefálico hasta las primeras vértebras cervicales y provocando un TCE que se puede clasificar como (Hidalgo F., 2010)

- Leves (GCS 14-15)
- Moderados.
- Graves.
- Potencialmente graves.

El objetivo de la atención prudente al TCE, independientemente de su gravedad, es evitar lesiones cerebrales secundarias e identificar anomalías intracraneales que precisen cirugía urgente (Hidalgo F., 2010)

Los costos sociales y económicos de la lesión craneal son enormes. Los traumatismos graves representan una mortalidad elevada y los pacientes que sobreviven a TCE graves y moderados pueden presentar secuelas incapacitantes permanentes. (Hidalgo F., 2010)

Actualmente, se puede destacar el gran desarrollo que ha tenido tanto el deporte convencional como el paralímpico, en lo que respecta a la implementación, indumentarias, infraestructura y la misma práctica deportiva. Sin embargo, *“la investigación en el ámbito de la Psicología del Deporte ha tenido un auge considerable en los último diez años, incluyendo numerosos estudios realizados en España. Una de las áreas que mayor atención ha recibido es el estado psicológico de los deportistas antes de competir”* (Buceta, Gil, Labrador, Capafons, Escudero, García-Mas y Balagué, 2003, p.273). Por lo anterior, en este proyecto de investigación, se busca indagar sobre las apreciaciones que poseen algunos atletas paralímpicos de la octava región del Biobío sobre 5 aspectos psicológicos correspondientes a la motivación, control de estrés, influencias de la evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión de equipo.

Sin embargo, en Chile, “es notorio que, desde la mediatización de la Teletón a finales de los años 70, la necesidad de incluir planes deportivos para estas personas comenzó a difundirse con mayor fuerza en nuestra población. Según la encuesta nacional de discapacidad (Endisc), que se realizó en 2004, en los más de 2 millones de personas que en Chile viven con algún tipo de limitación, cerca de 600.000 participan en alguna organización social y, de esas, cerca de 48.000 lo hacen en alguna deportiva. (Cortes C., Pérez G., 2013, p. 47)

En julio de 2011, en consejo regional metropolitano aprobó un proyecto para fomentar el funcionamiento de escuelas deportivas formativas, en miras a los juegos parasudamericanos que se desarrollarían en Santiago el 2014. Con esto, se invirtieron, más de 172 millones de pesos en la ejecución de 13 disciplinas deportivas, entre ellas futbol cinco por lado, tenis en silla de

ruedas, tenis de mesa, para atletismo, basquetbol en silla de ruedas, para nadar, voleibol sentado (Cortes C., Pérez G., 2013, p. 48).

2.2. Psicología del deporte.

La Psicología del deporte ha tenido un progresivo interés en las últimas décadas, autores como (Weimberg y Gould, 2007, p. 4). La definen como *“el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas y la aplicación práctica de dicho conocimiento”*

La psicología del deporte aparece entre fines del siglo XIX y principio del siglo XX. El primer experimento realizado fue en 1897 por Norman Triplett, quien analizó el rendimiento de un grupo de ciclistas en condiciones de facilitación social y, a partir de aquella investigación, llegó a la conclusión de que la presencia de otros competidores podría mejorar el rendimiento en este deporte (Weimberg, Gould, 2007).

Desde sus inicios, esta área ha tenido varios hitos importantes en Chile, como, por ejemplo, la creación de la sociedad chilena de psicología del deporte con fecha de 13 de enero de 1967 en la Universidad Católica de Valparaíso, presidida por el Dr. Lisandro San Martín Risettii. Por otra parte, del 16 al 20 de enero de 1970, en la ciudad de Antofagasta, se desarrolló el primer congreso Sudamericano de Psicología del Deporte, organizado por la sociedad chilena de psicología del deporte bajo la coordinación general del profesor Juan Yovanovic. Dicho evento, marco bastantes momentos históricos para la psicología del deporte en Chile, uno de estos es la realización del primer congreso internacional de la especialidad, patrocinado por la dirección de deportes del estado, hoy Instituto Nacional del Deporte (IND), la Universidad del Norte, la Municipalidad de Antofagasta y el Consejo de deportes de Antofagasta, lo cual convocó a diversos especialistas de Argentina, Chile, Colombia y Ecuador (Internacional Journal of Sport Psychology (IJSP). Vol 1 N°1, 1970, Revista oficial de la ISSP).

Se ha estudiado que, los deportistas de alto rendimiento necesitan una preparación psicológica completa antes de una competencia. Una preparación que, incremente las posibilidades de un buen desempeño en la competencia deportiva, para la cual se han preparado, en algunos casos cada cuatro años. Hay que recordar que este evento es la máxima competencia de este tipo a nivel internacional. Dentro de esa preparación integral, está incluida la preparación psicológica que los atletas necesitan para desempeñarse adecuadamente, optimizando su potencial en la competición. (Parma O. Aragón Mladosich 2000)

En las últimas décadas, uno de los problemas de la psicología del deporte ha sido y es la escases de psicólogos deportivos, ya que, la formación de profesionales en el área de la Psicología del Deporte en las facultades de Psicología, dentro de las normas vigentes de los ministerios de educación de los países sudamericanos, no existía hasta 1995, cuando la PUC/RS, en Porto Alegre, aceptó el proyecto presentado por el Dr. Benno Becker Junior, que consistió en desarrollar la Post-Graduación en Psicología del Ejercicio y Deporte. Este hito se transformó en el primer curso de post- graduación de América del Sur. Había cuarenta plazas, siendo veinte para psicólogos y veinte para profesores de Educación Física. La sorpresa fue que, solamente cinco psicólogos se inscribieron y 35 profesores de Educación Física disputaron el resto de las vacantes. En 1997 el curso pasó a ser realizado en la Escuela de Educación Física de la UFRG (Benno Becker Júnior 2001).

Desde una perspectiva articuladora centrada hacia deporte paralímpico y relacionándolo con la psicología del deporte, el estado de ánimo que posee el deportista ante una competencia puede llegar afectar el rendimiento deportivo que este tenga. El estado de ánimo, sentimientos, rangos emocionales y temperamento son algunos de los factores que podrían afectar el rendimiento de un atleta-deportista. (De Verga R., Galán A., Ruiz R., Tejero C.).

Por otra parte, la importancia de conocer niveles de estabilidad emocional, radica en la necesidad de ofrecer orientaciones concretas al profesional de la

psicología del deporte, y que ello permita predecir dónde y cómo pueden surgir complicaciones en el afrontamiento competitivo del deporte adaptado en general, y en la Boccia paralímpica en particular.(De Verga R., Galán A., Ruiz R., Tejero C., 2013).

La adaptación y transferencia de los conocimientos científicos de la psicología del deporte general al ámbito del deporte adaptado, analiza hasta que los puntos los hallazgos en la población deportiva con discapacidad son similares a los encontrados en la población sin discapacidad reglada (De Verga R., Galán A., Ruiz R., Tejero C., 2013)

2.3 Características psicológicas del rendimiento deportivo

Para la medición de las 5 variables psicológicas estudiadas, se utilizó el cuestionario de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo”.

La validación de dicho cuestionario se logró a través de un procedimiento que, en primer lugar, buscó la adaptación lingüística de este a la población chilena. Para esto, tres lingüistas magister y un doctor en pedagogía revisaron el texto por separado e hicieron sus observaciones personales. Luego, se les entregó otro texto considerando las observaciones que señalaron anteriormente para llegar a un consenso.

2.3.1 Motivación:

Escartí y Cervello (1994), citados por Moreno (2010) en el libro “*Motivación en la actividad física y el deporte*” determinaron la motivación, como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deporte, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y, en último término, el rendimiento. Esta puede referirse

tanto a una motivación intrínseca o de logro (interés por hacerlo bien, ganar, etc.), como a una motivación extrínseca o de reconocimiento (refuerzo de personas relevantes para el deportista, remuneración, etc.).

Por otro parte, también podría existir una motivación básica, la cual corresponde a la razón más fuerte que lleva al deportista a desenvolverse en el deporte. Un ejemplo de esto, es un deportista que esté dispuesto a entrenar todos los días tres horas, porque tiene como objetivo ser profesional en el futuro, tendrá en principio, una motivación básica elevada (Gimeno F., Buceta M., 2001). Estos niveles pueden evolucionar o variar a la medida que pase el tiempo y/o los intereses del deportista vayan cambiando.

La AGT (Achievement Goal Theory) señala, según Duda (2001) que, para entender la motivación de los deportistas, se necesita estudiar las funciones y el significado de las acciones dirigidas a un objetivo, pues cuando estas son auto-referenciadas y tienen por objetivo el aprendizaje o dominio de la tarea, se habla de *orientación motivacional** a la tarea, en cambio, si estas mismas acciones son heteroreferenciadas, y tiene por objetivo ganar sin tener en cuenta el cómo se hace, se habla de una orientación motivacional al ego. (Terregrosa M., Viladrich C., Ramis Y., Azócar F., Latinjak A., Cruz J., 2011)

2.3.2 Control de estrés:

Gimeno y Buceta (2001) definen la habilidad “Control de estrés” como, la respuesta del deportista cuando éste evalúa su rendimiento, o bien es evaluado por terceros. Por lo mismo, si la habilidad no está controlada, la presión de estar siendo constantemente evaluado, genera un estrés que, en algún momento podría sobrepasar los límites del deportista, haciendo que éste disminuya su rendimiento. Esto último, está demostrado en estudios cuyos resultados plantea Buceta (2004) en su libro “*Estrategias psicológicas para entrenadores de jóvenes deportistas*”, donde se señala que, un estrés negativo podría provocar menor diversión en la actividad

física, mayor riesgo de lesiones, anticipación de la fatiga y el agotamiento, mayor vulnerabilidad a enfermedades, problemas alimenticios y de sueño, tendencia a evaluar el propio rendimiento de forma negativa, sensación permanente de fracaso, evitación de las situaciones más críticas y abandono de la actividad. (Buceta, 2004, p.48).

Por otro lado, es importante señalar que la RAE define el estrés como: “*Una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves*”. Además, cabe señalar que, según González (2001), el estrés se encuentra presente mientras dura la amenaza o se encuentran mecanismos de solución. Por otro lado, se relaciona con la dificultad para emitir respuestas efectivas y evitar el daño propio de la vida cotidiana, existiendo posibilidades de superación después de lograr el aumento de control o de encontrar soluciones efectivas.

Como consecuencia de lo anterior, Cox (2007) plantea en su libro “*Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*” recursos de afrontamiento que son útiles para controlar y proveer si el deportista experimentará una reacción de estrés o no. Estos corresponden a (p. 447 – 448):

- Conducta de afrontamiento: Técnicas que ayudan al deportista a manejar una situación estresante.
- Contención social: Factor importante que ayuda a prevenir traumas y mejoras en la rehabilitación de lesiones. Dentro de esto, se considera importante el rol que cumplen los padres, amigos, entrenadores, clubes, compañeros de equipo y grupos religiosos para brindar apoyo informativo (confirmación de la realidad y propuestas motivadoras), emocional (escuchar y proporcionar alivio emocional) y tangencial (apoyo material y personal).

