



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA.
“MANUEL FAJARDO”.**

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA.**

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL
ESTABLECIMIENTO DE METAS EN NADADORES DE LA
CATEGORÍA 9 AÑOS DE CIENFUEGOS.**

Autor: Yordanka Torriente Pacheco.

Tutor: MsC. Silvia Estela Yon Guzmán.

Cienfuegos

2008.



Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la Universidad de Cienfuegos como parte de la culminación de los trabajos en la especialidad Cultura Física; autorizado a que el mismo sea utilizado por la institución para los fines que estime convenientes, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentado en evento ni publicado, sin la aprobación de la Universidad.

Firma de los Autores

Los abajo firmantes certificamos que el trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Tutor
Nombres y Apellidos.
Firma.

Computación
Nombres y Apellidos.
Firma

Información Científico-
Técnica
Nombres y Apellidos.
Firma

Resumen.

El Deporte es una esfera de la actividad humana donde el hombre posee el rol fundamental, por lo que no solo debe estudiar el estado físico sino también el psicológico de los atletas. Este estudio incorpora la preparación psicológica como eslabón fundamental en el entrenamiento deportivo. Es por ello que se realizó una propuesta metodológica para el establecimiento de metas en nadadores de la categoría 9 años de la Escuela “Eduardo García Delgado” de la provincia de Cienfuegos, con el propósito de lograr mejores rendimientos deportivos. Con un diseño experimental pretest –posttest, para el estudio se emplearon métodos del nivel teórico y métodos del nivel empírico los cuales permitieron la recopilación necesaria de datos así como se demostró la efectividad de la propuesta. Luego de valorar los resultados de la aplicación de la propuesta metodológica para el establecimiento de Metas en nadadores se comprobó un incremento de la calidad en los entrenamientos de los atletas, se aumentó el nivel de motivación por obtener logros y practicar el deporte, elevándose su autoestima y satisfacción por sus rendimientos deportivos, logrando aumentar la confianza en si mismo, se alcanzaron mejores rendimientos deportivos, demostrado en los resultados alcanzados en los ejercicios de flexibilidad y coordinación, por lo que se considera que la propuesta metodológica es un medio motivador en la práctica de la natación que contribuye a fortalecer la estabilidad psicológica de los atletas elevando la motivación de estos hacia el deporte. Por lo que se propone la realización de estudios similares en otras categorías de natación en la provincia y el país para que se pueda generalizar la propuesta e incluirla en el programa de preparación del deportista.

El verdadero agradecimiento es aquel que no se puede expresar con palabras; pero que constituye el compromiso callado y firme de todo hombre en devolver a otro el bien recibido.

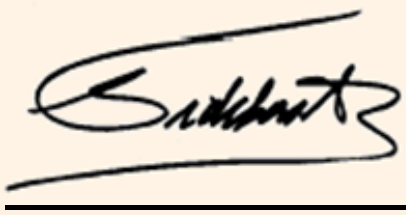
Resulta difícil enumerar todos aquellos que de una forma u otra, han contribuido a mi formación profesional, sin correr el riesgo de ser injusto con alguna omisión involuntaria, no obstante, no podemos olvidar a:

- ❖ A mis queridos padres Sonia Pacheco Bernia y Rodolfo Torriente Carrascosa por haberme dado la oportunidad de existir y llegar a este feliz momento.
- ❖ A mi tutora Msc. Silvia Estela Jhon Guzman, por brindarme su extraordinaria, valiosa e incondicional ayuda, todo lo cual le agradezco infinitamente.
- ❖ A todo el claustro de profesores, por haber ocupado en mí, parte de ese espacio tan infinito que es el saber y que les aseguro, que continuaré enriqueciendo durante toda mi vida.
- ❖ A aquellos entrenadores de Natación que me brindaron su ayuda incondicional en todo momento e hicieron posible la realización de este Trabajo de Diploma.
- ❖ A Irina Padilla Bernia, por brindarme su especial apoyo en todo momento desde los inicios de mi carrera.
- ❖ A la Revolución, por haberme dado la oportunidad de estudiar y formarme como una verdadera profesional.
- ❖ Y a todos aquellos que de una forma u otra hicieron posible la culminación de dicha investigación.

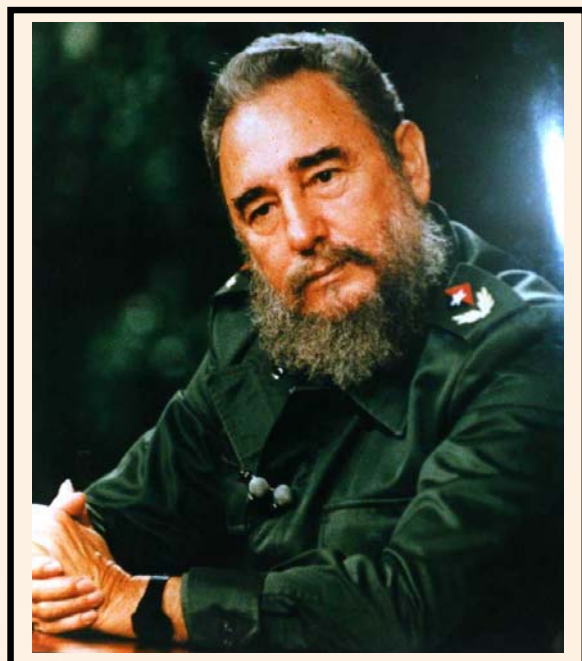
A todos, Muchas Gracias.

Pensamiento

“La Revolución no dispone de riqueza mayor que la educación y la inteligencia cultivadas como sus mejores frutos. Sin la consagración de nuestros educadores, sin su amor infinito a lo que hacen, sin ese gesto agradecido, feliz, que logran en las familias, y esa sonrisa forjada en nuestros hijos, sería imposible hablar de los logros que hoy asombran al mundo.”



Fidel Castro Ruz



De

- ❖ Mis padres, por ser siempre mi soporte, faro de guía y apoyo incondicional desde el primer momento en que abrí mis ojos, por ser los muros inquebrantables en los cuales me he apoyado para escalar los peldaños de la vida, guardianes eternos de mis sueños.

- ❖ Mis tías y abuelas, que con su amor, ternura y sabiduría me ha aconsejado y orientado en mis pasos por la vida.

- ❖ Mi esposo por el apoyo que me ha brindado a lo largo de todos estos años.

- ❖ Mis compañeras de trabajo y jóvenes, futuros profesores de este deporte, como guía de superación en su actividad profesional.

- ❖ A nuestra Revolución, que nos ha brindado la posibilidad de vivir y educarnos en una sociedad como la nuestra.

INDICE

I - INTRODUCCIÓN.	Página.
1.1 - Introducción.....	1
1.2 - Problema.....	4
1.3 - Fundamentación.....	4
1.4 - Objetivos.....	5
1.5 - Hipótesis.....	5
1.6 - Definiciones de Trabajo.....	6
 II - DESARROLLO	
2.1 - Resumen Bibliográfico.....	8
2.2 - Metodología.....	34
2.2.1 -Selección de Sujetos.....	34
2.2.2 -Métodos y procedimientos.....	35
2.2.3 -Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.....	38
2.3 -Propuesta Metodológica para el establecimiento de Metas.....	38
2.4 - Análisis de los resultados.....	44
 III - CONCLUSIONES	
3.1 - Conclusiones.....	57
3.2 - Recomendaciones.....	58
 IV - BIBLIOGRAFÍA	
4.1 - Bibliografía.....	59
 V -ANEXOS	

I- INTRODUCCIÓN.

1.1 INTRODUCCIÓN.

El mundo de hoy se caracteriza por la facilidad y la necesidad del intercambio permanente de información. De nada sirve el mejor descubrimiento científico, guardado en una caja fuerte. Todo aporte en conocimiento, debe compartirse y encaminarse hacia el beneficio de todo aquel que lo requiera. Es importante que todos aquellos que hemos decidido hacer pedagogía, en sus diferentes manifestaciones nuestro objetivo profesional tengamos una permanente actitud de estudio y superación. De esta manera no solo será mejor el ejercicio de nuestra profesión, sino que además se beneficiaran todas las personas que acuden a nosotros en busca de alguna orientación. (Ruiz, 2005, 7)

El deporte es una esfera de la actividad humana donde la teoría y la práctica, la ciencia y el arte están entrelazados de manera íntima. Este se ha convertido en uno de los ambientes esenciales de la sociedad, donde es el hombre quien posee el rol más importante, pues le asegura un desarrollo físico armónico y contribuye a la educación de sus cualidades morales y volitivas.

Una de las herramientas básicas y fundamentales que aporta la psicología del deporte a la realización de actividades físicas es el establecimiento de metas u objetivos, ya que estableciéndola de una manera adecuada, se pueden prevenir esquemas de estrés, se pueden generar procesos de atención y concentración en lo que se tiene que hacer, se aumenta la motivación y se previene incluso la frustración.

Los objetivos para el establecimiento de metas deben estar planteados de una manera que conlleven a su consecución, activando los procesos motivacionales de autodeterminación, y no de desmotivación y de metas, que de no alcanzarse lleven solo

a una frustración segura. Para planificar las metas y objetivos es recomendable que el alumno lo haga de manera conjunta con su profesor y que inclusive en el caso de los deportes infantiles y de iniciación estos criterios los conozcan los padres, más que por los resultados que obtuvieran en algún evento, a esto se le llama generar una motivación centrada en la tarea.

Disímiles son las actividades físicas que práctica el hombre, dentro de estas se encuentra el grupo de los deportes acuáticos, los cuales gozan de preferencia en los cubanos logrando un gran número de seguidores. Como actividad deportiva la natación esta clasificada en el grupo de deportes de rendimiento (deportes que se basan en el máximo desarrollo de las capacidades condicionales y de sus mecanismos metabólicos), que presenta una estructura cíclica (el patrón de movimiento estereotipado se repite permanentemente). Desde el punto de vista de las capacidades físicas, la natación se enmarca dentro de los deportes de resistencia, por ser esta la capacidad básica de su entrenamiento, sin embargo se debe aclarar que en natación las pruebas varían en dependencia de la distancia (duración e intensidad del esfuerzo), desde pruebas anaeróbica alactácida hasta pruebas de prevalencia aeróbica. (Magno, 1989, 26) Desde el punto de vista competitivo, la natación forma parte del programa de los Juegos Olímpicos desde su primera versión en 1896.

La preparación multilateral de los nadadores va encaminada a fortalecer y desarrollar rasgos de la voluntad, perseverancia para el cumplimiento de las tareas planteadas, así se educan y se utilizan de forma racional tanto la conducta como las fuerzas para lograr una correcta asimilación de las cargas y la exigencia del entrenamiento; así como las capacidades físicas que no son específicamente de deporte dado, las cuales influyen directa e indirectamente en los éxitos deportivos y la disposición de alcanzar el triunfo en la actividad creadora.

La valoración de rasgos, peculiaridades, capacidades, características de los deportes y sus practicantes comenzó hace relativamente unas 6 o 7 décadas como una

necesidad del hombre de explicar correctamente los fenómenos asociados a la práctica del deporte y la actividad física.

Debemos destacar que nuestra provincia es una de las que más atletas aporta a la selección nacional, aunque su práctica es limitada por la carencia de implementos y el mal estado de las instalaciones deportivas, lo que trae como consecuencia que muchos de los nadadores matriculados presentan manifestaciones de desmotivación por la práctica de este deporte. La necesidad de lograr la excelencia en el deporte desde su iniciación, implica incorporar aspectos de la preparación psicológica del deportista como parte de su preparación integral para perfeccionar el rendimiento deportivo y elevar la calidad del trabajo en equipo. Dado lo anterior surge la siguiente interrogante: ¿Cómo contribuir al establecimiento de metas en atletas de Natación de la categoría 9 años en Cienfuegos, para alcanzar mejores rendimientos deportivos?

Este trabajo constituye un acercamiento a la utilización de destrezas psicológicas en la práctica de la natación, donde tradicionalmente los programas se centran fundamentalmente en los aspectos físicos, por lo que se obvian las particularidades psicológicas que pudieran influir o depender en el resultado deportivo. Tomándose en la actualidad conciencia de la importancia de la preparación psicológica en el entrenamiento deportivo como pilar esencial para el logro de rendimientos deportivos.

Para dar respuesta a esta problemática se realiza este estudio que es una propuesta metodológica en el establecimiento de metas en nadadores de la categoría 9 años en Cienfuegos, cuyo objetivo es determinar su efectividad para alcanzar mejores rendimientos deportivos.

1.2-PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Cómo contribuir al establecimiento de metas en nadadores de la categoría 9 años de Cienfuegos, para alcanzar mejores rendimientos deportivos?

1.3-FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.

La natación cubana ha realizado grandes esfuerzos para alcanzar resultados satisfactorios en el ámbito Internacional a pesar de que los siete años transcurridos en la última década, han sido contradictorios para la natación en Cuba. Por una parte, en los más importantes escenarios internacionales, se ha logrado impresionantes rendimientos, incluidos los Juegos Olímpicos de Atlanta 96, y por la otra, se descendió al punto más bajo en cantidad de piscinas, promoción de talentos y aseguramientos materiales necesarios para este deporte.

Muchas cuestiones que han posibilitado estos bajos resultados son entre otros la poca estabilidad en la utilización de la piscina, debido fundamentalmente a las inclemencias del tiempo, roturas de las piscinas o falta de cloro, como problemas más frecuentes se encuentran el estancamiento en la correcta ejecución de un movimiento y desinterés hacia la actividad que se realiza, según lo expresado en el programa de enseñanza.

En los últimos años esta actividad se ha visto afectada por inestabilidad en el funcionamiento de la instalación el cual provoca que los planes y programas se cumplan entre el 40 y 60 por ciento de lo planificado, entorpeciendo la sistematicidad del entrenamiento y el cumplimiento de los objetivos, la temporada invernal la cual nos afecta grandemente por nuestra ubicación geográfica y a finales de la preparación general interrumpiendo mesociclos importantes de la preparación provocando esto la desmotivación de los atletas hacia el entrenamiento, la inseguridad y desconfianza en el momento de la competencia.

