



UNIVERSIDAD DE MATANZAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

**Plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica
ante situaciones competitivas en los equipos de Balonmano de
Matanzas**

**Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias de la Educación
Física, el Deporte y la Recreación**

Autor: Lic. Melvys Ledo González

Matanzas

2023



UNIVERSIDAD DE MATANZAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

**Plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica
ante situaciones competitivas en los equipos de Balonmano de
Matanzas**

**Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias de la Educación
Física, el Deporte y la Recreación**

Autor: Lic. Melvys Ledo González

Tutora: Dr. C. Rossana Rodríguez Cabrales

Matanzas

2023

DEDICATORIA

Le dedico este trabajo a mi mamá por todo su amor, cariño y dedicación, sin ella esto no habría sido posible

A mis hijos Laira y Leandro

A mi esposo y mi papá por su apoyo incondicional

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer la infinita dedicación y paciencia que me ha brindado mi tutora Rossana Rodríguez Cabrales.

Además, a todas las personas que han contribuido a mi formación de una forma u otra.

Muchas gracias

SÍNTESIS

El proceso de control emocional durante la competencia es importante para obtener altos resultados deportivos, sin embargo, aunque los jugadores de los equipos escolares Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas presentan dificultades para mantener el equilibrio psicológico durante las competencias, o sea, su tolerancia psíquica, los entrenadores carecen de orientaciones precisas que les ayude a controlar los estados desfavorables que puedan desestabilizarlos psicológicamente. Para ello la autora se ha propuesto elaborar un plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas. Fue seleccionada una muestra de 27 jugadores de Balonmano, de la categoría escolar de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima”, además de 8 entrenadores y 15 expertos en el tema. Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el hipotético – deductivo y el sistémico – estructural – funcional. Con respecto a los métodos empíricos se utilizó: el análisis de documentos y la medición, a través del test de síntomas de carga (TSC), el test de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas y el test de temperamento. También se requirió aplicar el criterio de expertos. Se determinaron 54 situaciones competitivas comprendidas en 16 categorías que influyen en la estabilidad psicológica de los equipos estudiados, las cuales integraron el test propuesto. Se propone un plan de intervención psicológica, que contempla tareas para el control psicológico, que contribuirán a mejorar la tolerancia psíquica ante esas situaciones competitivas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. BASES TEÓRICAS QUE SUSTENTAN EN EL ESTUDIO DE LA TOLERANCIA PSÍQUICA ANTE SITUACIONES COMPETITIVAS EN EL BALONMANO	7
1.1 Particularidades generales del Balonmano	7
1.2 Consideraciones sobre la tolerancia Psíquica	11
1.3. Caracterización del temperamento	18
1.4. Tolerancia psíquica e inteligencia emocional	25
1.4.1. Generalidades de la inteligencia emocional	25
1.4.2. Cualidades de la inteligencia emocional y tolerancia psíquica en el deporte	27
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO	31
2.1. Clasificación de la investigación	31
2.2. Selección de los sujetos	31
2.3. Métodos y procedimientos utilizados en el diagnóstico	32
2.3.1 Métodos teóricos	32
2.3.2 Métodos empíricos	33
2.3.3 Procedimientos matemáticos y estadísticos para el análisis de los resultados	56
2.4. Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos	40
2.5. Análisis de los resultados del diagnóstico	41
2.5.1. Resultados del análisis de documentos	41
2.5.2. Resultados del Test de Síntoma de Carga (TSC)	42
2.5.3. Resultados del Test de Temperamento	47
2.5.4. Resultados de la encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas de los deportistas	49
2.5.5. Resultados de la Encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas aplicada a los entrenadores y profesores de la FCCF	59
2.5.6. Resultados de la opinión de los expertos respecto al plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano	61
CAPITULO III. Plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos de Balonmano de Matanzas	64
CONCLUSIONES	73
RECOMENDACIONES	74
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El Balonmano es un deporte muy dinámico, en el cual se debe tener una gran agilidad y habilidad de pensamiento por las características creadoras que requiere el mismo. Como otros deportes colectivos, es principalmente un juego de cooperación y oposición, donde se necesita de gran pensamiento técnico – táctico, por lo que exige de sus practicantes tener un alto desarrollo psíquico, ya que el deportista debe estar pendiente de las acciones de los compañeros, con los que colabora y de sus adversarios, a los que se enfrenta.

Presenta la característica de ser un deporte de contacto, donde la ejecución de sus movimientos es rápida y durante el juego la incertidumbre es frecuente, ya que la situación es imprevisible para todos los jugadores hasta la culminación del mismo, debido a la presencia del contrario que intenta, por medio de amagos individuales y colectivos, no dejar intuir cual va hacer su acción. Cada minuto que pasa es esencial para hacer un movimiento acertado que conlleve a anotar un gol y de esta forma alcanzar la victoria del equipo.

En la competencia los jugadores pueden verse afectados por la influencia de factores desestabilizadores surgidos de forma inesperada. Referente a este aspecto Sainz de la Torre. N. (2003) plantea que cuando un deportista pasa frecuentemente de un estado de tensión favorable al desfavorable con facilidad, se debe a que posee pobre estabilidad ante las influencias del medio y no ha desarrollado la suficiente tolerancia o capacidad de carga psíquica, la cual se encuentra estrechamente vinculado con la seguridad en sí mismo y la define como: “la capacidad de actuar con eficacia y de forma estable en los momentos de mayor confluencia de estímulos emocionalmente significativos para el deportista y el equipo”. Solamente cuando puedan enfrentar cualquier estímulo perturbador, sea interno o externo, sin alterar negativamente sus resultados, entonces se dirá que poseen una buena tolerancia psíquica.

Actualmente las categorías sobre las cuales indaga este componente psicológico se encuentran relacionadas con los factores y condiciones pre - competitivos y competitivos que pueden afectar la estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio, la estabilidad social – personal, así como la estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso. Sin embargo, cuando se profundiza en las investigaciones relacionadas con

este aspecto se observa que no se tiene en consideración que existen situaciones competitivas potencialmente estresantes que se suceden en el transcurso de un partido, que también pueden desestabilizar psicológicamente a los deportistas.

Entre los factores de los cuales depende en cierta medida el nivel de tolerancia psíquica es el temperamento y la inteligencia emocional, ya que los deportistas que resisten grandes cargas psíquicas y poseen control emocional pueden enfrentar mejor las situaciones estresantes de la confrontación.

Especialmente el deporte de Balonmano, seleccionado para el presente trabajo, la situación de juego cambia radicalmente de un tiempo a otro y se está pendiente del marcador, de los jugadores que tienen de oposición, cuando faltan minutos para finalizar el partido y se encuentran perdiendo por una diferencia de 5 goles, con una inferioridad numérica del equipo con respecto al contrario, debido a una exclusión temporal de un jugador y la expulsión del líder, además de verse afectados por decisiones y errores desfavorables de los jueces, hace que los jugadores tengan problemas entre ellos, con el entrenador y se encuentran enfrentados a una lucha constante por mantenerse arriba en la anotación, siendo en algunos momentos partícipes directos de la acción y en otros espectadores activos desde el banco.

Por ello se torna tan importante el conocimiento por parte del entrenador de las situaciones competitivas que puedan influir positiva o negativamente en el rendimiento de los deportistas, que le permita analizar la capacidad que tienen de controlar los estados desfavorables que puedan desestabilizar su equilibrio psicológico durante las competencias, o sea, su tolerancia psíquica y el estado en que se encuentran durante la ejecución de las acciones, tanto a la ofensiva como a la defensiva, para poder trazar las estrategias para el juego.

Aunque los jugadores de los equipos escolares Balonmano de la de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas presentan dificultades para mantener el equilibrio psicológico durante las competencias, o sea, su tolerancia psíquica, los entrenadores carecen de orientaciones precisas que les ayude a controlar los estados desfavorables que puedan desestabilizarlos psicológicamente, lo cual se vislumbra como **situación problemática** a resolver.

Tomando en consideración lo expuesto anteriormente, es que surge el siguiente **problema científico**: ¿cómo contribuir a favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas?

Se precisa en el presente trabajo el **objeto de estudio** como: el proceso de control emocional durante la competencia en el Balonmano.

Se tiene como **objetivo de la investigación**: elaborar un plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas.

En consecuencia, con ello se propone como **campo de acción**: plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos de Balonmano de Matanzas.

La autora asume como curso para la solución del problema científico enunciado la siguiente **hipótesis científica**: un plan de intervención psicológica, sustentado en los componentes cognoscitivo, volitivo, emocional y motivacional, contribuirá a favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas.

La **variable independiente** queda comprendida en el plan de intervención psicológica, sustentado en los componentes cognoscitivo, volitivo, emocional y motivacional.

Como **variable dependiente** se enmarca en favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas.

Tabla 1. Operacionalización de las variables relevantes

Variable	Variable independiente	Variable dependiente
Contenido	Un plan de intervención psicológica, sustentado en los componentes cognoscitivo, volitivo, emocional y motivacional	Favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas

Definición conceptual	Conjunto de tareas que contribuyen al desarrollo de los componentes del sistema de regulación psicológica, que favorecen la eficiencia de las acciones motrices.	Cuando los deportistas puedan enfrentar cualquier estímulo perturbador, sea interno o externo, sin alterar negativamente sus resultados.
Definición operacional	Acciones concretas que favorecen el desarrollo de los componentes psicológicos que contribuyen a favorecer la tolerancia psíquica como: el cognoscitivo, volitivo, emocional y motivacional.	Se establece cuando el criterio de los expertos se manifieste significativamente a favor de la posibilidad que tiene el plan de intervención psicológica, de contribuir a favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano de la EIDE "Luis Augusto Turcios Lima" de Matanzas, demostrándose su validez teórica.

Tabla 2. Dimensiones e indicadores

Variable	Dimensiones	Indicadores
Variable Independiente	Plan de intervención psicológica sustentado en los componentes: - Cognoscitivo - Volitivo - Emocional - Motivacional	- Conocimiento de las situaciones competitivas estresantes - Confianza y seguridad en sí mismo ante las situaciones - Capacidad para controlar los estados desfavorables que puedan desestabilizar el equilibrio psicológico - Disposición adecuada para iniciar la tarea.
Variable Dependiente	Tolerancia psíquica Temperamento Situaciones competitivas	Nivel de la tolerancia psíquica Tipo de temperamento Tipos de situaciones competitivas estresantes.
	Criterio de expertos	Cuando los expertos se manifiestan a favor de la validez del plan de intervención psicológica propuesto.

Como principales variables de control se han tenido en cuenta las siguientes:

- Deportistas: sexo, edad, deporte, años de experiencia, condiciones de realización de las pruebas y los materiales para la aplicación de las mismas
- Entrenadores: deporte, edad, sexo, años de experiencia, titulación, categoría científica, centro laboral, condiciones de realización de las pruebas y los materiales para la aplicación de las mismas
- Expertos: años de experiencia, categoría científica y/o académica, centro laboral, grado de conocimiento e información sobre el tema y el coeficiente de competencia.

Los **objetivos específicos** son los siguientes:

1. Analizar las bases teóricas que sustentan el estudio la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano
2. Determinar el nivel de la tolerancia psíquica y el temperamento que poseen los deportistas investigados
3. Precisar las situaciones competitivas que influyen en la estabilidad psicológica de los equipos estudiados y que integrarán el test propuesto
4. Diseñar los contenidos del plan de intervención psicológica para favorecer tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos investigados
5. Determinar la validez teórica del plan de intervención psicológica elaborado.

Como **aporte práctico**: se contribuye a la atención individualizada de los deportistas durante la competencia, a través de tareas concretas para favorecer su tolerancia psíquica y un test que ofrece el conocimiento de las situaciones competitivas estresantes, convenientes o indiferentes que más les afectan psicológicamente durante el juego, comprendidas en 16 categorías con 54 situaciones, lo cual le permitirá al entrenador adoptar las medidas necesarias para que los jugadores puedan enfrentar y superar las posibles deficiencias que presentan.

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra de 27 jugadores de Balonmano, de la categoría escolar de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima”, además de 8 entrenadores y 15 expertos en el tema. Fueron

utilizados los métodos de investigación teóricos: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el hipotético – deductivo y el sistémico – estructural – funcional. Con respecto a los métodos empíricos se utilizó: el análisis de documentos y la medición, a través del test de síntomas de carga (TSC), la encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas y el test de temperamento. También se requirió aplicar el criterio de expertos.

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente, obteniéndose la sumatoria, el rango, el valor promedio, el valor porcentual y la significación estadística. Para esto último se utilizó la tabla de significación porcentual elaborada por Folgueira (2003), basada en el algoritmo de Critical Values of the Sign Test (Bukač, J., 1975).

La línea de investigación de la facultad a la cual se inserta la investigación es "Gestión de los procesos de la educación física, el deporte, la recreación, y la salud". En cuanto a la maestría, específicamente a la línea: "La formación y preparación de los deportistas" y al proyecto de la facultad: "Gestión de los procesos de la cultura física", en la tarea "Gestión y calidad de la actividad deportiva".

A continuación se expone el capítulo I, donde se brindan los fundamentos teóricos relacionados con la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano, abordándose una breve caracterización del deporte y reglamento, así como las particularidades del componente psicológico objeto de estudio, el temperamento y la inteligencia emocional. A continuación, en el capítulo II, se muestra el diseño metodológico de la investigación y se precisan los principales resultados alcanzados en el diagnóstico. Posteriormente en el capítulo III se aborda el proceso de elaboración del plan de intervención psicológica, sustentado en el componente cognoscitivo, volitivo, emocional y motivacional, para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas, además del resultado del criterio de los expertos sobre la propuesta para precisar su validez teórica. Se finaliza la tesis con las conclusiones que se alcanzan, las recomendaciones derivadas de las mismas, la bibliografía utilizada en todo el proceso investigativo, así como los anexos incorporados al cuerpo del informe, para una mejor comprensión de su contenido.

CAPÍTULO I. BASES TEÓRICAS QUE SUSTENTAN EN EL ESTUDIO DE LA TOLERANCIA PSÍQUICA ANTE SITUACIONES COMPETITIVAS EN EL BALONMANO.

En el presente capítulo se exponen particularidades generales del Balonmano, donde se hace referencia a algunas reglas básicas, además se realiza una breve caracterización de los componentes objeto de estudio como son: la tolerancia psíquica, el temperamento y la inteligencia emocional.

1.1. Particularidades generales del Balonmano

El IES As Telleiras (2022), la Confederación Argentina de Handball Balonmano (2022), la Junta de Castilla y León (2020), entre otras instituciones y confederaciones poseen un reglamento para el Balonmano. En todos ellos se coincide que es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es conseguir marcar gol en la meta del equipo rival. El equipo que al finalizar el partido haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate. Un partido se compone de 2 tiempos de 30 minutos de duración cada uno, con un descanso de 10 minutos. Si hay empate se juegan 2 tiempos de 5 minutos cada uno, sin descanso entre ellos.

Con respecto al terreno de juego, las instituciones anteriormente referenciadas señalan que las dimensiones de un campo de Balonmano son de 40 x 20 metros. El campo está dividido por una línea central y en cada mitad hay marcada un área de portería, a 6 metros de la línea de gol, en la que solamente puede estar el portero, una línea de 4 metros que marca la distancia a la que puede adelantarse el portero en un penalti, una línea de penalti a 7 metros y la zona de tiros libres, con trazo discontinuo, a 9 metros de la portería.

Sobre los jugadores:

"El equipo está integrado por doce personas, siete jugadores o jugadoras (seis de campo y un portero o portera) y cinco reservas. Cada jugador de campo ocupa un lugar específico:

- Extremos: son los jugadores que actúan más cerca de la línea de banda. Sus principales características son la velocidad y la habilidad en el lanzamiento desde posiciones difíciles.
- Laterales: destacan por su altura y potencia de lanzamiento.
- Pivote: juega en el centro del ataque, de espalda a la portería. Es un jugador fuerte que lucha contra los defensas para conseguir abrir espacios a sus compañeros.
- Central: es el jugador que organiza el ataque del equipo.
- Portero: Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos que no será sancionado. Puede salir del área, pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos)." (IES As Telleiras, 2022)

Además en estos reglamentos se plantea algunas cuestiones básicas:

- Faltas y sanciones: para poder jugar un partido de Balonmano hay que acatar unas normas que son de obligado cumplimiento. El incumplimiento de dichas normas se sanciona de diferentes maneras. Las faltas y sanciones son de dos tipos, técnicas y disciplinarias.
- Faltas y sanciones técnicas: no se puede
 - Agarrar, empujar, quitarle el balón de las manos, obstruir o poner en peligro al contrario (con o sin el balón), de cualquier otra forma que resulte antirreglamentaria
 - Tener el balón durante más de tres segundos en las manos
 - Cuando un equipo intenta conservar el balón más de 30 segundos con el fin de perder tiempo y sin ánimo de tirar a gol
 - Jugar el balón con los pies.
 - Pisar el área de portería.
 - Pasos: falta cometida por un jugador que camina o da más de tres pasos sin botar la pelota.

- Dobles: falta cometida por un jugador cuando corre botando la pelota, se para y la vuelve a botar.

Su incumplimiento se sanciona con un golpe franco.

- Golpe franco: lanzamiento que realiza un jugador o jugadora para volver a poner la pelota en juego cuando el equipo contrario ha cometido una falta. Se lanza desde el lugar donde se cometió la falta. Los jugadores defensores han de situarse a tres metros de la pelota.
- Lanzamiento de siete metros o penalti: sanción técnica máxima a un defensor por haber evitado de forma antirreglamentaria una situación clara de gol (impedir o estorbar un lanzamiento defendiendo dentro del área).
- Saque de banda: lanzamiento que realiza un jugador cuando la pelota ha salido por la línea de banda. Se ha de efectuar desde el mismo lugar por el que salió la pelota y pisando la línea.
- Saque de centro: al comienzo del partido (y del 2º tiempo) y después de cada gol. Se ejecuta desde el centro del terreno de juego y en cualquier dirección cuando todos los jugadores están en su campo.
- Saque de portería: lo hace el portero cuando el balón sale por la línea de fondo.
- Saque de esquina: Se produce cuando el balón rebasa la línea de portería tocado por un jugador defensor. Si el balón es tocado en última instancia por el portero se produce saque de portería. Se saca desde el vértice formado por la línea de banda y la de portería igual que un fuera de banda.

Con respecto a otro tipo de conductas durante el juego se plantean las siguientes sanciones disciplinarias:

- Amonestación: tarjeta amarilla a un jugador o jugadora después de actuar de forma antirreglamentaria.
- Exclusión: si el jugador continúa manteniendo la misma actitud, el árbitro puede sancionarlo con una exclusión del juego durante dos minutos.
- Descalificación: a la tercera exclusión de un mismo jugador, el árbitro lo sanciona con tarjeta roja. El jugador sancionado no puede volver a jugar, pero puede ser sustituido por otro jugador al cabo de dos minutos. (IES As Telleiras, 2022)

El programa integral de preparación del deportista de Balonmano (2016) plantea que el objetivo del plan psicológico es la: "formación de la disposición psíquica del deportista para una competencia dada (que el deportista antes de la competencia y en su curso se encuentre en un estado psíquico que asegure la efectividad y confiabilidad de la autorregulación de su comportamiento y actuación). Dominar las destrezas y habilidades básicas de un deporte. Participación activa de los miembros del grupo. Establecimiento de hábitos deportivos.

Cognitivo-intelecto: Gran capacidad de análisis, introducción de contenidos teóricos del deporte que se practica. Interesa poner en común objetivos y contenidos (eso aumenta la motivación, se siente parte y miembro importante) Inicio al trabajo táctico.

Físico - motriz: Disminución de la capacidad de coordinación. Estancamiento en el desarrollo técnico. Debe trabajar e insistir para no perder la motivación. Recordarles que es un momento de tránsito. Disminución.

Afectiva - Social: Desequilibrio emocional que pueden dar inhibición, introversión, pasividad. Debe potenciar la auto - confianza y seguridad en uno mismo. Muestran oposición y crítica a los demás. Se muestran muy sensibles y vulnerables. Se debe vigilar las críticas y los castigos"

Los objetivos para la categoría 16-18 años son:

1. "Preparar la psiquis de los jugadores para la asimilación paulatina de las cargas de entrenamiento y las exigencias competitivas (contenidos, físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos)
2. Lograr que los jugadores aprendan a tolerar las frustraciones (hacer frente a los errores)
3. Lograr un desarrollo continuado de la confianza en sí mismo de cada jugador
4. Desarrollar en cada jugador las percepciones especializadas para las ejecuciones técnico-tácticas
5. Desarrollar la concentración de la atención como cualidad esencial del jugador
6. Desarrollo del pensamiento táctico

7. Continuar desarrollando en los jugadores tolerancia a la frustración". (Programa integral de preparación del deportista de Balonmano, 2016)

1.2. Consideraciones sobre la tolerancia Psíquica

Hasta el momento se ha explicado cómo, ante la inminencia de una competición los estados de tensión que sobrevienen se encuentran en constante dinámica a lo largo de la misma. Todo entrenador debe conocer de qué manera fluctúan las mismas en cada uno de sus deportistas y conjuntamente a lo anterior, que ello puede estar determinado por diferentes factores objetivos y subjetivos que se encuentran incidiendo y por lo tanto afectan la estabilidad psíquica de sus jugadores. El conocimiento de estos factores estresantes, convenientes o indiferentes, permite realizar un mejor trabajo de individualización del entrenamiento, ya que posibilita la aplicación de técnicas de regulación de tensiones para cada deportista, según se requiera y al mismo tiempo, nos ofrece los valores grupales que nos orientan hacia las tareas de control emocional más necesarias en el equipo en general.

Referente a este aspecto Saínz de la Torre (2003) plantea que muchos deportistas se presentan a las competiciones deportivas con un estado favorable, que les permite obtener los mejores resultados posibles, atendiendo a al nivel de preparación alcanzado. El público, la expectativa de la confrontación, las altas aspiraciones de rendimiento, el conocimiento de que se enfrentarán a adversarios muy fuertes, no altera ese estado óptimo, sino que, por el contrario, lo refuerzan. A otros les sucede frecuentemente que pasan del estado de tensión favorable al desfavorable con facilidad, ya que poseen pobre estabilidad ante las influencias del medio. Cuando esto sucede se afirma que no han desarrollado la suficiente **tolerancia o capacidad de carga psíquica** (frecuentemente denominado en la bibliografía especializada con el término alemán "Belastbarkeit"). Cuando un deportista posee una buena tolerancia psíquica, el mismo se encuentra en mejores condiciones para enfrentarse a cualquier estímulo perturbador, ya sea interno o externo, que pueda afectar su foco atencional dirigido hacia las acciones que debe llevar a cabo para lograr un buen resultado.

Sobre la tolerancia psíquica todo deportista necesita prestar especial consideración a los factores psicológicos para obtener el máximo rendimiento físico en la competición, de ahí que Ossorio (2001) plantea que el estado del organismo tiene efectos comprobables sobre los procesos psíquicos conscientes y sobre las emociones. Bajo condiciones estresantes se pone de manifiesto una tensión muscular evidente. Rasgo este que permite conocer el nivel de ansiedad o estrés generado por la actividad. Cuando la situación amenazante desaparece también desaparece la tensión a nivel muscular. Gran parte de esa tensión no es captada por el individuo, porque este focaliza su atención en los estímulos externos más que a las sensaciones interoceptivas. Esa falta de atención interna excluye el conocimiento del nivel de activación y, por tanto, de la información necesaria para movilizar sus propios recursos.