- Técnicas para manejar el estrés: Se ha demostrado que la reducción efectiva de la reacción del estrés se asocia con una disminución en la cantidad y gravedad en los traumatismos sufridos por los deportistas.
- Estrategias para lograr la concentración: Se utilizan métodos asociativos y disociativos con respecto al control interno del cuerpo y mayor esfuerzo.
- Medicamentos.

2.3.3 Cohesión de equipo:

Según Gimeno y Buceta (2001), esta cualidad se refiere a la integración que tiene y siente el deportista con su equipo o grupo deportivo, lo cual puede afectar en el rendimiento de estos, pues, como señalan Weinberg y Cloud (2007) en su libro *“Fundamentos de Psicología del deporte y del Ejercicio Físico”*, los equipos más cohesivos pueden afrontar mejor los conflictos que los equipos menos cohesivos, además que, los primeros tienen una mayor influencia para atenerse a las normas internas, lo que permite que los integrantes del equipo estén mayor tiempo juntos, con menos bajas y mayor puntualidad para los entrenamientos y encuentros deportivos.

Por otro lado, en el libro *“Trabajar y competir en equipo”* se establece dos tipos de cohesión interna, las cuales corresponden a cohesión de tarea (*“grado en el que los miembros del equipo trabajan juntos para alcanzar los objetivos comunes, haciendo que el equipo funcione como un sistema dentro del campo de juego”*), y social *“Refleja el grado en el que los miembros del equipo se caen bien unos a otros y disfrutan del compañerismo del grupo, lo cual se equipara con las relaciones interpersonales, atracción personal y compañerismo dentro del equipo”* (Carrascosa, 2011, p.31) En este caso, el rendimiento deportivo se ve determinado por la cohesión de tarea que es facilitada por la cohesión social.

Con respecto al espíritu de equipo, que se estudia dentro de las variables de esta habilidad, Mendoza, Izquierdo, Rodríguez y Ruiz (2007 p.102)., establecen que esto se refiere a trabajar de manera cooperativa y no competitiva dentro de un mismo grupo deportivo, para lo cual se requiere una coordinación de las diferentes individualidades de los jugadores y a las situaciones en las que cada uno de ellos se encuentra.

2.3.4 Habilidad mental:

Para efecto de esta investigación, se entenderá por habilidad mental el uso de la práctica en imaginación, establecimiento de objetivos, auto-diálogo positivo, análisis objetivo del propio rendimiento, entre otros (aspectos analizados dentro de esta variable).

La práctica en imaginación o también conocida como visualización, según establece Garratt (2004) en su libro "*Excelencia deportiva: Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL*" se refiere a la acción de evocar sonidos, sensaciones (táctiles, musculares y emociones), olores y sabores apropiados a una destreza y/o fortaleza sobre las cuales se quiere trabajar. Es clave que la imaginación sea evocada de manera positiva, para que el cuerpo alcance realmente su meta final sin haber llevado a cabo el proceso.

Con respecto al establecimiento de objetivos, cabe señalar que, según Márquez y Garatchea (2012) es una de las mejores estrategias para mantener los niveles de motivación elevados, sin embargo, es bastante compleja, pues Jara, citado por Márquez y Garatachea (2012 p.186-188)., estableció en 1997 las distintas fases y requisitos que debe existir para que esta técnica resulte eficaz. Las cuales corresponden a:

1-. *Las metas específicas, explícitas y operativizables son más eficaces que las generales y poco medibles.*

2-. *Las metas deben ser lo suficientemente difíciles como para suponer un reto para el deportista, pero deben ser realistas y alcanzables.*

3-. *Los objetivos deben estar perfectamente formulados en términos positivos, indicando a qué se quieren aproximar y no a qué quieren evitar.*

4-. *Es necesario plantearse metas a largo plazo y después disociarlas en metas a mediano y corto plazo.*

5-. *Las metas de realización, orientadas a la tarea, son muchos más eficaces que las metas de resultado.*

6-. *Es necesario plantear objetivos de ejecución competitiva y también de entrenamiento.*

7-. *Es necesario no sólo plantear el tipo de objetivo, sino también un calendario de cumplimiento de los mismos.*

8-. *Una vez establecido los objetivos, es necesario establecer las estrategias por medio de las cuales estos se alcanzarán.*

9-. *Los objetivos deben estar sometidos a una evaluación periódica, lo cual permite formular las metas de la manera más práctica posible.*

10-. *El programa de establecimiento de metas debe estar apoyado por todas las personas que sean relevantes e influyentes para el deportista.*

11-. *El programa de objetivos debe ser establecido, supervisado, modificado y evaluado de mutuo acuerdo por el deportista y el equipo técnico.*

Finalmente, el auto-diálogo hace referencia a *“un diálogo interno en el cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia juicios y creencias y se da instrucciones y refuerzos”* (Lantijak, A., Álvarez M., Renom J., 2009, p.5).

Según Cox (2009), citado por Hernández (2016 – 2017), el auto-diálogo se puede ocupar de cinco diferentes maneras. En primer lugar, puede favorecer la adquisición de destrezas, cambiar malos hábitos y aprendizaje de habilidades; en segundo lugar, se utiliza para la construcción y desarrollo de la autoeficacia; en tercer lugar, se utiliza para cambiar y favorecer el estado de ánimo; en cuarto lugar, es un esfuerzo controlador, lo que significa que puede sugerir al deportista la necesidad de incrementar el esfuerzo cuando sea necesario o mantenerlo cuando lo considere oportuno para el aprendizaje o el rendimiento; y en quinto lugar, ayuda a centrar la atención y el rendimiento.

2.3.5 Influencia de la evaluación del rendimiento

Según Gimeno y Buceta (2001), esta variable representa las características de la respuesta del deportista cuando este autoevalúa su rendimiento, o bien es evaluado por terceros. Lo cual puede ser afectado por la autoconfianza, control de estrés, motivación, atención y conducta del entrenador.

En el caso de la autoconfianza, se entiende como *“la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecuta los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros”* (Bandura, 1997, p.104), mientras que el control de ansiedad corresponde a la *“habilidad del deportista para mantener un nivel óptimo de activación o tensión ante situaciones externas potencialmente estresantes (E.G distintos momentos referentes a la competición) e internos (E.G pensamientos manejados cuando se comete un error)”* (Alarcón y Padilla, 2007, p. 41).

Por otra parte, la motivación hace referencia, como se mencionó anteriormente, a una motivación intrínseca o de logro, a una extrínseca o de reconocimiento y también a una motivación básica, que vendría siendo la más importante.

Con respecto a la atención, cabe mencionar que es la capacidad de poder focalizarla completamente en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás (Cox R., 2008, p. 184)

Por último, se destaca la conducta del entrenador, lo cual tiene un impacto enorme en el rendimiento de los deportistas, debido al tipo de liderazgo que posee, estilo de dirección, trato emocional, actitud o aspectos relacionados con sus características personales, dejando así tres tipos de entrenadores, los cuales corresponden a: autoritarios, democráticos y permisivos. (Moreno M., Villar F., 2005)

CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO

3.1 Paradigma o perspectiva filosófica del estudio

De acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación, la perspectiva filosófica correspondiente es la positivista, pues este paradigma “*sustentará a una investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica*”. (Ricoy, 2006, citado por Ramos C., p.10)

3.2 Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es Descriptivo, pues “*reseña las características de un fenómeno existente*” (Salkind N., 1999, p.11)

3.3 Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación es de tipo Cuantitativo, pues “*utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo, y el uso de las estadísticas para intentar establecer con exactitud patrones en una población*” (Gómez M., 2006, p.60).

3.4 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental – Longitudinal, pues “*un diseño no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables, sino que observa fenómenos y en cómo estos se dan en su contexto natural, para después analizarlos*” (Toro I., Parra R., 2006, p.158), refiriéndose además a un diseño longitudinal como “*estudios que recaban datos en diferentes*

puntos del tiempo para realizar inferencias acerca del cambio, sus causas y efectos”
(Hernández Fernández y Baptista, 2006, p.216)

3.5 Descripción de la población

La población evaluada consta de 28 deportistas con proyección paralímpica, pertenecientes a diferentes clubes de la región del Biobío. Las disciplinas practicadas por estos son básquetbol en silla de ruedas, para-canotaje y paratletismo. Todos los atletas-deportistas presentan discapacidad física. Del total de la población evaluada, 5 (cinco) son mujeres y 23 (veintitrés) son hombres, sus edades varían entre los 18 y 56 años

3.6 Técnicas de selección de la muestra

El instrumento de evaluación de los factores psicológicos que determinan el rendimiento deportivo CPRD, fue aplicado a un grupo de deportista paralímpicos y con proyección paralímpica de la región del Biobío. Estos practican sus disciplinas (paracanotaje, paratletismo y básquetbol en silla de ruedas) en los diferentes clubes de la región. Algunos de ellos ya han participado en Juegos Paralímpicos y otros continúan entrenando para aquello.

3.7 Descripción de técnicas e instrumentos

Para dar inicio a la investigación, como primera instancia, se le dio a conocer al grupo de atletas paralímpicos de la región del Biobío y a sus entrenadores, el fin académico de la evaluación, realizándose dos veces, y comparando resultados en donde la primera toma es el día 27 de junio y la segunda y última el día 10 de noviembre. Luego se les explicó el procedimiento de aplicación, la forma de responder y como se analizarán los resultados, finalmente se les aplicó el cuestionario CPRD. Luego de obtener los cuestionarios respondidos y con toda la información requerida se ingresan los datos al programa estadístico CPRD digital, el

cual se encarga de arrojar los resultados de cada variable psicológica asociada en las diferentes preguntas del cuestionario.

3.8 Técnica de análisis de la información

Los gráficos presentes en los resultados, análisis y discusión, muestran el análisis realizado a los datos, los cuales están en centiles, es decir, que el valor de las variables que se encuentran más cercanas al cien, se muestran en un mayor desarrollo específico en cada una de las variables, y viceversa, un resultado que este lejano al cien, se mostrara en un menor desarrollo específico en cada variable.

3.9 Instrumento

Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD)

Para obtener cada uno de los datos se utilizó el cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD). Este cuestionario consta de una cantidad de 55 preguntas, y cada una de ella con 5 opciones de respuestas las cuales van distribuidas desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo.

Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta (2001) señalan que: “el propósito de elaborar un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con una población de deportistas españoles de competición, se tomó como un punto de partida de *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)* de Mahoney (1989). El cuestionario PSIS está compuesto por seis escalas: ansiedad (control de la ansiedad). Autoconfianza, concentración motivación, preparación mental y cohesión de equipo, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición. Este instrumento fue traducido y adaptado al castellano y posteriormente completo con 26 nuevos ítems que cubrían relevantes que no habían sido contempladas en la versión original. Esta versión preliminar de 71 ítems conserva el formato de respuestas tipo

likert de 5 puntos del cuestionario PSIS, con una modificación, consistente en la inclusión de la opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista “no entiende el ítem”. Con esta modificación, se pretendía evitar que, ante esta circunstancia, los sujetos respondiesen “en blanco” o en la posición central”. (p1).

El cuestionario CPRD surge a partir del cuestionario de Mahoney (PSIS), que media variable, más cercano al rendimiento deportivo, como la ansiedad, motivación, autoconfianza, concentración y cohesión de equipo. Surge el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Gimeno & Buceta. (2010).