Estudios recientes abogan por la importancia del establecimiento de metas, considerando que el mismo juega un papel fundamental para lograr un mejor rendimiento deportivo. Al respecto Valdez H; Tijomirov, OK (1987); Alfonso García M.R (1997) plantean: “que estas permiten orientar a las personas hacia un fin, dándole importancia al establecimiento de metas”.

La preparación física es sumamente importante, pero sin un adecuado entrenamiento psicológico, siempre será insuficiente, no existe ninguna disciplina deportiva en la que no participen las funciones mentales y psicológicas. Por ello surge la necesidad de realizar este estudio en los nadadores de la categoría 9 años en Cienfuegos, entendiendo la necesidad de la preparación psicológica en este deporte, la cual los entrenadores obvian, lo que pudiera influir o depender el rendimiento deportivo.

1.4-OBJETIVO GENERAL.

Demostrar la efectividad de la propuesta metodológica para el establecimiento de metas en nadadores de la categoría 9 años de Cienfuegos, para alcanzar mejores rendimientos deportivos.

1.5- HIPÓTESIS.

Si aplicamos la propuesta metodológica para el establecimiento de metas en nadadores de la categoría 9 años, se alcanzaran mejores rendimientos deportivos.

VARIABLE RELEVANTES:

VARIABLE INDEPENDIENTE: Propuesta metodológica para el establecimiento de metas.

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento deportivo en nadadores.

1.6- DEFINICIONES DE TRABAJO.

Propuesta metodológica: Es la propuesta de acciones encaminadas a la preparación psicológica, estructuradas con un orden lógico que permite lograr mejores rendimientos deportivos y tiene en cuenta los siguientes aspectos:

I. Diagnóstico inicial y final:

II. El Establecimiento de Metas.

III. Ejercicios para la mejora del Rendimiento Deportivo.

IV Comunicación con los padres y familiares: para incrementar el compromiso de los atletas.

V. Revisión periódica de las metas: Evaluación quincenal del rendimiento.

Establecimiento de metas: Es la definición de objetivos concretos a corto plazo para la obtención de rendimientos deportivos.

Con las dimensiones: motivación y la voluntad. Se medirán a través de números, por ciento y el valor medio.

Motivación: Es el conjunto de motivos relacionados entre si, que impulsan al hombre a la actividad.

Voluntad: Es la capacidad que tiene el hombre de realizar acciones premeditadas dirigidos a lograr fines trazados a regular conscientemente su actividad y controlar su propia conducta.

Rendimientos deportivos: Se entiende a la acción motriz que realiza el deportista sujeto a reglas propias del deporte que práctica, que permite al atleta expresar sus potencialidades físicas y mentales. Es decir es la acción optimizada de la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. Se medirá por la mejora en los indicadores siguientes:

Indicadores que los va a medir:

- **Flexibilidad:** La puntuación se ajustará a lo que disponga el sistema para la escala de 22 puntos.

- **Coordinación: se realizara de la siguiente manera:**
 - Se otorgaran 5 puntos si no comete ningún error
 - Se otorgaran 4 puntos si comete un 1 error.
 - Se otorgaran 3 puntos si comete dos errores.
 - Se otorgaran 2 puntos si comete más de dos errores.

II-DESARROLLO.

2.1-RESUMEN BIBLIOGRÁFICO.

La natación como deporte:

“Se define la natación como la actividad en la que el ser humano práctica un deporte olímpico reglamentado, con el objetivo de desplazarse de la forma más rápida posible en el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos de los miembros superiores, inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance del nadador “(Adaptado de Arellano, 1992). Es en el ámbito de la natación deportiva en el que desarrolla el presente trabajo, por lo que se considera por el autor de vital importancia hacer alusión a una breve reseña a la historia de la natación tanto en el ámbito internacional, nacional como local.

En 1908 se creó la FINA, entidad que regula la natación, clavado, polo acuático y nado sincronizado. El primer campeonato europeo se celebró en Budapest en 1926, posteriormente en 1927, 1934, 1934, 1938 y 1947; luego con intervalos de cuatro años entre 1950 y 1974 y con intervalos de dos años a partir de 1981. Uno de los periodos más importantes en el desarrollo de este deporte fue entre los años 1970-1975, en los que se empezaron a desarrollar los campeonatos del mundo y se observó un progreso muy importante de la antigua URSS, Hungría, Canadá, la antigua República Federal Alemana y sobre todo la antigua República Democrática Alemana que logró una importante ubicación en los Juegos Olímpicos de 1976 gracias a los logros de la natación; 1976 fue un año muy especial para la natación, se impusieron 62 record mundiales. En la actualidad es el segundo deporte que otorga más medallas a nivel olímpico, después del atletismo.

Es a partir del año 1991 que en Cuba se lograron 5 medallas en los oncenos Juegos Panamericanos de la Habana. Mayito Gonzáles realizaba la proeza del oro con record

continental. En 1992, Falcón llegaba a la final olímpica de Barcelona en 100 m estilo espalda, ocupando un séptimo lugar. En 1993, Falcón se titulaba doble campeón mundial universitario en 100 y 200 m espalda y Mayito hacia lo mismo en 200 m pecho, en los Juegos Mundiales Universitarios de Buffalo, Estados Unidos. Ese mismo año, en Ponce, Puerto Rico, un equipo integrado por 25 nadadores apabullaba a sus rivales de la región Centro Caribeña, ganando 17 de las 32 medallas de oro en disputa, durante los Juegos Centroamericanos y del Caribe de ese año. Desde entonces han sido destacados los logros obtenidos por los nadadores cubanos, hasta convertirse Falcón en el primer cubano que llegaba a ser Campeón Mundial absoluto, cuando ganó los 100 y 200 m espalda en el campeonato celebrado en Río de Janeiro. Atlanta 96 colmo las máximas aspiraciones de atletas, entrenadores, aficionados, cuando Rodolfo Falcón se convirtió en Subcampeón Olímpico, y Neisser Bent medallista de bronce en esos juegos.

La natación en Cienfuegos comenzó en el año 1934 en el antiguo Club de “Cazadores y Náutico”, en este mismo año se celebró la competencia: “Intersocios”. Al siguiente año el Americano Capwol, comenzó a enseñar en dicho Club el estilo Croll y en el año 1930 se efectuó la primera competencia entre el club “Cazadores y Náutico” y el Yacht Club, disputándose la Copa Ferre. En 1931 esta competencia adquiere más carácter ya que se comienza a competir con el club de otras ciudades.

En el año 1936 en el Náutico Club se celebró por primera vez en Cienfuegos una competencia de natación femenina. El 6 de Agosto de 1943 el atleta cienfueguero Jorge Liviano obtiene el tercer lugar en la competencia: “Novicio Nacionales”. El primero de Mayo de 1944 se designó al nadador cienfueguero René Curbelo para representar al país en México con buena actuación. De esta forma se puede resumir que la natación en Cienfuegos antes del triunfo de la Revolución tenía un carácter exclusivista y racista que negaba la participación del pueblo. Después del triunfo de la Revolución el auge de este deporte toma otro cause en nuestro pueblo, pues se pone en manos de todos, las instalaciones que antes pertenecían a unos pocos, haciéndose masiva la práctica de la natación iniciándose una nueva era en la tradicional potencia cienfueguera. A partir de

ese momento Cienfuegos comienza a participar en las competencias provinciales como región, coronándose campeón en casi la totalidad de las competencias celebradas destacándose entre las primeras provincias siguiendo su tradición, se han obtenido en Cienfuegos grandes campeones como: Omar Muñoz, Hermes López, Ana Maria Gonzáles, Diana Isdray, Anay Trelles, Iván Curbelo, Raiza Fernández, Pedro Hernández, Damaris Mora, Nayibo Estenoz, Mario Sáez. Se debe destacar la figura de Pedro Hernández como mejor nadador de todos los tiempos, recordista de los Juegos Centroamericanos y del Caribe en las modalidades de 100 m y 200 m estilo Pecho, además es reconocido como el Rey de la natación cubana para orgullo de nuestra ciudad, por lo que ha clasificado como uno de los atletas más sobresalientes en la historia deportiva de la Perla del Sur.

Desde la antigüedad se ha considerado la práctica de la natación como una manera efectiva y agradable de conservar una buena salud. Con una amplia justificación se le considera como una de las actividades físicas más completas que existen. “La exigencia a nivel físico genera cambios positivos en los diferentes sistemas del organismo y las particularidades de su práctica (medio acuático, aislamiento temporal, cambios de temperatura e indumentaria diferente al habitual) generan resultados benéficos a nivel emocional en el practicante”. (Ruiz, 2004,48)

Generalmente, en las diferentes escuelas de natación, la mayor parte del tiempo se dedica exclusivamente al desarrollo de las habilidades de tipo motriz que conllevaran a la estructuración de los diferentes estilos (libre, espalda, pecho y mariposa). Se desarrollan entonces procesos orientados a que el alumno logre mecanizar dichas habilidades mediante la repetición permanente. Sin embargo se debe tener en cuenta que para el logro de una ejecución correcta de los movimientos, el alumno debe contar con variadas representaciones de dichos movimientos.

La preparación psicológica en el deporte:

La práctica del deporte constituye hoy en la actualidad una de las actividades que satisfacen la gama de necesidades del ser humano debido a sus amplios beneficios, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Los psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, alcoholismo, entre otros. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos.

Una de las características de la era moderna en relación a los tiempos históricos que la precedieron, es velocidad con que los cambios sociales, económicos y tecnológicos se han venido desarrollando. Hoy la preparación del deportista la cual no solo está basada en el aprendizaje técnico, táctico o físico sino también que depende en gran medida de la preparación psicológica constituye un gran reto para especialistas y técnicos por mejorar los resultado alcanzados.

“Puesto que la psicología deportiva estudia los aspectos psíquicos del comportamiento deportivo y de la actividad física, es obvio que no existe ninguna actividad externamente observable que no posea un lado interno, a saber, el psíquico. Desde el primer año que inicia la carrera deportiva de un niño hasta el momento en que culmina, no es posible encontrar ni la más mínima acción que no tenga su vertiente psicológica”. (José Lorenzo González, 1996)

“La preparación psicológica contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de los procesos psíquicos y propiedades de la personalidad más importantes para el deportista. La utilización de procedimientos y medios de preparación psicológica permiten elaborar en el deportista la tendencia a la auto educación de la voluntad, a un autoperfeccionamiento activo, lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad

competitiva, en los intensos entrenamientos antes de la competencia, en los minutos de gran responsabilidad de la lucha deportiva” (Osmani Mena Rodríguez, (2007).

Dentro de esta planificación de la actividad deportiva es muy importante considerar la motivación de cada atleta por practicar el deporte, ya que, conocer fidedignamente los motivos que movilizan a la persona a “moverse” permite establecer un plan de metas más reales en torno a este programa deportivo.

Los elementos básicos de la motivación humana, sobre los cuales se conforma todo el desarrollo del proceso motivacional son las necesidades y los motivos, el móvil de la conducta humana es siempre una necesidad, entendiéndose por necesidad: “el estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vistas a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia”. Según Sánchez, M. E. y González, M. (2004)

Por lo que la necesidad es el estado del sujeto que se caracteriza porque en él se expresa la dependencia que tiene la persona de algo que no tiene, de algo que está fuera de él, y se identifica por el anhelo que tiene el sujeto de lograr ese algo.

Según Sánchez, M. E. y González, M. (2004) Las necesidades se caracterizan por:

- El estado de carencia del sujeto requiere de algo que está fuera de él.
- La disposición de buscar la satisfacción que conduce a que el hombre actúe de una u otra manera para satisfacerla.

Para que la necesidad sea considerada real desde el punto de vista psicológico es necesario que cumpla ambos requisitos. Posibilita la explicación del surgimiento de los motivos de la actividad, sean estos materiales o ideales, abstractos o concretos. Lo que hace el objeto de la necesidad quien le confiere su existencia psíquica, es quien determina en última instancia el carácter de la necesidad. Según Sánchez, M. E. y González, M. (2004)

Ellas se organizan jerárquicamente de acuerdo a la importancia que a las mismas le confiera el sujeto y se clasificación en:

Naturales: También llamadas Biológicas se diferencian en los hombres con respecto a los animales por el objeto y el modo de satisfacción. Son producto del desarrollo social. Por eso las necesidades de hambre, sed, sexo, oxígeno, y otras, el hombre las satisface a través de objetos y condiciones socialmente elaborados.

Superiores: Su satisfacción no está ligada a estímulos u objetos de significación biológica. No conducen directamente a suprimir una u otra necesidad biológica del organismo. Están determinados por las condiciones de vida en sociedad. Dentro de ella tenemos: necesidades materiales que son las necesidades de objetos creados por la producción social y puestos al servicio del hombre, tales como: los utensilios del hogar, las herramientas de trabajo; necesidades espirituales vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte, la estética, entre otras; necesidades funcionales relacionadas con ciertas actividades fundamentales, tales como: las necesidades de trabajar, de estudiar, de jugar, de relacionarse con las demás personas.

Sánchez, M. E. y González, M. (2004) expone “que el motivo es aquel objeto que responde a una u otra necesidad y que reflejado bajo una u otra forma por el sujeto, conduce a su actividad”.

Es importante dejar clara la relación entre los motivos y las necesidades. Las necesidades son siempre la carencia de algo y ese algo es el motivo. Hasta que es satisfecha por primera vez, la necesidad no “conoce” su objeto, tiene que encontrarlo y sólo como resultado de este descubrimiento la necesidad adquiere su carácter objetual; y es el objeto percibido, representado, y pensado el que cumple su función excitadora y rectora de la actividad, es decir, el objeto deviene en motivo.

Los motivos conforman en la personalidad una estructura jerárquica, en la que unos son rectores, dominantes y otros son secundarios, subordinados. Esta jerarquización o subordinación de los motivos se expresa en cómo el individuo tiende a dar prioridad, con relativa estabilidad en su vida a determinadas actividades, y de ahí sus tendencias

orientadoras, mientras que otras no son tan relevantes para él en determinados tiempos de su vida; a jerarquización tiene un carácter relativo, es decir no es estática.