Sobre este componente Saínz de la Torre (2003) hace mención a una serie de aspectos que son necesarios destacar, para comprender mejor este fenómeno psicológico:

- El nivel de tolerancia psíquica se encuentra estrechamente vinculado con la seguridad en sí mismo y se evidencia por su capacidad de actuar con eficacia y de forma estable en los momentos de mayor confluencia de estímulos emocionalmente significativos para el deportista y el equipo. Depende de muchos factores: (Figura 1)

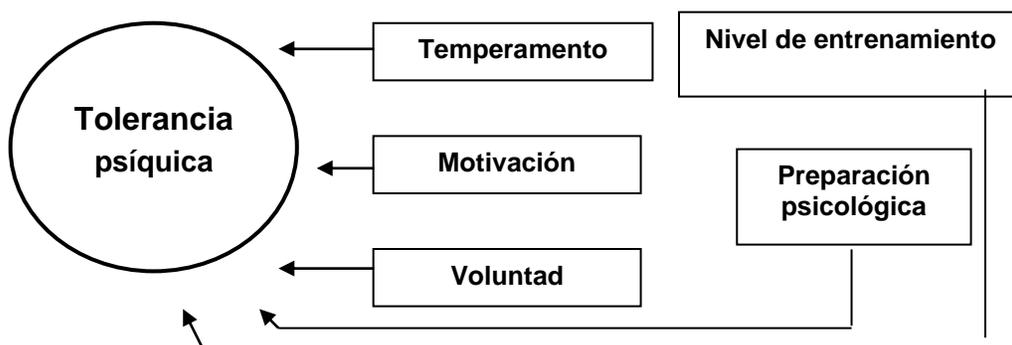


Figura 1. Factores que influyen la tolerancia psíquica.

- Se ha comprobado que la tolerancia psíquica depende en cierta medida del temperamento de los sujetos. Vijatkin (1990) determinó que la debilidad del sistema nervioso respecto al proceso de excitación cortical y la excitabilidad emocional extrema impiden al deportista enfrentar los retos que implican la participación en entrenamientos con altas cargas y las múltiples tensiones de la competición. La

fuerza en los procesos de excitación e inhibición, así como el equilibrio entre los mismos favorecen una elevada tolerancia a las situaciones estresantes del entrenamiento y la confrontación. Pero la tolerancia psíquica no depende tan solo del temperamento, sino también de la motivación del sujeto, de su nivel de aspiraciones y de su preparación psicológica en general.

- La posibilidad de mantenernos estables psicológicamente, a pesar de que enfrentemos estímulos disociadores o emocionalmente fuertes, depende en mucho de la motivación que se posea hacia los resultados esperados. A un sujeto poco motivado hacia el logro de un rendimiento competitivo determinado le resulta más difícil bloquear los estímulos negativos actuantes y orientar su conciencia hacia la consecución de sus aspiraciones. Ante una motivación óptima, dicho sujeto puede movilizar su voluntad para controlar toda reacción desfavorable y concentrarse en la realización exitosa de sus tareas. Pero la aspiración de rendimiento debe ser real, posible de alcanzar si se lleva a cabo un gran esfuerzo, ya que si es imposible su logro provoca inquietud, inseguridad y otras vivencias negativas que influyen en la capacidad de carga psíquica.
- Sin duda, cuando el deportista está convencido que ha recibido una preparación excelente, se siente más seguro de sus posibilidades, pero por sobre todas las cosas, es la calidad de la preparación psicológica recibida durante todo el macrociclo y para esa competencia en específico lo que influye en mayor medida en su tolerancia psíquica. A través del sistema de la preparación psicológica el deportista va a desarrollar los componentes básicos que regulan sus acciones y entre otros, va a aprender cómo controlar sus estados de tensión negativa ante las competiciones, qué hacer cuando se suceden situaciones imprevistas (discusiones con los compañeros de equipo, gran nivel de ruido proveniente del público, acciones equivocadas al comenzar el partido, etc.), así como incorporará las habilidades necesarias para movilizar la atención, su voluntad y sus diversos programas de acción.
- Las vivencias más frecuentes que generan altos estados de tensión negativa en el deportista son por lo general el temor al fracaso, a lesionarse (y vinculado con ello

el miedo al dolor), al ridículo, etc. las cuales influyen a veces decisivamente en la motivación individual hacia la competición.

- Gorbunov (1988) plantea que toda tensión psíquica, a pesar de ser un estado que implica a todos los procesos y cualidades de la personalidad, opera fundamentalmente en tres niveles de regulación: el intelectual, el emocional y el volitivo. A pesar de todo el significado del componente intelectual, gracias al cual el sujeto percibe la situación con todos los estímulos estresantes que contiene, le corresponde, según su criterio, el papel más relevante en el control de estas tensiones a la interacción **entre lo emocional y lo volitivo**. El gran deseo de lograr altos rendimientos (componente emocional), de carácter automático, imprime una gran energía a la actuación, mientras que la voluntad constituye la tensión consciente que garantiza la movilización de todas las potencialidades, tanto físicas como psíquicas, para el logro de altos rendimientos. Un deportista con pobre tolerancia psíquica no podrá activar como se requiere sus cualidades de voluntad para controlar el componente emocional.

Riera, 1985, citado por García (2015) define las presiones como el conjunto de influencias que ejerce la sociedad sobre los deportistas integrantes de una selección, esta coacción se intensifica cuando el deportista tiene mayor imagen pública; el compromiso de representar a un país, el alto sentido de responsabilidad frente a los dirigentes deportivos, a los padres; la carga competitiva o la "inesperada fama" de llegar a lo más alto cuando todavía no se tiene un nivel de madurez óptimo para asimilar tal situación; la expectación social ante el encuentro; excesivas demandas intrínsecas en los entrenamientos y competición en relación con los propios recursos del deportista.

Los factores situacionales, históricos y orgánicos de cada participante, conjuntamente con su interpretación de lo que acontece durante la competencia, las interacciones del deportista, las experiencias anteriores, influencia del equipo entre sí y del equipo con su oponente, son agentes que pueden incidir en el resultado ya que alteran el comportamiento del atleta sea en la esfera cognitiva, afectiva, conductual o psicofisiológica.

De la misma manera Koskin, 1987, citado por García (2015) manifestó que “el máximo de la tensión psíquica es el límite de las posibilidades humanas ¿Cómo saber cuál es el límite? ¿Y qué predetermina las características cualitativas y cuantitativas del funcionamiento del organismo del individuo en situaciones complejas?”

El ser humano es considerado como una totalidad sistémica, en el cual los diferentes procesos biológicos, psíquicos y sociales se interrelacionan e influyen mutuamente; el individuo forma su propio medio ambiente (mundo objetivo) en base a determinadas experiencias (mundo subjetivo) por tanto cada persona tiene una propia y subjetiva visión del desarrollo de cada situación. Así por ejemplo un deportista ansioso previo una competencia puede sentir en el estómago experiencias desagradables, esto demuestra la complejidad del sistema y las estrechas relaciones existentes entre los diferentes factores de presión, estructuras y procesos que lo regulan y lo conservan. (García, 2015)

Con respecto a los factores psicosociales generadores de presión García (2015) plantea que la estructura interna mente – cuerpo se ve afectada por las presiones externas psicosociales, generadas con frecuencia por las ideologías absolutistas que circulan por los medios deportivos como el “todo o nada” “éxito o fracaso” “triumfalismo” “las expectativas excesivas o exacerbadas” o frases fabricadas por los mismos deportistas, entrenadores, dirigentes o personas cercanas a ellos, tales como: “ganar o ganar” “meter mucha presión” “el tren pasa solo una vez” “muchos quisieran estar en tu lugar” “hoy no puedo fallar” “si me lesiono no juego más” “si hoy no ando bien... marchó” “puedo quedar fuera de la selección” todas ellas utilizadas para “comprometer” a conseguir resultados en un momento determinado.

Entre otros factores psicosociales esta autora enumera los siguientes: (a) ambiente deportivo hostil; (b) presencia en los entrenamientos de determinadas personas (dirigentes, prensa, etc.); (c) horario de la actividad; (c) carga académica o de trabajo; (d) cargas físicas o psicológicas en los entrenamientos; (e) monotonía de las tareas a

realizar; (f) condiciones climatológicas; (g) comunicación interpersonal limitada; (h) acciones de la dirigencia; (i) presión de los padres; (j) exigencia de resultados inmediatos; entre otros.

La conjugación de estos factores, en dependencia de la intensidad, frecuencia y duración de los mismos; y de las diferencias individuales ejercerán influencia negativa en el deportista, provocando un gasto energético excesivo e inútil.

Tipos de presiones en el deporte según García (2015):

- Presiones internas: Son los factores intrínsecos que se genera el mismo atleta, ejerce presión sobre sí mismo a través de autoexigencias exageradas poco razonadas u obsesión por metas fijas basadas únicamente en la consecución de resultados, obviando en algunos casos procesos y planteamientos de objetivos reales y factibles. El hecho de dar explicaciones de un mal rendimiento, pensamientos obsesivos y ansiosos en “ganar”. La evaluación subjetiva de amenaza, son estímulos internos que producen trastornos endógenos en las estructuras de la función cerebral. La activación se traduce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (Glándulas suprarrenales) que son síntomas de ansiedad
- Presiones externas: Aquellos estímulos que están fuera de la mente del deportista se consideran como presiones externas; no son controlables, ni dependen del atleta. Por ejemplo, los imprevistos propios de las competencias deportivas, como desplazamientos largos, aplazamientos de la competencia, falta o falla en los instrumentos a utilizar, instalaciones incómodas, el clima, importancia del evento; ser titular también es una presión (nadie quiere ser suplente) todos quieren esta oportunidad. Estos estímulos presionantes afectan el rendimiento deportivo, si no se los sabe afrontar

El entrenador también constituye en determinadas ocasiones un factor de presión externa, cuando no contempla los principios del entrenamiento deportivo; por ejemplo cuando aplica programas de entrenamiento de otros deportistas, sin considerar el principio de individualización y sin respetar las fases sensibles del

desarrollo evolutivo de los atletas (atletas más jóvenes toleran cargas más bajas y variadas que los atletas mayores); esta aceleración de los procesos de entrenamiento ejercen mucha presión en los jóvenes deportistas e incluso se corre el riesgo de malograr talentos y generar deserciones tempranas.

La importancia asignada a la competencia, cuánto más importante es la competición, más probabilidad existe de que se eleven los niveles de ansiedad. La percepción que tenga el deportista de la prueba puede estar influenciada por la presencia de alguna persona en particular dentro del público (familiar, pareja, amigos, representantes, etc.) o por algún oponente en particular, siendo este factor para el mismo atleta generador de un nivel de activación muy alto o muy bajo en otro; hasta dentro del mismo campeonato dos pruebas en el mismo torneo pueden presentar diferentes niveles de ansiedad.

Condiciones extradeportivas son también medios presionantes externos e influyen en el rendimiento, como las condiciones familiares, situación económica, vivienda, separación familiar, posición social, nutrición inadecuada, falta de descanso, condiciones del traslado al lugar de entrenamiento, vías de llegada, tiempo de llegada, medios de transporte. Estos factores actúan de manera distinta en cada deportista, su efecto depende de la percepción de cada individuo y los efectos dependen de la regulación psicológica de la propia actividad.

La personalidad del entrenador, constituye también un factor de presión externa, por ejemplo un entrenador de personalidad "autoritaria" es muy disciplinado, persona difícil de llevar que demanda cierta correspondencia de los deportistas, constantemente empuja al atleta a conseguir las metas; es rígido con los programas y planes; es organizado, a veces usa hasta el castigo, es intolerante; aplica las cargas de entrenamiento de manera tirante, produce en los atletas temor ante la carga y malas interrelaciones con los compañeros de equipo u otras personas que le rodean.

El entrenador "afable" flexible, preocupado por el bienestar de los demás, es agradable, le gusta hablar de todo tipo de problemas, su hogar está abierto a sus jugadores, se preocupa por el resultado académico de los deportistas. Usa medios positivos para elevar autoestima de los alumnos; permite desviaciones fácilmente

de la planificación, esta condición ligeramente caótica puede conducir a la confusión y frustración de los atletas. La percepción de este tipo de entrenador para los atletas es de “débil”, “indeciso e incompetente”.

La personalidad del entrenador “conductor” es gritón y protestón, acosa a los árbitros, toma las cosas en forma personal, es detallista, estudioso, comunicativo, pero nunca está satisfecho con los logros, no acepta la pérdida. Los deportistas están dispuestos a realizar el esfuerzo, el equipo se siente apoyado por él cuando trabaja fuerte. La contraparte es que puede asustar algunos atletas por la forma como exige, existe la posibilidad de que los equipos se quemen antes de la temporada.

El entrenador “formal” o “metódico”. - Siempre interesado por aprender, no es egoísta, es organizado, estratégico, no deja nada para la casualidad, elabora horarios muy detallados, así como el material didáctico.

Sintetizando, el entrenador debe ser sensible a las diferencias individuales de los deportistas, coherente en sus acciones, debe saber que la personalidad del equipo es el reflejo de su propia personalidad, por lo tanto, manejar a los deportistas es un verdadero arte y ciencia, para ser formadores primero de “personas” y después “campeones” en la vida y en la cancha, en caso contrario se convertirá en un factor de presión externa.

1.3. Caracterización del temperamento

La dinámica de manifestación de la conducta de cada sujeto, o sea, su temperamento, conjuntamente al nivel de tolerancia psíquica puede influir sobre las tensiones que presentan los deportistas en las competiciones, ya que independientemente de los estímulos circundantes que puedan afectarles su estabilidad psíquica, no se puede dejar a un lado las manifestaciones psicológicas que matizan de forma general la actividad psíquica, pues tiene una fuerte dependencia con las características y cualidades del Sistema Nervioso Central del jugador y por tanto tiene un carácter estable.

Sáinz de la Torre (2003) plantea que las formaciones de la personalidad influyen todo el sistema de regulación de las acciones motrices. De ellas, el entrenador puede influir marcadamente en el carácter y las capacidades, así como en el sí mismo del deportista, ya que las mismas se desarrollan a través de la vida y pueden modificarse con un accionar constante de medidas pedagógicas. Con el temperamento es más difícil, pues nace con la persona y aunque puede modificarse, no cambia en su esencia, por muchos esfuerzos que éste realice para variarlo totalmente.

A continuación se muestra una caracterización del temperamento del deportista planteado por la autora antes referenciada:

El temperamento apunta hacia la dinámica de la actuación del deportista. Éste es rápido o lento, expresivo o inexpressivo, habla en un tono de voz muy alto o en voz baja, etc.

Posee como base la combinación única e irrepetible de las cualidades fundamentales de la actividad nerviosa superior, genéticamente condicionadas. Las mismas son la *fuerza, el equilibrio y la movilidad* de los procesos de excitación e inhibición de la corteza cerebral y ya Pavlov, desde principios del siglo XX estudió los cuatro tipos fundamentales de temperamento que existen, sobre la base de la combinación de dichas cualidades. En la tabla 3 se incorporan a cada tipo la terminología aristotélica, por tradición y por establecer el vínculo entre ambas clasificaciones.

Tabla 3. Tipos de temperamentos y sus manifestaciones generales.
(Adaptado de los planteamientos de Petrovski)

<u>Cualidades de la A. N. S.</u>	<u>Tipo 1</u> (Sanguíneo)	<u>Tipo 2</u> (Colérico)	<u>Tipo 3</u> (Flemático)	<u>Tipo 4</u> (Melancólico)
Fuerza	X	X	X	Débil
Equilibrio	X	pobre	X	“
Movilidad	X	X	pobre	“

Manifestaciones fundamentales en la actividad.	Resiste gran carga en entrenamientos y competencias, es rápido de reacciones, comunicación fácil, buena atención, se inserta pronto en el equipo, es muy alegre	Igual característica que el tipo 1, por su resistencia y rapidez de reacción, pero por un motivo insignificante pierde el dominio de sí, por lo que puede presentar problemas en sus relaciones con el equipo y el entrenador.	Resiste grandes cargas, es disciplinado, callado, paciente, tolerante, difícilmente se encoleriza o se entristece, es lento en sus reacciones, buen compañero de equipo.	Pobre capacidad de trabajo, no resiste grandes cargas físicas ni psíquicas, demasiado sensible y vulnerable, propenso al descontrol, mal compañero de equipo.
--	---	--	--	---

El temperamento posee varias cualidades. Entre ellas se encuentran la impulsividad y la impresionabilidad. Las mismas apuntan hacia el grado de intensidad con que el deportista refleja el mundo y su forma de reaccionar ante él. Varios autores plantean que los deportistas impulsivos se caracterizan por:

- Fuerza de los impulsos dirigidos a la acción
- Gran ritmo y rapidez de movimientos
- Pase veloz de una acción a otra.

Mientras que los deportistas impresionables por su parte se caracterizan por poseer:

- Profundidad y fuerza de sus emociones
- Duración de sus estados de tensión
- Gran exteriorización de sus emociones.

Con relación a ello se debe comprender que son más favorables para el deporte los temperamentos impulsivos que los impresionables, ya que estos últimos,

cuando presentan estados de tensión negativas, las mismas son muy intensas y le afectan considerablemente su conducta y rendimiento y a pesar de que los medios de regulación emocional pueden contribuir notablemente a solucionar este fenómeno, lo cierto es que se requerirá de mucha paciencia, habilidad y experiencia como entrenador para lograrlo de forma adecuada.

Las cualidades de extroversión e introversión apuntan hacia la dirección de los reflejos subjetivos del deportista. Mientras que los introvertidos guardan sus motivos, aspiraciones, conflictos y criterios para sí, transmitiendo muy poco a los demás, los extrovertidos manifiestan fácilmente y de forma abierta sus preocupaciones y sueños. La connotación de estas cualidades del temperamento en la práctica deportiva puede verse a continuación en el cuadro 1.

Introvertidos	Extrovertidos
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Perciben los fenómenos ambientales de entrenamientos y competición de forma muy subjetiva. ❖ Su adaptación al medio consiste preferentemente en la activación de su acción intelectual. ❖ Poseen un nivel alto de auto control de sus estados. ❖ Manifiestan una gran actividad volitiva en situaciones de fracaso. ❖ Mantienen buena eficiencia en sus acciones, una vez recibida la información de sus errores. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Perciben los fenómenos ambientales de entrenamiento y competición de forma más objetiva. ❖ Su adaptación al medio consiste fundamentalmente en la activación de su conducta. ❖ Poseen un nivel medio o bajo de auto control de sus estados. ❖ Manifiestan gran actividad volitiva en momentos críticos de juego y en situaciones de triunfo. ❖ Disminuyen bruscamente la eficacia de sus acciones una vez recibida la información de sus errores.

Cuadro 1: Manifestaciones conductuales de los deportistas introvertidos y extrovertidos (según Palaima, Biro, Eisenck y Merlín, 1988).

Es de suma importancia para los entrenadores saber identificar en la conducta de sus deportistas, cuáles manifestaciones corresponden al temperamento y cuáles a su carácter. Mientras que las manifestaciones negativas del temperamento que posean nunca van a poder eliminadas totalmente, sino solo modificadas en parte

(se puede lograr que el sujeto no emita imprecaciones soeces cuando comete errores, pero el mismo siempre va a sentir el deseo de “explotar” cuando esto le suceda), las manifestaciones negativas del carácter sí pueden cambiar producto de la educación sistemática dirigida a ello. En realidad existe una gran relación entre carácter y temperamento y por suerte, le corresponde al primero, apoyado en el aspecto volitivo, venir en ayuda del segundo, cuando de verdad se desea ser mejores.

Para poder utilizar esta información brindada, es necesario conocer qué tipos de temperamento poseen estas cualidades. Veamos esto a continuación en la tabla 4.

Tabla 4. Cualidades por tipos de temperamento.

Temperamento	Impulsivo	Impresionable	Extrovertido	Introvertido
Sanguíneo	X	Poco	X	-
Colérico	X	X	X	-
Flemático	Poco	Poco	-	X
Melancólico	Poco	X	-	X

En la literatura especializada se puede encontrar además ejemplos de las manifestaciones conductuales que presentan los jugadores según Saínz de la Torre (2003):

- Temperamento sanguíneo:
 - Las personas que lo poseen se adaptan mejor a las condiciones cambiantes de la vida
 - Su sensibilidad es insignificante, por eso los factores perturbadores de la actividad no siempre influyen negativamente sobre su conducta
 - Los disgustos se le pasan fácilmente
 - Es comunicativo, entran fácilmente en contacto con otras personas
 - Tienen gran agilidad mental
 - Facilidad para cambiar la atención
- Temperamento flemático:
 - Se distingue por una débil excitabilidad, sensibilidad y rigidez

- A pesar de que los procesos psíquicos se producen, después de un largo periodo de adiestramiento puede trabajar con empeño en una misma dirección
- No se distinguen por la iniciativa, por eso con frecuencia necesitan ser dirigidos en cualquier actividad
- Puede contener sus impulsos y no se distrae al obrar estímulos que hagan apartar la atención
- Insuficiente flexibilidad de las acciones
- Afrontar una serie de dificultades de dedicarse a los tipos de deporte que requieren rapidez en el cambio de la actividad al variar las situaciones (deporte con pelota y deporte de combate).
- Temperamento melancólico:
 - Alta sensibilidad emocional, sensibilidad y con alta susceptibilidad.
 - Reaccionan dolorosamente ante una complicación imprevista de la situación.
 - Experimentan gran dolor en situaciones peligrosas.
 - Se sienten inseguros al enfrentarse con personas desconocidas.
 - Al ser propenso a estos 2 ánimos estables y prolongados exteriormente expresan poco sus sentimientos.
 - Los estímulos fuertes conducen a una inhibición externa, lo que acarrea un brusco empeoramiento de la actividad.
 - La combinación de una alta sensibilidad con una reactividad del sistema nervioso conduce a que puedan alcanzar altos resultados allí donde hace falta una buena velocidad de reacción. Ejemplo: carreras de distancias cortas.
 - Soportan con relativa facilidad los fracasos y contratiempos.
 - Tendencia a las reacciones emocionales violentas con cambios bruscos de estado de ánimo.
 - Se ofenden con facilidad.
 - Tendencia a sentir profundamente incluso los acontecimientos más insignificantes.
 - Pero al exterior reacciona con mucha facilidad.
- Temperamento colérico:
 - Poseen alta excitabilidad y desequilibrio en la conducta

- Con frecuencia se observan cambios cíclicos de la actividad intensa, a una brusca disminución debido a que se decae el interés o se agotan las fuerzas psíquicas
- Se distinguen por movimientos rápidos y bruscos, por una agilidad motora general
- Sus sentimientos se expresan vivamente en la mímica y el lenguaje
- Son bastante típicas la irascibilidad y la agresividad.
- La tendencia a la extroversión se expresa no solamente en la amplitud de la comunicación sino también en los cambios bruscos desde la expresión de simpatía a la manifestación de antipatía con relación a una sola persona.
- En la actividad deportiva se distingue por:
 - Descontroles en la conducta
 - Tendencia a mantener una actitud agresiva hacia el nivel bajo la influencia de los fracasos.
- Manifiesta una gran fuerza de voluntad en la lucha de arrastrar al equipo tras de sí.

En cuanto a las tareas para el control de las manifestaciones negativas del temperamento, Saínz de la Torre (2003) plantea las siguientes:

1. *“Bloquear la respuesta inmediata*: orientar al deportista del tipo 2 (colérico) que cuando sucedan situaciones en el entrenamiento, competición o en la vida social en general que generen en él la necesidad de “explotar”, trate de evitar contestar de forma inmediata. Es preferible que de media vuelta y se aleje, ya que las palabras que emita después de una pausa de reposo, siempre serán más mesuradas que las que pronuncie en el calor del insulto. Lo mismo sucede con los gestos y las acciones.
2. *Bajar el volumen*: orientar a los deportistas tipo 1 y 2 (sanguíneos, coléricos) que se concentren en el tono de voz en sus conversaciones cotidianas, dentro y fuera del entrenamiento, para que conscientemente controlen la pésima costumbre de muchos sujetos vinculados al deporte de hablar “a gritos”. Exigir durante las sesiones diarias un tono de voz en las respuestas de cada uno de ellos que, al

mismo tiempo que se encuentre a la altura necesaria para ser escuchada desde el lugar donde se encuentre y teniendo en cuenta la acción que realice, permanezca dentro de los límites correctos. Se deberá estimular a aquellos deportistas que, gracias a sus esfuerzos volitivos, se destaquen en esta tarea, situando frecuentemente ejemplos de lo desagradable que es para otros (pareja, profesores, en la vida profesional futura, etc.) el tener que escuchar a una persona que se expresa en un tono de voz tan elevado y que ello ofrece una imagen negativa de los sujetos vinculados al deporte. Insistir en el hecho de que ello es también una tarea de disciplina personal y si los deportistas logran con ésta vencer la fatiga y obtener altos rendimientos, también podrán vencer esa dificultad.