En el Deporte de competición, las demandas psicológicas son enormes. Así, variables psicológicas como la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación general, la atención o la cohesión de equipo, tienen una estrecha relación con el rendimiento, la salud y el bienestar de los deportistas. Buceta (2010).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

4.1 Resultados y discusión.

En este proyecto de investigación encontramos tres modalidades de estudio, las cuales corresponden a basquetbol en sillas, paracanotaje y atletismo adaptado.

Con respecto a los deportistas encuestados, cabe mencionar que estos se encuentran en un nivel de competencia élite internacional y nacional, lo que requiere que la robustez mental y la percepción de competencia de los deportistas sea apropiada y en constante progresión. Por esto, la psicología deportiva es fundamental en su desempeño deportivo, ya que la exigencia en las competencias y entrenamientos los pueden llevar al límite de lo físico, por lo que necesitan apoyo psicológico constante para mantener su rendimiento en lo máximo.

Para lo anterior, es necesario hacer constantes mediciones y estudios que permitan conocer la situación real de los deportistas, ya que por tratarse de procesos internos que cambian según las percepciones que estos tengan, las distintas destrezas o habilidades pueden variar muy fácilmente tras un momento difícil / desafío, o bien, después de un gran logro.

4.1.1 Básquetbol en sillas de ruedas.

El básquetbol en sillas de ruedas es uno de los deportes más populares del programa paralímpico. Comenzó a implantarse para rehabilitar a los soldados heridos durante la segunda guerra mundial, su popularidad se extendió rápidamente por todo el mundo y en la actualidad más de 80 países lo practican.

Las reglas de básquetbol en silla de ruedas son prácticamente las mismas que la de la modalidad convencional, mismas medidas de la cancha, misma altura de canastas y sistema de puntuación idéntico. La única diferencia consiste en que los jugadores deben botar o pasar la pelota después de empujar la silla de rueda dos veces (Comité paralímpico español, 2018)

Tabla 1. Variables Psicológicas Globales en Atletas de Básquetbol en silla de ruedas Pretest

Variables Psicológicas Globales					
	CE	IER	MO	HM	CE
PC	70,00	55,00	70,00	80,00	55,00
PD	52,57	25,29	21,86	23,29	18,71
De	6,43	3,11	3,09	2,44	2,46

Nota: PC – Puntuación Centil; PD – Puntuación Directa; De – Desviación Standard; CE – Control del Estrés; IER - Influencia de la evaluación del rendimiento; MO – Motivación; HM – Habilidad Mental; CE – Cohesión en Equipo.

Tabla 2. Variables Psicológicas Globales en Atletas de Básquetbol en silla de rueda Postest

Variables Psicológicas Globales					
	CE	IER	MO	HM	CE
PC	80,00	80,00	85,00	70,00	65,00
PD	58,00	29,90	24,10	23,00	19,81
De	2,12	1,94	1,27	0,94	0,97

Nota: PC – Puntuación Centil; PD – Puntuación Directa; De – Desviación Standard; CE – Control del Estrés; IER - Influencia de la evaluación del rendimiento; MO – Motivación; HM – Habilidad Mental; CE – Cohesión en Equipo.

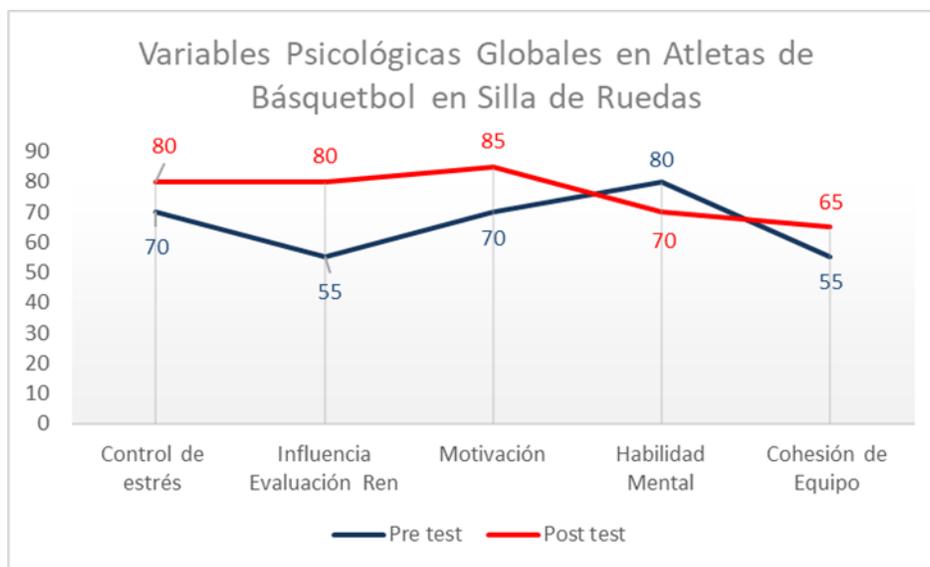
Estos resultados evidencian que, tras las diferentes competencias y entrenamientos realizados por los atletas de esta disciplina, mejoraron los resultados obtenidos del primer cuestionario, respecto al segundo. De esta forma, mejoran todas las variables evaluadas, menos las de “habilidad mental”, que se vio con una puntuación un poco disminuida tras la segunda toma del test. Posiblemente, debido al poco apoyo psicológico que tienen los deportistas durante el año.

Para evitar estas fluctuaciones negativas, es bueno analizar a los atletas y ofrecerles un entrenamiento psicológico con los profesionales correspondientes como parte de su planificación del entrenamiento.

Por otro lado, cabe señalar que, no siempre se observan estos resultados en modalidades como esta, pues otros estudios realizados por Ureña – Bonilla P., Blanco – Romero L. Sánchez – Ureña B. y Salas – CabrarJ. (2015), señalan que, la variable más baja, se encontró en la evaluación del rendimiento y la más alta correspondió a cohesión de equipo. Es importante señalar que, este último estudio fue aplicado a futbolistas y deportistas que realizan básquetbol convencional de primera división en Costa Rica, por lo que la similitud de la modalidad se encuentra en que ambos son deportes colectivos de oposición con balón.

De igual forma, en otros estudios tales como; Olmedilla A., Ortega E., Andreu M., Ortin F. (2010), se realizó un plan de entrenamiento psicológico. Durante este proceso se realizaron dos tomas del test psicológico (CPRD), en las cuales se puede ver que después de la realización de estos entrenamientos, las variables como el estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental aumentaron significativamente sus porcentajes, a diferencia de la motivación y cohesión de equipo, las cuales disminuyeron su ponderación en los percentiles. En base a nuestra toma, este plan de entrenamiento psicológico podría beneficiar a los deportistas, debido a que aumentaría los niveles de la influencia de la evaluación del rendimiento, variable, que en nuestro caso se encuentra cercano al límite inferior de lo normal. Sin embargo, habría que realizar ciertas modificaciones para que los niveles de las variables que disminuyeron en el estudio citado, no se vean afectadas negativamente en nuestros deportistas, sino que se busque una mejora en todas las variables estudiadas.

Gráfico 1. Variables psicológicas globales en atletas de básquetbol en silla de ruedas



En el gráfico N°1 se evidencia que hubo una mejora en todas las variables psicológicas estudiadas, menos en la correspondiente a habilidad mental, donde

hubo una baja del PC= 80,00 al 70,00, mientras que mayor mejora se encuentra en la variable de “influencia de evaluación del rendimiento”, donde hubo un aumento desde el percentil 55,00 al 80,00.

4.1.2 Paracanotaje

El paracanotaje es una disciplina adaptada para deportistas con discapacidades que ha generado repercusión en los últimos años. Los atletas están divididos en tres clases, dependiendo de las características de sus movimientos: A (Utilizan solo sus brazos), TA (se mueven con el tronco y los brazos) y LTA (reman con las piernas, el tronco y los brazos).

Las competencias masculinas, femeninas y mixtas son en caminos de 200 metros marcados por boyas en línea recta. Las embarcaciones utilizadas con kayks y canoas hawaianas, ambas adaptadas a las funcionalidades de cada atleta. (Nobili M., 2015)

Tabla 3. Variables Psicológicas Globales en Atletas de Paracanotaje

Variables Psicológicas Globales					
	CE	IER	MO	HM	CE
PC	75,00	80,00	95,00	99,00	30,00
PD	55,67	29,33	27,00	28,67	15,33
De	12,60	5,97	2,45	1,44	3,78

Nota: PC – Puntuación Centil; PD – Puntuación Directa; De – Desviación Standard; CE – Control del Estrés; IER - Influencia de la evaluación del rendimiento; MO – Motivación; HM – Habilidad Mental; CE – Cohesión en Equipo.

Tabla 4. Variables Psicológicas Globales en Atletas de Paracanotaje

Variables Psicológicas Globales					
	CE	IER	MO	HM	CE
PC	80,00	80,00	85,00	95,00	35,00
PD	57,67	30,00	25,00	26,33	16,67
De	8,77	7,36	2,16	2,68	1,91

Nota: PC – Puntuación Centil; PD – Puntuación Directa; De – Desviación Standard; CE – Control del Estrés; IER - Influencia de la evaluación del rendimiento; MO – Motivación; HM – Habilidad Mental; CE – Cohesión en Equipo.

En esta disciplina, a diferencia de la anterior, se pueden observar que todas las variables estudiadas, menos la de cohesión de equipo (debido a que el paracanoaje corresponde a una modalidad individual), están muy por sobre el promedio. Esto se genera, producto del nivel de competencia internacional en la que se mantienen permanentemente los atletas, ya que en el deporte de élite todos deberían poseer capacidades físicas y técnico-tácticas adecuadas y muchas veces gana el atleta que posee mayor robustez mental.

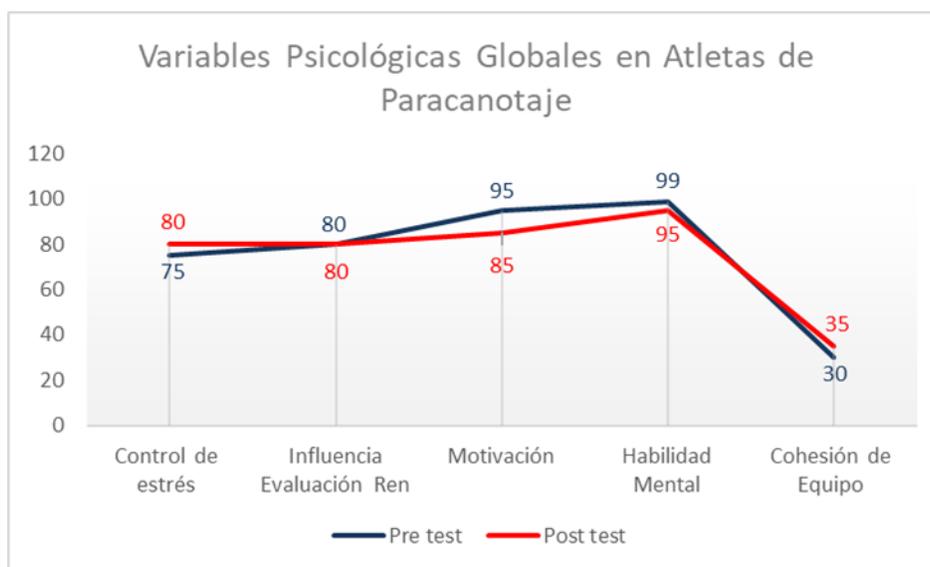
De la misma manera, se observa que, las variables evaluadas, si bien se mantienen con puntajes centiles sobre PC=50,00 estos se vieron disminuidos en los resultados de la segunda toma con respecto a la primera. Una de las causas, podría ser que, entre cada aplicación del cuestionario, los atletas participaron del mundial correspondiente a su disciplina, competencia en la cual obtuvieron resultados bajo lo esperado, respecto a sus expectativas.