Los motivos conducen la actividad de la personalidad hacia la satisfacción de sus necesidades. Pero en ocasiones ocurre que esta satisfacción no se logra. Esto provoca un determinado estado en el sujeto que se llama frustración. Según Sánchez, M. E. y González, M. (2004) “es frustración el estado de la personalidad que se produce cuando en la actividad surgen obstáculos (objetivos o subjetivos) que impiden la satisfacción de las necesidades”.

La frustración puede ocurrir a consecuencia de un obstáculo externo que realmente le impide al individuo satisfacer su necesidad, pero puede producirse también si es al sujeto al que le parece o siente que el obstáculo le imposibilita alcanzar la satisfacción de sus necesidades. De acuerdo a la naturaleza del obstáculo que provoca la frustración se distinguen dos tipos: la frustración ambiental y la frustración personal. La primera es provocada por un obstáculo que surge en el medio natural o social. La segunda se produce por obstáculos que se dan en la propia persona, la causa es interna.

Los psicólogos utilizan las palabras “motivos”, “necesidad”, “impulso” e “instinto”, en un sentido especial para cada caso motivo o motivación, connota el estado interno que resulta de una necesidad y que activa una conducta orientada a satisfacer usualmente la necesidad activante.

Motivación es un término de significado muy amplio que puede englobar numerosos aspectos de la conducta. Como otros procesos psicológicos, la motivación se ha definido de diversas maneras, pero, en general, se refiere al “Porque” de la intensidad y dirección del comportamiento. La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. La dirección del comportamiento indica si el individuo se aproxima o se aleja de la tarea en particular. Por eso la motivación puede determinar la intensidad y la orientación del

comportamiento individual, que en la práctica del deporte, obviamente, puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.

Existen básicamente dos tipos de motivación en el ámbito deportivo:

Motivación interna o intrínseca.- Es cuando el deporte se práctica por el placer inherente al mismo; por ejemplo, cuando los niños disfrutan de un deporte solo por el placer de jugar, de convivir con sus amigos, de reír, de saltar, sin una meta específica, sin un objetivo planeado.

Motivación externa o extrínseca.- Hace referencia a incentivos extrínsecos del deporte; los estímulos que impulsan las conductas del deportista vienen de afuera de él, un salario, un premio por salir triunfador, reforzamiento y reconocimiento social, prestigio, estatus, etc.

Para que un deportista tenga éxito en el proceso de automotivarse, es muy importante que él desarrolle habilidades y destrezas que le permitan motivarse por sí solo y no solo ante la presencia de su entrenador o de un motivador externo que puede ser un psicólogo deportivo ó cualquier otra persona.

Son múltiples los factores que intervienen en la motivación los que juegan un papel determinante durante la iniciación deportiva.

- Papel de los padres y de los entrenadores: en muchas ocasiones condicionan la actuación del deportista, con la realización de comentarios o la administración de información en forma inadecuada, ya sea sobre los resultados obtenidos o sobre el proceso de preparación del niño.
- La percepción: el novel deportista hace de su actuación, y ello en relación directa a la suma de esfuerzo empleado. A menor esfuerzo empleado para una buena actuación, la valoración del rendimiento será positiva, lo que habitualmente lleva a una mejora en los niveles motivacionales.

- Clima motivacional: generado por los entrenadores ya sea durante las voluminosas cargas de entrenamiento o en la competencia, dando determinadas indicaciones, recompensas y expectativas. Para ello es importante que el entrenador conozca cómo reaccionan cada uno de los deportistas frente a las diferentes situaciones y que conductas son las que conviene seguir (por ej.: gritos, alientos, retos, etc.).
- La significación del resultado obtenido: la información sobre el resultado afecta a las expectativas sobre los futuros triunfos y fracasos. Muchas veces se asume que ganar y perder son sinónimo de éxito y fracaso respectivamente y ello no es así. Se puede tener éxito aunque se pierda, si el nivel en que se llevó a cabo la competencia estaba dentro de los objetivos previstos o los supera. Al igual que se puede ganar una competencia sin haber tenido una buena actuación, lo que quedaría más del lado del fracaso.
- La identificación con los ídolos: el querer "ser como" pone en movimiento al deseo y por lo tanto puede ser motivante, ya sea en el inicio de la vida deportiva como en todo su transcurso.

En el deporte los motivos también se clasifican en motivos directos de la actividad deportiva y motivos mediados de la actividad deportiva, los directos es la sensación peculiar de satisfacción que experimenta el deportista para la manifestación de actividad muscular, sienten placer estético por la belleza, precisión y destreza de sus movimientos, la aspiración a mostrarse valiente y decidido a ejecutar ejercicios difíciles y peligrosos. Satisfacción provocada por la participación en la competencia, que es un aspecto importante y obligatorio del deporte. La aspiración a lograr resultados, a demostrar su maestría deportiva, logrando el triunfo por muy difícil que resulte. Los mediados son aspiraciones a ser fuertes, resistentes y tener buena salud, es decir fortalecer la salud, ser vigoroso y enérgico. Aspiración a prepararse mediante el deporte para la actividad práctica: para el trabajo, porque es necesario asistir a la clase de Educación física como obligatorias en el programa escolar o por la importancia social de la actividad deportiva.

Si los motivos impulsan al individuo a ejecutar la actividad, muy ligada a ella y como parte importante de la motivación se encuentra la voluntad. “La actividad volitiva es una forma especial, superior y desarrollada de la actividad voluntaria del hombre, caracterizada además de ser regulada por motivos y objetivos conscientes, por la realización de esfuerzos para vencer obstáculos tanto internos como externos avalados por la reflexión y la toma de decisión del sujeto”. Sánchez, M. E y González, M. 2004

La actividad volitiva de la personalidad no debe verse separada, o en contraposición con la actividad cognoscitiva y afectiva, sino íntimamente ligada a estas. Asimismo, como se verá posteriormente al tratar las formaciones psicológicas de la personalidad, la voluntad interviene en la definición de rasgos caracterológicos, todo lo cual resulta indicador de la complejidad de este proceso, el cual interviene en la regulación inductora del comportamiento, la voluntad se forja y se manifiesta en la actividad.

La voluntad en la educación física y el deporte se caracteriza por:

- ***Permite que dirección no se desvíe cuando aparezcan los primeros escollos en el camino.***
- ***Superación de todos los disímiles obstáculos que encuentran el niño en el camino hacia el logro de sus objetivos.***
- ***El obstáculo (carga física) es objetivo, la dificultad (grande o pequeña en función del nivel de experiencia) es el reflejo subjetivo en el atleta del obstáculo a vencer y ello puede ser diferente en cada uno de los alumnos del grupo.***
- ***La práctica de la educación física y el deporte desarrolla las cualidades volitivas: Perseverancia; auto control; valor; capacidad de adaptación; capacidad de concentración; decisión independencia.***
- ***Se desarrollan de forma específica para una actividad concreta.***

- ***Se apoya en el lenguaje interior, en forma de automandatos (AM). Los automandatos constituyen estímulos verbales en lenguaje interior que provocan una movilización inmediata y eficaz de todas las disposiciones y potencialidades de rendimiento de los sujetos, en función de la ejecución exitosa de las acciones.***

La estructura de la actividad volitiva está compuesta por las siguientes fases:

Aparición del motivo y establecimiento del objetivo o fin: como el motivo que se selecciona se identifica siempre con un cierto objeto material o ideal que se desea o aspira a alcanzar, el mismo vendrá aparejado de un objetivo o fin, a través del cual el sujeto encuentra la posibilidad de satisfacer el motivo, y por consiguiente la necesidad que subyace.

Reflexión: nace dentro de la primera fase, abarca aspectos más amplios, incluye los medios adecuados para lograr el fin, la valoración de los posibles procedimientos a seguir y entre los que debe elegir, el análisis de las ventajas y desventajas. Tiene en cuenta los posibles obstáculos externos e internos.

Decisión: puede producirse en formas diferentes. Cuando precisa de una reestructuración valorativa y puede manifestarse en el propósito del sujeto el cambiar la situación de acuerdo con la posición que asuma en relación con ella; y cuando la actividad volitiva se ha desenvuelto sin grandes dificultades, ya que el sujeto aunque ha tenido que realizar un cierto esfuerzo volitivo, no ha debido enfrentar fuertes ni muy disímiles resistencias externas o internas.

Ejecución: puede ser más o menos compleja en función de múltiples circunstancias; cuando ocurre la puesta en práctica de la decisión tomada hasta llegar al objetivo a pesar de los obstáculos nuevos que puedan surgir. También en la ejecución el sujeto

puede enfrentar nuevas dudas o vacilaciones, incluso cuando está ejecutando la decisión tomada tal y como debe ser, y puede suceder además que, por determinadas situaciones adversas, el sujeto reconozca que no puede ejecutarla hasta el final.

Al analizar estas fases de la actividad volitiva en su estructura, hay que destacar, que estas pueden sufrir variaciones, tales como: detenciones, regresiones, desviaciones y omisiones, de ahí la importancia de tomar en consideración su naturaleza dialéctica. Existen también diferentes formas de actuación volitiva, algunas son más simples y otras son más complejas. En las formas simples, el deseo de algo, genera, sin grandes dificultades la actuación dirigida a la satisfacción, estas ocurren en condiciones normales, donde la respuesta puede ocurrir de forma inmediata o mediata. Pero puede suceder, que cuando el deseo aparece en condiciones que dificultan su satisfacción, la actuación se hace más compleja, bien porque requiere de varios actos parciales, o de enfrentar diferentes alternativas y tener que seleccionar alguna, lo que conduce inevitablemente a asumir una decisión, y para la misma debe haber antecedido la reflexión. Si los deseos o las alternativas rivalizan, la toma de decisiones requiere de grandes esfuerzos; y si además la ejecución se ve obstaculizada por barreras o circunstancias prácticamente infranqueables y no se sabe escoger una forma adecuada de ejecución, deviene la situación todavía más escabrosa.

Una actividad volitiva se desencadena cuando por ejemplo, para un sujeto la actividad de estudio se convierte en un motivo significativo, y esto lo lleva a profundizar cada vez más en los conocimientos, desarrollando determinadas habilidades, aquí la voluntad interviene como reguladora de la actividad, ya que una vez que un motivo se desea de una manera que da impulso y vida a la actuación, comienza la actividad volitiva, y se pasa de la primera fase a la siguiente, y así con sus peculiaridades a las que le continúan. Podemos ver también funcionando la voluntad, cuando existe una motivación hacia un deporte y el sujeto busca como profundizar en esa actividad, disponiéndose a una preparación sistemática para las competencias.

La consolidación y generalización de las manifestaciones de la actividad volitiva conducen a la formación de las cualidades volitivas de la personalidad, las cuales se expresan en las formas en que el sujeto realiza distintas actividades cuando éstas alcanzan el nivel volitivo. Llegan a formar parte del carácter cuando devienen en formaciones motivacionales.

Entre ellas se destacan: la independencia, la decisión, la perseverancia, el autodominio, la disciplina y el valor.

Independencia: El sujeto determina su actuación a partir de sus propias motivaciones y conocimientos, regula su conducta por sí mismo, tomando en consideración las circunstancias en que tiene que actuar y las influencias externas que inciden sobre él, pero sin dejarse llevar por ellas. Debe pensar bien lo que hay que hacer para alcanzar de la mejor forma el fin planteado, elaborando un plan de acciones, asumiéndolo con responsabilidad.

Decisión: El sujeto se muestra seguro de sí mismo y de lo que hace, tiene iniciativa y firmeza, no presenta dudas o vacilaciones injustificadas.

Perseverancia: El sujeto se mantiene constante y con la misma intensidad en su actuación hacia e fin propuesto; no se deja amilanar fácilmente por los obstáculos externos e internos que se le puedan presentar en el transcurso de su actividad, es resistente a los embates de las frustraciones y privaciones, tiene capacidad de soportar tensiones.

Autodominio: Consiste en el control que el sujeto posee sobre sí. Se evidencia en el poder de la persona, donde a través de un esfuerzo volitivo puede enfrentar y dominar distintas manifestaciones de su personalidad que pueden llevarlo a una actuación desorganizadora.

Disciplina: Controlar su conducta en correspondencia con determinadas normas, reglas y exigencias del deber que han sido establecidas. Supeditar sus acciones a determinadas exigencias sociales. Toda actividad que el sujeto realice, responde a determinadas regulaciones y la capacidad de someterse a ellas es la expresión de la disciplina.

Valor: Ser conscientes de los obstáculos y las dificultades, y enfrentándolos con seguridad, aunque sean peligrosos para el bienestar y la vida de un sujeto.

En la manifestación de las cualidades volitivas se expresan las diferencias individuales, donde puede existir un nivel equivalente de desarrollo, o el desarrollo es mayor en algunas cualidades que en otras. Los premios son para quienes tienen la voluntad de ganarlos. Esta voluntad de ganar, este deseo de triunfo, se produce como resultado directo de las motivaciones personales.

La motivación es esencial para el funcionamiento de los grupos, así como para el establecimiento de sus metas. Este aspecto también ha sido señalado por (Tijomirov, O.K Citado por Cañizares Hernández, Dr., Marta. (2004) pues las metas adoptadas representan un importante factor motivacional de la regulación de la actividad al constituir una fuerza que estimula la implicación y asumir responsabilidades que después repercutirán en sus resultados.

Al respecto el autor coincide con estos criterios que evidencian la importancia de la motivación para el establecimiento de metas en la práctica deportiva. Las metas son fundamentales no solo para los deportistas que compiten habitualmente o que están sometidos en el alto rendimiento, sino que también para aquellos que sólo desean verse bien, bajar de peso o prevenir algún tipo de enfermedad física.

El establecimiento de metas permite orientar a las personas hacia un fin, centraliza y focaliza todas las energías en las actividades fundamentales hacia las necesidades de la persona, desechando y eliminando todo lo no pertinente, aumenta, en definitiva, la

persistencia y perseverancia. Pero para que las metas sean un elemento que realmente ayude a conseguir algo, deben construirse de manera adecuada, evitando caer en expectativas irrealistas.