3. *Tareas de velocidad de reacción:* situarle a los deportistas tipo 3 (flemáticos) o con tendencias al tipo 4 melancólicos) con mayor frecuencia que al resto de los miembros del equipo tareas para el desarrollo de la velocidad de reacción, a fin de favorecer la movilidad cortical de los mismos.
4. *Manos atadas:* orientar a los deportistas tipo 1 y 2 (coléricos, sanguíneos) que, ante las decisiones arbitrales de consecuencias negativas para el equipo o desde el punto de vista personal, trate de sentir que tiene las manos atadas a la espalda, (inclusive que realice esta acción), a fin de evitar que las gesticulaciones airadas brinden la posibilidad de aumentar las tensiones durante un posible altercado de palabra, que conlleve a una sanción por falta de respeto. Ello se puede entrenar en las sesiones donde se incorporan los juegos como medio de entrenamiento.”

1.4. Tolerancia psíquica e inteligencia emocional

1.4.1. Generalidades de la inteligencia emocional

El fenómeno de la tolerancia psíquica se encuentra influenciado notablemente por el desarrollo que posea el sujeto de su inteligencia emocional. Por esta razón, la autora consideró pertinente analizar brevemente dicho vínculo, dado que la posibilidad de controlar los estados negativos provocados por la actuación de estímulos estresantes durante los juegos de Balonmano, depende notablemente de la existencia de cualidades específicas de la misma.

El término *inteligencia* proviene del término griego “*intellectum*”, que significa facultad de entender, capacidad para resolver problemas. “Fueron Salovey y Mayer (1995) los primeros en definir la inteligencia emocional como un “subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”, citado por Sainz de la Torre (2022)

Para Howard Gardner, creador de la teoría de las inteligencias múltiples, la IE “constituye una META – HABILIDAD (capacidad superior), que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio del resto de nuestras facultades, porque su nivel de desarrollo matiza positiva o negativamente todos los actos de nuestra conducta.” (Sainz de la Torre, 2022)

Según Martínez (2009) la base neurofisiológica de la recepción y procesamiento de las emociones, como del resto de las vivencias afectivas, se asientan en una región profunda de los centros que rodean al tallo cerebral (sistema límbico) y en particular, en una estructura en forma de almendra denominada “amígdala”. Las conexiones de los mismos llegan hasta el centro ejecutivo del cerebro situado en los lóbulos pre - frontales. La amígdala es el lugar en el cual se almacenan las emociones que suscitan una determinada experiencia. Ver Figura 2.

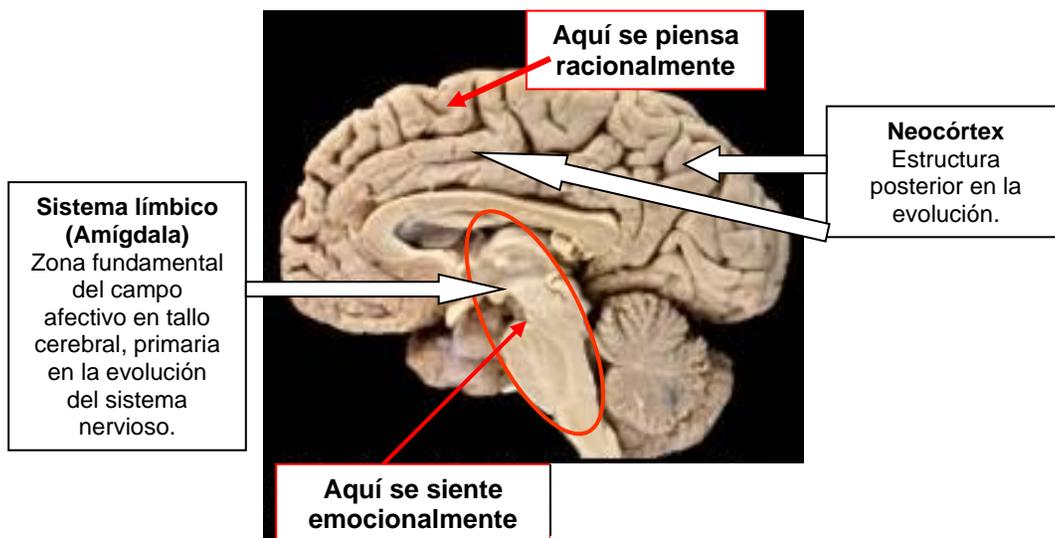


Figura 2. Localización de zonas cerebrales donde se regula la razón y las emociones. Elaboración propia.

A través de miles de años se fue produciendo la evolución del sistema nervioso, a partir del surgimiento de los centros subcorticales y muy posteriormente, la aparición del neocortex o corteza cerebral y por dicha causa, *primero se reacciona emocionalmente y después de forma racional*. Este fenómeno puede comprenderse mejor a través de un ejemplo: (Ver figura 3)

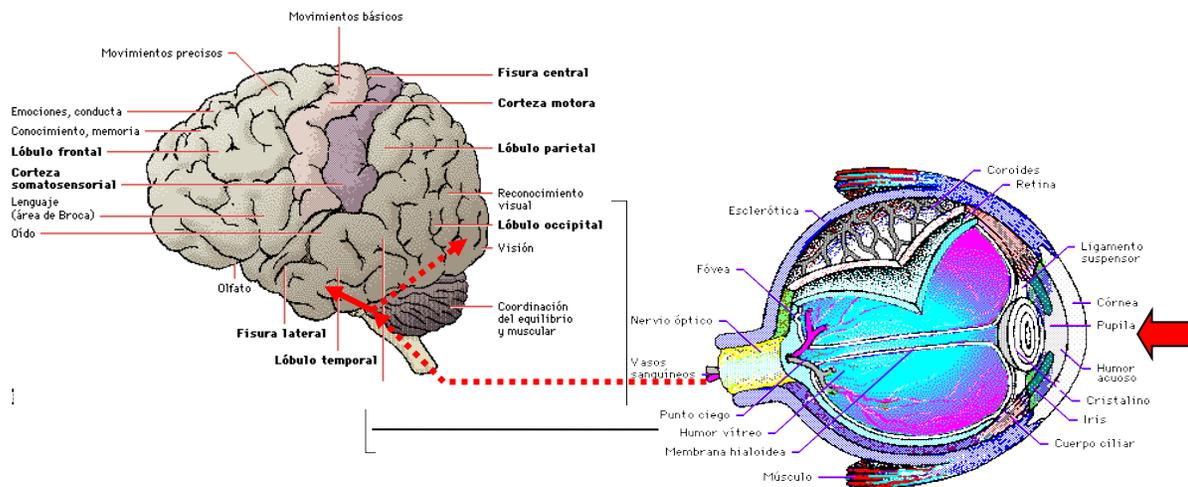


Figura 3. Recorrido de la información visual a los dos centros procesadores. Elaboración propia.

La información del mundo exterior que se recibe por el receptor visual, en su camino hacia las zonas subcorticales y corticales, se divide en dos: una llega *a través de una sola sinapsis* desde el tálamo al sistema límbico. Pero la información que llega al centro visual que procesa dicha información pasa por miles de sinapsis. Es por ello tan difícil controlar las manifestaciones de los estados psicológicos negativos.

1.4.2. Cualidades de la inteligencia emocional y tolerancia psíquica en el deporte

Las mismas son muy numerosas y variadas, atendiendo al autor que trate el tema. Se ha preferido en este caso seleccionar aquellas que brindan, tanto Goleman, como Gardner, que son, sin dudas, los más prestigiosos especialistas y conocidos de este campo. Las mismas son:

1. Autocontrol
2. Entusiasmo
3. Perseverancia

4. Capacidad para motivarse a sí mismo
5. Empatía
6. Capacidad de liderazgo
7. Optimismo
8. Alto nivel de compromiso con lo que se hace
9. Capacidad para captar mensajes no verbales del otro
10. Capacidad para trabajar en equipo

Aunque todas inciden de una forma directa o indirecta en el tema central de este trabajo, la autora desea comentar brevemente la influencia que ejercen en el nivel de tolerancia psíquica de los jugadores ante estímulos estresantes de los partidos competitivos.

Como su nombre lo indica, el *autocontrol* es el dominio que realiza el sujeto sobre sí mismo sobre cierto número de funciones fisiológicas o comportamientos. Se caracteriza por no perder la calma ante situaciones tensas, como por ejemplo, estar perdiendo el partido, inferioridad numérica, acciones técnico – tácticas infructuosas, etc.

Esta cualidad, la cual también es considerada como un indicador básico de la voluntad, contribuye a frenar la impulsividad, la agresividad, a contenerse ante los demás para no pronunciar palabras obscenas o provocar una reyerta con acciones que después traerán consecuencias negativas, como pueden ser sanciones o expulsión del juego. Un papel decisivo para ello lo poseen los automandatos, que evocados en lenguaje interior y en el momento oportuno, pueden contener la agresividad, disminuir el desaliento, darse ánimos, etc.

Muy vinculados entre sí se encuentran el *entusiasmo* y el *optimismo*. El primero se relaciona con la exaltación emocional positiva, provocada por la necesidad de centrarse en el objetivo a alcanzar, las tareas principales que se deben cumplir, si se desea obtener buenos resultados en la confrontación con el equipo contrario. El jugador que carece de entusiasmo para participar en el choque, carecerá de la motivación adecuada para movilizar todas sus disposiciones y capacidades para lograr una buena actuación, pues no

le incorporará a la misma el empuje imprescindible. No se concibe un buen deportista de Balonmano que no sea entusiasta.

Por su parte, el optimismo es la tendencia del sujeto a tomarse las cosas en su aspecto más favorable, le ayuda a mantenerse luchando por un objetivo muy difícil de alcanzar, pero no imposible (aunque el marcador sea desfavorable, aunque falten pocos minutos para terminar el partido), pues le brinda “alas” a la imaginación y a la conducta. Si lo que predomina en el mismo es el criterio de que “total, por mucho que me esfuerce, vamos a perder” a diferencia de la actitud contraria “hay que luchar hasta el final”, ello marcará un sello distintivo en el modo de pensar y de actuar del jugador.

Otra de las cualidades mencionadas al inicio del epígrafe es la *capacidad para motivarse a sí mismo*. Existen personas que ante las dificultades les invade rápidamente el desaliento, la apatía, y no son capaces de movilizarse para obtener el objetivo que persiguen; sin embargo, hay otras que utilizan constantemente el lenguaje interior, repitiendo a diario: “arriba, que tú puedes”, “vamos, solo un esfuerzo más”, “ahora me parece muy difícil, pero poco a poco lo voy a ir logrando”, etc. Estas obtienen más éxito en sus tareas, especialmente en los entrenamientos y juegos competitivos, pero también en sus relaciones personales, pues se impulsan hacia la consecución de sus objetivos y cada día logran escalar un peldaño más hacia la meta trazada.

También se encuentra, dentro de las cualidades de la inteligencia emocional descritas, el *alto nivel de compromiso con lo que se hace*. Si el sujeto ha decidido incorporarse a un equipo de Balonmano, con altos niveles de exigencia físicos y psicológicos, será en primer lugar, porque le gusta esta modalidad deportiva, y en segundo caso, porque desea llegar a alcanzar altos niveles de especialización, de dominio, de capacidades y habilidades, con el objetivo de alcanzar una plaza en el equipo nacional.

Por tanto, si se encuentra enfrascado en la tarea de entrenar diariamente, de participar en competencias, deben y tienen que comprometerse a cumplir de la mejor manera posible con sus funciones dentro del juego y el no hacerlo, como excepción o con frecuencia,

apunta a debilidad de carácter. No se puede poseer alta tolerancia psíquica ante los disímiles estímulos actuantes en un juego deportivo, si no se posee la convicción de que es un deber dar lo mejor de sí en el empeño de cada momento.

No fue propósito de la autora el comentar brevemente el contenido de cada una de las cualidades básicas de la inteligencia emocional, sino hacer hincapié en aquellas que más se relacionan con el tema objeto de investigación de la presente Tesis.

Hasta el momento se han expuesto los fundamentos teóricos en los cuales se apoya la presente investigación, relacionados con la tolerancia ante situaciones competitivas. A continuación se brinda el diseño metodológico del trabajo y los resultados del diagnóstico.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

El presente capítulo refiere el diseño metodológico llevado a cabo para la confección del plan de intervención psicológica, exponiéndose la clasificación de la investigación, la caracterización de la muestra seleccionada, los métodos utilizados, a fin de dar cumplimiento a los objetivos trazados, así como las técnicas y/o procedimientos matemáticos y estadísticos para el procesamiento de los datos. Además se muestran los principales resultados alcanzados en el diagnóstico efectuado como base para conocer las dificultades presentadas.

2.1. Clasificación de la investigación

La presente investigación es de campo, de carácter descriptiva, Álvarez (2000) plantea que, la investigación de campo “es aquella en que los datos se recogen directamente por el investigador en el lugar de estudio. Consiste en la observación directa de cosas, comportamiento de personas grupos, hechos.”

Kerlinger (2001) destaca que “el investigador de un estudio de campo busca primero una situación social o institucional y después estudia las relaciones entre actitudes, valores, percepciones, y conductas de individuos y grupos de dicha situación.”

Se dice que la investigación es descriptiva debido a que su propósito es describir las situaciones de acuerdo a la realidad con que se manifiestan. Con respecto a esto Dankhe (1998), destaca que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.”

2.2. Selección de los sujetos

Para dar cumplimiento a la presente investigación fue seleccionada una muestra de 27 deportistas, representativa del equipo de Balonmano, 10 del sexo femenino y 17 del masculino, en la categoría escolar pertenecientes a la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas. La caracterización de los deportistas se muestra en el anexo 1.

Además participaron 8 entrenadores de este deporte: 5 pertenecientes a los equipos escolares mencionados y 3 de la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR), tanto del equipo masculino como del femenino. Anexo 2.

Se desempeñaron como expertos en el tema: 12 profesores de la FCCF y los 3 entrenadores de la ESFAAR, para un total de 15 profesionales.

Los datos generales se muestran a continuación.

Tabla 5. Datos generales de la muestra investigada.

MUESTRA	Equipo Femenino	Equipo Masculino	TOTAL
Deportistas	10	17	27
Entrenadores EIDE	3	2	5
Entrenadores ESFAAR	2	1	3
Expertos FCCF	-	-	12
TOTAL			47

2.3. Métodos y procedimientos utilizados en el diagnóstico

Los métodos seleccionados para cumplir con los objetivos propuestos en este trabajo son los siguientes:

2.3.1. Métodos Teóricos

Los métodos teóricos se requirieron para el proceso de búsqueda de información, seleccionando los aspectos más importantes, con el fin de elaborar una base teórica actual para este trabajo, relacionada con la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano; además de la interpretación de los resultados del diagnóstico que permitiera arribar a la determinación de los contenidos del plan de acciones y así llegar a conclusiones y recomendaciones precisas para la investigación, como se muestra a continuación:

- A. Analítico – Sintético: utilizado en el estudio de las temáticas abordadas en el marco teórico, para determinar sus particularidades y descubrir sus relaciones y características generales, así como en el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de investigación

- B. Inductivo – Deductivo: utilizado para el estudio de los elementos relacionados a la temática abordada en la investigación, permitiendo combinar el movimiento de lo particular a lo general y de lo general a lo particular
- C. Histórico – Lógico: utilizado para llevar a cabo el estudio de la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano, así como sus antecedentes
- D. Hipotético – Deductivo: utilizado a partir de que se toma como premisa una hipótesis de la cual se siguen reglas lógicas de la deducción para llegar a conclusiones y predicciones empíricas que son sometidas a verificación
- E. Sistémico – estructural – funcional: permitió orientar el estudio de la temática de manera integrada, estableciendo la relación entre los distintos elementos de la misma y así mismo, la elaboración sistémica del plan de acciones concebido.

2.3.2. Métodos Empíricos

Para llevar a cabo el proceso de diagnóstico, que constituye la base para la elaboración de la metodología, fueron utilizados los siguientes métodos: el análisis de documentos y la medición, a través del test de síntomas de carga (TSC), el test de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas y el test de temperamento, así como el criterio de expertos, a través de la metodología de la comparación por pares. A continuación se explican los mismos:

A) Análisis de documentos.

➤ *Objetivo:*

- Precisar el tratamiento que se le brinda a la tolerancia psíquica en el Programa de Preparación del Deportista de Balonmano
- Seleccionar la estructura y contenidos del plan de intervención psicológica

➤ *Orientaciones generales para su aplicación:* Se realizó una minuciosa y detallada búsqueda sobre las temáticas de referencia en las diferentes fuentes disponibles, las cuales se encuentran detalladas en la bibliografía.

B) Medición: a través de los siguientes instrumentos:

1. Test de síntomas de carga (TSC):

a) Componente psicológico que estudia:

Tolerancia psíquica.

b) Información que brinda:

Informa sobre los factores que pueden influir positiva o negativamente en el deportista durante la confrontación, por lo tanto, brinda la posibilidad de conocer la calidad de la *tolerancia psíquica* del sujeto. Las categorías que diagnostica son las siguientes:

- Estabilidad neurovegetativa y de éxito - fracaso
- Estabilidad social - personal
- Estabilidad ante situaciones objetivas del medio.

c) Materiales utilizados:

- Protocolo del test
- Bolígrafo o lápiz.

d) Condiciones para la realización de la tarea:

- Se llevó a cabo dos meses antes de las competencias
- Se aplicó en un local adecuado, con iluminación, ventilación y silencio garantizado, lo que favoreció la concentración de la atención.

e) Orientaciones para la aplicación del test:

- Se le orienta al deportista la necesidad de conocer con precisión en qué medida los estímulos actuantes en la competición le afectan para bien o para mal en su resultado esperado, por lo cual se les solicita absoluta sinceridad, ya que de los datos que se obtengan podrán derivarse las medidas necesarias para un mejor control de sus estados pre - competitivos
- Se leerán las instrucciones para todos, aclarando que se deberán contestar todos los ítems, utilizando la escala que se presenta, la cual posee cinco valores que van desde la mejoría de los rendimientos cada vez que ese estímulo o condición se presenta, hasta el empeoramiento de los resultados, cuando estos actúan, pasando por valores intermedios. El Test original poseía una escala de 9 valores, donde la diferenciación de cada uno de ellos constituía un verdadero reto para el deportista y hacía bien difícil su aplicación con atletas infantiles y

adolescentes. Es por ello que se decidió simplificar dicha escala, realizando las adaptaciones necesarias para su evaluación posterior por categorías

- Se destaca que para contestar no se debe pensar mucho. Las respuestas deberán ser espontáneas y por lo tanto es mejor guiarse por la primera idea que se tenga al respecto
- Se garantizó que las respuestas serían analizadas de forma confidencial y que el resto de los miembros del equipo no conocerán estos resultados.

f) Protocolo:

(Ver ANEXO 3)

g) Forma de evaluación e interpretación de los resultados:

- Se confeccionará una tabla con los resultados alcanzados producto de la aplicación de este Test, donde se encuentre reflejado en la línea horizontal todos los ítems y en la línea vertical, el número de cada deportista.
- Se obtienen el valor promedio de cada ítem, partiendo de la suma vertical de los valores. *Ello permitirá conocer cuáles de los estímulos consignados en el protocolo afectan mayormente al equipo en su estabilidad psíquica.*
- Se obtienen el valor promedio de los valores adjudicados por cada deportista a todos los ítems, partiendo de la suma horizontal. *Estos datos informarán cuáles deportistas son más tolerantes psíquicamente ante las influencias del medio competitivo y cuáles confrontan mayores problemas con su estabilidad psicológica.*
- Se obtienen la suma individual de cada categoría por deportista. Para ello es necesario sumar los valores adjudicados individualmente a los ítems correspondientes a las mismas, a saber:
 - Estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio:
2, 10, 14, 16, 18, 20 y 21.
 - Estabilidad social - personal:
5, 6, 9, 12, 13, 15 y 17.
 - Estabilidad vegetativa y de éxito - fracaso:
1, 3, 4, 7, 8, 11, y 19.

Para interpretar el Test de síntomas de carga (modificado) se deberá tener en cuenta

que la suma de los valores que se alcancen en cada categoría y que excedan de 23 puntos será indicativa de que el deportista presenta dificultades en la misma. Mientras estos valores se acerquen más a 35, las deficiencias serán mayores. Al ser éste un test estandarizado, se garantiza su objetividad y validez.

2. Test de temperamento:

a) Componente psicológico que estudia:

Temperamento.

b) Información que brinda:

Permite determinar el temperamento preponderante que posee cada sujeto, *según la tipología pavloviana*. Con ello es posible la aproximación al conocimiento, de forma indirecta, del nivel de expresión de la actividad nerviosa superior del deportista en su dinámica psicológica, manifestada en las cualidades del temperamento, tales como extroversión, introversión, impresionabilidad e impulsividad.

c) Materiales utilizados:

- Protocolo del test
- Bolígrafo o lápiz.

d) Condiciones de realización de la tarea:

- Se aplica a los deportistas meses antes de la competencia, en condiciones de reposo
- Se lleva a cabo en un local que garantice la necesaria luminosidad, ventilación y silencio, a fin de favorecer la concentración de la atención.

e) Orientaciones para la realización del test:

- Se entrega un protocolo de test a cada deportista y se da lectura a las instrucciones del mismo.
- Se hace hincapié en que lean detenidamente cada proposición y que utilicen la escala que presenta el mismo para valorar en qué medida coincide o no su forma de ser con el contenido del ítem.
- Se solicita total sinceridad en las respuestas y se especifica que los resultados que se alcancen serán totalmente confidenciales.
- Se aclara que ante cualquier término que no se comprenda, se deberá preguntar,

a fin de que pueda ser explicado de otra forma, para su mejor interpretación.

f) Protocolo:

(Ver ANEXO 4)

g) Forma de evaluación e interpretación de los resultados:

- Se sitúan, en los espacios en blanco que se encuentran a la izquierda del número correspondiente a cada modo de conducta, las iniciales de los tipos de temperamento, en el siguiente orden:

<u>S</u> 1___	<u>S</u> 5___
<u>C</u> 2___	<u>C</u> 6___
<u>F</u> 3___	<u>F</u> 7___
<u>M</u> 4___	<u>M</u> 8___

Y así sucesivamente, en ese mismo orden, hasta el ítem No. 56. Los modos de conducta que corresponden a cada categoría (tipos de temperamento), son por tanto:

- Sanguíneo: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 y 53
 - Colérico: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 y 54
 - Flemático: 3, 8, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 y 55
 - Melancólico: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 y 56
- Para evaluar el test, se suman los valores adjudicados a todos los modos de conducta que aparecen consignados con la letra S, todos los que posean la letra C, todos con la letra F y todos con la letra M y así se obtienen cuatro valores totales, correspondientes a cada tipo de temperamento.
- El valor mayor corresponderá al temperamento predominante en cada sujeto. Cuando coincidan los mismos en dos tipos de temperamento o sus valores sean muy parecidos, se señalarán ambos como temperamentos predominantes. Así un deportista podrá alcanzar las siguientes clasificaciones:
- sanguíneo - flemático
 - sanguíneo - colérico
 - sanguíneo - melancólico
 - colérico - flemático
 - colérico - melancólico

- flemático – melancólico

3. Encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas:

a) Componente psicológico que estudia:

Tolerancia psíquica ante situaciones competitivas.

b) Información que brinda:

Informa sobre las situaciones competitivas que pueden influir positiva o negativamente en el deportista durante la confrontación, por lo tanto brinda la posibilidad de conocer la calidad de la *tolerancia psíquica* del sujeto. Se elaboró atendiendo a 16 categorías con 80 situaciones competitivas, las cuales aparecen en el anexo correspondiente.

d) Materiales utilizados:

- Protocolo del test.
- Bolígrafo o lápiz.

d) Condiciones para la realización de la tarea:

- Se llevará a cabo dos meses antes de las competencias
- Se aplicó en un local adecuado, con iluminación, ventilación y silencio garantizado, lo que favorezca la concentración de la atención.

e) Orientaciones para la aplicación del test:

- Se le orienta al deportista y los entrenadores la necesidad de conocer con precisión en qué medida las situaciones actuantes en la competición afectan para bien o para mal en los resultados deportivos, por lo cual se les solicita absoluta sinceridad, ya que de los datos que se obtengan podrán derivarse las medidas necesarias para un mejor control de los estados pre - competitivos.
- Se leerán las instrucciones para todos, aclarando que se deberán contestar todos los ítems, marcando las situaciones que más afectan psicológicamente durante la competencia.
- Se destaca que para contestar no se debe pensar mucho. Las respuestas deberán ser espontáneas y por lo tanto es mejor guiarse por la primera idea que se tenga al respecto.
- Se garantizará que las respuestas serán analizadas de forma confidencial y que

el resto de los miembros del equipo no conocerán estos resultados.

g) Protocolo:

(Ver ANEXO 5)

g) Forma de evaluación e interpretación de los resultados:

- Se confeccionará una tabla con los resultados alcanzados producto de la aplicación de este Test, donde se encuentre reflejado en la línea horizontal todos los ítems y en la línea vertical, el número de cada deportista.
- Se obtienen el valor promedio de cada ítem, partiendo de la suma vertical de los valores. *Ello nos permitirá conocer cuáles de las situaciones competitivas consignados en el protocolo afectan mayormente al equipo en su estabilidad psíquica.*
- Se obtienen el valor promedio de los valores adjudicados por cada deportista a todos los ítems, partiendo de la suma horizontal. *Estos datos nos informarán cuáles deportistas son más tolerantes psíquicamente ante las influencias del medio competitivo y cuáles confrontan mayores problemas con su estabilidad psicológica.*

Se utilizó además el criterio de expertos, a través de la metodología de la comparación por pares, el cual se explica a continuación:

- *Objetivo:* Precisar la validez desde la teoría del plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano.
- *Orientaciones para su aplicación:* para aplicar el referido método se siguen los siguientes pasos, según Ramírez (10)
 - 1) La selección de los expertos: Para su selección se utiliza como criterio el coeficiente de competencia, el cual se determina a través de una de las metodologías propuestas por el Comité Estatal para la Ciencia y la Técnica de la antigua URSS, donde la competencia de los expertos se precisa por el *coeficiente K*, que se calcula de acuerdo con la opinión del candidato sobre su nivel de conocimiento acerca del problema que se está resolviendo y con las fuentes que le permiten argumentar sus criterios.