En función a los resultados de la variable cohesión de equipo, como se mencionó anteriormente, este fue uno de los aspectos evaluados que arrojó el puntaje percentil más bajo, posiblemente debido a que es un deporte individual y que solamente los entrenadores de los deportistas podrían conformar el equipo de éstos. Sin embargo, en otros estudios similares, como el de Mahamud J., Tuero C., Márquez S. (2005), se aprecia que en la evaluación que se hizo a los piragüistas, (también modalidad individual) las características que arrojaron bajo el percentil esperado fueron motivación y control de estrés, por ende, el hecho de que paracanoaje sea una disciplina individual, no debería afectar la cohesión de equipo, ya que existen varias personas que ayudan al atleta-deportista para mejorar su rendimiento deportivo y logre sus expectativas deportivas.

En base a otros estudios realizados, se analizan las características psicológicas en función del género, se puede establecer que *“lo más destacado es que no existen diferencias significativas entre hombre y mujeres. El no obtener diferencias en habilidades psicológicas puede significar que sus necesidades tras los entrenamientos o competencias son similares o muy parecidas entre ambos sexos”* (Maldonado L., Tamayo I., Chiroso L., 2015, p.53). Esto confirma, que los resultados

obtenidos en nuestra investigación, no se ven afectados por la presencia de personas de distinto género, sino que solamente se ven influidos por el nivel de preparación mental que poseen los deportistas.

Gráfico 2. Variables psicológicas globales de los atletas en paracanoaje



En el gráfico N°2 se aprecia que, si bien las variables se mantienen con puntajes percentiles semejantes, hubo una disminución en dos de estas, las cuales corresponden a “motivación” que varió su puntaje percentil de 95,00 a 85,00 y a “habilidad mental”, donde los resultados cambiaron del percentil 99,00 a 95,00. Por otro lado, se aprecia que la variable “influencia de evaluación del rendimiento” se encuentra sin variación y que “control de estrés” y “cohesión de equipo” aumentó del percentil 75,00 al 80,00 y de 30,00 a 35,00, respectivamente.

4.1.3 Paratletismo.

Es la disciplina más numerosa del programa paralímpico y comprende varias modalidades: los eventos de pista, con distancias entre 100 y 10.000 metros, los concursos con salto y lanzamientos, y la maratón. Algunos atletas compiten en sillas

de ruedas, con prótesis o con ayuda de un guía sin discapacidad visual unidos a una cuerda.

Las pruebas de atletismo incluyen las pruebas olímpicas expulsando las de vallas, obstáculos, lanzamiento del martillo y salto de pértiga.

Las sillas de ruedas y prótesis que usan los atletas están especialmente diseñadas para la competición, con materiales muy ligeros y con alta tecnológica aplicada (Molla R, 2014, p. 35)

Tabla 5. Variables Psicológicas Globales en atletismo adaptado Pretest

Variables Psicológicas Globales					
	CE	IER	MO	HM	CE
PC	60,00	55,00	85,00	60,00	45,00
PD	48,60	25,00	23,80	22,00	18,00
De	7,26	0,89	1,34	1,62	1,81

Nota: PC – Puntuación Centil; PD – Puntuación Directa; De – Desviación Standard; CE – Control del Estrés; IER - Influencia de la evaluación del rendimiento; MO – Motivación; HM – Habilidad Mental; CE – Cohesión en Equipo.

Tabla 6. Variables Psicológicas Globales en atletismo adaptado Post test

Variables Psicológicas Globales					
	CE	IER	MO	HM	CE
PC	75,00	75,00	99,00	70,00	35,00
PD	54,50	29,00	27,25	22,75	16,75
De	7,64	4,37	2,84	2,84	2,16

Nota: PC – Puntuación Centil; PD – Puntuación Directa; De – Desviación Standard; CE – Control del Estrés; IER - Influencia de la evaluación del rendimiento; MO – Motivación; HM – Habilidad Mental; CE – Cohesión en Equipo.

En este caso, al igual que en el básquetbol en silla de ruedas, hubo un gran cambio entre la primera medición y la segunda, pues en la última aplicación del test, aumentaron significativamente los resultados obtenidos por los atletas, esto debido posiblemente al trabajo y al desempeño que se realizó durante este período.

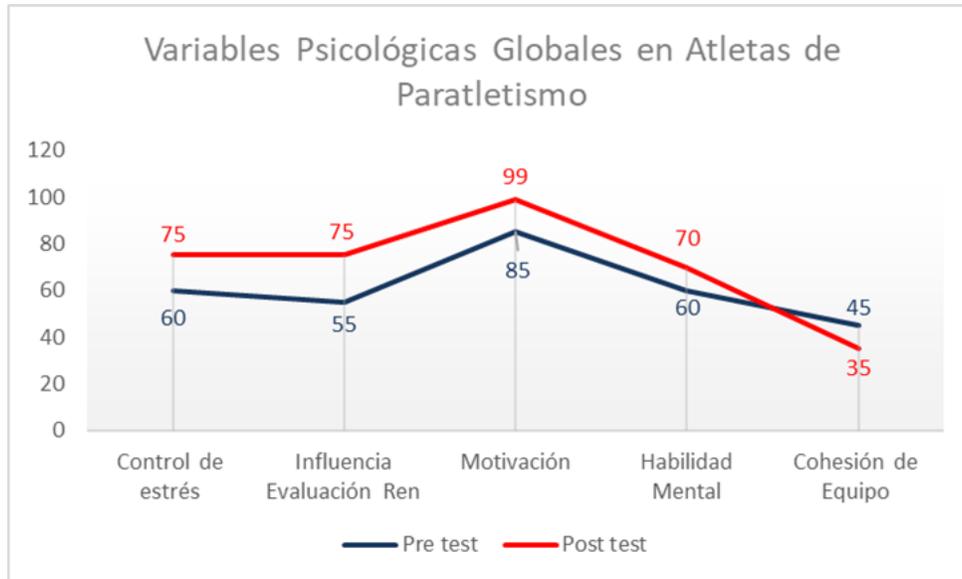
Por otro lado, si nos enfocamos bien en los contrastes de los resultados, podemos observar que, al igual que en el paracanotaje, la variable más baja es la cohesión de equipo, esto debido a que es una disciplina que se practica de manera individual y sin mucha relación con otros atletas-deportistas. No obstante, estudios de Gimeno F., Buceta J., Pérez M., (2001), hablan de este factor como la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, tomando en cuenta, algunos

contenidos como, relación interpersonal con los miembros del equipo de entrenamiento, el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo y la actitud individualista con respecto al grupo de entrenamiento.

Con respecto a la variable que se encuentra más fuerte en estos atletas, encontramos la motivación, con una ponderación centil de, PC=85,00 y 99,00 (pretest y post, respectivamente), posiblemente debido a que los autores anteriores señalan que la motivación se consigue a través del interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día. Además, el establecimiento donde se llevan a cabo periódicamente los entrenamientos tienen relación directa, ya que el deportista conoce sus metas y objetivos.

Por otro lado, un estudio generado en maratonistas españoles *“permitió crear un modelo que propone que la interpretación de los síntomas que caracterizan el estado del corredor antes de la prueba deportiva puede ser diferente en función de su nivel de ansiedad cognitiva y de autoconfianza”* (Larumve E, Pérez M., López A., 2009,p.155) lo que nos podría servir en nuestro estudio, pues nuestros atletas se encuentran en parámetros normales, pero no muy elevados en lo que respecta al control de la tensión, práctica de la imaginación. Así mismo, cabe destacar que se encuentran por debajo de la media en el control de ansiedad previo a la competencia y durante esta, lo que conlleva a una ponderación dentro el límite bajo de la normalidad en control de ansiedad y rendimiento.

Gráfico N° 3. Variables psicológicas globales de paratletismo



De acuerdo a los resultados encontrados en el gráfico N° 3 , se puede señalar que todas las variables tuvieron una mejoría, menos “cohesión de equipo”, pues esta pasó del percentil 45,00 al 35,00, mientras que “control de estrés” aumento de 60,00 a 75,00, “influencia de evaluación del rendimiento” varió de 55,00 a 75,00, “motivación” obtuvo como resultado inicial 85,00 y terminó en el percentil 99,00, finalizando con “habilidad mental” que tuvo un aumento en el puntaje percentil de un 60,00 a un 70,00

CAPÍTULO V: CONCLUSIÓN

5.1 Conclusión.

De acuerdo a los objetivos que persigue este estudio, se infiere que, a través del análisis de los resultados arrojados por medio del cuestionario CPRD, dentro del grupo encuestado, los atletas-deportistas que poseen, en promedio los niveles más altos en las variables evaluadas, corresponde a la modalidad de Paracanoaje, debido a los niveles de competencia a los cuales se encuentran sometidos. Esto quiere decir, que se encuentran mejor preparados psicológicamente para la alta competencia, lo que tiene una relación estrecha con atletas de élite.

Con respecto a la variable que en promedio tiene la puntuación centil más baja dentro de las tres disciplinas evaluadas, se puede establecer que corresponde a la “cohesión de equipo”, por lo que los deportistas tienen un bajo “espíritu de equipo”, una mala percepción de lo “individual sobre colectivo” y una baja “cohesión social”, lo que podría afectar en el rendimiento, tanto en entrenamientos, como en competencias, ya que si bien la mitad de los evaluados corresponden a atletas de deportes individuales, todos tienen un entrenador y equipo técnico que los respalda y buscan alcanzar los objetivos en conjunto.

Por otro lado, si se analiza la variable que, en promedio tiene mejores puntuaciones centiles entre los deportistas destacados, se establece que esta corresponde a la “motivación”. Esto significa que los deportistas en general, tienen altos niveles de “motivación básica”, “motivación cotidiana” y “habilidad de establecimiento de objetivos”. De igual manera, presentan una adecuada tendencia hacia una alta percepción de competencia, condición fundamental a este nivel, además esto induce a valorar la “calidad” de la motivación que poseen los atletas correspondientes a la modalidad de paracanoaje, debido a que ellos poseen una robustez mental más desarrollada y que les ha permitido alcanzar objetivos más altos y conseguir reconocimientos a nivel internacional.

Finalmente, si se analizan las fluctuaciones que hubo entre los resultados de una toma y otra, se puede concluir que en general todas las variables mejoraron

menos en el caso de paracanotaje que, se vio afectado negativamente en casi todas las variables, debido a una mala actuación en el mundial realizado en el período que hubo entre cada evaluación. En función a lo anterior, se evidencia que, es crucial el asesoramiento psicológico con los profesionales correspondientes, debido a que el rendimiento del deportista no se mejora solamente con entrenamiento de las capacidades físicas y técnico – tácticos, sino que además se requiere un apoyo para mejorar la percepción de competencia de los atletas-deportistas, posibilitando el logro de metas cada vez más exigentes. De igual forma, con la ayuda de un staff técnico que, incluya la participación de psicólogos deportivos, se podría mejorar significativamente las variables; control de estrés, ansiedad, influencia de evaluación de rendimiento y canalizar los tipos de motivación con el propósito que el atleta-deportista, logre mayor autoconfianza en cada competencia, esto último debido a la importancia que tiene la psicología del deporte en atletas de élite.