Problemas más frecuentes en el planteamiento de metas:

Uno de los problemas más recurrentes y que atentan contra el logro de una meta es la demasiada especificidad con la que se establecen. También habitualmente se incurre en el error de establecer un número excesivo de objetivos en poco tiempo, resultando confuso y difícil su cumplimiento.

Cuando se lleva a cabo la construcción de un plan de metas, la persona debe involucrarse en su construcción, ya que, el no hacerlo puede acarrear simples dificultades que van desde el desconocimiento hasta un fracaso en la adaptación de los mismos. Y en otras ocasiones la falta de evaluación y seguimiento provocan generalmente el abandono prematuro de la persona.

Construir un plan de metas en el ámbito del ejercicio físico es fundamental para toda persona, ya que, el lograr lo que uno se propone permite a la persona, no sólo sentirse realizada y competente, sino que también consigue que su autoestima salga completamente fortalecida. Otro aspecto importante en el estudio de las metas es que se deben jerarquizar de acuerdo con su importancia para el equipo.

(William, J. y William, M. 1991) expone que en los trabajos realizados desde los años 60 en los Estados Unidos se destacan la importancia del establecimiento de metas, que no es más que la definición de objetivos concretos para la obtención de un determinado rendimiento futuro.

A partir de la meta final o principal, la cual a se debe plantear como un objetivo global desde el momento en que se definen las metas del equipo. Para lograr este objetivo es necesario definir metas más concretas y específicas como objetivos intermedios que se subordinan a la meta grupal (Cañizares Hernández, Dr. Marta año 2004)

Desde el enfoque de (Cañizares , Dr. M.) 2004, el establecimiento de metas con carácter participativo como factor regulador para la actividad deportiva, implica reflexión por parte de cada uno de sus integrantes del compromiso grupal ante la tarea y los esfuerzos individuales que deben realizar, y es el proceso que dirige y encauza el trabajo y las acciones a cumplir. Se pretende una implicación emocional de sus miembros.

J. D. Clements y C. D. Botterill, así como R. N. Singer, H. K. Hall y A. T. J. Byrne, y E. A. Locke 1994), plantean que el establecimiento de metas ayuda a los practicantes a tomar conciencia de cuales son las metas tanto desde el punto de vista parcial como el objetivo final de sus acciones, focaliza la atención y regula sus esfuerzos.

Por ello se retoma de diferentes autores como García Ucha, F 2004; Cañizares, Marta 2002, entre otros, sus puntos de vista, y se considera que el establecimiento de metas beneficia el rendimiento deportivo mediante cuatro atributos del proceso de la motivación del deportista:

- El establecimiento de un programa de metas que posibilita la atracción de la atención del sujeto. Ello le permite dirigir y regular su personalidad en el curso de su actividad.
- El establecimiento de metas juega un papel activador, moviliza recursos para que el sujeto realice los esfuerzos necesarios.
- Favorece la voluntad, incrementa la persistencia. El deportista se siente comprometido a trabajar, esforzarse durante el tiempo necesario para alcanzar la meta, resistir el gasto o costo afectivo y cualquier cosa que tenga que padecer en el transcurso de sus acciones por lograr los objetivos.

- Estimula la creatividad compulsando a seleccionar las soluciones a los problemás que conlleva obtener la meta.

A juicio del autor, a estos cuatro mecanismos se debe incorporar otro:

- Contribuye a la formación, desarrollo o transformación de las cualidades de la personalidad del atleta.

Dentro de la literatura psicológica frecuentemente se brinda un enfoque algo restringido del papel de la motivación, hablando exclusivamente de ella como un proceso que dirige o estimula la conducta, pero es necesario reconocer que los motivos que forman desde el punto de vista educacional. Tratando de obtener los objetivos en la actividad es que realmente se expresa y forma al individuo. De manera que al trazarse metas, luchar por alcanzarlas y obtener el éxito o fracaso se van interiorizando las cualidades psicológicas necesarias para la participación en el deporte.

Los especialistas que trabajan en el deporte en su mayoría coinciden en que los factores de mayor importancia para el resultado en competencias y entrenamientos lo constituyen las habilidades, capacidades físicas y motivación del atleta. Este enfoque lleva a los entrenadores a buscar y perfeccionar sus programas para el desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta y su destreza y a encontrar procedimientos que permiten enriquecer la motivación a rendir y obtener éxito. Para ello se utilizan los conocimientos de otras áreas de la psicología. Basándose en todo lo anterior se considera que el establecimiento de metas es identificado como un procedimiento que lleva al sujeto a alcanzar o conseguir determinados objetivos brindando una dirección a sus acciones. En realidad dentro del deporte la actividad del atleta puede ser definida como obtención de metas. Por ejemplo, alcanzar una puntuación o romper un récord.

Muchas cualidades de la voluntad tal como la perseverancia, determinación y valor pueden verse beneficiadas mediante el establecimiento de metas. El atleta puede adquirir un mayor grado de responsabilidad, madurez y estabilidad en la lucha por

conseguir sus logros. Puntualizando sobre esta cuestión, el atleta puede pensar que va a lograr el éxito reforzando sus condiciones físicas, cuando en realidad lo que necesita es un desarrollo táctico superior y el establecimiento de metas.

La práctica de la natación trae múltiples beneficios a nivel psicológico y físico, tanto en la prevención como el tratamiento de múltiples enfermedades. Pero muchas veces esta práctica puede hacer que el niño pierda el interés o motivación al no conseguir los resultados que espera, la cual puede ser causada por una incorrecta o apresurada aplicación de los objetivos. El fracaso de un nadador no se debe al hecho de que no alcance sus metas, sino a que no ha sabido establecerlas o no ha sabido adherirse a las mismas hasta lograrlas. Un nadador que está pensando en un objetivo específico, concreto, valioso, va a alcanzarlo. El que no tienen objetivos, que no sabe a donde va, y cuya mente está llena de confusión, indecisión, temor, ansiedad y preocupación, fracasará. Su vida de nadador estará caracterizada por miedo, ansiedad frustración.

En oportunidades al aplicar el establecimiento de metas encontramos varios alumnos que no llegan a lograr los resultados esperados en la práctica, resulta evidente que con frecuencia se debe a un débil desarrollo de sus cualidades volitivas a consecuencia de un pobre grado de motivación por el desarrollo de la actividad. En tal sentido. (J. Kuhl), nos sugiere la necesidad de una orientación a la acción para poder alcanzar las metas propuestas en la actividad. "Se trata del paso de la orientación a la acción para poder alcanzar las metas propuestas en la actividad. Se trata del paso de la intención a la acción. La motivación a la acción resulta una variable mediadora para cualquier estrategia autorregulativa".

La preparación psicológica contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de los procesos bioquímicos y propiedades de la personalidad más importantes. La utilización de procedimientos y medios de preparación psicológica permiten elaborar en el nadador, la tendencia a la autoeducación de la voluntad, a un autoperfeccionamiento activo; lo enseña a controlar de manera conciente sus estados psíquicos. La Psicología deportiva estudia los aspectos psíquicos del comportamiento

deportivo y de la actividad física, es obvio que no existe ninguna actividad externamente observable que no posea un lado interno, a saber, el psíquico. “Desde el primer año que inicia la carrera deportiva de un niño hasta el momento en que culmina, no es posible encontrar ni la más mínima acción que no tenga su vertiente psicológica”. (J osé Lorenzo Gonzáles 1996).

El deporte de base e iniciación temprana se refiere a la fase de inicio de la actividad físico deportiva especialmente en edades comprendidas entre los 6 y los 10 años, donde se deben tener en cuenta las diferentes características de la edad escolar como lo son las condiciones internas y externas a la hora de la práctica de la natación.

Caracterización de la edad 6 – 12 años:

En el período de 6 a 11-12 años ocurren cambios anatomofisiológicos que son necesarios tener en cuenta para el trabajo con este tipo de alumnos, en estas edades se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo, se forman todas las curvaturas vertebrales: cervical, pectoral y de la cintura, la osificación del esqueleto aún no es completa, debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad, fortalecimiento considerable del sistema óseo-muscular. Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumenta su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general. Los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños. Como los músculos pequeños aún están poco desarrollados, los escolares, fundamentalmente al inicio del período, necesitan realizar un gran esfuerzo para los deberes escritos. La actividad cardiovascular se hace relativamente estable pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, por eso su corazón es bastante resistente. Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía, la inhibición se acentúa y contribuye al autocontrol. De igual modo ocurre la maduración motora se realizan movimientos con fluidez, caminan con libertad, sienten actitud, gusto por actitudes teatrales o que involucren gestos. Realizan acciones que implican riesgo motor, como trepar árboles,

pasamanos, saltar de sitios altos. Continúan mejorando las habilidades básicas como correr, saltar, luchar etc. Es más adicto a los juegos bruscos y desordenados. Es buen observador tanto como jugador. Manifiesta mayor interés hacia técnicas nuevas. Es más activo y le cuesta tranquilizarse después del descanso o de un juego activo. En esta etapa ya realiza saltos en un solo pie por un periodo más largo. En el salto de altura la mayoría puede superar los 40cm. Siendo las mejores marcas en estas edades. La talla de los niños comienza a alcanzar medidas inferiores con relación a las niñas. Los ligamentos y tendones se han fortalecido, pero aun no pueden soportar cargas externas. Los niños comienzan su maduración sexual alrededor de los 9 años y duran alrededor de dos o tres años, alargamiento de los brazos y aumento del tamaño de las manos. Continúa el trabajo de resistencia aeróbica, resistencia a la fuerza, capacidades coordinativas y flexibilidad o movilidad articular. A los 8 años inicia la fase sensible para el trabajo de la rapidez en las niñas y a los 9 años en los niños. Continuación de trabajos de aprendizaje motor.

La maduración propioceptiva se caracteriza por un mejoramiento notable en la comprensión del esquema corporal que le permitirá distinguir más fácilmente la diferencia entre su lado izquierdo y su lado derecho como también los mismos lados en otras personas. Aumento de la posibilidad de reconocer y describir la posición relativa de tres objetos. Aún perciben los objetos exteriores de manera imprecisa y no separan los rasgos y las características principales sino las casuales. En este periodo el desarrollo de la capacidad de observación es estimulado por el empleo del método intuitivo de la enseñanza. Los medios didácticos y la demostración de los ejercicios deben tener un contenido sencillo, puesto que aun el desarrollo del pensamiento es precario todavía respecto al adulto. Se desarrolla intensamente la agudeza de las sensaciones vinculada a la capacidad de distinguir los objetos. La percepción del espacio alcanza un desarrollo considerable. La maduración cognitiva está dada por la mejora de su memoria, tiene una alta capacidad y motivación personal para asimilar una mayor cantidad de información. Desarrollo de operaciones lógicas de seriación (capacidad para ordenar objetos en progresión lógica), clasificación (capacidad para introducir orden en el ambiente al agrupar las cosas y las ideas a partir de elementos

comunes) y observación (capacidad de entender que un objeto permanece igual a pesar de los cambios superficiales de su forma o de su aspecto físico). Pensamiento ligado a fenómenos y al mundo real. El pensamiento muestra menor rigidez y mayor flexibilidad. En cuanto a la maduración psicosocial se manifiestan con gran afán por ser participativo y disfrutar de la vida, pero con nivel de madurez superior, cree saber más de lo que su realidad sabe, sus intereses son de duración breve pasando muy rápido de una cosa a otra, es susceptible al llanto por varias razones. Las nuevas relaciones escolares le absorben rápidamente y ayudan a ampliar el panorama, a competencia con otros niños ya no es tan significativa, lo cual ayuda a mantenerlo concentrado en una tarea, marcada disminución de las descargas más evidentes.

Teniendo en cuenta las características anteriormente planteadas es muy importante estimular en los niños la búsqueda de soluciones a los problemas que se plantean para que pueda ser cada vez más independiente y crítico en lo que analiza y sobre su propia actividad y comportamiento.

En estas edades los motivos aun no son del todo estables, pero indudablemente con la nueva situación social del desarrollo se posibilita una mayor estabilidad motivacional en la jerarquía de motivos, lo cual se expresa en la voluntariedad de la conducta del alumno. La conducta esta determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos y percepciones del sujeto). Se concede gran importancia a lo que el sujeto cree. Es así como los psicólogos desarrollan medidas de auto informe para evaluar la auto confianza, la ansiedad, la motivación etc., y posteriormente relacionar estas evaluaciones con cambios en la ejecución del alumno. En esta etapa el niño es capaz de orientar su comportamiento, no solo por objetivos que plantean los adultos, sino también por otros que se propone conscientemente, logrando un control más activo de su conducta. Aunque el escolar no posee aún suficientes parámetros para autoevaluarse, la situación puede transformarse si se le enseñan algunos indicadores, la utilización por los niños de criterios objetivos para valorar sus trabajos, favorece el desarrollo de la autovaloración y la calidad en la ejecución de las tareas.

Al inicio del periodo las acciones volitivas están poco desarrolladas, les cuesta trabajo plantearse objetivos, es poco expresada la preparación para superar dificultades, pero ya a partir de los 8 años comienza a aprender a supeditar sus deseos y acciones. Al final de la edad, los niños orientan su comportamiento no solo por los objetivos planteados por los adultos, sino también por otros que se autoproponen concientemente, buscando premeditadamente y encontrando los medios para su logro, enfrentando los obstáculos que aparecen. La preparación psicológica contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de los procesos psíquicos y propiedades de la personalidad más importantes.

Según Valdéz (1996,143), “La preparación psicológica del deportista es inseparable del quehacer pedagógico, toda vez que hay que planificar, organizar y controlar la actividad física”.

Cada acción deportiva que se desempeñe en forma colectiva y planificada, contribuirá a la formación de una personalidad variada y desarrollada. En especial la acción deportiva regularizada tiene una injerencia sobresaliente en la formación positiva de las cualidades de carácter, se pueden activar consciente y planificadamente durante determinados ejercicios corporales.