Para llevar a cabo este procedimiento con los candidatos a expertos seleccionados para la investigación, se utiliza primeramente el cuestionario para el registro de los elementos que permitieran efectuar la caracterización de los mismos, el cual aparece en el anexo 6.

Posteriormente se aplica la metodología para determinar el coeficiente de competencia, que indica si la persona puede ser considerada como experto para la investigación, la misma se muestra en el anexo 7. Finalmente se constata que la cantidad de expertos seleccionados se encuentre comprendida en el rango de número de expertos a seleccionar, para que la evaluación pueda considerarse confiable y válida, según el autor tomado como referencia. En relación a ello se puede señalar que:

- Si el número de expertos es 5 se comete un error del 20%
- Si el número de expertos es 10 se comete el error del 10%
- Si el número de expertos es 15 se comete un error del 5%
- Si el número de expertos es 20 se comete el error del 2.5%
- Si el número de expertos es 30 se comete un error del 1%

Por lo tanto, de acuerdo con lo anterior, el número de expertos a seleccionar está entre 15 y 30.

2) Elección de la metodología: Para la aplicación del método del criterio de expertos, se selecciona la metodología de la comparación por pares, la cual pone a consideración y valoración la metodología propuesta como resultado científico de la investigación, a partir de un cuestionario para su validación que se encuentra en el anexo 8.

- *Forma de evaluación*: Los datos obtenidos son procesados mediante herramientas estadístico – matemáticas y los resultados correspondientes son analizados e interpretados a través de la metodología de comparación por pares referida por Ramírez (10) y que se muestra en el anexo 9.

2.4. Técnicas y procedimientos matemáticos y estadísticos

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y

estadísticamente, obteniéndose la sumatoria, el rango, el valor promedio, el valor porcentual.

Además de la significación estadística de los valores, esta última con la ayuda de la tabla de significación porcentual elaborada por Folgueira (2003), basada en el algoritmo de Critical Values of the Sign Test (Bukač, J., 1975), que se muestra en el anexo 10, donde los valores son:

Para una muestra de 27 deportistas de Balonmano:

- 21 o superior: muy significativo ($P < 0.01$)
- 20: significativo ($P < 0.5$)
- 19 o menos: poco significativo ($P < 0.1$)

Para una muestra de 15 expertos:

- 13 o superior: muy significativo ($P < 0.01$)
- 12: significativo ($P < 0.5$)
- 12 o menos: poco significativo ($P < 0.1$)

Los datos registrados fueron procesados en Microsoft Office Excel 2013 sobre plataforma de Windows 2010.

2.5. Análisis de los resultados del diagnóstico

Después de aplicar los diferentes instrumentos investigativos seleccionado para cumplir con los objetivos de la presente investigación se obtuvieron los resultados que se muestran a continuación:

2.5.1. Resultados del análisis de documentos

En el Programa de Preparación del Deportista de Balonmano son escasas las orientaciones concretas que favorezcan la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares.

El producto del análisis de documentos relacionado con la selección del plan de intervención psicológica, aparece expuesto en el próximo capítulo.

2.5.2. Resultados del Test de Síntoma de Carga (TSC)

La aplicación de esta técnica de diagnóstico permitió conocer la calidad de la tolerancia psíquica de los deportistas, destacando los factores objetivos y subjetivos (condiciones competitivas) que influyeron positiva y negativamente en el rendimiento del deportista en la confrontación. Los datos primarios se observan en el anexo 11.

El promedio de los valores adjudicados por cada deportista a los ítems, partiendo de la suma horizontal, informan cuáles deportistas son más y menos tolerantes psíquicamente ante las influencias del medio competitivo:

- En este caso esos deportistas son los números 6, 23 y 27, lo que quiere decir que a estos jugadores les afecta menos las incidencias de los partidos.
- A diferencia de los números 2, 4, 9 y 26, los cuales confrontan mayores problemas con su estabilidad psicológica, ya que ante los factores enumerados en el test manifiestan alcanzar peor rendimiento cuando estos actúan.

La media aritmética de cada ítem, partiendo de la suma vertical de los valores permitirá conocer cuáles de los estímulos consignados en el protocolo afectan mayormente al equipo en su estabilidad psíquica.

Como resultados se observa que cuando en el transcurso de la competencia se suceden las situaciones consignadas a los ítems que aparecen a continuación, se afecta mayormente la estabilidad psíquica del equipo y corresponden a las siguientes categorías:

1) Estabilidad ante condiciones objetivas del medio:

16 Instalaciones competitivas incómodas

3) Estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso:

3 Excesivo nerviosismo

8 Sensaciones de debilidad física.

Dentro de los estímulos de variado tipo que pueden actuar en la competición, los cuales mejoran sus rendimientos destacándose la categoría correspondiente, son:

1) Estabilidad social – personal:

12 Contrincantes desconocidos

17 pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas.

2) Estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso:

7 Derrotas anteriores

Los 21 factores objetivos y subjetivos que recoge el test se encuentran agrupados en 3 categorías con sus respectivos ítems. Los datos que representan la suma de los valores alcanzados en cada categoría por cada uno de los miembros del equipo, delimitándose la esfera o esferas ante las cuales el deportista manifiesta mejor y peor tolerancia correspondiente a su mejor categoría y la más deficiente, su análisis se muestra a continuación.

Tabla 6. Resultados del Test de Síntomas de Carga por categoría del equipo.

No.	Sumatorias de valores de las categorías		
	Estabilidad ante Condiciones objetivas del medio	Estabilidad social - personal	Estabilidad vegetativa de éxito y fracaso
	2, 10, 14, 16, 18, 20 y 21	5, 6, 9, 12, 13, 15 y 17	1, 3, 4, 7, 8, 11, y 19
1	17	15	12
2	23	17	20
3	16	20	23
4	21	20	23
5	15	17	22
6	13	11	9
7	19	16	19
8	16	18	13
9	22	19	22
10	18	16	18
11	22	14	19
12	18	13	24
13	17	14	24
14	14	19	15
15	10	15	12
16	19	21	15
17	21	21	10
18	19	16	10
19	14	9	16
20	17	14	17

21	21	14	25
22	15	16	14
23	10	11	10
24	16	12	13
25	13	13	19
26	22	16	26
27	13	12	11
Total	461	419	461
Promedio	2.4	2.2	2.4

En el presente trabajo es importante destacar que dentro de los deportistas analizados se encuentran 7 que presentan y han rebasado el valor crítico (23), en la categoría de la estabilidad ante condiciones objetivas del medio el No. 2 y los No. 3, 4, 12, 13, 21 y 26 en la estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso. Mientras que los No. 5, 9, 11, 16 y 17 se encuentran muy cerca del límite estipulado en algunas de ellas, por lo que ello es indicativo de la presencia de grandes deficiencias en la estabilidad psicológica en algunas de las categorías del equipo.

Un análisis de los resultados verticalmente muestra al deportista que presenta mejor y peor tolerancia psíquica en cada categoría con respecto al equipo en general:

- En la *estabilidad psíquica ante condiciones objetivas del medio* el No. 2 con 23 puntos presenta serias deficiencias, a diferencia del No. 23 que posee mayor tolerancia psíquica con sólo 10 puntos.
- En el caso de la *estabilidad social- personal* los No. 16 y 17 con 21 puntos tienen más problemas en esta esfera, al contrario del No. 19 con 9 puntos que es más estable.
- En cuanto a la *estabilidad vegetativa y de éxito – fracaso* los No. 21 y 26 con 25 y 26 puntos respectivamente son los más inestables cuando suceden las condiciones comprendidas en esta categoría, rebasando el valor crítico en esta esfera, mientras que el No. 6 con 9 puntos es más tolerante por presentar el valor más bajo en la misma.

Los resultados por categoría del equipo se pueden observar en la siguiente figura y a continuación se muestra el análisis.

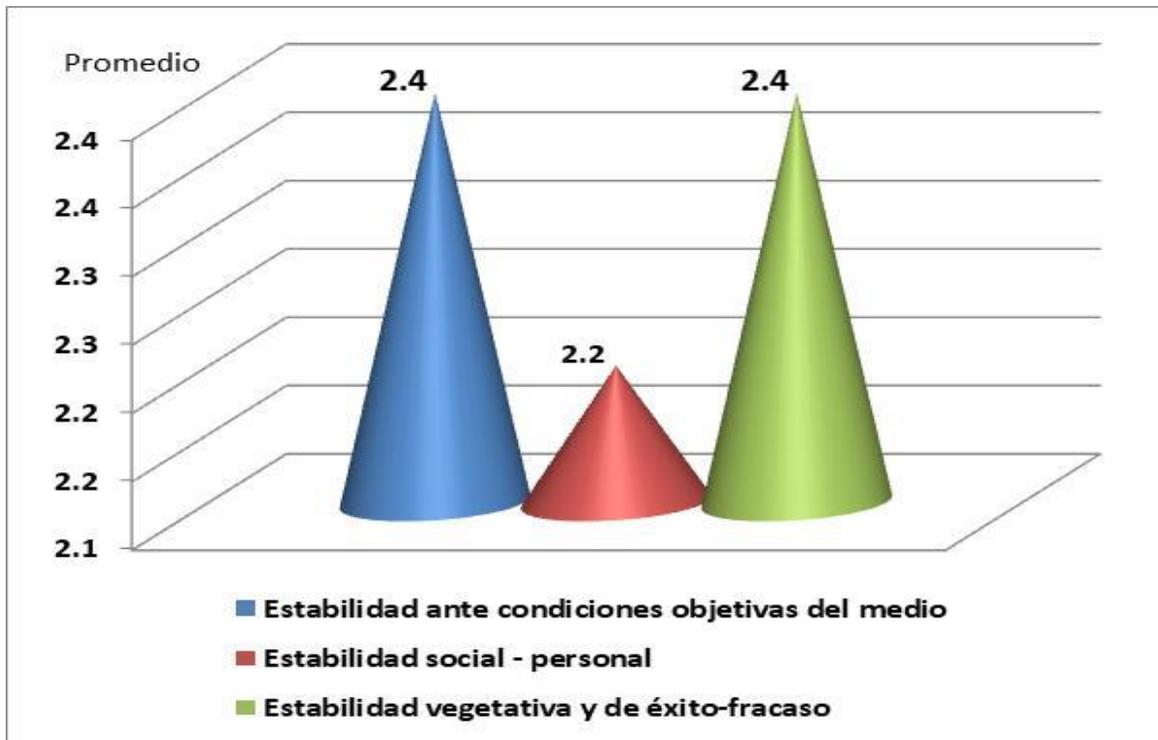


Figura 4. Resultados del Test de Síntomas de Carga por categoría del equipo.

La categoría que presenta peor valor promedio en el equipo es la estabilidad ante las condiciones objetivas del medio, ello denota que los jugadores estudiados no son tolerantes ante las condiciones consignadas en el test correspondientes a los ítems: No. 2, 10, 14, 16, 18, 20 y 21. Al igual que la vegetativa y de éxito- fracaso, ya que muestran una menor tolerancia psíquica cuando en el desarrollo de las competencias inciden las situaciones enumeradas en el test con el No. 1, 3, 4, 7, 8, 11 y 19, por lo que no son tolerantes ante cambios de los parámetros fisiológicos que acompañan a sus tensiones durante la competencia como el saberse nerviosos y se mantienen algo tranquilos cuando cometen errores en el terreno.

El equipo posee mayor estabilidad social-personal con 2.2 de promedio. Ello denota que los jugadores estudiados son más tolerantes ante las condiciones consignadas en el test correspondientes ítems: 5, 6, 9, 12, 13, 15 y 17; como resultado, las aspiraciones

de rendimiento fijadas, el conocimiento de las características de los adversarios a los cuales se enfrentan así como los posibles problemas que puedan surgir con el entrenador, compañeros de equipo, familiares o jueces no alteran el estado óptimo alcanzado para lograr los mejores resultados deportivos posibles.

Además se observa que sólo el 48.1% de los deportistas presentan mayor estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso, seguido de la estabilidad ante las condiciones objetivas del medio, en un 44.4% y menos la social personal, como se observa en la siguiente figura:

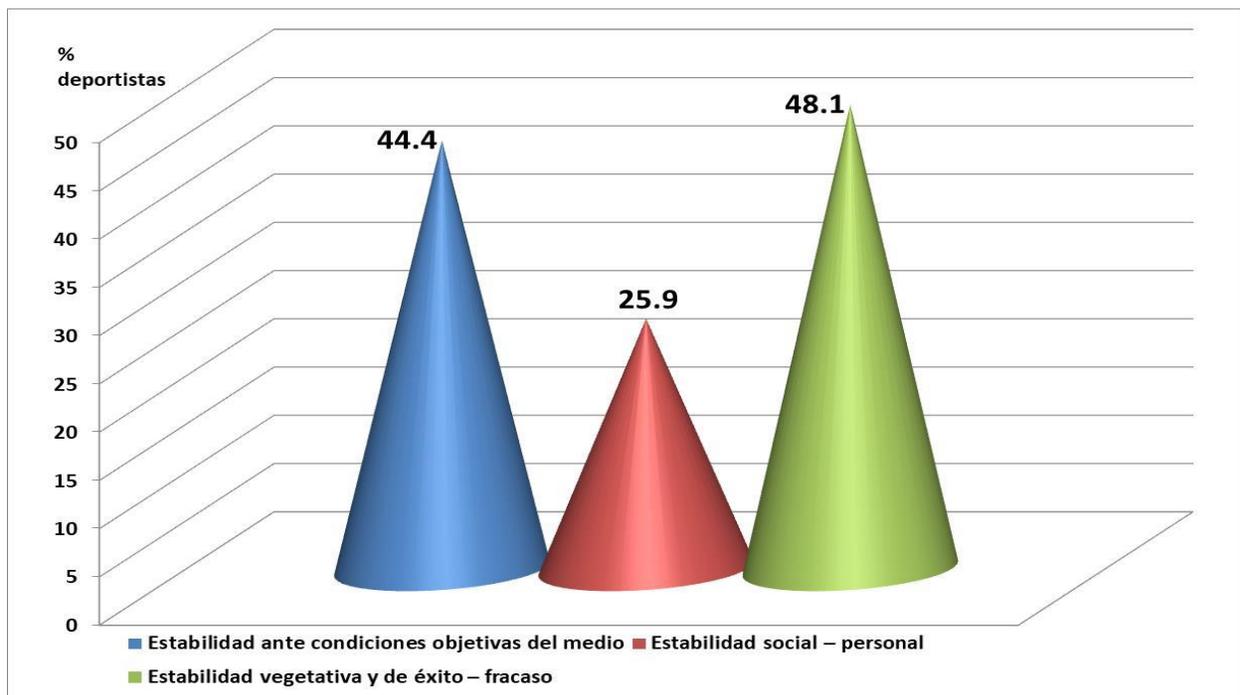


Figura 5. Resultados del porcentaje de deportistas por categoría del TSC.

Por tanto el entrenador debe centrar su atención en los aspectos que influyen negativamente sobre sus deportistas, con el objetivo de realizar tareas que contribuyan a elevar la tolerancia psíquica ante esas circunstancias.

2.5.3. Resultados del Test de Temperamento

Después de aplicar este instrumento a los jugadores, el cual nos permitió conocer el nivel de expresión de la actividad nerviosa superior del deportista en su dinámica psicológica, manifestada a través del tipo de temperamento predominante en cada uno, se obtuvieron los resultados que se muestran en el anexo 12 y la siguiente figura.

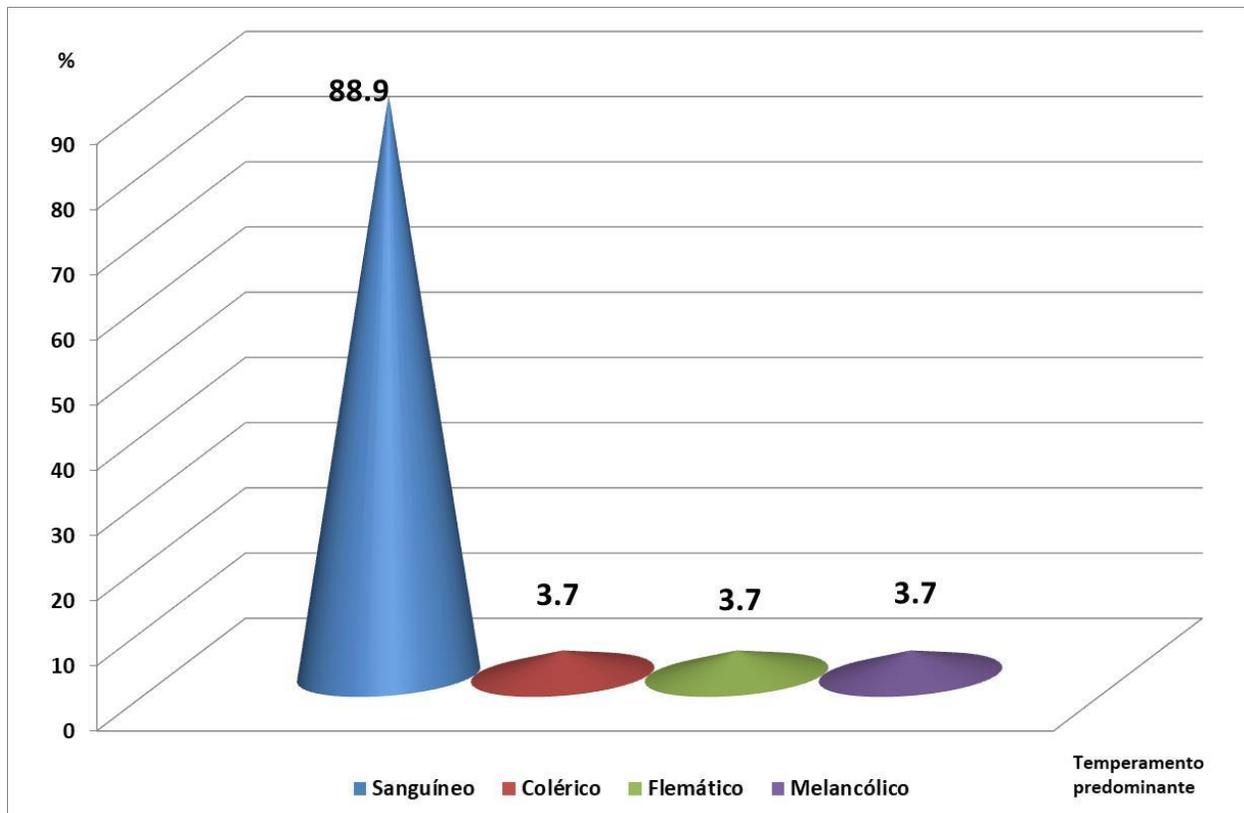


Figura 6. Resultados del porcentaje de deportistas por tipo de temperamento.

Se puede observar que el 88.9% de los deportistas presentan un predominio del temperamento sanguíneo, lo cual se considera muy significativo estadísticamente. De ahí que posean una gran fuerza cortical que les permite acumular y resistir durante el entrenamiento y la presión psicológica de los juegos grandes cargas físicas –psíquicas de trabajo, sin caer en el estrés, son rápidos de reacción ante las nuevas circunstancias, poseen equilibrio para sobrellevar varias actividades al mismo tiempo, además son reactivos, impulsivos, tienen sensibilidad disminuida por ser pocos impresionables, extrovertidos y con movilidad cortical.

Es necesario resaltar que 3 deportistas de la muestra seleccionada presentan predominio de otro temperamento que no es el sanguíneo: los No. 7, 11 y 15 con temperamento melancólico, flemático y colérico respectivamente.

Los No. 2 y 6 presentan tendencias compartidas, por encontrarse iguales valores representativos de 2 temperamentos.

El No. 6 tiende a sanguíneo- flemático, por lo que puede mostrarse similar a la mayoría de los jugadores, en los cuales el primer temperamento es predominante, no obstante puede manifestar cierta lentitud de reacciones, a pesar de ello después de un largo periodo de adiestramiento puede trabajar con empeño en una misma dirección, presenta una determinada introversión, equilibrio, además de ser paciente, confiable e inexpresivos.

El No. 2 tiende a sanguíneo - melancólico. Ello trae como consecuencia que además de poseer el temperamento predominante del grupo, sea débil y muy impresionable, no posea gran fuerza, equilibrio ni movilidad cortical, muestre una alta sensibilidad emocional por la pobre capacidad para resistir las emociones desfavorables que frenan su actividad como las críticas de compañeros, entrenadores y es posible que no posea una dinámica de activación muy marcada.

En general la tendencia del predominio de temperamento tipo 1 de estos jugadores los hace fuertes ante las incidencias del partido. Aunque no son muy impresionables pueden reaccionar de forma marcada y con gran rapidez ante las diferentes situaciones competitivas. Además por ser los más extrovertidos, manifiestan gran actitud volitiva en los momentos críticos del juego y en situaciones de triunfo, pero disminuyen bruscamente la eficacia de sus acciones una vez que se les enseñan sus errores y que se evidencian en los resultados del partido, lo cual puede influir negativamente sobre sus tensiones psíquicas.

2.5.4. Resultados de la encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas de los deportistas

Al analizar las 80 situaciones competitivas pertenecientes a las 16 categorías investigadas por los deportistas, se observaron las situaciones que más los afectaban psicológicamente. Anexo 13.