Por otro lado, si se analizan los resultados correspondientes al pretest con respecto al post test, cabe señalar que los efectos generados por las competencias y el logro de objetivos por parte de los atletas, afecta el nivel de las variables psicológicas estudiadas. Esto, debido a que, en basquetbol en silla de ruedas, donde se obtuvieron buenos resultados en las competencias, 4 de las 5 variables psicológicas mejoraron significativamente. En cambio, en el paracanotaje, donde hubo una mala actuación en el mundial, dos de las 5 variables disminuyeron su PC, una se mantuvo y dos aumentaron levemente.

Referencias Bibliográficas.

Alarcón D., Padilla V., (2007), *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners pertenecientes a Coronel*, Tesis para optar al grado de Magister en Actividad Física y Deportes.

Becker, B., (2001), La psicología del ejercicio y del deporte en Brasil y América del Sur, *Revista Psicología del deporte*, 10 (2), pp. 250-256.

Buceta, J. M (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Buceta J., (2004), *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportista jóvenes*, Madrid, Dykinson.

Carrascosa J., (2011), *Trabajar y competir en equipo: El método sabercompetir*, La Coruña, Netbiblo.

Cox H. Richard, (2007), *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*, 6 ediciones, Madrid, España.

Cox R., (2007), *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*, Porto Alegre, Médica Panamericana.

De Verga R., Galán A., Ruiz R., Tejero C., (2013) Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia paralímpica, *Revista Psicológica del Deporte*, 22 (1) pp. 132 - 137

Estanqueiro A., (2006), *Principios de Comunicación Interpersonal: Para saber tratar*.

Federación Internacional de Actividad Física Adaptada. (2014). Aboutifapa. Recuperado el 29 de agosto de 2018, de <http://ifapa.net/about-ifapa/>

Fernando Gimeno; José María Buceta. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte* (Cuestionario CPRF). Gykinson, S.L. Madrid 2010.

Gallego J., Alcaraz – Ibáñez M., Aguilar – Parra J., Cangas A., (2016), *IV Congreso Internacional de Deporte Inclusivo*, Almería: Universidad de Almería.

Garratt T., (2004), *Excelencia deportiva: Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL*, Barcelona, Paidotribo.

Gimeno F., Buceta M., (2010), *Evaluación psicológica en el deporte: Cuestionario de “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)*, Madrid, España.

Gimeno F., Buceta J., Pérez M., (2001), *El Cuestionario “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD): Características Psicométricas*. Recuperado de: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>

Gimeno, F. Buceta, J & Pérez-Llanta, M (2001). El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): Características psicométricas, *Análisis psicología* (2001), 1 (XI): 93-113. Disponible en: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>

Gómez M., (2006), *Introducción a la metodología de la investigación científica*, Córdoba, Brujas.

González M., (2006), *Manejo de Estrés*, España: Innova.

Hernández F., (2016 – 2017), *Eficacia del autodiálogo sobre el rendimiento deportivo en fútbol semi profesional*, Trabajo fin de máster rendimiento deportivo y salud, Recuperadode:<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4353/1/TFM%20Hernández%200%20Puig%2C%20Javier.pdf>

Hernández R., Fernández C., Baptista P., (2006), *Metodología de la investigación*, 4 edición, Iztapalapa, México D.F.

Jara P., (2012), Motivación para la práctica de actividad física y deportiva, Márquez S., Garatachea N., *Actividad física y Salud*, (1º Ed., p.p. 177-187), Madrid, Díaz de Santos.

Jarne A., Talarn A., Armayones M., Horta E., Requena E., (2006), *Psicopatología*, Barcelona: UOC.

Lantijak, A., Álvarez M., Renom J., (2009), Aplicando el auto – habla al tenis: Su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9 (2), 19.

Larumbe E., Pérez M., López A., (2009), Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón, *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (2), p. 151 – 163.

Mahamud, J., Tuero, C., Márquez, S., (2005), Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo: Comparación Entre los Requerimientos de los Entrenadores y Percepción de los Deportistas, *Revista del Deporte*, 14 (2), pp. 210 - 217

Mahamud J., Tuero C., Márquez S., (2005), Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo: Comparación entre los requerimientos

de los entrenadores y la percepción de los deportistas, *Revista de Psicología del deporte*, 14 (2), p. 237 – 251.

Maldonado L., Tamayo I., Chiroso L., (2015), Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores, “*Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte*”, 10 (1), 49 – 56.

Martin D., Carl K., Lehnertz K., (2001), *Manual de Metodología del Rendimiento Deportivo*, Barcelona: Paidrotibo.

Márquez S., Garratachea N., (2009), *Actividad física y salud*, Madrid, Díaz de Santos.

Mendoza A., Izquierdo J., Rodríguez M., Ruiz J., (2007), *Habilidades psicológicas de los entrenadores de fútbol*, Sevilla, Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Ministerio de educación, (2015), recuperado el 20 de Junio 2018 de <https://www.ayudamineduc.cl/ficha/ley-de-inclusion-escolar>

Molina, V.; Vargas, A. y San Martín, V. (2014). Bioética: Discapacidad y actividad física. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° 15 (2), 81. Recuperado el 29 de agosto de 2018 de <http://revistacaf.ucm.cl/>

Molla R.,(2014), Deporte adaptado, *Serie infórmate sobre...*, 5 (3), p.35 - 44.

Comité paralímpico español, (2018), *Baloncesto en sillas de ruedas*. Recuperado el 16 de octubre del 2018 de: <http://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/baloncesto-en-silla-de-ruedas>.

Moreno J., Cervelló E., (2010) *Motivación en la actividad física y el deporte*, Waunceulen Editorial Deportiva, S.L.

Moreno M., Villa F., (2005), *El entrenador deportivo: Manual práctico para su desarrollo y formación*, Madrid, INDE Publicaciones.

Movimiento Paralímpico. Juegos Paralímpicos –Historia del Movimiento. Recuperado el 29 de agosto de 2018, de <https://www.paralympic.org/>

Novili M., (2015), *¿Cómo es el paracanotaje?*. Recuperado el 16 de octubre del 2018 de: <http://www.paradeportes.com/como-es-el-paracanotaje/>

Lavarello, J. R (2005, 25 de mayo) “Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etéreos de las divisiones menores de dos equipos de primera división”. *Revista Psicologiacientifica.com*, 7(6). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/cprd-jugadores-futbol-estudio-psicologico>

Olmedilla A., Ortega E., Andreu M., Ortín F., (2010), Programa de Intervención Psicológica en Futbolistas: Evaluación de Habilidades Psicológicas Mediante el CPRD, *Revista de la Psicología del deporte*, 19 (2), p. 249 -262

Organización Mundial de la Salud. (2018), *Discapacidades*. Recuperado de <http://www.who.int/topics/disabilities/es/>

Ramos C., (2015), Los paradigmas de la investigación científica, “*Revista de la facultad de psicología y humanidades*”, 23. (1), 9 – 17.

Robles S., (1998), “*El Éxito del Fracaso: Estrategias para afrontar el fracaso escolar... y otros fracasos*”, Madrid: Mad S.L.

Ruiz S., (2012), "Deporte Paralímpico: Una mirada hacia el futuro", U.C.D.A *Actualidad & Divulgación Científica*, 15 (Supl. Olimpismo): 97 – 104.

Salkind N., (1999), *Métodos de investigación*, México, Prentice Hal

Terregrosa M., Viladrich C., Ramis Y., Azócar F., Latinjak A., Cruz J., (2011), Efectos en la Percepción del Clima Motivacional Generado por los Entrenadores y Compañeros sobre la Diversión y el Compromiso. Diferencias en función del género., *Revista psicológica del deporte*, 20 (1), Pág. 243 – 255.

Toro I., Parra R., (2006), *Método y conocimiento: Metodología de la investigación*, Medellín, Fondo editorial Universidad Eafit.

Túlio de Mello, M., Winckler, C. (2012). *Esporte Paralímpico*. Sao Paulo: Atheneu.

Ureña., Blanco., Sánchez., Salas, (2015), Caracterización Psicológica y Autoevaluación del Rendimiento en Jugadores del Fútbol y Baloncesto en la Primera División Costarricense, *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), Pp.13-20

Ureña – Bonilla P., Blanco – Romero L. Sánchez – Ureña B. y Salas – Cabrar J., (2015), Características Psicológicas y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división Costarricense, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), p. 13 – 20.

Parma O. Aragón Mladosich, (2000), Intervención Psicológica con el Deportista Paralímpico Sydney, *Revista psicología del deporte*, 11(2), pp. 270 – 277.

Weinberg y Cloud, (2007), *Fundamentos de Psicología del deporte y del Ejercicio Físico* (4º Edición), Madrid, Médica Panamericana.

Zodek A., Zepeda M., González F., Recabarren E., (2006), *Discapacidad en Chile: Pasos hacia un modelo integral del funcionamiento humano*, Santiago de Chile.

ANEXOS.

Anexo 1. Consentimiento Informado.

Consentimiento informado, necesario para poder efectuar el estudio y ejecución del cuestionario **CPRD** (Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo).



CONSENTIMIENTO LIBRE E INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Estimado (a) Deportista:

En el marco de un proyecto de investigación, cuyo objetivo es; Promover un programa de entrenamiento integral para deportistas con discapacidad de la región del BíoBío mejorando sus cualidades biocinéticas y psicosociales, como polo de desarrollo del conocimiento científico en el área del deporte adaptado y paralímpico. Para ello, se ha planificado un trabajo coordinado con docentes y estudiantes de la Univerisdad San Sebastián, Concepcion-Chile y el Instituto Nacional del Deporte.

De igual manera, dejamos explícito lo que esto implica:

- Participar voluntariamente del estudio que integra: Evolución de aspectos moltores, neurológicos, fisiológicos, morfológicos, psicológicos y sociales de los deportistas con discapacidad de la región del BíoBío, Chile.
- La participación en el estudio es completamente voluntaria y el investigador mantendrá su confidencialidad en lodos los documentos, su identidad como la

de todos los participantes del estudio serán mantenidas en total reserva por el investigador.

- Usted puede contribuir directamente al participar en este estudio, ya que con los aportes de esta investigación se tendrá una mirada más cercana sobre los aspectos motores, neurológicos, fisiológicos, morfológicos, psicológicos y sociales.
- Al firmar este consentimiento, usted entrega su autorización para que los resultados de la investigación puedan ser divulgados en charlas, cursos, conferencias, revistas científicas u otra forma que pueda transmitir los conocimientos para la sociedad y profesionales del área, sin ninguna identificación de los participantes.
- Si usted tiene preguntas sobre su participación en este estudio puede comunicarse con el investigador responsable Prof. Dr. Cristián Luarte Rocha.

Yo

Rut: acepto la participación voluntaria en el estudio que integra: evaluación de aspectos motores, neurológicos, fisiológicos, morfológicos, psicológicos y sociales de los deportistas con discapacidad de la región del Bío Bío, Chile.

Declaro haber sido informado/a de los objetos y procedimientos del estudio y del tipo de participación.