Según plantea Lewin en su libro “La Natación Deportiva”. Cada influencia educativa está unida a la eficaz relación del hombre y del medio. En esta relación se adjuntará el valor especial de la educación de la voluntad. Meinel señaló al respecto que:

“Todo medio de formación y enseñanza de una fuerte voluntad específicamente necesita siempre de una lucha con mayores obstáculos y resistencias, los cuales se presentan muy visibles en la acción deportiva, en abundante medida, en todos los grupos de dificultad”.

La natación deportiva ofrece muchos puntos de partida para contribuir a la enseñanza de las cualidades o matices de la voluntad. Ya la primera relación con el hasta entonces desconocido ambiente “agua”, demanda del principiante de la natación

su autosuperación. A la meta a dominar en los movimientos de la natación se unirá el constante ejercicio que únicamente, promete éxito. El llegar a cualquier rendimiento dependerá el final del “Yo quiero”.

Aunque la natación es un tipo de deporte que requiere de casi todos los grupos musculares y sistemas orgánicos, es un hecho cierto que mediante complejos de ejercicios adecuados y escogidos, es posible desarrollar determinadas cualidades motoras, mejorar y con más rapidez lograr un perfeccionamiento, en tierra superior que mediante un entrenamiento solo en agua.

El entrenamiento en niños de esta edad debe siempre realizarse en tal forma que las tareas deben ser planteadas con sistematización de forma que estimulen continuamente la lucha y el deseo de vencerlos. La sensación de victoria llevada a la conciencia de los jóvenes atletas, contribuye a la enseñanza de la voluntad y guía el trabajo de entrenamiento.

En los últimos años, cada vez con más frecuencia, se habla del papel decisivo de los factores psicológicos en los resultados del deporte, cuanto más alto es el nivel de preparación de los deportistas, tanto más se acercan en sus cualidades físicas e índices técnicos fundamentales, a un modelo determinado, y la individualidad la determinan las particularidades psicológicas. De ahí la necesidad de una preparación psicológica especial y estrictamente individualizada. No siempre ayuda una buena preparación técnica. Cualquier entrenador y deportista calificado debe conocer su cuadro psicológico y en especial aquella parte de su estado psicológico que induce la actuación de los deportistas, su motivación.

El establecimiento de metas y objetivos a corto y mediano plazo:

Cuando se habla de planeación estratégica se plantea una máxima muy sencilla que dice que para tener un adecuado nivel de motivación en los participantes, siempre debemos empezar por el principio. Parece tonto decirlo, pero si un deportista no sabe

de donde parte y hacia adonde va, la motivación puede perderse en el camino y orillarlo a desertar y abandonar la práctica deportiva. Resulta sumamente importante que los deportistas tengan muy claras sus metas para que su motivación se mantenga activa. Dentro del proceso de establecimiento de metas, es muy importante que se fijen objetivos tanto los objetivos y las metas de la temporada completa, como metas y objetivos individuales, muy concretos y a corto plazo (para cada entrenamiento y semana a semana) así la retroalimentación de los avances conseguidos reforzará el proceso motivacional y mantendrá el interés de mejorar en un nivel creciente.

Autovaloración de sus capacidades:

Es indispensable lograr en el deportista una adecuada autovaloración de lo que él puede lograr en el desarrollo competitivo de su deporte. Para esto es necesario hablar de un término conocido como “competencia percibida”, que tiene que ver como su nombre lo dice con la percepción que el deportista tiene de sus propias competencias o capacidades individuales para responder eficazmente en el deporte. ¿Cómo se percibe a si mismo ante las exigencias del deporte que práctica? Es muy importante que tenga una adecuada y muy objetiva valoración de si mismo, que no se encuentre a lo largo del proceso de preparación ni sobre-valorado ni sub.-valorado; para esto, el entrenador debe encargarse de proporcionar una muy precisa información y retroalimentación de sus capacidades y destrezas. Puede ayudar mucho que el deportista lleve un auto-registro de sus resultados diarios, los avances y retrocesos en relación a las metas pre-establecidas, son sumamente importantes para conservar siempre la objetividad y la claridad.

Uso del reforzamiento positivo: el reforzamiento positivo es una de las técnicas de modificación de conducta más utilizada en el mundo para instalar y/o desinstalar conductas en las personas y sobre todo en los niños. Consiste en premiar una conducta cuando ésta suceda con el fin de que se repita; el premio o reforzador se convierte en el estímulo que determina e intensifica la probabilidad de que la conducta deseada se

presente; el reforzador debe ser presentado inmediatamente después de que ocurra la conducta deseada, así el control de la ocurrencia de la misma se fortalece.

En el mundo del deporte, existen muchos tipos de reforzadores y todos pueden ser utilizados en cualquier momento; es muy importante elegir el reforzador adecuado para incrementar las probabilidades de que sea útil. Entre los más comunes se encuentran:

- Reforzadores Materiales (trofeos, medallas, diplomas, premios en efectivo, becas, premios materiales, etc.)
- Reforzadores de estímulos y promociones (ser capitán del equipo, dirigir el calentamiento, aparecer en primer lugar en las presentaciones del equipo etc.)
- Reforzadores sociales (gestos/gritos que demuestren aprobación, sobresalir en una competencia, reconocimiento social, nombramientos en eventos, etc.)
- Reforzadores Emocionales afectivos (una sonrisa, una palmada, un abrazo, etc.)

Establecer los criterios de Éxito

Cuando un deportista tiene muy claro las metas y los objetivos para los que se está preparando, es más fácil que su interés y entrega se mantengan en un nivel muy adecuado; si además de las metas y objetivos, al deportista le quedan muy claros cuales serán los criterios con los que se midan sus éxitos, la posibilidad de que la motivación se mantenga y vaya incrementándose, aumenta. Existen muchos parámetros para medir el éxito en los deportistas; para los gobiernos, y los clubes deportivos, siempre estará presente la necesidad de ganar el primer lugar, de ser el mejor, de ser el número uno y como estrategia de motivación está muy bien. Pero... ¿que pasa cuando un deportista o un equipo no consiguen el primer lugar? ¿su trabajo no sirvió para nada? Y ¿que tal su esfuerzo y el tiempo dedicado? ¿Tampoco sirvieron?

Es muy importante que el entrenador aclare desde el inicio de la preparación los criterios con los que se medirán los avances del equipo o del deportista. Uno de los

parámetros siempre debe ser establecido en relación a los demás competidores, ya que para ser el mejor hay que vencer o derrotar a los demás. Sin embargo, todo entrenador debe tener un criterio más objetivo para medir los avances de sus deportistas y este se establece de acuerdo a la historia de rendimiento de los mismos; por ejemplo, un deportista que en una competencia quedó en 16vo lugar, no puede establecer como criterio de éxito ganar medalla de oro en la siguiente competencia, porque si lo hace así y no lo consigue, su motivación y deseo de competir de nuevo se verán seriamente amenazados, pero si establece como criterio quedar dentro de los 5 primeros lugares, será más fácil que su deseo de seguir mejorando se vea alimentado.

Para un deportista es muy importante que se le valore tanto el esfuerzo como el resultado obtenido en la competencia; si el entrenador solo fija su atención en los resultados obtenidos por su atleta, estará dejando de lado la parte humana del mismo; la dedicación, el tiempo, la entrega y en general todos los esfuerzos realizados para competir. Por el contrario, cuando el atleta percibe que su esfuerzo es bien valorado y tomado en cuenta a pesar de los resultados, su motivación se incrementará y su deseo de mejorar será alimentado.

Reforzar el sentido de pertenencia: gracias al trabajo intensivo y a las investigaciones de los psicólogos sociales, sabemos que los seres humanos se desarrollan mejor y tienen un más alto rendimiento cuando trabajan en equipo. Como lo demostró Abraham Maslow en sus investigaciones, al incrementar el sentido de pertenencia en una persona, su motivación y deseo de mejorar se incrementan en una relación directamente proporcional. El pertenecer al mejor club, formar parte de una selección, ser parte de un grupo considerado de élite, el tener el uniforme más llamativo, la gorra del equipo, los lemas para la competencia, la cohesión y el apoyo incondicional de los compañeros favorecen una mayor dedicación y un mayor esfuerzo por conseguir los resultados deseados. Aún en deporte de desarrollo individual, se ha comprobado que la pertenencia y el trabajo en equipo fortalecen y favorecen la obtención de resultados positivos.

Por último, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para favorecer el proceso Motivacional de los deportistas:

Siempre reforzar el esfuerzo: reforzar las conductas positivas de manera inmediata.

Dar ánimo e instrucciones correctivas luego del error; informaciones concretas y precisas; disminución de la carga informativa; variabilidad en las condiciones aprendizaje; emplear el castigo con algo valioso para el deportista y nunca con actividades físicas.

2.2- METODOLOGÍA.

2.2.1-Tipo de Diseño.

En esta investigación se utiliza un modelo de diseño experimental debido a que el método que empleamos en la misma es el experimento, ya que se manipulo directamente la variable independiente, determinándose su influencia sobre la variable dependiente bajo condiciones de control de las variables ajenas. Específicamente es un diseño pretest-posttest para un solo grupo, ya que la variable dependiente es medida antes y después de aplicada la propuesta.

2.2.2- Selección del sujeto.

La muestra concebida en el desarrollo del trabajo es una muestra intencionada, compuesta por 20 atletas de natación, 10 en el sexo femenino y 10 en el sexo masculino de la categoría 9 años de la escuela “Eduardo García Delgado”, del municipio de Cienfuegos. Participan los entrenadores de esta categoría, ambas de sexo femenino, con 15 años de experiencia como promedio en este deporte.

Caracterización de los especialistas.

No	Cargo	Cantidad	Años de experiencia
2	Entrenadores	2	15
1	Comisionado Provincial.	1	18

2.2.3- Métodos y Procedimientos.

Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron métodos de Investigación empírica:

Entrevistas a entrenadores de esta categoría y al Comisionado Provincial de Natación con el objetivo de conocer la importancia de la preparación psicológica de los atletas y del establecimiento de metas. (Ver anexo # 1)

La encuesta: se aplica a los atletas de esta categoría 9 años con el objetivo de conocer el grado de motivación por su deporte. (Ver anexo # 2)

Test de los 10 deseos:

Valoración

Permite identificar hacia cuales esferas de la vida se inclinan los deseos de las personas, es decir sus necesidades pueden estar orientadas hacia el deporte, la familia, lo material, la profesión, el estudio, los viajes, la recreación, la salud, las relaciones interpersonales con los iguales, el prestigio, etc.

El puntaje es ponderado, a partir de la consideración de que no es lo mismo para una persona mencionar un motivo en primer lugar a que lo haga en el último. Se le asigna a cada motivo una puntuación. 10 puntos si es mencionado en 1er lugar, 9 puntos si se menciona en 2do lugar y así sucesivamente hasta asignar 1 punto al deseo mencionado en el décimo lugar. (Ver anexo # 3).

Técnica de completamiento de frases. (Ver anexo #4)

Escala de calificación:

Objetivo: Este instrumento está formado por frases incompletas o inductoras, las cuales tienen el objetivo de revelar factores motivacionales en relación con la actividad deportiva y con las proyecciones generales del atleta hacia las metas del equipo.

Para la calificación se establecieron cuatro áreas o esfera que son las siguientes:

Esferas de metas individuales (ítems 1, 9, 12, 15, 24, 25)

Esferas de metas grupales (ítems 4, 5, 10, 11, 16, 23).

Esfera motivacional (ítems 3, 6, 8, 13, 18, 19, 20 y 22)

Esfera grupal (ítems 2, 7, 14, 17, 21).

Las respuestas de cada área son categorizadas en:

1. Respuestas de conflictos.
 - a) Respuestas negativas.
 - b) Respuestas muy conflictivas.
2. Respuestas no conflictivas.
 - a) Respuestas positivas.
 - b) Respuestas altamente positivas.
3. Respuestas neutrales.
4. Respuestas de omisión.

Si la técnica tiene más de 12 omisiones el protocolo se invalida. La calificación es cualitativa y se valora el predominio de las respuestas por esferas y el análisis de los conflictos.

Cuestionario de cualidades volitivas: consiste en la evaluación de las cualidades volitivas en los atletas para de esta forma conocer el grado de presencia de las mismas, para los que se establece el siguiente rango de calificación. (Ver anexo # 5)

Evaluación:

<u>Cualidades</u>	<u>Preguntas</u>
-Orientación hacia un fin	1, 2, 3
-Perseverancia, tenacidad	4, 5, 6
-Determinación y valentía	7, 8, 9
-Iniciativa y autonomía	10, 11, 12
-Control y autodominio	13, 14, 15
-Espíritu de lucha	16, 17, 18

Por cada cualidad: los puntos de las preguntas oscilan entre 3 y 9.

En el conjunto de cualidades: los puntos de las preguntas oscilan entre 18 y 54.

La media de los puntos por cualidad se haya dividiendo por 3.

La media de los puntos por el conjunto de cualidades se haya dividiendo por 18.

Ambos resultados se llevan a una escala común, y es la siguiente:

Alta Presencia	3 puntos
Mediana Presencia	2 puntos
Baja Presencia	1 puntos

La observación: este método es fundamental en cualquier investigación donde se trate el proceso de enseñanza aprendizaje, fue utilizado durante la observación a clases en el grupo, para analizar el desarrollo y evolución de los atletas en cuanto al rendimiento deportivo. Se observo con una frecuencia sistemática los entrenamientos. (Ver anexo # 6)

Test Pedagógicos: (ver en la propuesta metodológica).

Se toma el método de la Escuela Húngara que se utiliza en todo el sistema selectivo. Para ello se empleara la medición de ejercicios de flexibilidad y coordinación que aparecen en el Programa de preparación del deportista evaluándose con una frecuencia quincenal durante un periodo de 10 meses.

- **Ejercicios de Flexibilidad:**

Se realizan siete tipos de ejercicios, teniendo cada uno tres evaluaciones: bien, regular, mal.

La puntuación se ajustará a lo que disponga el sistema para la escala de 22 puntos.