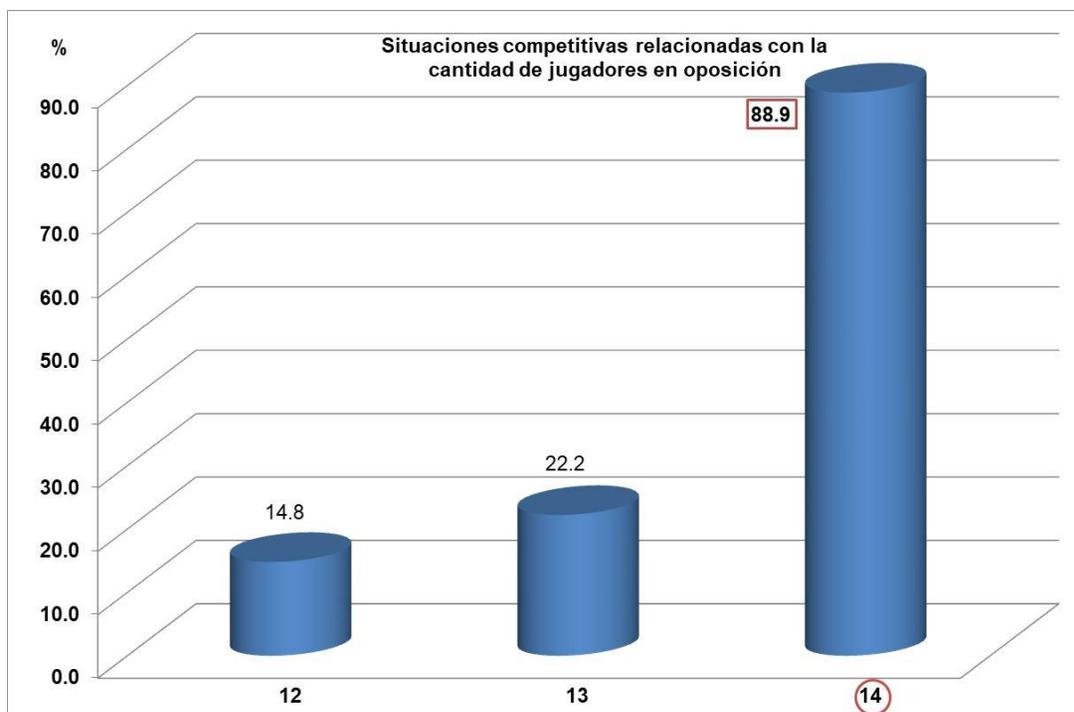
Los estímulos que constituyen factores de carga psíquica, disminuyendo la eficiencia en la ejecución de las acciones, relacionados con el marcador son: comenzar perdiendo la competencia, perdiendo de 4 a 10 puntos y más de 10 puntos, además del marcador empatado en un 74.1%, 85.2%, 92.6% y 63% respectivamente, alcanzando valores significativos en la primera situación y niveles muy significativos estadísticamente en la segunda y la tercera, no siendo así en la última, pero más de la mitad del equipo consideraba que los afectaba psicológicamente, como puede observarse a continuación.



Leyenda: 1. Comenzar perdiendo la competencia. 2. Comenzar ganando la competencia. 3. Perdiendo de 1 a 3 puntos. 4. Perdiendo de 4 a 10 puntos. 5. Perdiendo más de 10 puntos. 6. Ganando de 1 a 3 puntos. 7. Ganando de 4 a 10 puntos. 8. Ganando más de 10 puntos. 9. Marcador empatado. 10. El equipo contrario marca el primer gol. 11. Tu equipo marca el primer gol.

Figura 7. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con el marcador.

La oposición en general es un factor que influye desestabilizando psicológicamente a los jugadores, lo cual empeora los rendimientos, siendo más significativo cuando tienen a dos jugadores marcándoles, dificultando la ejecución de las acciones, como se observa en la figura posterior. Específicamente en esa situación es cuando más pierden la posesión del balón, además de no posicionarse correctamente en el momento de realizar el tiro, lo que conlleva a una falta de precisión en los mismos. También cuando hay 2 jugadores encima del líder goleador los afecta porque tienen que cambiar la estrategia del juego a la ofensiva, ya que es uno menos que tienen y entonces ese jugador se separa del área de ataque para que los otros 5 hagan la jugada favoreciendo al equipo.



Leyenda: 12. Sin oposición de jugadores. 13. Con 1 jugador de oposición. 14. Con 2 jugador de oposición.

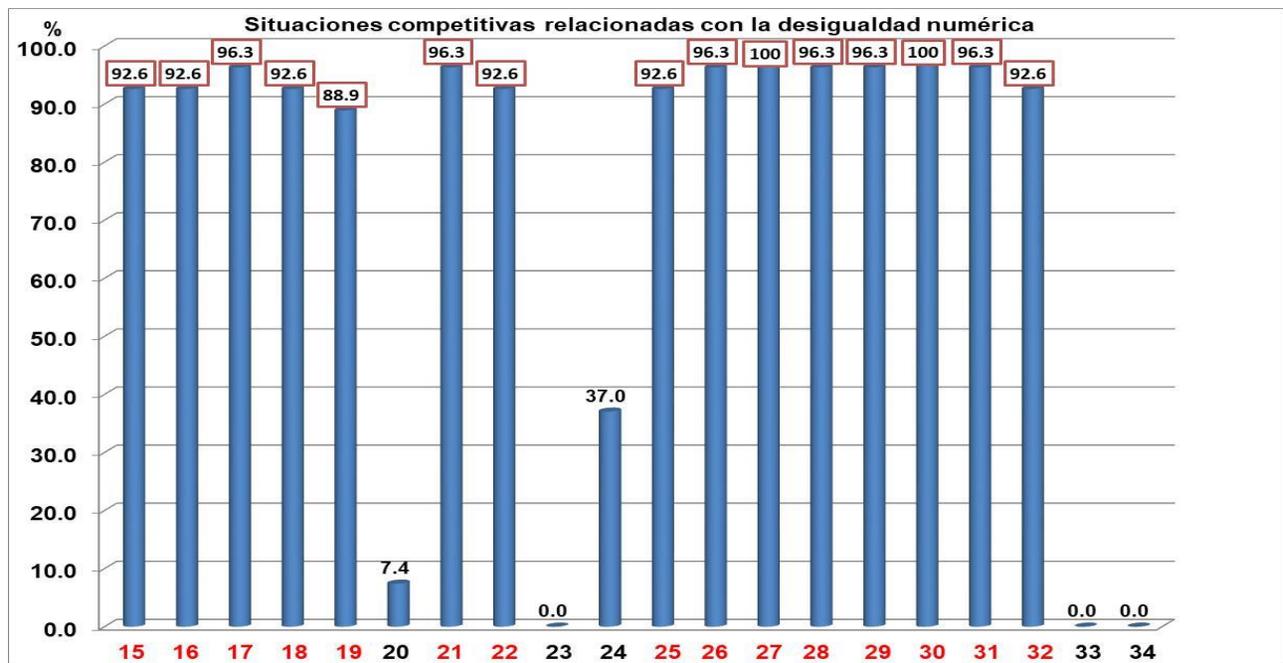
Figura 8. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con la cantidad de jugadores en oposición.

Con respecto a la desigualdad numérica, las situaciones que los deportistas consideran más les afectan psicológicamente y que se muestran posteriormente son las No. 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 y 32 con valores altamente significativos estadísticamente.

Lo que más incide es la expulsión de uno o varios jugadores de su equipo, ya sea por una actitud antideportiva grave u otra infracción, aún más si este es el líder, con la imposibilidad de volver a incorporarse al juego y sin la posibilidad de ser sustituido, entonces el equipo debe jugar con un jugador menos durante el resto del partido.

Además les afecta la exclusión, ya que durante ese tiempo el jugador excluido no puede participar en el juego y su equipo no puede ser completado, conllevando a la inferioridad numérica a la ofensiva y defensiva, entonces si el equipo contrario es rápido y efectivo pueden ganar esa ventaja y anotar un gol.

También cuando están a la ofensiva y falta uno o dos jugadores tienden a incidir en la acción de ataque, si el equipo contrario está completo jugando a la defensiva y es fuerte, les es muy difícil lograr anotar el gol. Tiene que ser que el equipo con menos jugadores sea superior al otro para poder atacar y llegar a la efectividad de la anotación. Cuando separan al líder goleador el entrenador debe tener preparada la estrategia para enfrentar esa situación de juego.

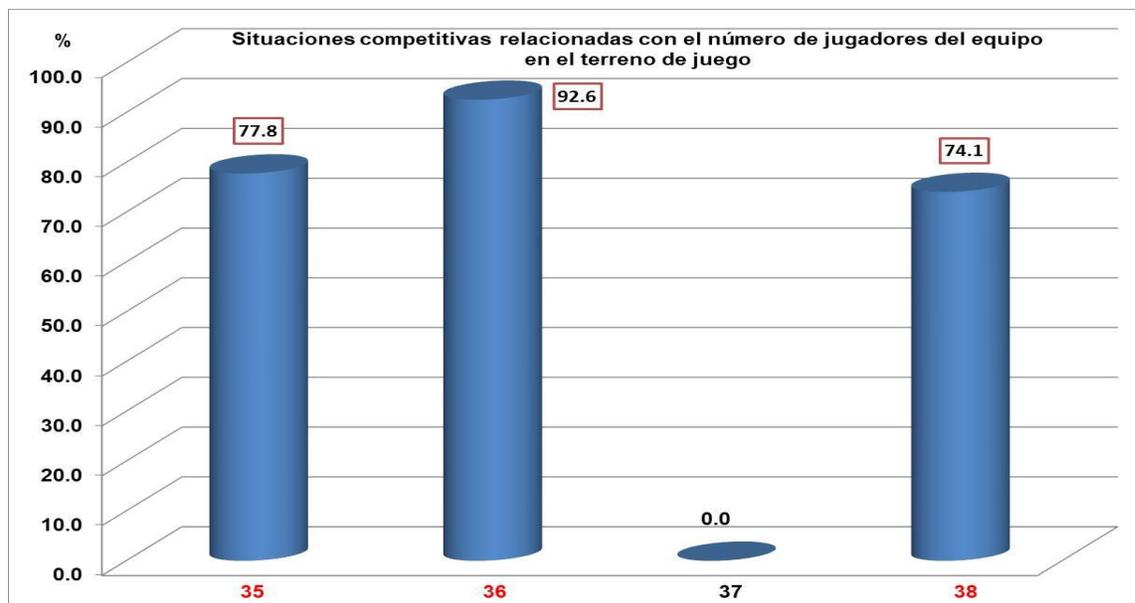


Leyenda: 15. Inferioridad numérica de tu equipo a la ofensiva. 16. Inferioridad numérica de tu equipo a la defensiva. 17. Ser excluido por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario. 18. Ser excluido por una actitud antideportiva repetida en el terreno de juego. 19. Exclusión de un jugador de su equipo. 20. Exclusión de un jugador o varios del equipo contrario. 21. Exclusión a un jugador del equipo, mientras otra exclusión previa está siendo

cumplida (dos jugadores). 22. Cuando tu equipo ha sufrido una doble exclusión y el equipo contrario solamente una o ninguna. 23. Cuando tu equipo ha sufrido una exclusión y el equipo contrario dos. 24. Cuando ambos equipos han sufrido una doble exclusión. 25. Ser descalificado por infracciones graves en el comportamiento con el contrario. 26. Ser descalificado por una actitud antideportiva grave. 27. Descalificación de uno o varios jugadores de su equipo, por una actitud antideportiva grave, con la imposibilidad de volver a incorporarse al juego. 28. Ser expulsado por agresión en el juego. 29. Expulsión de un jugador de su equipo por una agresión, para el resto del partido sin posibilidad de que otro se incorpore. 30. Cuando el portero es excluido, descalificado o expulsado y debes ocupar su puesto. 31. Expulsión del líder de su equipo. 32. Lesión del líder de su equipo. 33. Expulsión del líder del equipo contrario. 34. Lesión del líder del equipo contrario.

Figura 9. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con la desigualdad numérica.

Lo antes expuesto se relaciona con el número de jugadores del equipo en el terreno de juego, ya que al haber inferioridad numérica tiende a que les influya, con valores muy significativos, cuando su equipo tiene 5 ó 4 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores, o cuando ambos tienen 4 jugadores, como se muestra a continuación.



Leyenda: 35. Cuando tu equipo tiene 5 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores. 36. Cuando tu equipo tiene 4 jugadores y el equipo contrario tiene 5 o los 6 jugadores. 37. Cuando tu equipo tiene 5 o los 6 jugadores y el equipo contrario tiene solo 4 jugadores. 38. Cuando ambos equipos tienen 4 jugadores.

Figura 10. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con el número de jugadores del equipo en el terreno de juego.

En cuanto a los jugadores les afecta mayormente tener problemas con los integrantes del equipo contrario y también con sus compañeros de equipo, en menor medida cuando compiten con un contrario con el cual ya perdieron anteriormente y el cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas, como se aprecia en la siguiente figura.



Legenda: 39. Tener problemas con compañeros de tu equipo. 40. Tener problemas con jugadores del equipo contrario. 41. Saber que compites con un contrario con el cual ya perdiste anteriormente. 42. Cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas.

Figura 11. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con los jugadores.

Referente al comportamiento con el contrario se observa en la figura 12 como les afecta significativamente cuando cometen infracciones en su comportamiento, manifestando actitudes antideportivas, lo empujan, golpean o tienen un comportamiento antirreglamentario hacia ellos.



Legenda: 43. Cometer infracciones en el comportamiento con el contrario o actitudes antideportivas. 44. Que el contrario cometa infracciones en el comportamiento o actitudes antideportivas. 45. Que el contrario te empuje, golpee o tenga un comportamiento antirreglamentario. 46. Tener un comportamiento antirreglamentario con el contrario.

Figura 12. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con el comportamiento con el contrario.

Los goles marcados por el equipo contrario que más les influyen son los de 6m y 7m, además de los goles de contraataque, así como las pérdidas de balón de su equipo, como se muestran a continuación.



Leyenda: 47. Goles de 9m marcados por el equipo contrario. 48. Goles de 6m marcados por el equipo contrario. 49. Goles de 7m marcados por el equipo contrario. 50. Goles contraataque. 51. Goles encajados. 52. Pérdidas de balón de su equipo

Figura 13. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con los goles marcados por el equipo contrario.

Los lanzamientos fallados por su equipo que más los perjudican afectándolos psicológicamente son los de 6m, 7m y 9m. Los lanzamientos desde los 6m es el más peligroso debido a que es donde se realizan las faltas graves que conllevan a penalti estando en la acción de lanzamiento para efectuar el gol. Los lanzamientos fallados de contraataque es el que más afecta cuando falta poco tiempo para terminar el juego porque es la acción que el jugador tiene a la ofensiva solo con el portero de anotar un gol y no lo logra, lo cual se percibe en la siguiente figura.



Legenda: 53. Lanzamientos fallados de 9 m por su equipo. 54. Lanzamientos fallados de 6 m por su equipo. 55. Lanzamientos fallados de 7 m por su equipo. 56. Lanzamientos fallados contraataque.

Figura 14. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con los lanzamientos fallados.

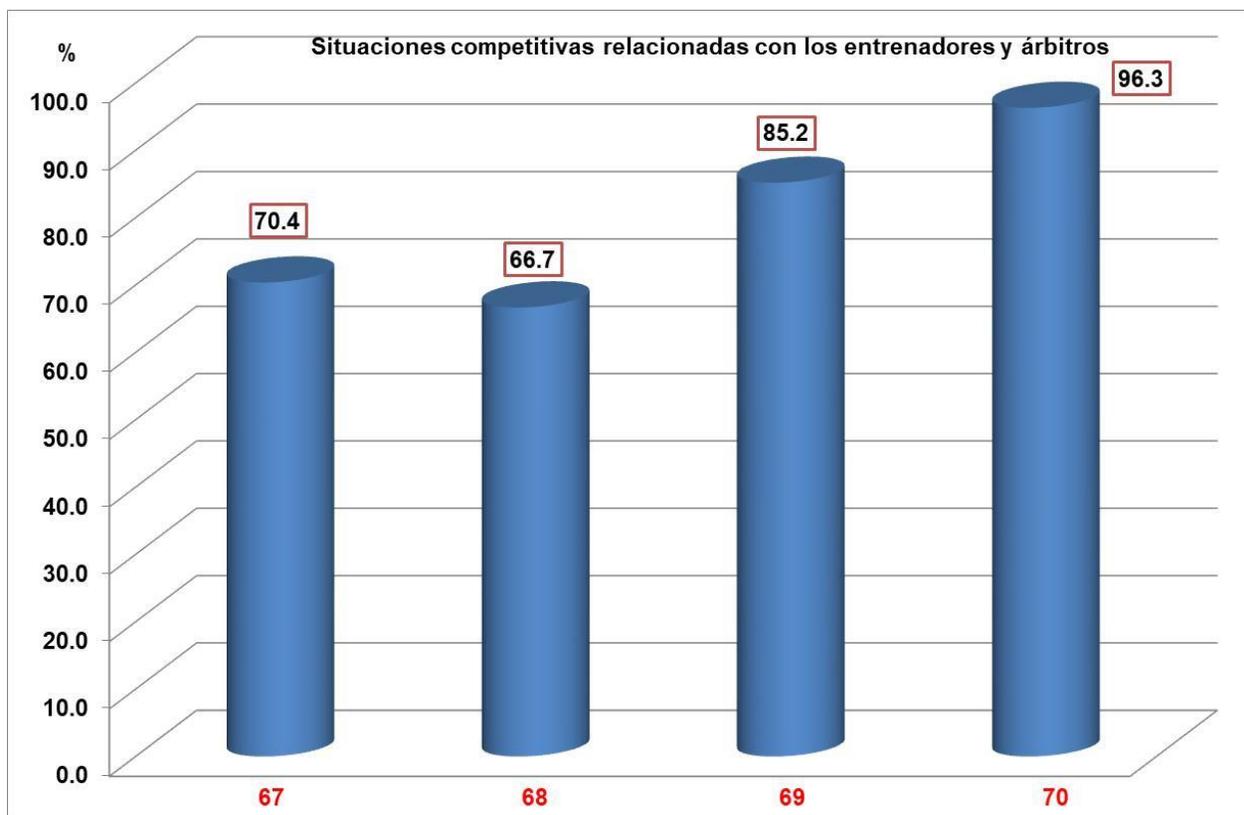
Cuando los jugadores cometen 2 faltas individuales a la defensiva o técnicas empeoran la ejecución de las diferentes acciones. Al igual que cuando se producen faltas individuales a la ofensiva como: errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea base, línea media o pierden el balón a la ofensiva, con valores significativos como puede apreciarse a continuación.



Legenda:
 Faltas individuales a la defensiva: 57. Sin falta. 58. 1 falta. 59. 2 faltas. 60. Cuando su equipo pierde el balón a la defensiva
 Faltas individuales a la ofensiva: 61. Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea base. 62. Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea media. 63. Cuando su equipo pierde el balón a la ofensiva
 Faltas técnicas: 64. Sin falta. 65. 1 falta. 66. 2 faltas

Figura 15. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con las faltas individuales a la defensiva, ofensiva y técnicas.

En cuanto a las situaciones relacionadas con los entrenadores y árbitros se observa que les incide significativamente: la comunicación aversiva de los entrenadores en los tiempos solicitados en un 70.4%, que tomen malas decisiones en un 85.2% y tener problemas con ellos en un 66.7%, al igual que su equipo se vea afectado por malas decisiones y errores desfavorables de los jueces en un 96.3%, dato muy significativo estadísticamente y que pueden observarse en la figura 16. En diversas ocasiones por favoritismo de los entrenadores se ve que un jugador está jugando mal y no lo sacan, eso en muchos de los casos provoca incomodidad en el equipo que se refleja en la toma de decisión a la hora de hacer una jugada. Al igual que las malas decisiones de los jueces para definir favorablemente la acción del equipo contrario afecta al equipo, ya que son los que dirigen el juego y un mal arbitraje perjudica al jugador.



Legenda: 67. Comunicación aversiva de los entrenadores en los tiempos solicitados. 68. Tener problemas con el entrenador. 69. Los entrenadores tomen malas decisiones. 70. Que tu equipo se vea afectado por malas decisiones y errores desfavorables de los jueces

Figura 16. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con los entrenadores y los árbitros.

La sanción disciplinaria que más les afectan alcanzando un nivel muy significativo y que se aprecia posteriormente es: cuando un jugador de su equipo comete simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias; estas están dadas a partir del tipo de falta que comete el jugador sobre la ofensiva, que si se repite 2 veces le sacan tarjeta amarilla y si son graves le sacan la roja y lo expulsan 2 minutos fuera del juego provocando desventajas para el equipo y si inciden en las graves entonces lo expulsan del juego.

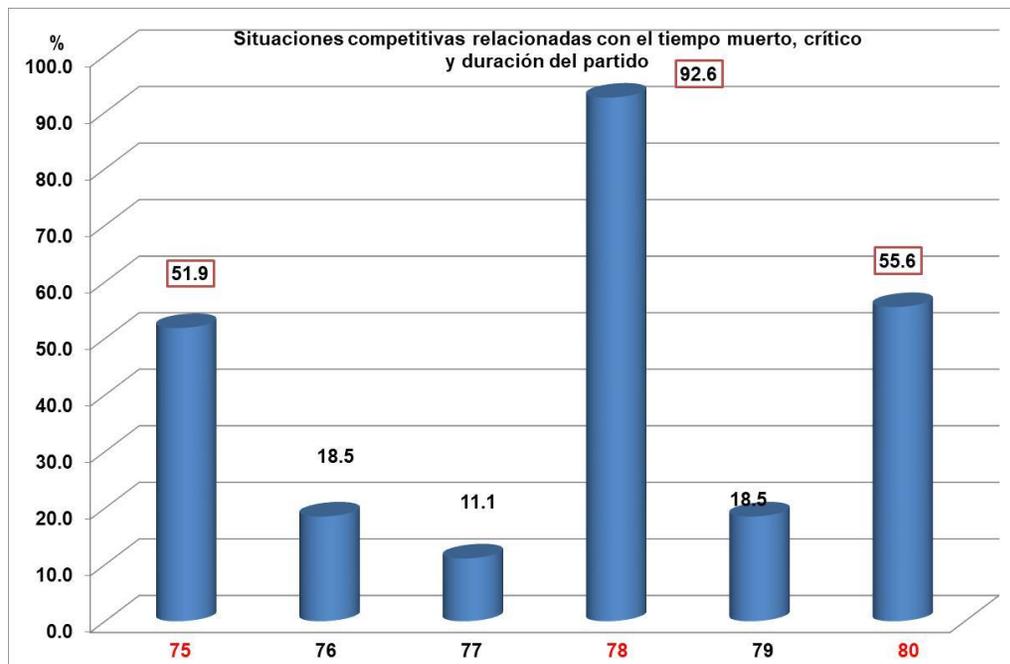


Legenda: 71. Ser sancionado con amonestación por infracciones en el comportamiento con el contrario. 72. Ser sancionado con amonestación por comportamiento antirreglamentario. 73. Ser sancionado con amonestación por actitud antideportiva de los jugadores. 74. Cuando un jugador de su equipo comete simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias

Figura 17. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con las sanciones disciplinarias.

Con respecto a los tiempos muertos que piden los entrenadores de los equipos para darle las orientaciones a los deportistas desde el punto de vista técnico – táctico ofensivo o defensivo, cuando uno de ellos se encuentra en ventaja y quiere desestabilizar ese avance o en desventaja decidiendo trazar una estrategia táctica, en algunos casos reestructurarlas si no esté dando resultados positivos, se puede observar que cuando es pedido por el equipo contrario, posteriormente los jugadores presentan un desempeño deficiente en la realización de las acciones y es donde pierden más balones.

En lo que se considera tiempo crítico los deportistas pueden alterarse psicológicamente empeorando la calidad de las acciones, siendo más representativo cuando faltan 3 minutos antes de finalizar el partido con valores muy significativos de un 92.6%, si además el marcador es desfavorable, en ese momento tienen la responsabilidad de empatar o superar al equipo contrario definiéndose el éxito del partido. Todo esto ocurre en el segundo tiempo donde también comienzan a sentir la presión del juego desestabilizándolos psicológicamente. Lo antes expuesto se muestra a continuación.