Declaro haber sido informado/a que la participación es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será **confidencial y anónima**. Entiendo que la información que se obtenga será guardada por los investigadores responsables de dependencias de la Universidad San Sebastián de Concepción.

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando uno en poder de cada una de las partes.

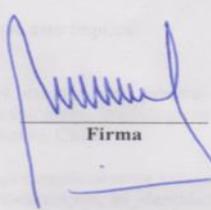
Yo: andrea del Carmen Rivera Pavez
Rut: 14.219.964-6 acepto la participación voluntaria en el estudio que integra: evaluación de aspectos motores, neurológicos, fisiológicos, morfológicos, psicológicos y sociales de los deportistas con discapacidad de la región del Biobío, Chile.

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación.

Declaro haber sido informado/a que la participación es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será **confidencial y anónima**. Entiendo que la información que se obtenga será guardada por los investigadores responsables en dependencias de la Universidad San Sebastián de Concepción.

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando uno en poder de cada una de las partes.

<u>andrea Rivera Pavez</u> Nombre Profesor participante.	<u>RiveraP</u> Firma	<u>27.06.2018</u> Fecha
<u>Cristián Luarte Rocha</u> Nombre Investigador Responsable	 Firma	<u>27/06/17</u> Fecha

Cualquier pregunta que desee hacer durante el proceso de investigación podrá contactar al Prof. Dr. Cristián Luarte Rocha, cristian.luarte@uss.cl

Cualquier pregunta que desee hacer durante el proceso de investigación podrá contactar al Prof. Dr. Cristián Luarte Rocha, cristian.luarte@uss.cl

Anexo 2. Cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo.

Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo
Versión para deportistas chilenos

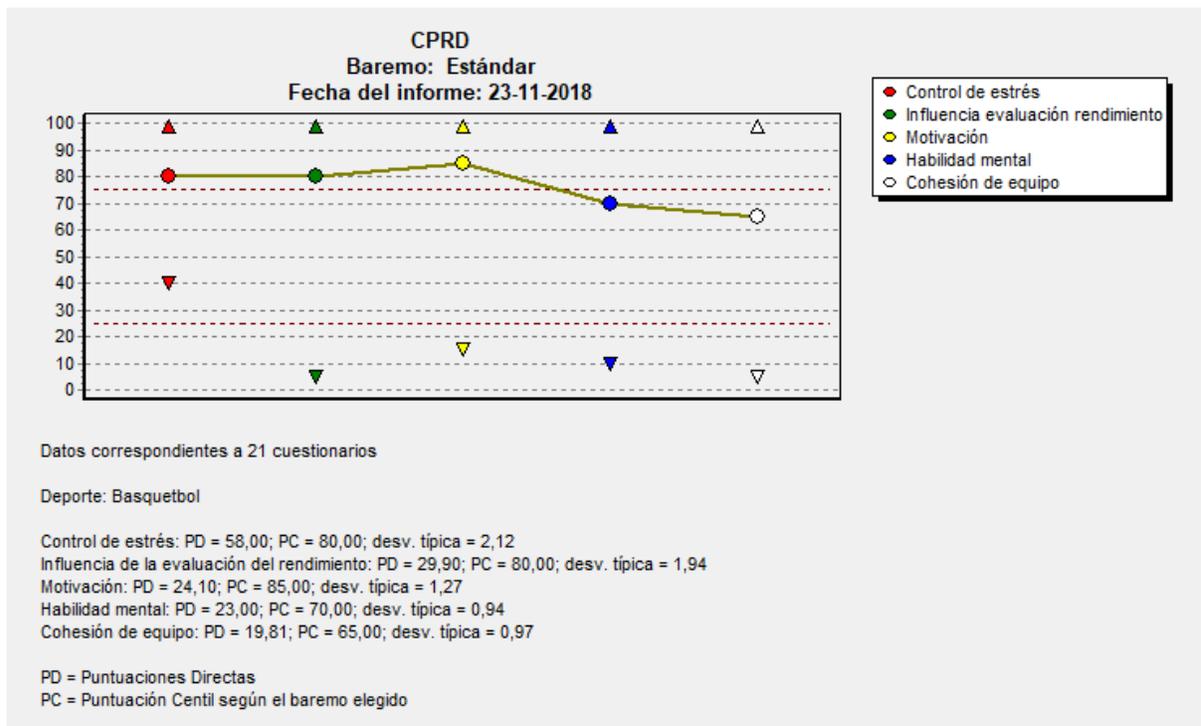
APELLIDOS: _____ NOMBRE: _____ Hombre Mujer
 F.NACIMIENTO: _____ DEPORTE: _____ CLUB: _____

INSTRUCCIONES: Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas. Hay cinco opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un cuadrado. Marque con una cruz el cuadrado correspondiente al grado en que está de acuerdo con cada frase.

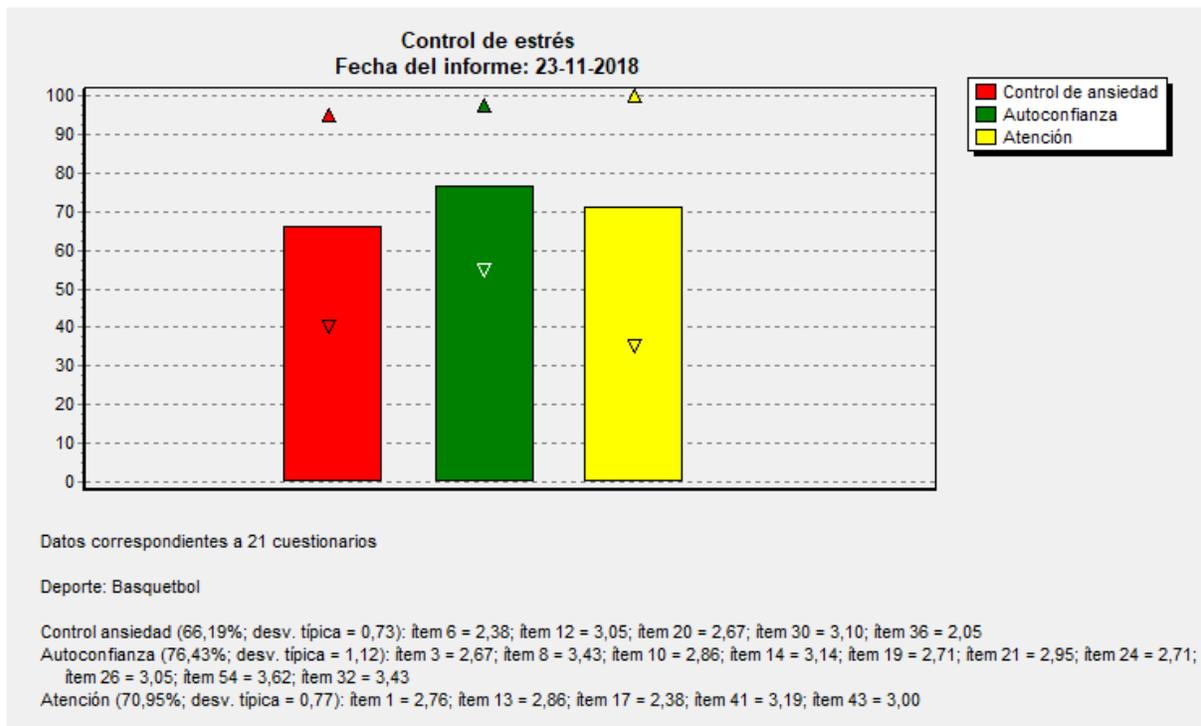
	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO	
1. Suelo tener problemas para concentrarme mientras compito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en que voy a participar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. A menudo "estoy muerto de miedo" antes de mi participación en una competición (o en un partido)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo y volver a concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Cuando me imagino lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como en un monitor de televisión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO	
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, aunque mi rendimiento individual haya sido bueno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacer las cosas bien en mi deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Tengo fe en mi mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra de mí o de mi equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas, como el entrenador, los compañeros de equipo o algún espectador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Suelo plantearme objetivos cuya consecución depende de mí al 100%, en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Creo que el aporte específico de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme y/o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de una forma objetiva (hechos reales) y específica (cada momento de la competición o el partido por separado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende, en gran medida, de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

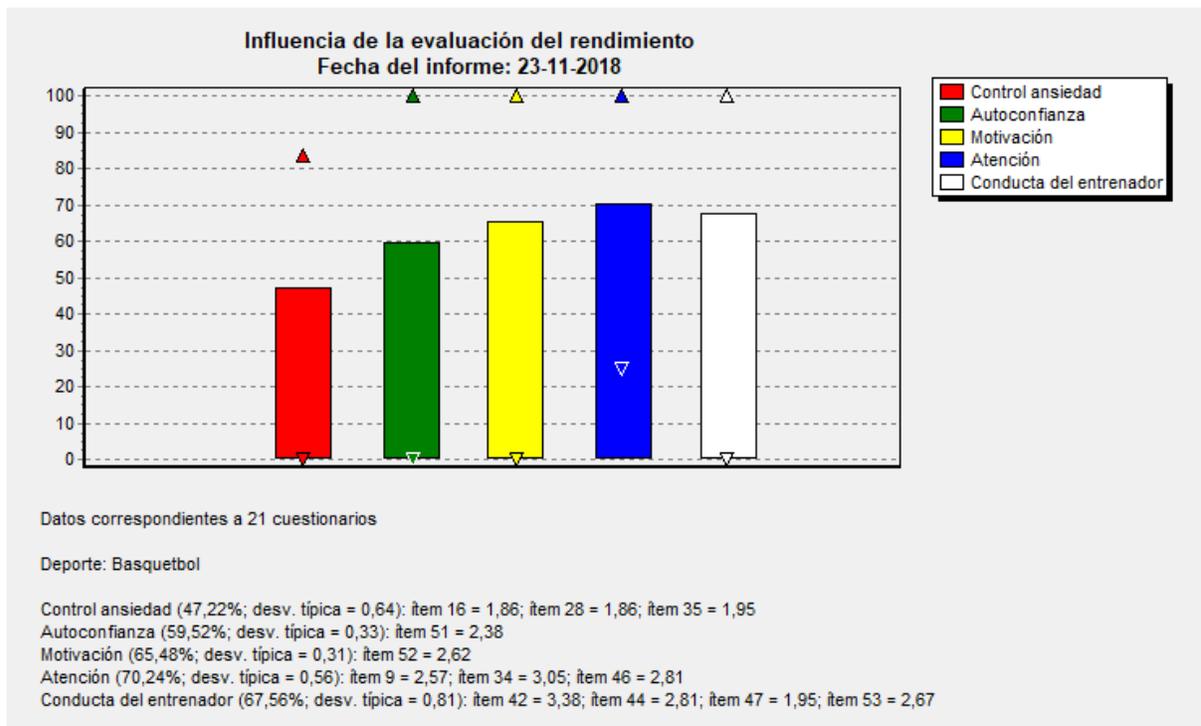
Anexo 3. Gráfico con variables psicológicas generales de atletas de basquetbol en silla de ruedas (Post test)