Para la Flexión del hombro se califica de: bien (4 puntos), regular (2 puntos), Mal (0 puntos). Para los restantes 6 ejercicios se califican de bien (3 puntos), regular (1.5 puntos), mal (0 puntos).

- **Ejercicios de Coordinación:** Se realizaran 13 ejercicios teniendo en cuenta la siguiente evaluación.
 - Se otorgaran 5 puntos si no comete ningún error
 - Se otorgaran 4 puntos si comete un 1 error.
 - Se otorgaran 3 puntos si comete dos errores.
 - Se otorgaran 2 puntos si comete más de dos errores.

Métodos de Nivel Teórico:

Analítico - sintético: Se utilizaron para la recopilación de datos e información permitiendo una adecuada argumentación e interpretación de la propuesta y la aplicación.

Histórico - lógico: Para establecer una secuencia acerca del conocimiento de la problemática, sus antecedentes, criterios, sobre aspectos conceptuales relacionados con el objeto y campo de acción.

Inductivo - deductivo: Para la determinación del conocimiento de lo general a lo particular y viceversa. Así como el procesamiento de la información y resultados para poder corroborar la hipótesis planteada y llegar a conclusiones.

2.2.3 TÉCNICAS ESTADÍSTICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS:

Para el procesamiento de la información se utilizó el programa de Excel, que permitió realizar las tablas y los cálculos necesarios y comparaciones numéricas, representadas en el cálculo porcentual.

2.3 -PROPUESTA METODOLOGICA PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS.

I. Diagnóstico inicial y final:

II. El Establecimiento de Metas.

III. Ejercicios para la mejora del Rendimiento Deportivo.

IV Comunicación con los padres y familiares: para incrementar el compromiso de los atletas.

V. Revisión periódica de las metas: Evaluación quincenal del rendimiento.

METODOLOGÍA:

I. Diagnóstico inicial y final:

Se concibe la realización de un Diagnostico de los atletas, el cual debe realizarse teniendo en cuenta el factor motivacional y el rendimiento deportivo. Aquí se aplicarán la técnica de los 10 deseos a los atletas, tanto al inicio como al final para determinar los niveles de motivación en ellos. Aplicación el test pedagógico de flexibilidad y coordinación antes y después de la aplicación de la propuesta, para conocer los rendimientos deportivos.

II. El Establecimiento de Metas.

Entrevistas a entrenadores acerca de la importancia del establecimiento de metas. Tener claridad en las metas que se quiere lograr con el equipo. Metas principales y específicas.

Definir las metas de los atletas y sus acciones para lograrlas.

Averigüe cuáles son las metas, las prioridades y expectativas de los atletas.

Solicitar a los atletas que reflejen en un papel los objetivos que esperan lograr con la práctica de este deporte y como llegar a ese resultado.

Para guiar a los alumnos para el establecimiento de Metas se les pondrá un ejemplo.

Nadador: ¡Quiero ganar!

Entrenador: Yo también, pero ¿qué debemos hacer para ganar?

Nadador: ... bueno, supongo que debemos entrenar mejor.

Entrenador: específicamente ¿qué piensas que tenemos que hacer mejor?

Nadador: Tenemos que mejorar las técnicas aprendidas mostrando mayor interés en los entrenamientos.

Entrenador: ¡Cierto! debemos conocer mejor la técnica para de esta forma alcanzar mejores resultados deportivos.

Establecer las metas específicas de los atletas, a través del intercambio con cada uno de ellos en el equipo.

Deben ser a corto plazo.

Al insistir en metas específicas, usted puede pasar de metas generales a metas más realistas y alcanzables.

Registrar las estrategias y metas específicas de cada atleta a través de un gráfico que representen los avances, en un cuaderno o diario, libreta para tal efecto, en cuanto a los resultados que va obteniendo en las evaluaciones que permiten ver los rendimientos, teniendo en cuenta los criterios siguientes:

- a) Lo que el deportista está alcanzando.
- b) Cuán lejos está de la meta.
- c) La dirección de sus resultados.

Deben los atletas visualizarlas todo el tiempo.

III. Ejercicios para la mejora del Rendimiento Deportivo.

Ejercicios de Flexibilidad:

Puente arrodillado: PI: El atleta se encuentra arrodillado en el suelo y ejecuta un puente apoyado en ambas manos.

Cuclillas Profundas: PI: El atleta ejecuta una cuclilla profunda con las rodillas y pies unidos y brazos extendidos a frente.

Flexión de Hombros: PI: Arrodillado en el piso y manos en la nuca entrelazadas y codos elevados arriba y atrás. Con la ayuda del entrenador tratara de pegar los codos en dirección arriba y atrás.

Flexión del pie: PI: Desde la posición sentado en el piso con las piernas extendida y unidas, manos apoyadas atrás y abajo. El evaluador sujetara con una mano las rodillas del atleta para que estas no se flexionen y con la otra presiona la punta de los dedos de los pies hacia el suelo.

Flexión del tronco al frente: PI: El atleta toma la posición de parado con piernas, rodillas y pies unidos y sin flexionar las rodillas trata de tocarse los tobillos.

Flexibilidad de brazos cruzados atrás: PI: Desde la posición de arrodillado y los brazos hacia atrás extendidos y en posición horizontal, con ayuda del evaluador se tratara de cruzar más allá de los codos en forma de X procurando que un codo quede encima del otro, mantenido los brazos rectos.

Flexibilidad cruzada de codos: PI: Desde la posición de arrodillado con las manos en la cintura y los codos hacia atrás, el evaluador tratara de pegar los codos.

Ejercicios de Coordinación.

1. **Posición inicial :** Parados, brazos laterales, realizar tres pasos al frente, unir las piernas, tres círculos de brazos adelante, a quedar éstos al lado del cuerpo, realizar tres pasos más a unir y tres círculos alternos al frente con cada brazo: distancia 15 a 20 m.
2. **Posición inicial:** Parados, brazos al lado del cuerpo, marcar seis pasos en el lugar con un movimiento de brazos alternos atrás, repetir los pasos con un movimiento de brazos al frente alternos: de 6 a 8 repeticiones.
3. **Posición inicial:** Parados, brazos arriba, caminar seis pasos, realizar círculos de un brazo al frente, repetir los seis pasos y realizar un círculo del otro brazo al frente: distancia de 15 a 20 m.
4. **Posición inicial:** Piernas en forma de pasos, brazos al lado del cuerpo, adelantar la pierna trasera, realizar tres círculos de brazos atrás, adelantar la pierna trasera nuevamente y realizar tres círculos de brazos al frente: 5 a 6 repeticiones.

5. **Posición inicial:** Parados, brazos arriba, caminar imitando el halón y empuje del movimiento de brazos libre, continuar caminando e imitar el halón y empuje de brazos espalda: distancia de 15 a 20 m.
6. **Posición inicial:** Parados, un brazo arriba y otro abajo, caminar al frente realizando movimiento con un brazo atrás y el otro adelante: distancia de 15 a 20 m.
7. **Posición inicial:** Parados, brazos arriba, caminar hacia atrás 6 pasos, realizar círculo con un brazo, repetir con el otro brazo: distancia de 15 m.
8. **Posición inicial:** Parados, un brazo arriba y el otro abajo, caminar atrás con círculos alternos de brazos atrás 10 m, luego caminar al frente con un círculo de brazos alternos también al frente 10 m.
9. **Posición inicial:** Parados, brazos arriba, realizar unas cuclillas con salto, ejecutar un círculo de brazos al frente, caminar seis pasos realizar tres círculos alternos al frente de brazos, repetir pero con movimiento de los brazos atrás: distancia de 12 a 15 m.
10. **Posición inicial:** Parados, brazos laterales, caminar 5 m, unir brazos arriba, caminar 5 m colocar un brazo arriba y el otro abajo, continuar caminando 10 m realizando círculos alternos de los brazos atrás.
11. **Posición inicial:** Parados firmes, paso derecho, brazo izquierdo lateral; paso izquierdo, brazo derecho lateral; unir pierna derecha, realizar un círculo de brazos al frente; salto con arqueado con los brazos abajo.
12. **Posición inicial:** Parados firmes; salto con piernas separadas, brazos laterales; salto a caer con piernas unidas, brazos abajo, salto a caer con piernas separadas, brazos abajo, salto a caer con piernas unidas, brazos laterales.
13. **Posición inicial:** Parados firmes, pierna derecha atrás, brazo derecho al frente, brazo izquierdo atrás, pierna derecha al frente, cambian la posición los brazos, pierna derecha atrás, círculo de los brazos al frente, repetir el ejercicio comenzando con la pierna izquierda.

IV. Comunicación con los padres y familiares:

Para incrementar el compromiso de los atletas se realizarán reuniones periódicas con los familiares y padres de los atletas donde se le dará a conocer las metas trazada por los alumnos. Informando que las mismas fueron trazadas teniendo en cuenta sus posibilidades reales y a corto plazo para poder ser cumplidas. Estas serán evaluadas periódicamente. Cada vez que se realice una evaluación se les informará de sus resultados. Esta comunicación incrementa el compromiso de los atletas, les genera mayor apoyo moral y educa a cada uno acerca de cómo mejorar el ambiente competitivo.

V. Revisión periódica de las metas:

Evaluación quincenal del rendimiento deportivo a través de los test pedagógicos de flexibilidad y coordinación.

Estimulación e información de los logros alcanzados por cada uno de los atletas.

Estas revisiones les proporcionarán una retroalimentación medible y observable. Las áreas de éxito crean un ambiente de orgullo, reforzamiento e inspiración, pero las áreas de dificultad son puntos focales para el esfuerzo, la concentración y revisión de las estrategias. Las revisiones también dan la oportunidad de reevaluar metas e intenciones y modificarlas si es necesario. Se pueden establecer metas a corto plazo en las áreas de dificultad y a largo plazo en el área de éxito. La actualización de las metas y las estrategias, le permite conocer su estado en la interacción diaria con los atletas.

2.5 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Tabla # 1

Resultados de la entrevista a especialistas.

N. 3

Opinion	Sí	%	No	%
Preparación psicológica en los nadadores. Importancia.	3	100	0	0
Establecimiento de metas como propuesta.	3	100	0	0
La motivación en los atletas de natación.	3	100	0	0
Opiniones que agregaron	3	100	0	0

La constatación de este trabajo ha sido básicamente validada por los resultados obtenidos luego de la aplicación de la propuesta metodológica para alcanzar mejores rendimientos deportivos. El 100 % de los entrevistados son del criterio que la preparación psicológica es de vital importancia en los atletas en la práctica de este deporte a nivel provincial desde los primeros años de entrenamiento, lo que se corresponde con el criterio de los autores en el que se hizo la revisión bibliográfica. Coinciden el 100 % de ellos que la propuesta metodológica para el establecimiento de metas diseñada contribuye a obtener logros desde estas edades, que constituye la primera experiencia en este sentido, y establece un algoritmo metodológico para su aplicación, por lo que es factible de ser aplicada a este grupo de alumnos. En cuanto a la motivación por la natación expusieron el 100% que es imprescindible para llevar a cabo el proceso de entrenamiento, ya que sin motivación no se pueden obtener resultados deportivos y por ende no se cumplen los objetivos y metas. Todo ello se corrobora con lo planteado por los diferentes autores dedicados al estudio de la motivación. Agregaron el 100 % que la propuesta puede ser transferida a otras categorías, si se tiene en cuenta los resultados alcanzados en este estudio y la calidad de los entrenadores.

Tabla # 2

Resultado de las encuestas a los atletas (antes y después de la aplicación de la propuesta) **N. 20**

Pregunta	Antes						Después					
	Si	%	No	%	No sé	%	Si	%	No	%	No sé	%
Gusto por el deporte que práctica	4	20%	13	65%	3	15%	15	75%	3	15%	2	10%
Agrado por otros deportes	13	65%	5	25%	2	10%	4	20%	12	60%	4	20%
Integrar al equipo nacional	5	10%	12	60%	3	15%	15	75%	2	10%	3	15%
Obligación por tu deporte	8	40%	8	40%	4	20%	10	50%	5	25%	5	25%
Divertirse entrenando	15	75%	5	25%	5	25%	15	75%	2	10%	3	15%
Agrado competir en otros estilos	6	30%	12	60%	2	10%	16	80%	4	20%	3	15%
Perder el tiempo cuando entrena	16	80%	2	10%	2	10%	3	15%	14	70%	3	15%
Cambiar de deporte	10	50%	6	30%	4	20%	3	15%	15	75%	2	10%
Ejercer tu deporte en el futuro	8	40%	9	45%	3	15%	16	80%	2	10%	2	10%
Preferencias por otras actividades	10	50%	5	25%	5	25%	3	15%	15	75%	2	10%

Como observamos en la tabla No 2 en el resultado de las encuestas realizadas al grupo antes de la aplicación de la propuesta metodológica se denota una baja motivación, ya que 13 atletas manifestaron que no les gusta el deporte que practican lo

que representa un 65% y 3 que no supieron determina su gusto por el deporte, lo que representa el 80 % de los alumnos con muy baja motivación por la práctica de la natación, solo 4 desean practicar este, lo que representa un 1%, aspecto este que se eleva para un segundo momento de nuestro trabajo (luego de la aplicación de la propuesta metodológica), donde 15 atletas que representan un 75% muestran gusto por el deporte y solo 3 para un 15% no lo hacen. Esto trae consigo que 16 atletas pierdan el tiempo cuando entrenan lo que significa un 80%, y solo 2 no lo pierden, ya al aplicar la propuesta se alcanzan mejores resultados, pues solamente 3 no tienen interés para un 15% y 14 atletas aprovechan más el tiempo entrenando para un 70%. Debido a esta desmotivación se comprobó que solo 5 atletas tenían aspiración por integrar el equipo nacional lo que representa un 10 %, aspecto que mejoró considerablemente después de aplicada la propuesta pues ya 15 tenían grandes deseos de entrenar manifestaban inquietud por integrar el equipo nacional, lo que significa un 75 %. Con relación a sus aspiraciones antes de aplicada la propuesta 10 atletas se sentían a gusto por cambiar de deporte, lo que representa un 50 %, en cambio en un segundo momento de este estudio se comprobó que 15 atletas tomaron otra actitud con relación a los entrenamientos los cuales se sentían mejor motivado realizando los ejercicios técnicos con un gran avance para un 75 %. Podemos generalizar que alcanzaron grandes logros motivacionales luego de la aplicación de la propuesta metodológica, lo cual confirma la efectividad de la propuesta pues en los indicadores medidos las respuestas positivas en relación con el deporte y en especial la motivación alcanzaron mejores resultados. Haciendo corresponderse los intereses de los atletas hacia el deporte.