Legenda:

Tiempo Muerto: 75. Tiempo muerto pedido por el entrenador del equipo contrario.

76. Tiempo muerto pedido por el entrenador del propio equipo.

Tiempo crítico: 77. 1 minuto al finalizar la primera mitad. 78. Cuando faltan 3 minutos antes de finalizar el partido y marcador desfavorable.

Duración del partido: 79. Primer Tiempo. 80. Segundo Tiempo

Figura 18. Resultados de las situaciones competitivas relacionadas con el tiempo muerto, crítico y la duración del partido.

2.5.5. Resultados de la Encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas aplicada a los entrenadores y profesores de la FCCF

Los entrenadores y profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física analizaron las 80 situaciones competitivas pertenecientes a las 16 categorías, que pueden influir positiva o negativamente en el deportista durante la confrontación, coincidiendo con lo planteado por los deportistas y que se muestra en el anexo 13, dando como resultado que las situaciones que más los afectaban son las siguientes:

Marcador: Comenzar perdiendo la competencia. Perdiendo de 4 a 10 puntos. Perdiendo más de 10 puntos. Marcador empatado.

Cantidad de jugadores en Oposición: Con 2 jugador de oposición.

De desigualdad numérica: Inferioridad numérica de tu equipo a la ofensiva. Inferioridad numérica de tu equipo a la defensiva. Ser excluido por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario. Ser excluido por una actitud antideportiva repetida en el terreno de juego. Exclusión de un jugador de su equipo. Exclusión a un jugador del equipo, mientras otra exclusión previa está siendo cumplida (dos jugadores). Cuando tu equipo ha sufrido una doble exclusión y el equipo contrario solamente una o ninguna. Ser descalificado por infracciones graves en el comportamiento con el contrario. Ser descalificado por una actitud antideportiva grave. Descalificación de uno o varios jugadores de su equipo, por una actitud antideportiva grave, con la imposibilidad de volver a incorporarse al juego. Ser expulsado por agresión en el juego. Expulsión de un jugador de su equipo por una agresión, para el resto del partido sin posibilidad de que otro se incorpore. Cuando el portero es excluido, descalificado o expulsado y debes ocupar su puesto. Expulsión del líder de su equipo. Lesión del líder de su equipo.

Número de jugadores del equipo en el terreno de juego: Cuando tu equipo tiene 5 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores. Cuando tu equipo tiene 4 jugadores y el equipo contrario tiene 5 o los 6 jugadores.

Los Jugadores: Tener problemas con compañeros de tu equipo. Tener problemas con jugadores del equipo contrario. Saber que compites con un contrario con el cual ya perdiste anteriormente. Cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas.

Comportamiento con el contrario: Cometer infracciones en el comportamiento con el contrario o actitudes antideportivas. Que el contrario cometa infracciones en el comportamiento o actitudes antideportivas. Que el contrario te empuje, golpee o tenga un comportamiento antirreglamentario. Tener un comportamiento antirreglamentario con el contrario.

Goles marcados: Goles de 6m marcados por el equipo contrario. Goles de 7m marcados por el equipo contrario. Goles contraataque. Pérdidas de balón de su equipo.

Lanzamientos fallados: Lanzamientos fallados de 9 m por su equipo. Lanzamientos fallados de 6 m por su equipo. Lanzamientos fallados de 7 m por su equipo. Lanzamientos fallados contraataque.

Faltas individuales a la defensiva: 2 faltas.

Faltas individuales a la ofensiva: Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea base, la línea media y su equipo pierde el balón a la ofensiva.

Faltas técnicas: 2 faltas.

Entrenadores y árbitros: Comunicación aversiva de los entrenadores en los tiempos solicitados. Tener problemas con el entrenador. Los entrenadores tomen malas decisiones. Que tu equipo se vea afectado por malas decisiones y errores desfavorables de los jueces.

Sanciones disciplinarias: Cuando un jugador de su equipo comete simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias.

Tiempo Muerto: Tiempo muerto pedido por el entrenador del equipo contrario y por el entrenador del propio equipo.

Tiempo crítico: Cuando faltan 3 minutos antes de finalizar el partido y marcador desfavorable.

Duración del partido: Segundo Tiempo.

2.5.6. Resultados de la opinión de los expertos respecto al plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos escolares de Balonmano

A continuación se muestra el proceso de selección de las personas posibles de cumplir con los requisitos para ser considerados expertos en la materia, con el fin de colaborar en esta investigación, una vez culminado el trabajo de selección, modificación y organización del conjunto de acciones.

Primeramente se llevó a cabo una valoración sobre el nivel de experiencia que poseen los expertos para obtener su coeficiente de competencia, evaluando los niveles de conocimiento o información, así como del nivel de argumentación o fundamentación que poseen sobre el tema investigado. La caracterización de los expertos se muestra en el anexo 14.

Como se observa el 93.3% de los expertos poseen un coeficiente de competencia alto y un 6.7% tiene un coeficiente medio. No obstante como la metodología utilizada para determinar el coeficiente de competencia, posibilita la utilización de expertos de competencia media si el promedio de todos los posibles expertos consultados es alto, se pudo utilizar aquel cuya competencia era media, para un total de 15 expertos, lo cual se encuentra comprendido en el rango de número de expertos a seleccionar, según Ramírez (1999), ya que el margen de error sería solo de un 5%. Los datos generales de los profesionales contactados permiten afirmar que los mismos se encuentran capacitados, por su formación académica y científica, para poder valorar las tareas de intervención psicológica elaboradas con el fin propuesto.

El documento confeccionado fue entregado a este grupo de profesionales, considerados como expertos, de larga experiencia en la esfera, a fin de que analizaran críticamente el mismo. Después de haber analizado el documento que se les entregara, el cual contenía la metodología propuesta, manifestaron los siguientes criterios:

- A. Insuficiencias generales que ha detectado en el documento: Ninguna.
- B. Excesos del documento propuesto: Ninguno.
- C. Limitaciones del documento propuesto: Ninguna.
- D. Sugerencias para subsanar las dificultades que ha señalado u otras recomendaciones que desea aportar:

Incorporar en las situaciones competitivas relacionadas con el tiempo:

- Excesivo tiempo de permanencia en la cancha
- Pérdida clara de tiempo por parte del equipo

Finalmente, los expertos valoraron todo el documento presentado, utilizándose como procedimiento la metodología de la comparación por pares referida por Ramírez (1999). Los resultados alcanzados en dicha valoración se muestran a continuación:

Tabla 7. Resultados de la valoración de los expertos respecto al plan de intervención psicológica.

Contenido del plan	Muy Adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Suma	Promedio	N-P	Categoría
Tareas relacionadas con el Componente cognoscitivo	0.08	3.49	3.49	7.06	2.35	- 1.35	Muy adecuado
Tareas relacionadas con el Componente volitivo	- 0.09	1.11	3.49	4.51	1.50	- 0.5	Muy adecuado
Tareas relacionadas con el Componente emocional	- 0.43	1.11	3.49	4.17	1.39	- 0.39	Muy adecuado
Tareas relacionadas con el Componente motivacional	- 0.25	1.11	3.49	4.35	1.45	- 0.45	Muy adecuado
Puntos de corte	- 0.17	1.70	3.49	20.09			---

A partir de los puntos de corte se pudo determinar la categoría o grado de adecuación del contenido del plan de intervención psicológica y en general, según la opinión de los expertos consultados, operándose del modo siguiente:

- Muy adecuado: - 0.17 (Menor a - 0.17)
- Bastante adecuado: 1.70 (de - 0.16 hasta 1.70)
- Adecuado: 3.49 (de 1.69 hasta 3.49)

Como se representa en la tabla anterior, si se comparan los resultados de la diferencia (N-P) para cada contenido del plan de intervención psicológica, con los puntos de corte de este referidas en la escala anterior, se tiene que, tanto en el contenido como el del plan en general, resultaron valoradas por los expertos en la categoría de muy adecuadas, demostrándose de esta forma su validez teórica.

Una vez recopilados los criterios y señalamientos de los expertos fue modificado el documento y el mismo quedó conformado para ponerlos a disposición de los entrenadores.

En este capítulo que concluye se ha precisado la muestra objeto de estudio, así como los métodos que propiciaron obtener y procesar la información que se necesitaba conocer y era objetivo de la investigación. Además se exponen los resultados alcanzados en el diagnóstico, así como la validación teórica efectuada mediante el criterio de los expertos, que constituyen la base para la elaboración del plan de intervención psicológica, como vía de solución a las dificultades confrontadas, el cual se muestra en el capítulo que aparece a continuación.

CAPITULO III. Plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos de Balonmano de Matanzas

En el presente capítulo se expone el plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos de Balonmano de Matanzas, el cual comprende el objetivo, las tareas con su forma de aplicación y frecuencia en cada componente.

El plan de intervención psicológica para mejorar la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas contempla 20 tareas sustentadas en 4 componentes.

Tabla 8. Distribución del plan de intervención psicológica.

Esferas	Cantidad de tareas
Componente cognoscitivo	3
Componente volitivo	5
Componente emocional	9
Componente motivacional	3
Total	20

A continuación se precisan las tareas, detallándose la forma de aplicación y frecuencia de cada una de ellas.

Tabla 9. Plan de intervención psicológica para para mejorar la Tolerancia Psíquica ante Situaciones Competitivas en el Balonmano.

Componente	Objetivo	Tareas	Formas de Aplicación	Frecuencia
Cognoscitivo	- Profundizar en el conocimiento de las	1. Detección de las situaciones competitivas estresantes	Aplicar el Test de Tolerancia Psíquica ante Situaciones Competitivas en el Balonmano a todos los jugadores, el cual informa	Septiembre (Al inicio de la preparación)

	situaciones competitivas estresantes		sobre la tolerancia psíquica ante las situaciones competitivas que pueden influir positiva o negativamente en el control de los estados de tensión durante la competencia y por ende, en la estabilidad psicológica de los deportistas, así como su rendimiento deportivo. (Anexo 15)	
		2. Registro de situaciones competitivas estresantes	El entrenador durante la competencia va a registrar en el Protocolo de observación de Situaciones Competitivas Estresante en el Balonmano las diferentes situaciones de juego que afectan el rendimiento competitivo de los jugadores, o sea, le permite identificar: <ul style="list-style-type: none"> - Las situaciones competitivas ante las cuales los deportistas ejecutan mal las acciones, producto de una pobre tolerancia psíquica hacia las mismas - Las acciones competitivas más deficientes en los deportistas ante esas situaciones de juego. 	Cuando proceda
		3. Autorregistro de situaciones competitivas estresantes	Los deportistas durante la competencia van a llevar un diario donde anoten las diferentes situaciones competitivas que los afectan psicológicamente, generando altos estados de tensión durante el juego. Se van a registrar los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> - Las situaciones competitivas estresantes - Los pensamientos 	Cuando proceda

			<p>negativos asociados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las sensaciones experimentadas - La conducta que manifiestan ante esas situaciones 	
Volitivo	Controlar la influencia de los pensamientos negativos	4. Detención de pensamientos negativos	<p>Seleccionar, de común acuerdo con el deportista, palabras claves (automandatos) para detener y controlar los pensamientos negativos que pueden surgir durante las competencias cuando ocurra una situación que lo afecte psicológicamente como: ¡Para! ¡Calma! ¡Tranquilo! ¡Vamos!</p>	Permanente
		5. Realizar una conducta motriz reactiva	<p>Para reforzar el proceso de detención de pensamientos negativos, el deportista puede acompañar la palabra clave con una conducta motriz enérgica que le ayude a reaccionar, como puede ser: un giro, bajar las manos, apretar los puños.</p>	Cuando proceda
		6. Autoinstrucciones positivas: pensamiento alternativo positivo	<p>Preparar conjuntamente con los deportistas pensamientos alternativos positivos que puedan utilizar para sustituir los pensamientos negativos que surjan durante situaciones competitivas estresantes. Por ejemplo: <u>Pensamiento negativo:</u> El equipo contrario encajó un gol <u>Pensamientos alternativos positivos:</u> Sólo ha sido un gol, vamos a contraatacar</p>	Cuando proceda

		7. Utilizar una secuencia de recursos para controlar los pensamientos negativos	El deportista puede tener preparado y ensayar todas las veces que pueda antes de la competencia y durante los entrenamientos, la secuencia de los 3 recursos anteriormente mencionados, que le permita controlar los pensamientos negativos y afrontar las situaciones competitivas estresantes durante el partido: <u>Secuencia:</u> Palabra clave + conducta motriz reactiva + Pensamiento alternativo positivo 1. Utilizar una palabra clave: ¡Para! ¡Calma! ¡Tranquilo! ¡Vamos! 2. Realizar una conducta motriz reactiva: un giro, bajar las manos, apretar los puños 3. Aplicar un pensamiento alternativo positivo para sustituir los pensamientos negativos.	Semanal
	- Desarrollar confianza y seguridad en sí mismo.	8. Brindar situaciones de solución independiente	Planificar situaciones competitivas que pueden influir positiva o negativamente en el control de los estados de tensión durante la competencia con determinado nivel de complejidad, orientarle la tarea y dejar que el deportista por sí mismo lo resuelva, de forma espontánea, sin que el entrenador participe directamente.	Semanal
Emocional		9. Cambio en la dirección del pensamiento	Este medio permite alejar los pensamientos negativos o estresantes. Cuando el deportista evoca sus temores o fracasos, debe	Durante los juegos de entrenamiento

		o	“permutar” estas ideas por otras más reconfortantes.	
	Desarrollar Tolerancia psíquica	10. Entrenamientos modelados	Varias semanas antes de la competencia realizar entrenamientos en condiciones lo más parecidas posibles a aquellas que se presentarán en la competencia, donde los deportistas tengan que enfrentarse a las situaciones competitivas que lo desestabilizan psicológicamente, como resultado de los instrumentos antes mencionados, afectando su tolerancia psíquica como: 2 jugadores de oposición, inferioridad numérica de su equipo a la defensiva, faltando 3 minutos para finalizar el juego y el marcador esté desfavorable para su equipo, entre otros.	Cuando proceda
		11. Preparación directa: Antes de llegar al lugar de la competición	No permitir que el público, la prensa, familiares, directivos, etcétera, pretendan a última hora entrevistarse con nuestros deportistas para exigirles un buen desempeño o recordarles que “todos estarán pendientes de su actuación”. Los miembros del equipo ya lo saben y el reforzamiento en este sentido solo traerá como resultado elevar sus niveles de tensión psíquica.	Antes de cada competencia
		12. Preparación directa: Al llegar al lugar de la competición	Los deportistas deben recorrer libremente el lugar donde competirán, adecuándose a los estímulos actuantes, (observar las características	Al llegar a cada competencia

		Primer momento: (Adaptación)	de la instalación, dónde se encuentran situados los miembros del comité organizador, los árbitros, jueces, los técnicos que recogen la estadística, el público, las banderas, las flores, etcétera).	
	- Desarrollar autocontrol	13. Utilización de conversaciones y charlas.	Conversar individualmente con los deportistas sobre las situaciones competitivas que los afectan psicológicamente, para ayudarlos a que comprendan lo que les sucede, lo natural de sus estados, la forma de controlarlas y que confíen en sus propias posibilidades.	En cada caso
		14. Utilización de ejercicios respiratorios .	En la competencia cuando ocurran situaciones que lo estresen, se les orienta a los deportistas realizar ejercicios respiratorios a ritmo lento, con profunda inspiración, pausa y posterior expiración, durante un minuto.	Cuando proceda
		15. Exposición de experiencias sobre Situaciones Competitivas Estresantes	Al finalizar cada competencia favorecer el debate y el diálogo sobre cómo los deportistas logran mantener la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas estresantes, específicamente aquellos que durante la competencia, en un inicio manifestaron una conducta negativa ante esas situaciones, pero se esfuerzan y logran controlar esos estados de tensión.	Cuando proceda

	Control de las manifestaciones negativas del temperamento	16. Bloquear la respuesta inmediata	Orientar al deportista del tipo 2 (colérico) que cuando sucedan situaciones en el entrenamiento, competición o en la vida social en general que generen en él la necesidad de “explotar”, trate de evitar contestar de forma inmediata. Es preferible que de media vuelta y se aleje, ya que las palabras que emita después de una pausa de reposo, siempre serán más mesuradas que las que pronuncie en el calor del insulto. Lo mismo sucede con los gestos y las acciones.	Cuando proceda
		17. “Manos atadas”	Orientar a los deportistas tipo 1 y 2 (coléricos, sanguíneos) que, ante las decisiones arbitrales de consecuencias negativas para el equipo o desde el punto de vista personal, trate de sentir que tiene las manos atadas a la espalda, (inclusive que realice esta acción), a fin de evitar que las gesticulaciones airadas brinden la posibilidad de aumentar las tensiones durante un posible altercado de palabra, que conlleve a una sanción por falta de respeto. Ello se puede entrenar en las sesiones donde se incorporan los juegos como medio de entrenamiento	Cuando proceda

Motivacional	Desarrollar una buena disposición para el esfuerzo	18. Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo.	<p>Al inicio del macrociclo de entrenamiento realizar entrevistas individuales con los deportistas, analizándose los resultados del periodo anterior, de entrenamiento y competencia.</p> <p>Se comienza por convenir los objetivos de la competencia fundamental (a largo plazo) y de ahí se derivarán aquellos que se necesitan alcanzar a mediano y corto plazo. Siempre teniendo en cuenta que el deportista debe estar convencido que estos objetivos no han sido impuestos, sino establecidos teniendo en cuenta su propio criterio.</p>	Septiembre (Al inicio de la preparación)
		19. Estimulación de las actuaciones positivas.	<p>Cuando el deportista logre controlar sus estados de tensión y los pensamientos negativos durante situaciones competitivas que lo afectan psicológicamente, cada vez que realice buenas actuaciones o la ejecución correcta de las acciones, se le debe recompensar el esfuerzo realizado con aplausos, aprobación pública y palabras de aliento. El entrenador debe tener en cuenta el no demostrar preferencia por deportista alguno.</p>	En cada caso

		20. Entrenamiento con deportistas y entrenadores de prestigio.	Durante los entrenamientos modelados y topes, invitar a jugadores o entrenadores de reconocido prestigio provincial o nacional, que les muestre y les indiquen cómo comportarse ante situaciones competitivas estresantes.	1 vez al mes
--	--	---	--	--------------

En el presente capítulo que culmina se expuso el plan de intervención psicológica producto del resultado de la investigación realizada, el cual contempla un conjunto de tareas sustentadas en 4 componentes: cognoscitivo, volitivo, emocional y motivacional, que contribuyen a mejorar la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas.

CONCLUSIONES

Se analizan las bases teóricas que sustentan el estudio la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano.

A partir del diagnóstico se pudo precisar que los deportistas presentan mayor estabilidad vegetativa y de éxito- fracaso, seguido de la estabilidad ante las condiciones objetivas del medio y en menor medida la social personal, además que el temperamento predominante es el sanguíneo.

Se determinaron 54 situaciones competitivas comprendidas en 16 categorías que según los deportistas, entrenadores y expertos manifestaron influyen en la estabilidad psicológica de los equipos estudiados, las cuales integraron el test propuesto.

Se comprueba la validez teórica del plan de intervención psicológica, que contempla tareas para el control psicológico, contribuyendo a mejorar la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en los equipos de Balonmano de Matanzas.

RECOMENDACIONES

- 1.** Aplicar el plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas
- 2.** Situar en manos del entrenador del equipo los resultados de la presente investigación, a fin de poder conocer las dificultades que se presentan, tanto individuales como colectivas, en los componentes psicológicos estudiados
- 3.** Continuar la investigación en diferentes categorías de este deporte.

BIBLIOGRAFÍA

- Abenza, L., Bravo, J. F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*. 2006. 15 (1), 109-125.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119204007.pdf>
- Acosta, M. S. (2017). La preparación psicológica del deportista.
http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm.
- Antón, J. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid, Editorial Gymnos.
- Bartolomé, A. (2004). Arousal: el nivel óptimo de tensión para un mejor rendimiento en la carrera, *Revista Digital Diario Médico*. <http://www.diariomedico/Arousal.htm>.
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Don Deporte (2020). Balonmano cómo se juega y sus reglas.
<https://www.dondeporte.com/blog/balonmano-como-se-juega-y-sus-reglas/>
- Don Deporte (2020). Balonmano, un deporte para el desarrollo muscular.
<https://www.dondeporte.com/blog/balonmano-un-deporte-completo-para-el-desarrollo-muscular/>
- Espina, J.J., Pérez, J.A., Cejuela, R. (2012). Evolución histórica y táctica de los sistemas de juego defensivos en balonmano en situaciones de desigualdad numérica. *Revista de Ciencias del Deporte*, 8 (2), 93-104.
<https://www.redalyc.org/pdf/865/86524172002.pdf>
- García Pazmiño, M. A., García Ucha, F., Arévalo García, N. A., García S. T. (2019). Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa.
file:///C:/Users/rossana.rodriguez/Downloads/Dialnet-PresionesDeportivasYDisposicionOptimaCombativa-6761718.pdf
- Guerra Fontén, R., Stable Bernal, Y., & Bernal Jova, A. N. (2021). Control y evaluación de la preparación de los porteros de balonmano. *Revista Conrado*.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n80/1990-8644-rc-17-80-268.pdf>

- González, I. (2015). El uso táctico del golpe franco en el balonmano. *Revista de Ciencias del Deporte*, 11 (1), 39-54. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86538703002.pdf>
- González, G. (2002). La tolerancia a las frustraciones en el deportista. *Revista digital EFDeportes* (45). <https://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm>
- González, M. y Santoya, A. (2009). La preparación psicológica en el deporte. *Revista digital EFDeportes* (133). <https://www.efdeportes.com/efd133/la-preparacion-psicologica-en-el-deporte.htm#:~:text=La%20preparaci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20del%20deportista%20consiste%20en%3A,de%20la%20personalidad%20del%20deportista>
- Gorbunov, G. D. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Guerra, R., Stable, Y. y Bernal, A. N. (2021). Control y evaluación de la preparación de los porteros de balonmano. *Revista Conrado*, 17 (80), 268-276. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n80/1990-8644-rc-17-80-268.pdf>
- Gutiérrez, O., Fernández, J.J., Borrás, F. (2010). Uso de la eficacia de las situaciones de juego en desigualdad numérica en balonmano como valor predictivo del resultado final del partido. *Revista de Ciencias del Deporte*, 6 (2), 67-77. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86514954001.pdf>
- Kunath P, Walter F. D. (1976). *Aportes a la psicología deportiva*. La Habana, Editorial Orbe.
- Lozano, D. O. (2017). Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. *Revista digital EFDeportes*. <http://www.efdeportes.com/efd40/variab.htm>.
- Martínez, C. (2009). *Consideraciones sobre Inteligencia emocional*. La Habana, Editorial Científico – Técnica
- Martínez, N. y Pelier, J. A. (2020). Intervención psicológica para el incremento de la tolerancia a la frustración en lanzadores, categoría 15-16. https://www.researchgate.net/profile/Naya-Martinez/publication/339413184_Intervencion_psicologica_para_el_incremento

[de la tolerancia a la frustracion en lanzadores categoria 15-16/links/6075fd48299bf1f56d560350/Intervencion-psicologica-para-el-incremento-de-la-tolerancia-a-la-frustracion-en-lanzadores-categoria-15-16.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327665002.pdf)

Olmedilla, A., Laguna, M. y Blas, A. (2011). Rev Andaluza de Medicina del Deporte, 4 (1), 6-12. <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327665002.pdf>

Paulo, S., Gomes, R., Saavedra, M. y Fernández, J. J. (2015). Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores determinantes para el éxito deportivo. Revista de Psicología del Deporte, 24 (1), 21-27. https://www.researchgate.net/publication/271823241_Percepcion_de_los_porteros_expertos_en_balonmano_de_los_factores_determinantes_para_el_exitodeportivo

Petrovski, A. V. (1980). Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso.