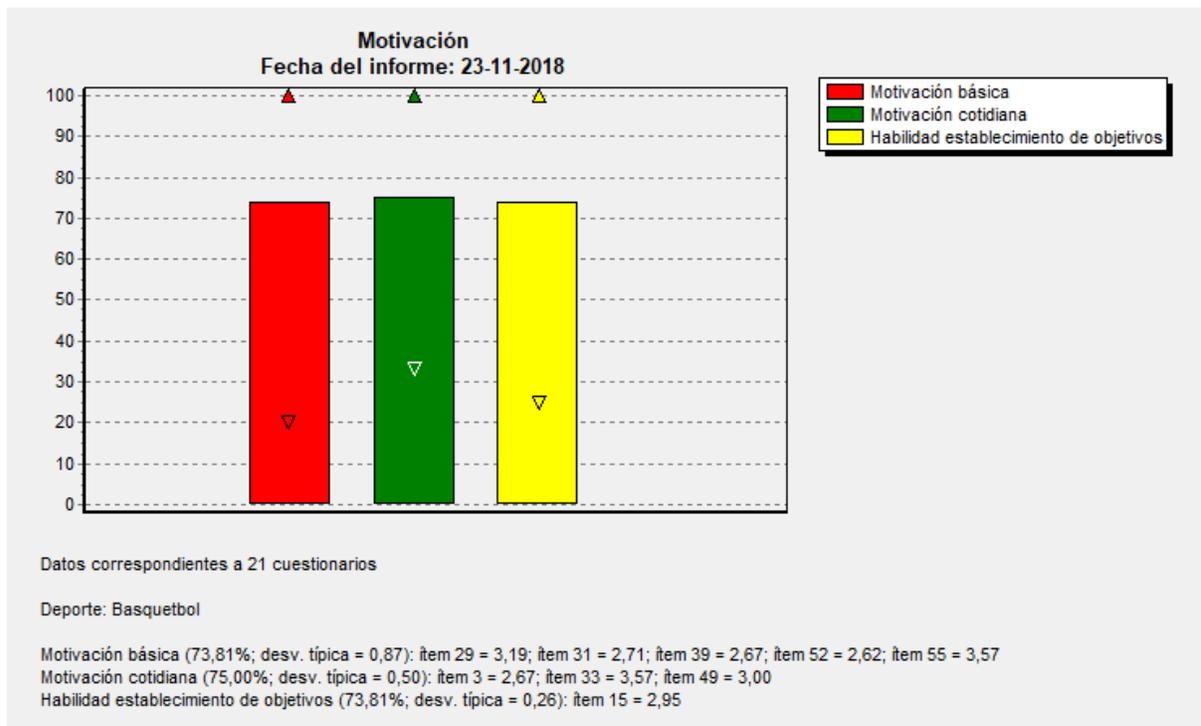
Anexo 4. Variable control de estrés en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



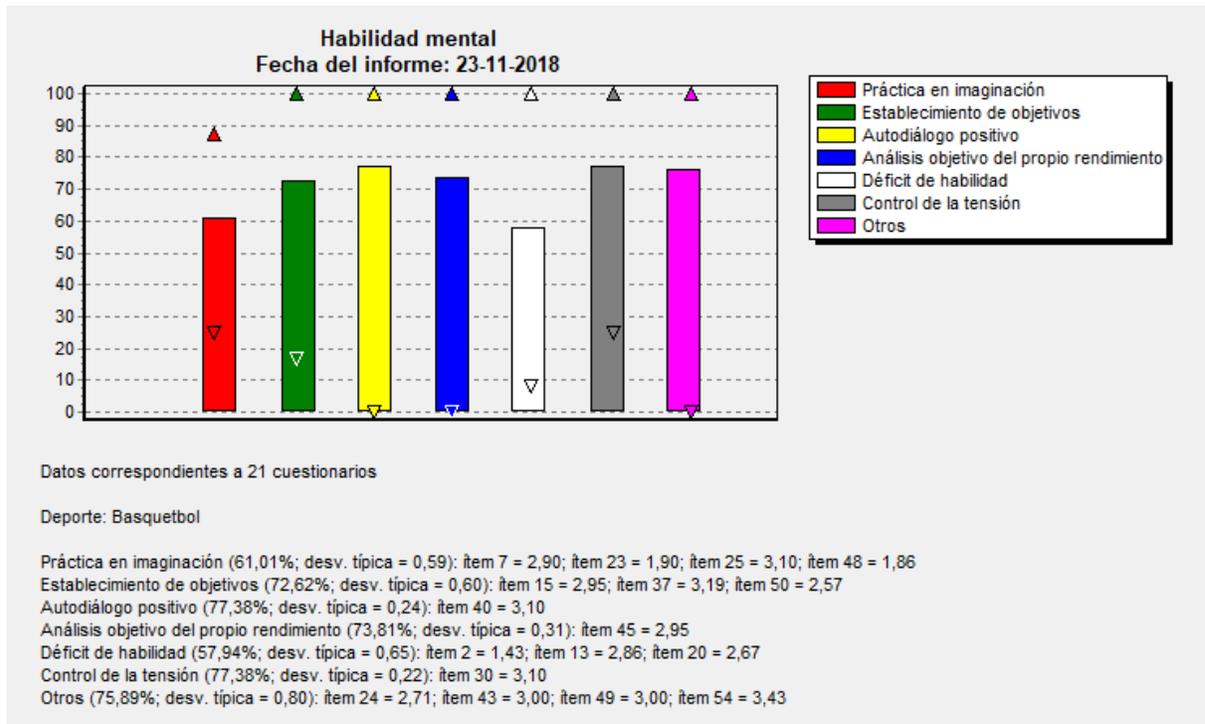
Anexo 5. Variable influencia de evaluación del rendimiento en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



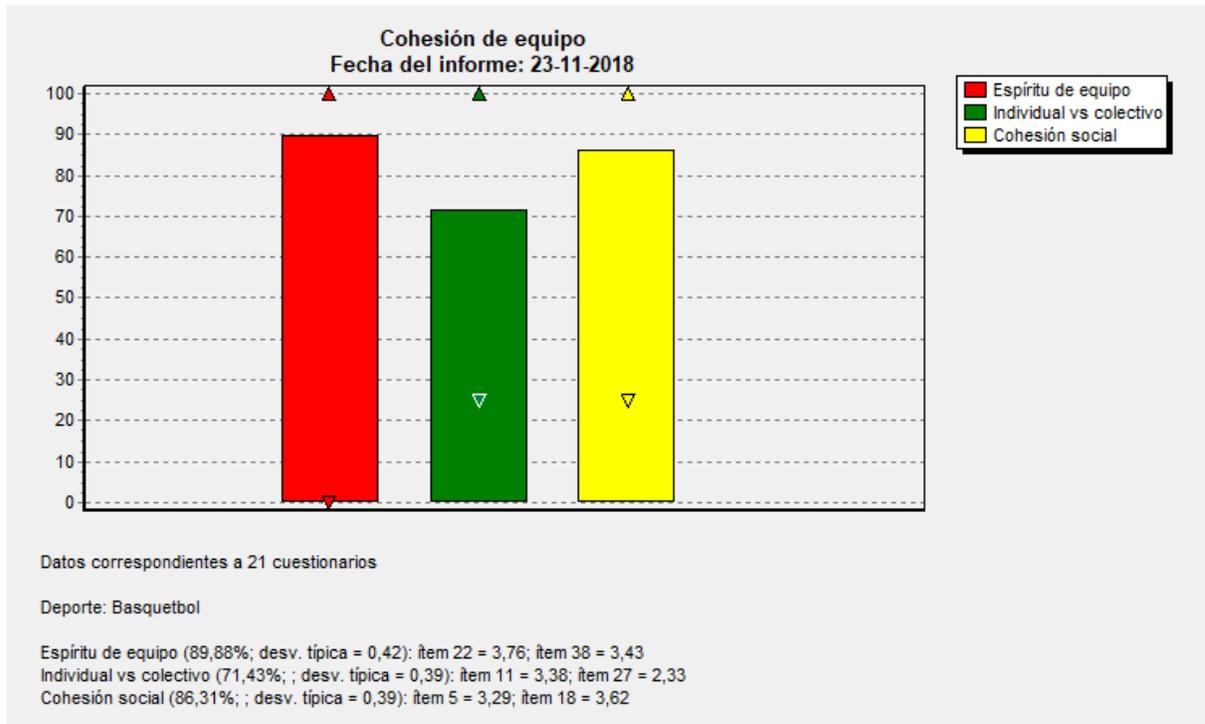
Anexo 6. Variable de motivación en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



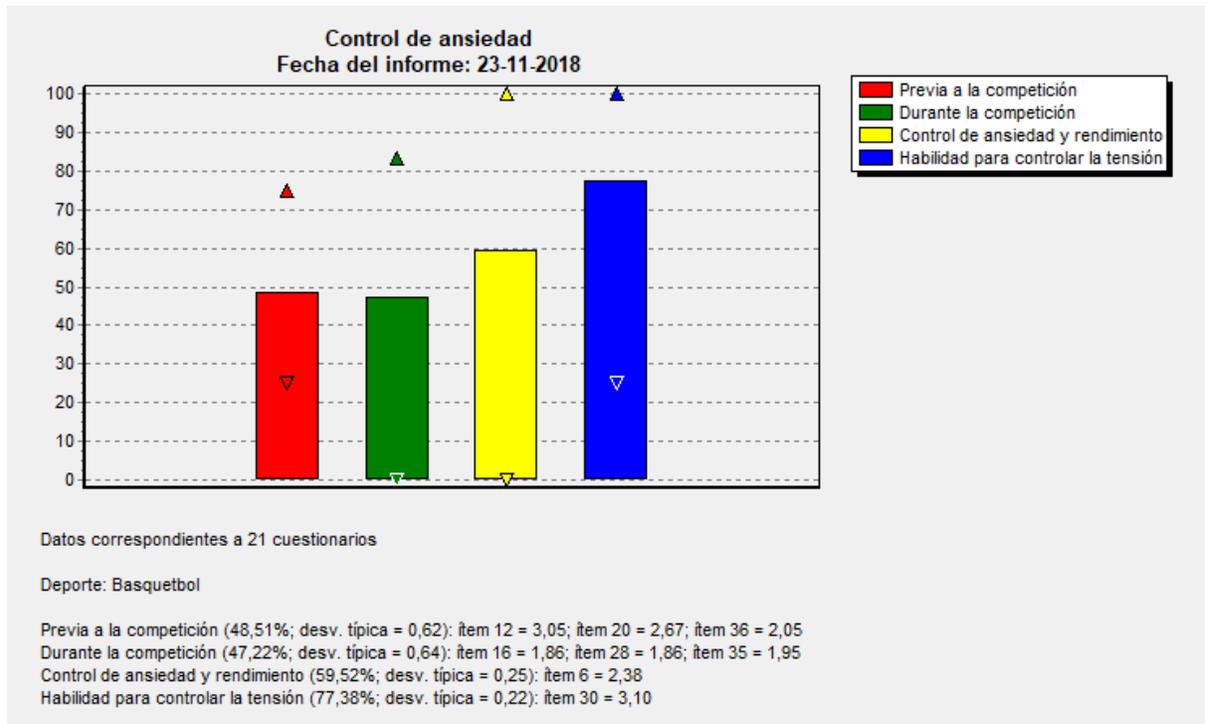
Anexo 7. Variable de habilidad mental en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