Tabla # 3

Resultado del test de motivación: Test de los 10 deseos. (Antes y después de la aplicación de la propuesta).

N. 20

Categoría	Antes						Después					
	Baja	%	Media	%	Alta	%	Baja	%	Media	%	Alta	%
9 años	8	40%	7	35%	5	25%	2	10%	3	15%	15	75%

Cuando se analizan los resultados obtenidos en la tabla # 3 junto a las encuesta realizadas a los atletas se puede apreciar la baja motivación que existe en esta categoría 9 años antes de la aplicación de las propuesta, por lo que 8 de los atletas que representan el 40 % no tienen motivación por su deporte, en ninguno de los deseos se refirieron al deporte. En esto influye la falta de piscina durante un periodo escolar y otros factores que los como inclemencias del tiempo e implementos deportivos, lo cual llevan a la desmotivación. Luego de la propuesta solo 2 de ellos que representan el 10 % mantienen baja motivación, no haciendo referencia este deporte en sus deseos. Sin embargo 12 atletas que representan el 60 % antes de la propuesta manifiestan de alguna manera en sus deseos la motivación por el deporte. Ya después de aplicada la propuesta mejora el nivel motivacional de los estos, estando en el 90 % de atletas con un nivel de motivación medio y alto, donde expusieron en sus deseos en más de dos ocasiones motivación por el deporte, por lo que se hace estable su permanencia en el deporte y actitud ante el entrenamiento.

Tabla # 4

Resultado del test de completamiento de frases (antes y después de la aplicación de la propuesta)

N. 20

Esferas	Antes								Después							
	1	%	2	%	3	%	4	%	1	%	2	%	3	%	4	%
De metas individuales	10	50	8	40	2	10	0	0	6	30	14	70	0	0	0	0
De metas grupales	8	40	8	40	4	20	0	0	3	15	16	80	1	5	0	0
Motivacional	6	30	8	40	6	30	0	0	2	10	18	90	0	0	0	0
Grupal	8	40	8	40	4	20	0	0	3	15	16	80	1	5	0	0

Leyenda.

1. Respuestas de conflictos.
2. Respuestas no conflictivas.
3. Respuestas neutrales.
4. Respuestas de omisión.

Al aplicar el test de completamiento de frases, teniendo en cuenta la desmotivación de los atletas en las pruebas anteriormente evaluadas se observó como antes de la aplicación de la propuesta 10 atletas dieron respuestas de conflicto en cuanto a las metas individuales representando un 50 %, de ellos fueron respuestas negativas 6 y muy negativas 4, el 10% que son 2 atletas dan respuestas neutrales, lo cual nos indica que no poseen definiciones en cuanto al planteamiento de sus metas, todo lo anterior hace que tenga una repercusión desfavorable para la obtención por los atletas de resultados deportivos, ya que al haber conflictos de manera individual, las metas grupales no se pueden lograr.

Al aplicar la propuesta disminuye 6 atletas que dan respuestas de conflicto, que representan el 30%, de ellos 3 con respuestas negativas y ninguna muy negativa que

evidencia que tienen sus objetivos mejor planificados y concretos. Muestra de ello es que 14 atletas que representan el 70% dieron respuestas no conflictivas y todas en el rango de positivas. No aparecen respuestas neutrales ni omisiones.

Referente a las metas grupales antes de la propuesta 12 atletas, que representan un 60% expusieron respuestas conflictivas, negativas 8 y muy negativas ninguna y 4 respuestas neutrales, manifestando su desinterés por el establecimiento de metas grupales, que se corrobora con los resultados a las respuestas de las metas individuales que se analizó anteriormente; aspecto este que mejoró notablemente al aplicar la propuesta donde 16 atletas que representan un 80% expresan las metas trazadas del grupo o sugerencias para lograrlas, disminuye el porcentaje de respuestas neutrales.

En la esfera motivacional, aspecto que es de vital importancia para todas las evaluaciones 12 atletas antes de aplicada la propuesta manifestaron su desinterés por cumplir los objetivos en el entrenamiento, respondiendo a respuestas de conflictos, negativas 6 y muy negativas 6, y 6 neutrales que representa un 60 % cifra por encima de la mitad del grupo lo que nos habla a favor de una baja motivación grupal, que se corrobora en el test de los 10 deseos, al aplicar la propuesta se observó que solamente 2 atletas, es decir el 10% se referían a este tipo de pregunta, pues el 90 % lograron definir sus metas, concretando sus objetivos, no apareciendo respuestas neutrales, ni de omisión.

En relación con la esfera grupal antes de aplicada la propuesta, las respuestas de 12 atletas, que representan el 60 %, manifestaron conflictos negativos 8, muy negativos 2 y 4 neutrales en relación al grupo, lo que nos hace ver las dificultades existentes entre los miembros del grupo, lo que influye desfavorablemente en los resultados deportivos individuales y grupales. Esto disminuye después de la propuesta en un 15 %, apreciándose mejores relaciones entre el grupo, ya que las respuestas no conflictivas positivas fue de un 80 %. Lo que habla a favor de entendimiento, cooperación y unidad en relación a las metas.

Tabla # 5

Resultado del test de las cualidades volitivas (antes y después de la aplicación de la propuesta).N. 20

Cualidades	Antes						Después					
	Alta	%	Media	%	Baja	%	Alta	%	Media	%	Baja	%
Orientación hacia un fin	2	10%	9	45%	9	45%	14	70%	4	20%	2	10%
Perseverancia, tenacidad	2	10%	8	40%	10	50%	16	80%	2	10%	2	10%
Determinación y valentía	3	15%	9	45%	8	40%	16	80%	3	15%	1	5%
Iniciativa y autonomía	0	0%	8	40%	12	60%	16	80%	2	10%	2	10%
Control y autodominio	0	0%	7	35%	13	65%	14	70%	3	15%	3	15%

Al analizar la tabla # 5 en relación con lo anteriormente observado referente a la motivación y al planteamiento de sus metas antes de la aplicación de la propuesta en 11 alumnos estaba presente la orientación hacia lo que se propone, su objetivo e interés por entrenar cada día más lo que representar un 55 %, y 9 con baja orientación hacia el fin, es decir el 45 %, cifra significativa y que se corrobora con los test aplicados anteriormente, en un segundo momento 18 atletas manifiestan esta cualidad para un 90 %. Lo que nos indica que se mejoró en relación a este indicador y por supuesto en la motivación hacia al deporte. En cuanto a la perseverancia y tenacidad se recoge baja presencia en 10 atletas para un 50 % por lo que no mostraban preocupación por aprender otros ejercicios técnicos y el otro 50 %, entre alta y media presencia de esta cualidad, lo cual quiere decir que son aspectos positivos que se pueden rescatar en estos escolares. Luego de la propuesta aplicada 18 atletas, que son el 90 % con alta y mediana presencia de la cualidad perseverancia y tenacidad ante los entrenamientos, a pesar de las dificultades u obstáculos con los nuevos ejercicios en las sesiones de entrenamiento. Lo que demuestra la efectividad de la propuesta. En cuanto a la determinación y valentía solo el 40 % que son 8 atletas poseen baja presencia de esta cualidad, pudiendo, el resto que son el 60 % están entre media y alta presencia., lo que

nos hace ver lo osado que son ellos en estas edades. Después de la propuesta en el 95 % de la muestra se incrementan en alta y media presencia los valores de esta cualidad, lo que nos habla a favor de la propuesta planteada. En la iniciativa y autonomía el 60 % se encuentra con baja presencia, solo 8 que son el 40 % se encuentran en mediana presencia, lo que evidencia la dependencia del entrenador en estas edades, necesitando de parámetros e indicadores para cumplir sus objetivos, expresado en la caracterización de este grupo etario en la revisión bibliográfica, lo que habla a favor de que luego de la propuesta 18 atletas, que son el 90 % incrementaron estos indicadores entre media y alta presencia, corroborando lo anterior. Al analizar la cualidad del control y autodomínio para ejecutar una técnica o ejercicio, antes de la propuesta demuestran el 65 %, que son 13 atletas baja presencia de la cualidad; alta y media en 85 %, que son 17 atletas después de la propuesta aplicada. Ya estos atletas tienen nuevas iniciativas, nuevas ideas de cómo enfrentarse a los entrenamientos variante que plantean para modificar las clases y así hacerlas más amenas lo cual se puedan cumplir al 100%. Lo que hace corroborar lo planteado con respecto a estas edades, donde la perseverancia, tenacidad, valor y demás cualidades volitivas pueden verse beneficiadas mediante el establecimiento de metas y el atleta poder alcanzar mayor rasgo de madurez.

Tabla # 6

Resultado de las observaciones a los entrenamientos (antes y después de la aplicación de la propuesta) **N. 20**

Indicadores Observados	Antes				Después			
	Si	%	No	%	Si	%	No	%
Realizan con placer las actividades.	6	30%	12	60%	16	80%	4	20%
Se esfuerzan porque los demás actúen bien.	8	40%	12	60%	15	75%	5	25%
Mantienen un clima alegre	6	30%	14	70%	20	100%	0	0%
Asumen la dirección de tareas.	5	25%	15	75%	14	70%	6	30%
Identificación de interés personal con colectivos	6	30%	14	70%	16	80%	4	20%
Vencen las dificultades.	8	40%	12	60%	18	90%	2	10%

Al obtener la información en un primer momento de este estudio se comprobó durante las observaciones realizadas a los entrenamientos una correspondencia con los resultados de las encuestas antes analizadas, aspectos que se explican por si solos en la tabla No 6 ya que antes de aplicada la propuesta se puede apreciar que 6 atletas realizaban con placer las actividades, lo que representa un 30%, es decir que el 60 % no realiza con agrado esta actividad y luego de aplicada la propuesta alcanzan evaluaciones halagüeñas para el deporte, apreciándose 16 de ellos que representa un 80%, se motivan por realizar el entrenamiento, aunque dentro del grupo quedan 4 atletas con poca motivación, con respecto al esfuerzo por que los demás actúen bien vemos que el 60 % no siente la necesidad del esforzarse a que los demás actúen bien, esto relacionado con la voluntad, cuestión analiza en el test anterior y que repercute en las metas grupales. Luego de la propuesta se incrementa el interés al esfuerzo por los demás a un 75 % lo que evidencia que la propuesta beneficia a los atletas. Otro de los

indicadores favorables alcanzado en las sesiones de entrenamientos es que ya estos atletas van a mantener un clima alegre, es decir se van a sentir a gusto entrenando, ya sea individual como colectivo, esto va a representar un 100%, de lo que existe gran diferencia, pues antes era de un 30% con solo 6 atletas. Asumen la dirección de las tareas solo 5 que son el 25 % y posterior a la propuesta el 70 %, aquí se corrobora lo planteado en cuanto a la voluntad y se confirma que en estas edades necesitan de dirección y orientación, por lo que definir y establecer metas los ayuda a concretar sus objetivos. Identificación personal con el interés del colectivo, este indicador está relacionado con el esfuerzo porque los demás actúen bien, aquí también los resultados están en un 70 %, es decir 14 atletas antes de la propuesta, mejorando notablemente después de la propuesta con un 80 % que son 16 atletas, aunque quedan todavía 4 atletas en los que hay que trabajar más, que representan el 20 %. El aspecto de vencer las dificultades está muy relacionado con la voluntad y antes de la aplicación de la propuesta 12 que son 60 % no vencen las dificultades, por el contrario después de la propuesta 18 las vencen que son el 90 % y 2 no las vencen que son el 10 %. Después de la aplicación de la propuesta mejoran los rendimientos deportivos y la motivación.

Tabla # 7

Resultado del test pedagógico de flexibilidad (antes y después de la aplicación de la propuesta).

N. 20

Ejercicios	Antes						Después					
	Bien	%	Regular	%	Mal	%	Bien	%	Regular	%	Mal	%
Puente arrodillado	6	30%	4	20%	10	50%	16	80%	4	20%	0	0%
Cuclillas Profundas	6	30%	6	30%	8	40%	15	75%	3	15%	2	10%
Flexión de Hombros	3	15%	9	45%	8	40%	15	75%	3	15%	2	10%
Flexión del pie	9	45%	6	30%	5	25%	16	80%	3	15%	1	5%
Flexión del tronco al frente	7	35%	5	25%	8	40%	18	90%	2	10%	0	0%
Flexibilidad de brazos cruzados atrás	6	30%	7	35%	7	35%	17	85%	3	15%	0	0%
Flexibilidad cruzada de codos	8	40%	6	30%	6	30%	14	70%	4	20%	2	10%
Media	6,42		6.14		7.42		15.85		3.14		1	

Como observamos en la Tabla # 7 de los ejercicios de flexibilidad, se comporta entre un 30 y 50 % de atletas que realizan mal estos ejercicios, (puente arrodillado, cuclillas profundas, flexión de hombro), y de tronco al frente siendo la media de atletas evaluados de mal el 7.42, lo realizan correctamente el 12.56 como media de atletas, lo que nos indica que traen una preparación de grado anteriores que los favorece al ser

evaluados. Luego de la propuesta mejoraron en la ejecución de todos los ejercicios entre un 70 y 90 %, con un media de 18.99 atletas con buena ejecución. Siendo poco significativa las evaluaciones de mal, estando en una media de un 1%.