Plan de preparación del deportista. Balonmano. (2021). <https://docplayer.es/12323392-Plan-de-preparacion-del-deportista-balonmano.html>

Pupo, Y. y Rodríguez, R. (2019). Influencia de la tolerancia psíquica ante situaciones de juego en el rendimiento de los lanzadores del equipo de béisbol de Matanzas. CD Monografías de la Universidad de Matanzas. ISBN: 978-959-16-4317-9. <http://monografias.umcc.cu/monos/2019/FCF/mo19137.pdf>

Quintana, D. (2013). Indicadores de rendimiento competitivo en el balonmano. *Revista digital EFDeportes* (185). <https://www.efdeportes.com/efd185/rendimiento-competitivo-en-el-balonmano.htm>

Quiñones, Y. y Hernández, O. (2013). Programa de superación para los entrenadores de balonmano del alto rendimiento de la provincia Pinar del Río. *Revista digital EFDeportes* (178). <https://www.efdeportes.com/efd178/programa-de-superacion-para-balonmano.htm>

Rodríguez, R. y Martínez, L. (2020). Condiciones objetivas competitivas que influyen psicológicamente en el rendimiento deportivo del equipo de remo y canotaje escolar de Matanzas. CD Monografías de la Universidad de Matanzas. ISBN: 978-959-16-4472-5. <http://monografias.umcc.cu/monos/2020/FCFis/mo20236.pdf>

- Sainz de la Torre, N. (2022). Inteligencia emocional para la vida y la profesión. Material de estudio de la asignatura "Inteligencia emocional" de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas.
- Saínz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP.
- Sáez, F. J., Roldán, A., Feu, S. (2009). Diferencias en las estadísticas de juego entre los equipos ganadores y perdedores de la copa del rey 2008 de balonmano masculino. *Revista de Ciencias del Deporte*, 5 (3), 107-114.
https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/6521/6/1885-7019_5_3_107.pdf
- Sierra-Guzmán, R., Sierra-Guzmán, S., Sánchez, F. y Sánchez, M. (2014). Análisis de las situaciones tácticas ofensivas de la selección española masculina de balonmano en desigualdad numérica en los campeonatos de Europa de Serbia 2012 y de Dinamarca 2014.
https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/7302/1/1885-7019_11_1_55.pdf
- SportMember (2020). Las reglas del balonmano: aprende todas sus reglas.
<https://www.sportmember.es/es/reglamentos-deportivos/reglas-balonmano>
- Ucha, F. G. (2017). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. <http://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>
- Weinberg, R. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona, Editorial Ariel, S.A.

ANEXOS

Anexo 1. Caracterización de los deportistas del equipo escolar de Balonmano de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima” de Matanzas.

No.	Nombres y apellidos	Sexo	Edad	Años de experiencia
1	Julián Urgelles Zamora	M	16	4
2	Claus Borges Lores	M	15	5
3	Kevin D. Alderete Rivoto	M	15	3
4	Luanyenci Almagros Cueva	M	16	5
5	Stefany Mesa Mestre	F	14	3
6	Edismeri Pérez Borrero	F	16	4
7	Vehensays Pérez Scott	F	15	4
8	Yuliet Pérez Menguel	F	15	4
9	Octavio Abel Montrana Pérez	M	15	4
10	Maria Fernanda Durañona	F	14	3
11	Daniela Troya Lavín	F	14	3
12	Jonathan L. Flores Perichet	M	15	4
13	Chefab Nairik González López	M	14	3
14	Margarita Radu Tamayo	F	14	3
15	Lauren N. Carrera Terrán	F	14	3
16	Erika Rodríguez Aguilera	F	15	4
17	Mardialys Hernández Tabio	F	15	4
18	Yusniel Viciado Argudín	M	14	3
19	Ricardo Rodríguez Ferrales	M	15	4
20	Oscar Sánchez Martínez	M	16	5
21	Pablo R. García Pérez	M	15	5
22	Emmanuel Aymé León	M	15	4
23	Dairon Rojas Falcón	M	16	5
24	Carlos D. Hernández	M	16	4
25	Jonathan Hernández Torres	M	15	4
26	Daniel Y. Campos Pedroso	M	15	5
27	Ivannis A. Herrera Carrera	M	16	5

Anexo 2. Caracterización de los entrenadores de Balonmano investigados.

No.	Nombres y apellidos	Años de experiencia	Sexo	Edad	Centro Laboral	Titulación	Categoría Científica
1	Yoel Flores Ibáñez	10	M	39	EIDE	Licenciado	Licenciado
2	Juan F. Querol Morales	35	M	61	EIDE	Licenciado	Licenciado
3	Felix C. Crossier Quian	46	M	72	EIDE	Licenciado	Máster en ciencias
4	Oswaldo Hernández Medina	24	M	45	ESFAAR	Licenciado	Especialista
5	Jorge Coll Arencibia	26	M	54	ESFAAR	Licenciado	Especialista
6	Reynier Vera Palacio	16	M	52	ESFAAR	Licenciado	Especialista
7	Santiago Algudín	33	M	62	EIDE	Licenciado	Máster en ciencias
8	Octavio Pastrana	36	M	65	EIDE	Licenciado	Licenciado

Leyenda:

ESFAAR: Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento

Anexo 3

Protocolo del Test de síntomas de carga (TSC)

Nombre: _____ Deporte o evento: _____

Edad: _____ Experiencia competitiva _____

¿En qué modo influyen los factores y las condiciones aquí enumeradas sobre su rendimiento en la competición? Marque con una **X** en la casilla correspondiente?

- Escala:
1. Siempre que esto sucede mejoro mis rendimientos.
 2. Casi siempre que esto sucede mejoro mis rendimientos.
 3. Esto ni beneficia ni afecta mis rendimientos.
 4. Casi siempre que esto sucede empeoro mis rendimientos.
 5. Siempre que esto sucede empeoro mis rendimientos

No.	Factores y condiciones	1	2	3	4	5
1.	Acciones malogradas al inicio de la competición.					
2.	Aplazamientos de la competición.					
3.	Excesivo nerviosismo.					
4.	Dificultades en conciliar y mantener el sueño.					
5.	Papel de favorito.					
6.	Aspiraciones de rendimiento excesivamente altas.					
7.	Derrotas anteriores.					
8.	Sensación de debilidad física.					
9.	Discrepancias con el entrenador, compañeros de equipo o familia.					
10.	Inesperados buenos rendimientos de los contrarios.					
11.	Bajos rendimientos en los entrenamientos y competiciones previas.					
12.	Contrincantes desconocidos.					
13.	Reproches recibidos durante la competición.					
14.	Manifiesta superioridad del contrario.					
15.	Ser perjudicado por los jueces.					
16.	Instalaciones competitivas incómodas.					
17.	Pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas.					
18.	Estímulos perturbadores (visuales, auditivos o táctiles).					
19.	Haber perdido ya una vez ante el contrincante.					
20.	Viajes demasiados largos hacia el lugar de la competición.					
21.	Espectadores.					

ANEXO 4
Protocolo del Test de temperamento:

Nombre _____ Deporte _____

Posición o evento _____

Instrucciones:

A continuación UD. encontrará un conjunto de proposiciones que se refieren a diversas formas de actuar de las personas. UD. deberá responder cada una tomando en consideración sus propias características. Para ello utilizará la siguiente forma de expresar sus respuestas:

- 5: Siempre soy así
- 4: Casi siempre soy así
- 3: A veces sí, a veces no
- 2: Casi nunca soy así
- 1: Nunca soy así

Conteste todas las proposiciones; no se detenga a valorar un tiempo excesivo su respuesta. Es preferible su decisión más espontánea. Sea sincero en sus respuestas. Esta información es estrictamente confidencial.

Modos de conducta:

- __1. __ Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente e inicio otra.
- __2. __ Me ofendo con facilidad.
- __3. __ Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio.
- __4. __ Ante el fracaso suelo desconsolarme.
- __5. __ Mi estado de ánimo habitual es vivo.
- __6. __ Soy inestable.
- __7. __ No suelo gastar mis fuerzas en vano.
- __8. __ Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo.
- __9. __ Capto rápidamente lo nuevo.
- __10. __ Me impaciento con facilidad.
- __11. __ En ocasiones llego a ser indolente.
- __12. __ Mi humor característico es triste y apesadumbrado.
- __13. __ Me caracterizo por hablar claro y rápido.
- __14. __ Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas.

- __15.___ Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables imprevistas.
- __16.___ Casi siempre me siento mal cuando estoy en un ambiente desconocido.
- __17.___ Me inquieto constantemente por conocer algo nuevo.
- __18.___ Soy bullicioso.
- __19.___ Soy susceptible al enfrentar los reveses.
- __20.___ Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad.
- __21.___ Soy muy sociable, establezco amistades con facilidad.
- __22.___ Cuando me molesto por algún motivo, me muestro agresivo.
- __23.___ Generalmente soy paciente.
- __24.___ No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz.
- __25.___ Emprendo con disposición los nuevos trabajos y actividades.
- __26.___ Tiendo a tomar decisiones precipitadas.
- __27.___ Cambio con lentitud de una actividad a otra.
- __28.___ Prefiero la soledad.
- __29.___ Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas.
- __30.___ Usualmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímica acentuadas.
- __31.___ Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás.
- __32.___ Me indispone el alto ritmo de trabajo.
- __33.___ Soy decidido en mis actos.
- __34.___ Soy impulsivo e impetuoso.
- __35.___ Me gusta ser ordenado y metódico.
- __36.___ Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza.
- __37.___ Cambio con facilidad el foco de mi atención.
- __38.___ Con regularidad me muestro desconfiado y receloso..
- __39.___ Gesticulo poco al hablar.
- __40.___ Soy propenso a ensimismarme y abstraerme en mis pensamientos.
- __41.___ Soy enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas.
- __42.___ En mí son propios los movimientos bruscos violentos.
- __43.___ Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales.
- __44.___ Me fatigo con facilidad.
- __45.___ Tengo un buen sentido del humor.

- __46.__ Presento cambios bruscos en mi comportamiento.
- __47.__ Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado.
- __48.__ Soy impresionable.
- __49.__ Soy alegre y jovial.
- __50.__ Soy inestable en mis propósitos.
- __51.__ Mi lenguaje es pausado, regulado y sin demostraciones emocionales.
- __52.__ Soy retraído al iniciar nuevas relaciones humanas.
- __53.__ Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas.
- __54.__ Me irrito con facilidad.
- __55.__ Los estímulos fuertes o prolongados no estimulan mi actividad.
- __56.__ Llora con facilidad.

Sanguíneo:

Colérico:

Flemático:

Melancólico:

ANEXO 5. Encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas

Nombre: _____

Deporte: _____ Edad: _____ Experiencia competitiva _____

Sexo: _____ Grado científico y/o académico: _____

Profesión: _____ Titulación: _____

A continuación se necesita de su experiencia y se le solicita que valore detenidamente las situaciones competitivas que se presentan a continuación y marque con una cruz (X) todas aquellas que usted considere pueden desestabilizar psicológicamente a un jugador de Balonmano, afectando su rendimiento deportivo durante la competencia.

- No. Situaciones competitivas relacionadas con:
- Marcador
 - 1 Comenzar perdiendo la competencia.
 - 2 Comenzar ganando la competencia.
 - 3 Perdiendo de 1 a 3 puntos.
 - 4 Perdiendo de 4 a 10 puntos.
 - 5 Perdiendo más de 10 puntos.
 - 6 Ganando de 1 a 3 puntos.
 - 7 Ganando de 4 a 10 puntos.
 - 8 Ganando más de 10 puntos.
 - 9 Marcador empatado.
 - 10 El equipo contrario marca el primer gol.
 - 11 Tu equipo marca el primer gol.
 - Cantidad de jugadores en Oposición
 - 12 Sin oposición de jugadores
 - 13 Con 1 jugador de oposición
 - 14 Con 2 jugador de oposición
 - De desigualdad numérica
 - 15 Inferioridad numérica de tu equipo a la ofensiva
 - 16 Inferioridad numérica de tu equipo a la defensiva
 - 17 Ser excluido por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario
 - 18 Ser excluido por una actitud antideportiva repetida en el terreno de juego
 - 19 Exclusión de un jugador de su equipo
 - 20 Exclusión de un jugador o varios del equipo contrario
 - 21 Exclusión a un jugador del equipo, mientras otra exclusión previa está siendo cumplida (dos jugadores)
 - 22 Cuando tu equipo ha sufrido una doble exclusión y el equipo contrario solamente una o ninguna
 - 23 Cuando tu equipo ha sufrido una exclusión y el equipo contrario dos
 - 24 Cuando ambos equipos han sufrido una doble exclusión
 - 25 Ser descalificado por infracciones graves en el comportamiento con el contrario
 - 26 Ser descalificado por una actitud antideportiva grave

- 27 Descalificación de uno o varios jugadores de su equipo, por una actitud antideportiva grave, con la imposibilidad de volver a incorporarse al juego
- 28 Ser expulsado por agresión en el juego
- 29 Expulsión de un jugador de su equipo por una agresión, para el resto del partido sin posibilidad de que otro se incorpore
- 30 Cuando el portero es excluido, descalificado o expulsado y debes ocupar su puesto
- 31 Expulsión del líder de su equipo
- 32 Lesión del líder de su equipo
- 33 Expulsión del líder del equipo contrario
- 34 Lesión del líder del equipo contrario
- Número de jugadores del equipo en el terreno de juego
- 35 Cuando tu equipo tiene 5 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores
- 36 Cuando tu equipo tiene 4 jugadores y el equipo contrario tiene 5 o los 6 jugadores
- 37 Cuando tu equipo tiene 5 o los 6 jugadores y el equipo contrario tiene solo 4 jugadores
- 38 Cuando ambos equipos tienen 4 jugadores
Los Jugadores
- 39 Tener problemas con compañeros de tu equipo.
- 40 Tener problemas con jugadores del equipo contrario.
- 41 Saber que compites con un contrario con el cual ya perdiste anteriormente
- 42 Cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas
Comportamiento con el contrario
- 43 Cometer infracciones en el comportamiento con el contrario o actitudes antideportivas
- 44 Que el contrario cometa infracciones en el comportamiento o actitudes antideportivas
- 45 Que el contrario te empuje, golpee o tenga un comportamiento antirreglamentario
- 46 Tener un comportamiento antirreglamentario con el contrario
Goles marcados
- 47 Goles de 9m marcados por el equipo contrario
- 48 Goles de 6m marcados por el equipo contrario
- 49 Goles de 7m marcados por el equipo contrario
- 50 Goles contraataque
- 51 Goles encajados
- 52 Pérdidas de balón de su equipo
Lanzamientos fallados
- 53 Lanzamientos fallados de 9 m por su equipo
- 54 Lanzamientos fallados de 6 m por su equipo
- 55 Lanzamientos fallados de 7 m por su equipo
- 56 Lanzamientos fallados contraataque
Faltas individuales a la defensiva
- 57 Sin falta
- 58 1 falta
- 59 2 faltas
- 60 Cuando su equipo pierde el balón a la defensiva

- Faltas individuales a la ofensiva
- 61 Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea base
- 62 Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea media
- 63 Cuando su equipo pierde el balón a la ofensiva
- Faltas técnicas
- 64 Sin falta
- 65 1 falta
- 66 2 faltas
- Entrenadores y árbitros
- 67 Comunicación aversiva de los entrenadores en los tiempos solicitados.
- 68 Tener problemas con el entrenador.
- 69 Los entrenadores tomen malas decisiones
- 70 Que tu equipo se vea afectado por malas decisiones y errores desfavorables de los jueces
- Sanciones disciplinarias
- 71 Ser sancionado con amonestación por infracciones en el comportamiento con el contrario
- 72 Ser sancionado con amonestación por comportamiento antirreglamentario
- 73 Ser sancionado con amonestación por actitud antideportiva de los jugadores
- 74 Cuando un jugador de su equipo comete simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias
- Tiempo Muerto
- 75 Tiempo muerto pedido por el entrenador del equipo contrario
- 76 Tiempo muerto pedido por el entrenador del propio equipo
- Tiempo crítico
- 77 1 minuto al finalizar la primera mitad
- 78 Cuando faltan 3 minutos antes de finalizar el partido y marcador desfavorable
- Duración del partido
- 79 Primer Tiempo
- 80 Segundo Tiempo
- Tiempo – sugerencia de los expertos

ANEXO 6. Cuestionario para la selección de experto.

Estimado compañero(a): Se llevó a cabo una investigación con el objetivo de elaborar un plan de intervención psicológico para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano, para ello se necesita de su experiencia como experto en el tema para que valore teóricamente la propuesta, a través de las respuestas que usted haga a las preguntas que a continuación se muestran. De antemano muchas gracias por su desinteresada colaboración.

Datos del experto:

Nombre:	
Centro Laboral:	
Años de experiencia:	
Grado científico y/o académico:	
Cargo que ocupa:	

- 1) Marque con una cruz, en una escala del 1 al 10, el valor que se corresponda con el grado de conocimiento o información que tiene sobre el temor en la ejecución de golpes fundamentales en el Tenis.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- 2) Realice una autovaloración de las fuentes que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación, sobre la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano y que aparecen a continuación. Marque con una cruz (X), de acuerdo con el grado de influencia: alto, medio o bajo, que cada una de las fuentes ha tenido en sus criterios sobre el tema que se está investigando.

Fuentes de argumentación o fundamentación	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted en el tema de estudio.			
Su experiencia obtenida en el tema de estudio.			
Trabajos de autores nacionales relacionados al tema de estudio.			
Trabajos de autores extranjeros relacionados al tema de estudio.			
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero.			
Su intuición sobre el tema.			

Anexo 7. Metodología para determinar el coeficiente de competencia del experto

Pasos a seguir para decidir quiénes son los expertos, de acuerdo a su coeficiente de competencia:

- 1) Confeccionar un listado inicial de personas posibles de cumplir los requisitos para ser expertos en la materia a trabajar.
- 2) Realizar una valoración sobre el nivel de experiencia que poseen, evaluando de esta forma los niveles de conocimiento o información que poseen sobre el tema. Para ello se realiza una primera pregunta para una autoevaluación de los niveles de conocimiento o información que tienen sobre el tema en cuestión.

En esta pregunta se les pide que marquen con una X, en una escala del 0 al 10, el valor que se corresponde con el grado de conocimiento o información que tienen sobre el tema a investigar. Donde 0 indica absoluto desconocimiento de la problemática que se evalúa y 10 indica pleno conocimiento de la referida problemática, entre estas evaluaciones límites hay 9 intermedias.

Expertos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											

- 3) A partir de aquí se calcula el **Coficiente de Conocimiento o Información(Kc)**, a través de la siguiente fórmula:

$$K_c = n (0,1)$$

Donde:

- Kc: Coeficiente de Conocimiento o Información.
- n: Rango seleccionado por el experto.

- 4) Se realiza una segunda pregunta que permite valorar un grupo de fuentes que influyen sobre el nivel de argumentación o fundamentación del tema a estudiar. Donde se le pide al experto que marque con una X el grado de influencia: alto, medio o bajo, que cada una de las fuentes ha tenido en sus criterios sobre el tema:

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus criterios		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted			
Su experiencia obtenida			
Trabajos de autores nacionales			

Trabajos de autores extranjeros			
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero			
Su intuición			

- 5) Posteriormente se determina el valor alcanzado en cada fuente, contrastándose el grado seleccionado por el experto en la tabla con los valores que aparecen en la siguiente tabla patrón:

Fuentes de argumentación o fundamentación	Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus criterios		
	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted	0.3	0.2	0.1
Su experiencia obtenida	0.5	0.4	0.2
Trabajos de autores nacionales	0.05	0.05	0.05
Trabajos de autores extranjeros	0.05	0.05	0.05
Su conocimiento del estado del problema en el extranjero	0.05	0.05	0.05
Su intuición	0.05	0.05	0.05

EJEMPLO: $0.3 + 0.4 + 0.05 + 0.05 + 0.05 + 0.05 = 0.9$

- 6) A partir de ahí, se calcula el **Coefficiente de Argumentación(Ka)** de cada experto, como resultado de la suma de los puntos alcanzados, a partir de la tabla patrón, en cada fuente de argumentación o fundamentación del tema a estudiar, a través de la siguiente fórmula:

$$K_a = \frac{1}{n} (n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6)$$

Donde:

- K_a : Coeficiente de Argumentación o Fundamentación.
- n_i : Valor correspondiente a la fuente de argumentación i (1 hasta 6)

Si $K_a = 1$: influencia alta de todas las fuentes.

$K_a = 0.8$: influencia media de todas las fuentes.

$K_a = 0.5$: influencia baja de todas las fuentes.

- 7) Una vez obtenido los valores del **Coefficiente de Conocimiento(Kc)** y el **Coefficiente de Argumentación(Ka)**, se procede a obtener el valor del **Coefficiente de Competencia(K)**, que es el coeficiente que determina que experto se toma en consideración para la investigación, el cual se calcula de la siguiente forma:

$$K = \frac{1}{2} (K_c + K_a)$$

Donde:

- K : Coeficiente de Competencia.

- Kc: Coeficiente de Conocimiento.
- Ka: Coeficiente de Argumentación.

8) Posteriormente se valoran los resultados de la forma siguiente, si:

- $0.8 \leq K \leq 1.0$: Coeficiente de Competencia Alto.
- $0.5 \leq K < 0.8$: Coeficiente de Competencia Medio.
- $0 \leq K < 0.5$: Coeficiente de Competencia Bajo.

9) El investigador debe utilizar para su consulta a expertos de competencia alta. No obstante, si el coeficiente de competencia promedio de todos los posibles expertos es alto, puede valorar si utiliza expertos de competencia media, pero nunca se utilizará expertos de competencia baja, calculándose de la forma siguiente:

$$K=1/n (\Sigma Ki)$$

Donde:

- K: Coeficiente de Competencia promedio.
- n: Número total de expertos.
- ΣKi : Sumatoria del coeficiente de competencia de todos los posibles expertos.

Anexo 8. Cuestionario para la validación del plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano a través del criterio de experto

Estimado compañero (a): La presente encuesta recoge las esferas de las que consta el plan de intervención psicológica para favorecer la tolerancia psíquica ante situaciones competitivas en el Balonmano. Para el enriquecimiento y perfeccionamiento de la misma se necesita de su colaboración, a través de las respuestas que usted realice a las preguntas formuladas a continuación.

1. ¿Cómo valora usted el plan de intervención psicológica sustentada en el componente cognoscitivo?

Argumente en los casos de Poco Adecuados o No Adecuados.

Muy Adecuados	Bastante Adecuados	Adecuados	Poco Adecuados	No Adecuados

2. ¿Cómo valora usted el plan de intervención psicológica sustentada en el componente volitivo? Argumente en los casos de Poco Adecuados o No Adecuados.

Muy Adecuados	Bastante Adecuados	Adecuados	Poco Adecuados	No Adecuados

3. ¿Cómo valora usted el plan de intervención psicológica sustentada en el componente emocional? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.

Muy Adecuados	Bastante Adecuados	Adecuados	Poco Adecuados	No Adecuados

4. ¿Cómo valora usted el plan de intervención psicológica sustentada en el componente motivacional? Argumente en los casos de Poco Adecuado o No Adecuado.

Muy Adecuados	Bastante Adecuados	Adecuados	Poco Adecuados	No Adecuados

Anexo 9. Metodología de Comparación por pares

Primeramente se confecciona una tabla de contingencia en la cual los aspectos a evaluar, o sea, los componentes donde aparecen el plan de intervención psicológica de estas esferas se colocan en sentido vertical y las categorías de evaluación en sentido horizontal, como se muestra en la tabla que aparece a continuación:

C1: Muy Adecuado (MA)

C2: Bastante Adecuado (BA)

C3: Adecuado (A)

C4: Poco Adecuado (PA)

C5: No Adecuado (NA)

Posteriormente se ubica la cantidad de expertos que consideraron MA, BA, A, PA y NA cada paso de la metodología, concordando el mismo total de expertos. Por ejemplo:

Plan de intervención psicológica con sus componentes	C1 Muy adecuado	C2 Bastante adecuado	C3 Adecuado	C4 Poco Adecuado	C5 No adecuado	TOTAL
Cognoscitivo						
Volitivo						
Emocional						
Motivacional						

A continuación se realizan los siguientes pasos para la validación del plan de intervención psicológica, donde el investigador va a considerar que debe mantener sin cambios los pasos que resultan bastantes adecuados y muy adecuados, así como los pasos que deberían ser reelaborados por el investigador:

1. A partir de la tabla anterior se construye una tabla de frecuencia absoluta acumulada (Fa). Por ejemplo:

Plan de intervención psicológica de acciones con sus componentes	C1	C2	C3	C4	C5
Cognoscitivo					
Volitivo					
Emocional					
Motivacional					

2. A partir de la tabla anterior se construye una tabla de frecuencia relativa acumulada (Fr). Para ello se divide cada valor de la celda en la tabla anterior por el número de expertos. La última columna se debe eliminar, al tratarse de cinco categorías la última representa el total de expertos y se buscan los puntos cortes.