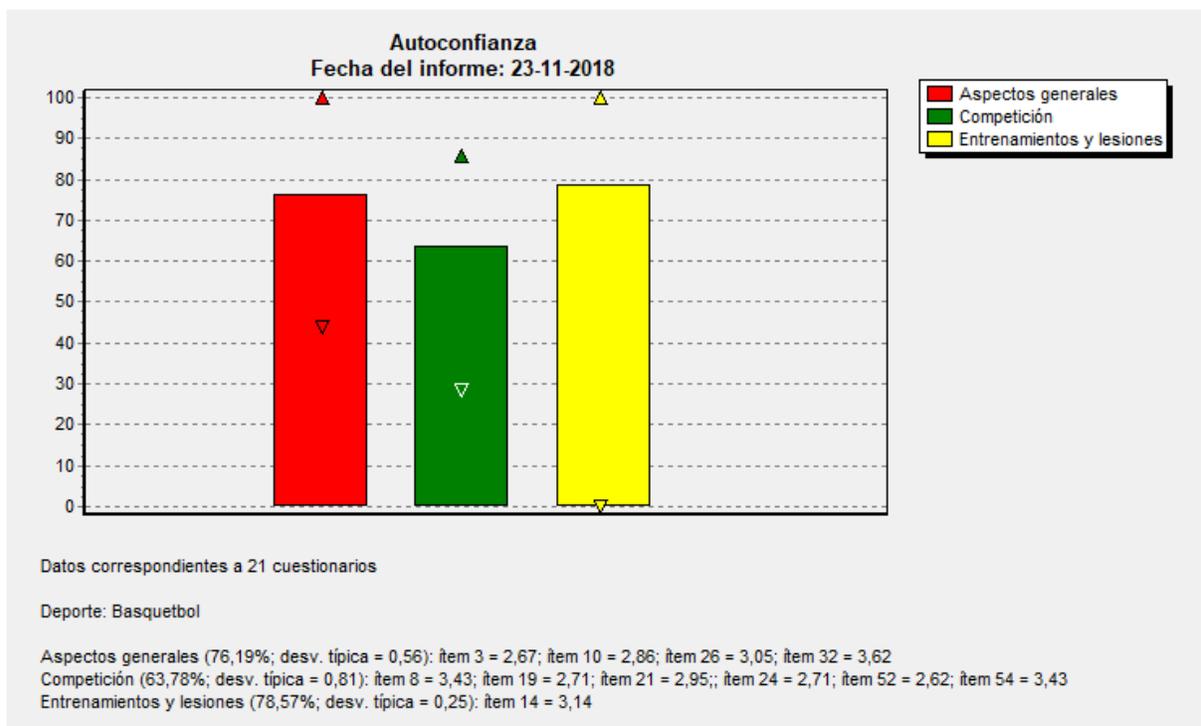
Anexo 8. Variable de cohesión de equipo en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



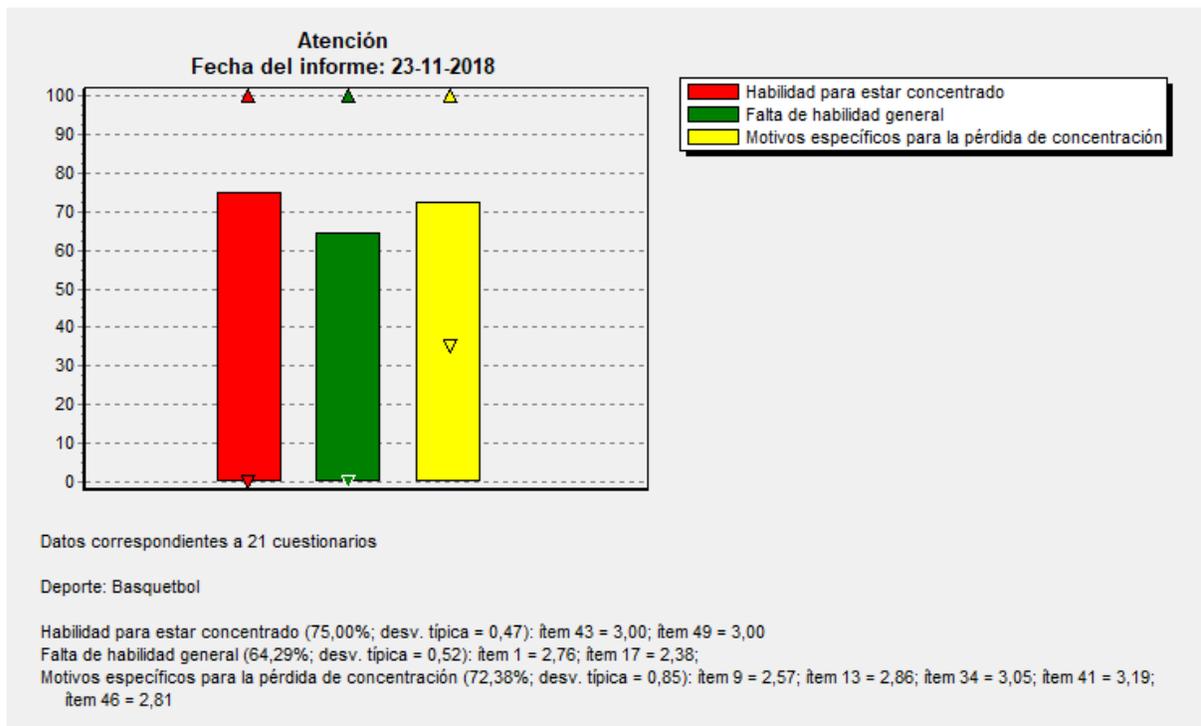
Anexo 9. Variable de control de ansiedad en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



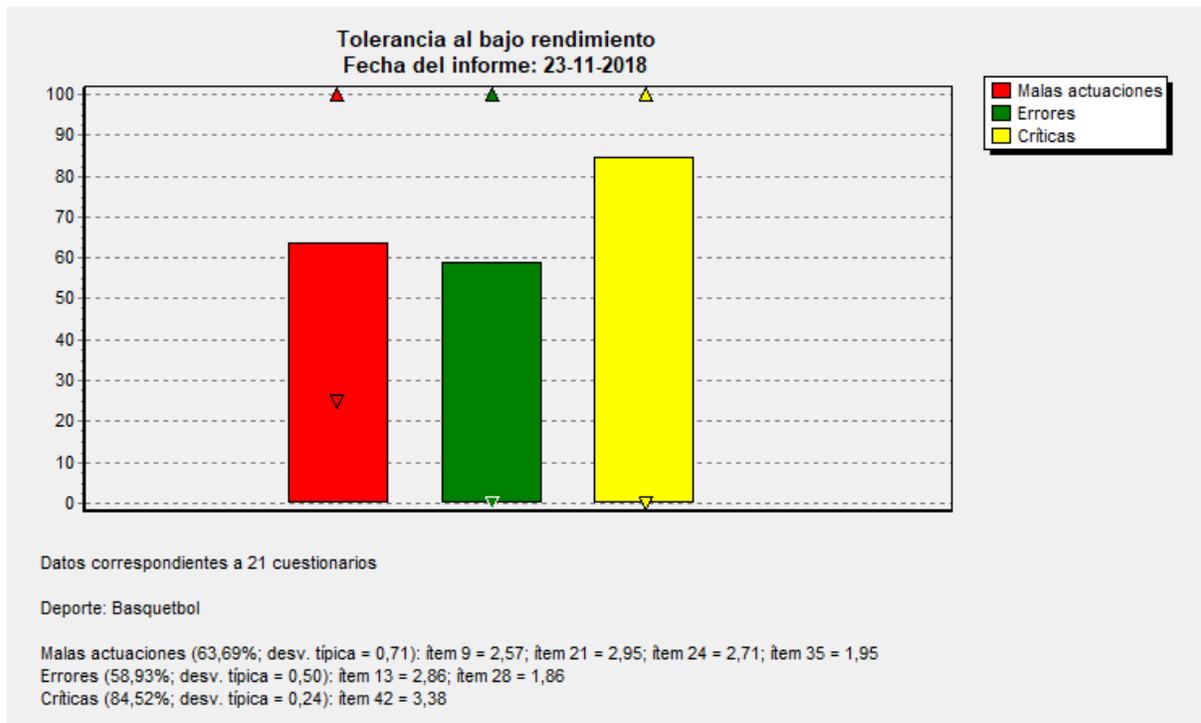
Anexo 10. Variable de autoconfianza en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



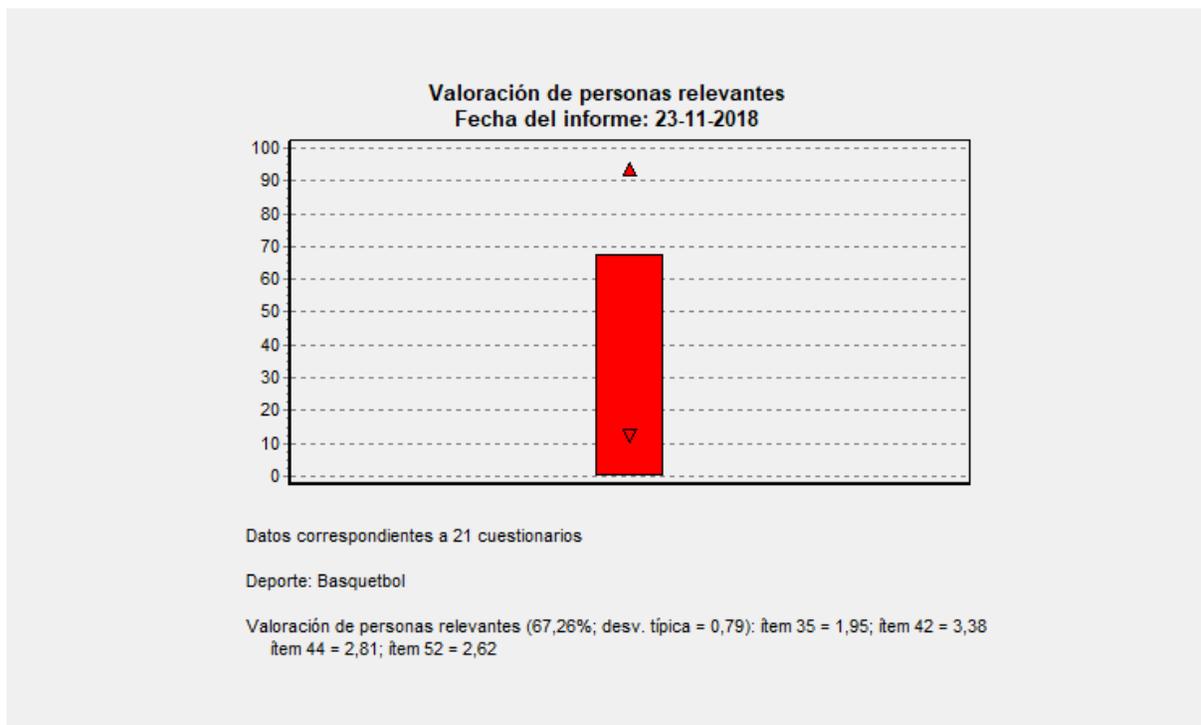
Anexo 11. Variable de atención en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



Anexo 12. Variable de tolerancia al bajo rendimiento en atletas de basquetbol en silla de ruedas.



Anexo 13. Variable de valoración de personas relevantes en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)



Anexo 14. Variable de discapacidad social en atletas de basquetbol en silla de ruedas (post test)