Tabla # 8 Resultado del test pedagógico de coordinación (antes y después de aplicación de la propuesta). N 20

Ejercicios	Antes										Después									
	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
1-	0	0%	0	0%	3	15%	7	35%	10	50%	16	80%	2	10%	2	10%	0	0%	0	0%
2-	0	0%	0	0%	4	1%	4	1%	12	60%	17	85%	1	5%	2	10%	0	0%	0	0%
3	0	0%	0	0%	3	15%	3	15%	14	70%	14	70%	4	1%	2	10%	0	0%	0	0%
4-	0	0%	0	0%	0	0%	8	40%	12	60%	16	80%	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%
5-	0	0%	0	0%	1	5%	10	50%	9	45%	16	80%	3	15%	1	5%	0	0%	0	0%
6-	0	0%	0	0%	3	15%	5	25%	12	60%	18	90%	1	5%	1	5%	0	0%	0	0%
7-	0	0%	0	0%	2	10%	7	35%	11	55%	14	70%	3	15%	3	15%	0	0%	0	0%
8-	0	0%	2	10%	3	15%	5	25%	10	50%	14	70%	4	1%	2	10%	0	0%	0	0%
9-	0	0%	0	0%	2	10%	10	50%	8	40%	12	60%	8	40%	0	0%	0	0%	0	0%
10-	0	0%	0	0%	5	25%	5	1%	10	50%	16	80%	3	15%	1	5%	0	0%	0	0%
11-	0	0%	0	0%	3	15%	8	40%	9	45%	15	75%	2	10%	3	15%	0	0%	0	0%
12-	0	0%	0	0%	3	15%	7	35%	10	50%	14	70%	5	25%	1	5%	0	0%	0	0%
13-	0	0%	2	10%	1	5%	5	25%	12	60%	18	90%	2	10%	0	0%	0	0%	0	0%
media	0		0.30		2.53		6.46		10.84		15.38		3.53		1.38		0		0	

Al comparar la información obtenida en la tabla anterior con la de los ejercicios de coordinación se aprecia que antes de la aplicación de la propuesta los atletas no lograban realizar los ejercicios coordinación, solo 4 alumnos fueron evaluados

de 4 puntos en 2 de los ejercicios, que representan el 20 %, esto se debe a que no tomaban conciencia en los entrenamientos , ni se esforzaban por mejorar su rendimiento deportivo, así como no tenían claridad en sus objetivos, lo que coincide con los análisis anteriores, estando en la media de 0.30. En las evaluados de 3, 2 y 1 punto la media se comporta en 2.53, 6.46 y 10.84 respectivamente, lo que nos indica que el rendimiento deportivo se encuentra en una media de 19.85, casi el 100% de los alumnos se encuentran mal y regular en estos ejercicios, aspecto este que se elevó en un segundo momento de este estudio pues ya estos atletas lograron realizar los ejercicios de coordinación y tenían continuidad en los movimientos, con una media de 18.91 en los ejercicios evaluados de 4 y 5 puntos lo que demuestra mejores rendimientos deportivos.

III. CONCLUSIONES

3.1 Conclusiones

Luego de valorar los resultados de la aplicación de la propuesta metodológica para el establecimiento de Metas en nadadores de la categoría 9 años arribamos a las siguientes conclusiones:

- Se corrobora la hipótesis planteada, ya que con la aplicación de la propuesta metodológica para el establecimiento de metas en nadadores de la categoría 9 años, se alcanzaron mejores rendimientos deportivos.
- Después de la aplicación de la propuesta metodológica se comprobó un incremento de la calidad en los entrenamientos de los atletas, se aumentó el nivel de motivación por obtener logros y practicar el deporte, elevándose su autoestima y satisfacción por sus rendimientos deportivos, logrando aumentar la confianza en si mismo.
- Los atletas alcanzaron mejores rendimientos deportivos, demostrado en los resultados alcanzados en los ejercicios de flexibilidad y coordinación.
- La propuesta metodológica es un medio motivador en la práctica de la natación, contribuye a fortalecer la estabilidad psicológica de los atletas elevando la motivación de estos hacia el deporte.

3.2 RECOMENDACIONES

Al finalizar esta investigación se recomienda:

- Proponer la realización de estudios similares en otras categorías de natación en la provincia y el país para que se pueda generalizar la propuesta e incluirla en el programa de preparación del deportista.
- Dar continuidad a este estudio incorporando a la propuesta metodológica ejercicios de coordinación en agua.

IV. BIBLIOGRAFIA

1. Bloomfield (1992). Textbook of science and medicine in sport. Melbourne. Blackwell, [s.n.]
2. Cabrera Navarro, Francisco (1975). Los Nadadores Sureños respondieron presente *Granma* (La Habana) .1 de diciembre: 5.
3. Cabrera Navarro, Francisco (1995). Nuevas medallas para los nadadores cienfuegueros. *Granma* (La Habana),10 de febrero : 2.
4. Cabrera Navarro, Francisco (1994). Rey de la Natación Cubana. *Granma* (La Habana). 6 de diciembre: 4.
5. Cañizares Hernández, Marta (2003). El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo: Aproximaciones a su estudio. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires. Consultado 25 de abril del 2008.
6. Carron, AV., Williams, T. M. (1991). El equipo deportivo como grupo eficaz. En Psicología aplicada al deporte. España, Editora Biblioteca Nueva.
7. Clements, Mc. & C. D (1999). Botterill. [s.l.s.n]
8. Estévez Cullell, Migdalia, Arrollo, Mendoza Margarita y González Ferry Cecilia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología Ciudad de La Habana, Editorial Deporte
9. Fernández Mier, Alejandro (1988). Psicología general. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. García Ucha, F. (1997) Establecimiento de metas: un procedimiento para incrementar el rendimiento deportivo. En Psicología del deporte: Un enfoque cubano. Buenos Aires, Editorial Lyoc.
11. ----- (2004). Herramienta Psicológica para entrenadores y deportistas. La Habana, [s.n].
12. Germán Haces J. Orlando, Fernández Martín, Sonia (1990). Natación. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
13. González Carballido, Luis Gustavo (2004). “Determinantes psicológicos del rendimiento deportivo”. La Habana, Instituto de Medicina del

Deporte.

14. Kuhl, J. (1985) Motivational and functional helplessness: The moderating effect of state versus action orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 40, p. 155? 170.
15. Locke, E. A. & G. P. Latham (1985). The application of goal setting to sports. Iowa, [s.n.]
16. ----- (1994). Goal setting in sport and exercise: A reaction to Locke comment. *Journal of Sports and Exercise Psychology* (Estados Unidos) 16: 212-215.
17. Lewin (1983) La Natación Deportiva. La Habana, [s.n].
18. Lorenzo González, José (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. *Almagro* (España) 38: 13 -15.
19. Mena Yanes, Luis Maiker (2002). Recursos para elevar la motivación del polo acuático de la provincia de Cienfuegos. Trabajo de Diploma.
20. Mena Rodríguez, Osmani (2007). Psicología. Cienfuegos, Ucf.
21. Nápoles Salazar y col. (2002). TEMÁS DE PSICOLOGÍA La Habana, [s.n].
22. Nieto, Inés (2000). Principales áreas de actuación en Psicología del Deporte en la Región de Murcia. *Revista Psicología del Deporte*. Vol. 1, No.7 .Disponible en: <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=7>. Consultado el 30 de Julio de 2007.
23. Programa de preparación del deportista (2006). La Habana, [s.n].
24. Psicología de la educación física y el deporte (2004). La Habana, INDER.
25. Rangel, H; González, M. (2002). Conferencia Magistral sobre el establecimiento de metas. [s.l. s.n].
26. Rangel Sánchez, Helda y González Rodríguez, Misael Salvador (2003). Establecimiento de metas: un procedimiento para incrementar el rendimiento deportivo en la iniciación deportiva. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 12 de marzo del 2008.
27. Roberts, Glyn. (1995) Motivación en el deporte y el ejercicio. España, Brouwer.
28. Roca, J.; Pérez, G. y Cruz, J. (1995) Psicología y Deporte. Madrid,

Editorial Alianza.

29. Ruiz Stevens (2004) La Natación. Colombia, [s.n].
30. Valdés, H. (1996). Preparación psicológica del Deportista: Mente y rendimiento Humano. Barcelona, Publicaciones.

V. ANEXO

Anexo # 1.

Guía de entrevista a personal especializado en el deporte de natación.

Introducción:

En estos momentos nos encontramos trabajando en un estudio relacionado con la necesidad de la preparación psicológica de los atletas, para el logro de rendimientos deportivos, la cual consiste en la aplicación de una propuesta metodológica para el establecimiento de metas, tomando como muestra los alumnos de natación de la categoría 9 años del municipio de Cienfuegos, los que pertenecen a la escuela “Eduardo García Delgado”. Para llevar a cabo la misma quisiera de ustedes la máxima cooperación, ya que sus criterios serían de vital importancia para el desarrollo de esta investigación. De antemano agradecer su colaboración y los aportes brindados en esta entrevista.

Para comenzar sugerimos centrar su atención en el papel que desempeña la preparación psicológica en los atletas de natación en la iniciación deportiva.

Aspectos a tener en cuenta para la entrevista:

- Importancia de la preparación psicológica en los atletas de natación.
- La importancia del establecimiento de metas como propuesta metodológica.
- La motivación en los entrenamientos.
- Aspectos que desea agregar.

Anexo # 2 Encuesta a los atletas

No	Pregunta
----	----------

Si	No	No sé
----	----	-------

- | | |
|----|---|
| 1 | ¿Te gusta el deporte que prácticas? |
| 2 | ¿Son de tu agrado otros deportes? |
| 3 | ¿Aspiras a integrar al equipo nacional? |
| 4 | ¿Sientes obligación por tu deporte? |
| 5 | ¿Te diviertes entrenando? |
| 6 | ¿Es de tu agrado competir en otros estilos? |
| 7 | ¿Pierdes el tiempo cuando entrenas? |
| 8 | ¿Quisieras cambiar de deporte? |
| 9 | ¿Te gustaría ejercer tu deporte en el futuro? |
| 10 | ¿Realizas otras actividades con preferencias primero que la natación? |

Anexo # 3

TECNICA DE LOS DIEZ DESEOS.

Lee cuidadosamente estas instrucciones:

Te pedimos que nos ayudes en este trabajo. Se trata de un estudio científico. Tu ayuda siempre será muy valiosa.

Escribe a continuación 10 deseos tuyos, referidos estos, a personas, objetos, hechos, situaciones y actividades con las cuales puedes tener una intención positiva o negativa. Por eso nos referimos a aquellos motivos que tú desees como a aquellos que tú no desees. Trata de escribir claro, y es muy importante que seas plenamente sincero y digas realmente lo que tú desees, según sea tu caso personal.

No es necesario que pienses mucho para responder. Escribe simplemente lo que primero se te ocurra cuando leas las frases incompletas.

1. Yo deseo _____
2. Yo deseo _____
3. Yo deseo _____
4. Yo deseo _____
5. Yo deseo _____
6. Yo deseo _____.
7. Yo deseo _____
8. Yo deseo _____
9. Yo deseo _____
10. Yo deseo _____

Anexo # 4

Técnica de completamiento de frases

Te presentamos un conjunto de frases incompletas. Trata de concluir las con lo primero que pienses al leerlas. Responde rápido, y teniendo en cuenta tus actividades en el deporte.

- 1).- Mis objetivos como deportista.....
- 2).- En el equipo.....
- 3).- Lo mejor.....
- 4).- Para lograr las metas del equipo, yo.....
- 5).- Me gustaría que mi equipo.....
- 6).- Lo más importante en el deporte.....
- 7).- Mis compañeros de equipo piensan.....
- 8).- Creo que el entrenamiento.....
- 9).- Mi mayor aspiración es.....
- 10).- Para lograr resultados en el equipo.....
- 11).- El objetivo fundamental de mi equipo.....
- 12).- Yo quisiera.....
- 13).- El deporte.....
- 14).- Cuando hay problemas en el equipo.....
- 15).- A veces quisiera.....
- 16).- Las metas de mi equipo.....
- 17).- Pienso que mis compañeros.....
- 18).- Me gusta.....
- 19).- Deseo.....
- 20).- Elegí este deporte porque.....
- 21).- En las competencias nuestro equipo.....
- 22).- El momento más feliz.....
- 23).- Lo principal para mi equipo.....
- 24).- Para el próximo evento yo.....

Anexo # 5

Test de las cualidades volitivas.

CUESTIONARIO DE CUALIDADES VOLITIVAS (C. R. Núñez, ver anexo)

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____

Deporte: _____

Grado Escolar: _____

Instrucciones:

Necesitamos que se evalúe en cada una de las cualidades que a continuación le proponemos de acuerdo a las siguientes escalas. Ponga una (X) en el lugar que considere.

- 1- Baja presencia de la cualidad.
- 2- Presencia Media de la cualidad
- 3- Alta presencia de la cualidad

<u>No.</u>	<u>Cualidades</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
1.	Orientación hacia un resultado determinado.			
2.	Claridad de objetivos y tareas.			
3.	Planificación de la actividad y sus acciones.			
4.	Lucha por alcanzar sus objetivos.			
5.	Superación de obstáculos de diferentes grados de dificultad e imprevistos.			
6.	Termina hasta el final las tareas del entrenamiento.			
7.	Oportuno en la adopción de medidas.			
8.	Premeditación de las medidas y decisiones tomadas.			
9.	Oportuno cumplimiento de las medidas y decisiones.			
10.	Estabilidad contra la influencia de otras personas y sus acciones.			
11.	Iniciativa y espíritu innovador en pensamiento y acción.			
12.	Ingeniosidad y comprensión.			
13.	Conservación de la claridad de pensamiento.			
14.	Dominio de los sentimientos y emociones.			
15.	Dirección de las acciones.			
16.	Disposición de ganar siempre.			
17.	Dar siempre lo mejor de sí.			
18.	Dar el máximo de las capacidades.			

Anexo # 6 Observaciones a los entrenamientos.

Indicadores Observados

Si

No

Realizan con placer las actividades.

Se esfuerzan porque los demás actúen bien.

Mantienen un clima alegre.

Asumen la dirección de tareas.

Identificación de interés personal con colectivos.

Vencen las dificultades.