3. Se busca la imagen de cada uno de los valores de la tabla anterior, de frecuencia relativa acumulada (Fr) por la inversa de la curva normal: $Fr' = (Fr - 0.5)$ y se busca en la tabla de áreas la curva normal.
- Para obtener los **puntos de corte**, se divide la suma de los valores correspondientes a cada columna o categorías (C1, C2, C3 y C4), entre el número de aspectos evaluados (4): Punto de corte C1: $P1+P2+P3+P4/4$.
 - Se calcula el **promedio P** de cada aspecto o paso, para ello se halla la **suma** del valor obtenido en las categorías en cada fila y se divide en este caso por cuatro (cantidad total de categorías).
 - Se calcula la **suma de las cuatro sumas** en la columna correspondiente.
 - Se calcula $N = \Sigma$ de las sumas / [número de categorías (5) * número de aspectos (pasos)]. Por ejemplo: $N = 8.09 / (5*4) = 8.09 / 20 = 0.405$
 - **N – P**: Es el valor promedio que otorgan los expertos consultados a cada paso. Por ejemplo: $0.40 - 1.03 = -0.63$
 - Los puntos de corte son para determinar la categoría o grado de adecuación de cada paso según la opinión de los expertos consultados respecto a ellos.
 - Posteriormente se compara la diferencia (N-P) para cada paso de la metodología con los puntos de corte.

Anexo 10. Tabla de significación porcentual aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial mediante el algoritmo de Bukač J.

Tabla de significación para la proporción																		
No.	10 %	5 %	1 %		No.	10 %	5 %	1 %		No.	10 %	5 %	1 %		No.	10 %	5 %	1 %
1					51	32	33	36		101	60	61	64		151	87	89	92
2					52	33	34	36		102	60	62	65		152	87	89	93
3					53	33	35	37		103	61	62	66		153	88	90	93
4					54	34	35	37		104	61	63	66		154	88	90	94
5	5				55	35	36	38		105	62	64	67		155	89	91	94
6	6	6			56	35	36	39		106	62	64	67		156	89	91	95
7	7	7			57	36	37	39		107	63	65	68		157	90	92	96
8	7	8	8		58	36	37	40		108	64	65	68		158	90	92	96
9	8	8	9		59	37	38	40		109	64	66	69		159	91	93	97
10	9	9	10		60	37	39	41		110	65	66	69		160	91	93	97
11	9	10	11		61	38	39	41		111	65	67	70		161	92	94	98
12	10	10	11		62	38	40	42		112	66	67	71		162	92	94	98
13	10	11	12		63	39	40	43		113	66	68	71		163	93	95	99
14	11	12	13		64	40	41	43		114	67	68	72		164	94	96	99
15	12	12	13		65	40	41	44		115	67	69	72		165	94	96	100
16	12	13	14		66	41	42	44		116	68	70	73		166	95	97	101
17	13	13	15		67	41	42	45		117	68	70	73		167	95	97	101
18	13	14	15		68	42	43	46		118	69	71	74		168	96	98	102
19	14	15	16		69	42	44	46		119	69	71	74		169	96	98	102
20	15	15	17		70	43	44	47		120	70	72	75		170	97	99	103
21	15	16	17		71	43	45	47		121	71	72	76		171	97	99	103
22	16	17	18		72	44	45	48		122	71	73	76		172	98	100	104
23	16	17	19		73	45	46	48		123	72	73	77		173	98	100	104
24	17	18	19		74	45	46	49		124	72	74	77		174	99	101	105
25	18	18	20		75	46	47	50		125	73	74	78		175	99	101	105
26	18	19	20		76	46	48	50		126	73	75	78		176	100	102	106
27	19	20	21		77	47	48	51		127	74	76	79		177	100	103	107
28	19	20	22		78	47	49	51		128	74	76	80		178	101	103	107
29	20	21	22		79	48	49	52		129	75	77	80		179	101	104	108
30	20	21	23		80	48	50	52		130	75	77	81		180	102	104	108
31	21	22	24		81	49	50	53		131	76	78	81		181	103	105	109
32	22	23	24		82	49	51	54		132	76	78	82		182	103	105	109
33	22	23	25		83	50	51	54		133	77	79	82		183	104	106	110
34	23	24	25		84	51	52	55		134	78	79	83		184	104	106	110
35	23	24	26		85	51	53	55		135	78	80	83		185	105	107	111
36	24	25	27		86	52	53	56		136	79	80	84		186	105	107	112
37	24	25	27		87	52	54	56		137	79	80	84		187	106	108	112
38	25	26	28		88	53	54	57		138	79	81	85		188	106	108	113
39	26	27	28		89	53	55	58		139	80	82	86		189	107	109	113
40	26	27	29		90	54	55	58		140	81	83	86		190	107	109	114

41	27	28	30		91	54	56	59		141	81	83	87		191	108	110	114
42	27	28	30		92	55	56	59		142	82	84	87		192	108	111	115
43	28	29	31		93	55	57	60		143	82	84	88		193	109	111	115
44	28	29	31		94	56	57	60		144	83	85	88		194	109	112	116
45	29	30	32		95	57	58	61		145	83	85	89		195	110	112	116
46	30	31	33		96	57	59	62		146	84	86	90		196	111	113	117
47	30	31	33		97	58	59	62		147	84	86	90		197	111	113	118
48	31	32	34		98	58	60	63		148	85	87	91		198	112	114	118
49	31	32	34		99	59	60	63		149	86	87	91		199	112	114	119
50	32	33	35		100	59	61	64		150	86	88	92		200	113	115	119
Tabla de errores: 0,10 poco significativo. -0,5 significativo -0,01 muy significativo																		

Anexo 11. Resultados del Test de síntomas de carga (TSC)

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total	Promedio	Rango
1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	44	2.1	6
2	2	2	5	2	2	5	3	31	3	3	2	3	1	4	3	4	3	4	2	3	4	91	4.3	27
3	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	2	50	2.4	14
4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	64	3.0	24
5	2	2	5	4	3	2	1	4	3	1	2	1	2	1	4	3	2	4	4	3	1	54	2.6	16
6	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	33	1.6	2
7	3	1	3	5	2	2	1	5	3	1	1	2	3	5	3	3	1	5	1	1	3	54	2.6	16
8	1	2	4	1	3	3	2	4	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	48	2.3	10
9	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	63	3.0	24
10	1	2	4	1	3	1	3	4	3	2	1	3	2	1	2	4	2	4	4	3	2	52	2.5	15
11	1	4	3	3	1	1	1	3	3	4	4	1	4	3	3	4	1	3	4	3	1	55	2.6	16
12	3	3	5	4	1	1	2	5	3	3	4	1	2	1	4	3	1	5	1	2	1	55	2.6	16
13	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	1	4	3	3	4	1	3	4	3	1	58	2.8	22
14	1	4	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	3	3	48	2.3	10
15	1	4	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	39	1.9	4
16	1	4	3	4	3	3	1	2	3	3	1	3	2	4	4	3	3	1	3	1	3	55	2.6	16
17	1	4	3	4	3	3	1	2	3	3	1	3	2	4	4	3	3	1	2	3	3	56	2.7	21
18	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	45	2.1	6
19	5	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	3	1	39	1.9	4
20	4	4	3	3	1	1	1	2	3	1	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	1	48	2.3	10
21	4	3	4	5	1	1	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	59	2.8	22
22	2	3	3	1	3	1	2	2	4	1	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	45	2.1	6
23	1	1	2	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	31	1.5	1
24	1	3	4	3	1	1	2	4	3	1	2	1	3	2	2	3	1	3	3	3	1	47	2.2	9
25	1	3	4	3	1	1	2	4	3	1	2	1	4	2	2	3	1	3	3	3	1	48	2.3	10
26	3	5	4	5	3	1	1	5	4	3	5	1	3	2	3	3	1	5	3	3	1	64	3.0	24
27	1	2	3	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	36	1.7	3
total	56	75	87	75	59	54	46	106	76	56	58	49	63	62	73	80	46	77	62	67	54	1381		
prom	2.1	2.8	3.2	2.8	2.2	2.0	1.7	3.9	2.8	2.1	2.1	1.8	2.3	2.3	2.7	3.0	1.7	2.9	2.3	2.5	2.0			

Anexo 12. Resultados del Test de temperamento

No.	Sanguíneo	Colérico	Flemático	Melancólico	Temperamento Predominante	
1	49	34	42	31	S	F
2	36	32	34	36	S	M
3	53	35	46	29	S	F
4	49	47	38	47	S	C-M
5	56	32	39	33	S	
6	56	26	56	37	S-F	
7	49	34	47	55	M	S
8	58	28	43	23	S	
9	45	23	39	29	S	
10	55	26	37	31	S	
11	40	28	41	40	F	S-M
12	49	32	36	25	S	
13	45	27	41	28	S	F
14	52	26	31	32	S	
15	37	46	29	31	F	S
16	42	32	41	39	S	F
17	48	38	34	36	S	
18	58	35	30	37	S	
19	54	20	44	36	S	
20	56	26	48	36	S	F
21	59	40	39	41	S	
22	59	55	50	45	S	C
23	56	25	40	31	S	
24	44	28	23	22	S	
25	52	21	32	25	S	
26	58	34	36	27	S	
27	50	49	43	41	S	C

Anexo 13. Resultados de la Encuesta de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas

No.	Situaciones competitivas relacionadas con	Deportistas	%	Significación	Entrenadores	Profesores FCCF
	Marcador					
1	Comenzar perdiendo la competencia.	20	74.1**	S	7	10
2	Comenzar ganando la competencia.	5	18.5		-	-
3	Perdiendo de 1 a 3 puntos.	5	18.5		2	
4	Perdiendo de 4 a 10 puntos.	23	85.2***	MS	7	10
5	Perdiendo más de 10 puntos.	25	92.6***	MS	8	13
6	Ganando de 1 a 3 puntos.	5	18.5		2	
7	Ganando de 4 a 10 puntos.	3	11.1		-	
8	Ganando más de 10 puntos.	3	11.1		-	
9	Marcador empatado.	17	63		6	8
10	El equipo contrario marca el primer gol.	5	18.5		1	
11	Tu equipo marca el primer gol.	5	18.5		-	
	Cantidad de jugadores en Oposición					
12	Sin oposición de jugadores	4	14.8		-	
13	Con 1 jugador de oposición	6	22.2		-	
14	Con 2 jugador de oposición	24	88.9***	MS	8	12
	De desigualdad numérica					
15	Inferioridad numérica de tu equipo a la ofensiva	25	92.6***	MS	8	13
16	Inferioridad numérica de tu equipo a la defensiva	25	92.6***	MS	8	13
17	Ser excluido por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario	26	96.3***	MS	8	14
18	Ser excluido por una actitud antideportiva repetida en el terreno de juego	25	92.6***	MS	7	12
19	Exclusión de un jugador de su equipo	24	88.9***	MS	7	12
20	Exclusión de un jugador o varios del equipo contrario	2	7.4		0	0
21	Exclusión a un jugador del equipo, mientras otra exclusión previa está siendo cumplida (dos jugadores)	26	96.3***	MS	8	14
22	Cuando tu equipo ha sufrido una doble exclusión y el equipo contrario solamente una o ninguna	25	92.6***	MS	8	14
23	Cuando tu equipo ha sufrido una exclusión y el equipo contrario dos	0	0		0	0
24	Cuando ambos equipos han sufrido una doble exclusión	10	37		0	0
25	Ser descalificado por infracciones graves en el comportamiento con el contrario	25	92.6***	MS	7	12
26	Ser descalificado por una actitud antideportiva grave	26	96.3***	MS	7	13

27	Descalificación de uno o varios jugadores de su equipo, por una actitud antideportiva grave, con la imposibilidad de volver a incorporarse al juego	27	100***	MS	8	12
28	Ser expulsado por agresión en el juego	26	96.3***	MS	8	14
29	Expulsión de un jugador de su equipo por una agresión, para el resto del partido sin posibilidad de que otro se incorpore	26	96.3***	MS	8	13
30	Cuando el portero es excluido, descalificado o expulsado y debes ocupar su puesto	27	100***	MS	8	15
31	Expulsión del líder de su equipo	26	96.3***	MS	8	15
32	Lesión del líder de su equipo	25	92.6***	MS	8	14
33	Expulsión del líder del equipo contrario	0	0		-	
34	Lesión del líder del equipo contrario	0	0		-	
Número de jugadores del equipo en el terreno de juego						
35	Cuando tu equipo tiene 5 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores	21	77.8***	MS	7	12
36	Cuando tu equipo tiene 4 jugadores y el equipo contrario tiene 5 o los 6 jugadores	25	92.6***	MS	8	14
37	Cuando tu equipo tiene 5 o los 6 jugadores y el equipo contrario tiene solo 4 jugadores	0	0		-	
38	Cuando ambos equipos tienen 4 jugadores	20	74.1**	S	-	12
Los Jugadores						
39	Tener problemas con compañeros de tu equipo.	23	85.2***	MS	4	8
40	Tener problemas con jugadores del equipo contrario.	25	92.6***	MS	5	10
41	Saber que compites con un contrario con el cual ya perdiste anteriormente	18	66.7		8	10
42	Cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas	15	55.6		4	6
Comportamiento con el contrario						
43	Cometer infracciones en el comportamiento con el contrario o actitudes antideportivas	8	29.6		3	6
44	Que el contrario cometa infracciones en el comportamiento o actitudes antideportivas	25	92.6***	MS	7	13
45	Que el contrario te empuje, golpee o tenga un comportamiento antirreglamentario	27	100***	MS	8	15
46	Tener un comportamiento antirreglamentario con el contrario	8	29.6		3	6
Goles marcados						
47	Goles de 9m marcados por el equipo contrario	10	37		3	5

48	Goles de 6m marcados por el equipo contrario	20	74.1**	S	8	13
49	Goles de 7m marcados por el equipo contrario	14	51.9		5	6
50	Goles contraataque	25	92.6***	MS	8	13
51	Goles encajados	5	18.5		-	
52	Pérdidas de balón de su equipo	20	74.1**	S	8	10
Lanzamientos fallados						
53	Lanzamientos fallados de 9 m por su equipo	16	59.3		2	3
54	Lanzamientos fallados de 6 m por su equipo	24	88.9***	MS	8	13
55	Lanzamientos fallados de 7 m por su equipo	20	74.1**	S	5	5
56	Lanzamientos fallados contraataque	26	96.3***	MS	8	12
Faltas individuales a la defensiva						
57	Sin falta	3	11.1		-	
58	1 falta	3	11.1		2	5
59	2 faltas	23	85.2***	MS	7	10
60	Cuando su equipo pierde el balón a la defensiva	5	18.5		-	
Faltas individuales a la ofensiva						
61	Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea base	24	88.9***	MS	8	11
62	Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea media	20	74.1**	S	3	5
63	Cuando su equipo pierde el balón a la ofensiva	17	63		5	5
Faltas técnicas						
64	Sin falta	5	18.5		-	
65	1 falta	6	22.2		-	
66	2 faltas	20	74.1***	S	7	10
Entrenadores y árbitros						
67	Comunicación aversiva de los entrenadores en los tiempos solicitados.	19	70.4		3	7
68	Tener problemas con el entrenador.	18	66.7		3	7
69	Los entrenadores tomen malas decisiones	23	85.2***	MS	4	8
70	Que tu equipo se vea afectado por malas decisiones y errores desfavorables de los jueces	26	96.3***	MS	5	8
Sanciones disciplinarias						
71	Ser sancionado con amonestación por infracciones en el comportamiento con el contrario	8	29.6		3	5
72	Ser sancionado con amonestación por comportamiento antirreglamentario	11	40.7		4	7
73	Ser sancionado con amonestación por actitud antideportiva de los jugadores	11	40.7		4	7

74	Cuando un jugador de su equipo comete simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias	21	77.8***	MS	8	12
Tiempo Muerto						
75	Tiempo muerto pedido por el entrenador del equipo contrario	14	51.9		-	10
76	Tiempo muerto pedido por el entrenador del propio equipo	5	18.5		15	3
Tiempo crítico						
77	1 minuto al finalizar la primera mitad	3	11.1		-	-
78	Cuando faltan 3 minutos antes de finalizar el partido y marcador desfavorable	25	92.6***	MS	8	13
Duración del partido						
79	Primer Tiempo	5	18.5		-	
80	Segundo Tiempo	15	55.6		5	8
Tiempo – sugerencia de los expertos						

*** P < 0.01: muy significativo

** P < 0.5: significativo

* P < 0.1: poco significativo

Anexo 14. Caracterización de los expertos

No.	Nombre y Apellidos	Centro Laboral	Experiencia laboral (años)	Grado científico y/o académico	Cargo que ocupa	Kc	Ka	Coefficiente de competencia	Valoración
1	Norma Sainz de la Torre León	FCCF	51	Dr. C.	Profesora	1.0	1.0	1.0	Alto
2	Danay Quintana Rodríguez	FCCF	16	Dr. C.	Coordinadora Programa Doctoral	1.0	1.0	1.0	Alto
3	José Raúl Hernández Souza	FCCF	54	Dr. C.	Profesor	0.9	0.9	0.9	Alto
4	José Enrique Carreño Vega	FCCF	35	Dr. C.	Profesor	0.8	0.9	0.85	Alto
5	Edmundo Claudio Pérez	FCCF	19	Dr. C.	Profesor	0.8	0.9	0.85	Alto
6	Evelio Valdés Cárdenas	FCCF	41	M. Sc.	Profesor	1.0	1.0	1.0	Alto
7	Osmani Evelio Mercadet Portillo	FCCF	31	M. Sc.	Profesor	0.9	0.9	0.9	Alto
8	Luis Raúl Ponte de los Reyes Gavilán	FCCF	30	Dr. C.	Decano	0.8	0.9	0.85	Alto
9	Jorge Luis Silveira Madan	FCCF	38	M. Sc.	Profesor	0.8	0.8	0.8	Alto
10	Mercedes Estupiñan González	FCCF	18	Dr. C.	Profesora	0.8	0.8	0.8	Alto
11	Yarima Laffita Paulino	FCCF	30	Dr. C.	Jefa de departamento	0.7	0.8	0.75	Medio
12	Ariadna Quintana Díaz	FCCF	13	M. Sc.	Profesora	0.8	0.9	0.85	Alto
13	Osvaldo Hernández Medina	ESFAAR	24	Especialista	Entrenador	0.9	0.9	0.9	Alto
14	Jorge Coll Arencibia	ESFAAR	26	Especialista	Entrenador	0.9	0.9	0.9	Alto
15	Reynier Vera Palacio	ESFAAR	16	Especialista	Entrenador	0.9	0.9	0.9	Alto
Coefficiente de competencia promedio de los expertos				Dr. C.= 53.3% M. Sc.= 6.7% Esp.= 20%				Promedio: 0.88	Alto: 93.3% Medio: 6.7%

Leyenda:

FCCF: Facultad de Ciencias de la Cultura Física

ESFAAR: Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento

Kc: Coeficiente de conocimiento o Información

Ka: Coeficiente de Argumentación

Anexo 15. Test de tolerancia psíquica ante situaciones competitivas

Nombre: _____ Deporte o evento: _____

Edad: _____ Experiencia competitiva _____

¿En qué modo influyen las situaciones competitivas aquí enumeradas sobre su rendimiento en la competición? Marque con una **X** en la casilla correspondiente.

No.	Situaciones competitivas relacionadas con	X
	Marcador	
1	Comenzar perdiendo la competencia.	
2	Perdiendo de 4 a 10 puntos.	
3	Perdiendo más de 10 puntos.	
4	Marcador empatado.	
	Cantidad de jugadores en Oposición	
5	Con 2 jugador de oposición	
	De desigualdad numérica	
6	Inferioridad numérica de tu equipo a la ofensiva	
7	Inferioridad numérica de tu equipo a la defensiva	
8	Ser excluido por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario	
9	Ser excluido por una actitud antideportiva repetida en el terreno de juego	
10	Exclusión de un jugador de su equipo	
11	Exclusión a un jugador del equipo, mientras otra exclusión previa está siendo cumplida (dos jugadores)	
12	Cuando tu equipo ha sufrido una doble exclusión y el equipo contrario solamente una o ninguna	
13	Ser descalificado por infracciones graves en el comportamiento con el contrario	
14	Ser descalificado por una actitud antideportiva grave	
15	Descalificación de uno o varios jugadores de su equipo, por una actitud antideportiva grave, con la imposibilidad de volver a incorporarse al juego	
16	Ser expulsado por agresión en el juego	
17	Expulsión de un jugador de su equipo por una agresión, para el resto del partido sin posibilidad de que otro se incorpore	
18	Cuando el portero es excluido, descalificado o expulsado y debes ocupar su puesto	
19	Expulsión del líder de su equipo	
20	Lesión del líder de su equipo	
	Número de jugadores del equipo en el terreno de juego	
21	Cuando tu equipo tiene 5 jugadores y el contrario tiene 5 o los 6 jugadores	
22	Cuando tu equipo tiene 4 jugadores y el equipo contrario tiene 5 o los 6 jugadores	

	Los Jugadores	
23	Tener problemas con compañeros de tu equipo.	
24	Tener problemas con jugadores del equipo contrario.	
25	Saber que compites con un contrario con el cual ya perdiste anteriormente	
26	Cambio irregular o penetración en el terreno de juego de jugadores reservas	
	Comportamiento con el contrario	
27	Cometer infracciones en el comportamiento con el contrario o actitudes antideportivas	
28	Que el contrario cometa infracciones en el comportamiento o actitudes antideportivas	
29	Que el contrario te empuje, golpee o tenga un comportamiento antirreglamentario	
30	Tener un comportamiento antirreglamentario con el contrario	
	Goles marcados	
31	Goles de 6m marcados por el equipo contrario	
32	Goles de 7m marcados por el equipo contrario	
33	Goles contraataque	
34	Pérdidas de balón de su equipo	
	Lanzamientos fallados	
35	Lanzamientos fallados de 9 m por su equipo	
36	Lanzamientos fallados de 6 m por su equipo	
37	Lanzamientos fallados de 7 m por su equipo	
38	Lanzamientos fallados contraataque	
	Faltas individuales a la defensiva	
39	2 faltas	
	Faltas individuales a la ofensiva	
40	Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea base	
41	Cuando cometes errores de pase, recepción, lanzamiento en la línea media	
42	Cuando su equipo pierde el balón a la ofensiva	
	Faltas técnicas	
43	2 faltas	
	Entrenadores y árbitros	
44	Comunicación aversiva de los entrenadores en los tiempos solicitados.	
45	Tener problemas con el entrenador.	
46	Los entrenadores tomen malas decisiones	
47	Que tu equipo se vea afectado por malas decisiones y errores desfavorables de los jueces	
	Sanciones disciplinarias	
48	Cuando un jugador de su equipo comete simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias	
	Tiempo Muerto	
49	Tiempo muerto pedido por el entrenador del equipo contrario	
50	Tiempo muerto pedido por el entrenador del propio equipo	

	Tiempo crítico	
51	Cuando faltan 3 minutos antes de finalizar el partido y marcador desfavorable	
	Duración del partido	
52	Segundo Tiempo	
53	Excesivo tiempo de permanencia en la cancha	
54	Pérdida clara de tiempo por parte del equipo	