



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO:

LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN
EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS/LAS
ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA,
AÑO 2011.

Tesis previa a la obtención del Grado de
Licenciada en Ciencias de la Educación,
mención: Psicología Educativa y
Orientación.

AUTORA:

Maritza Jeaneth Guamán Maza.

DIRECTORA:

Dra. María Samaniego, Mg. Sc.

Loja–Ecuador

2013

CERTIFICACIÓN

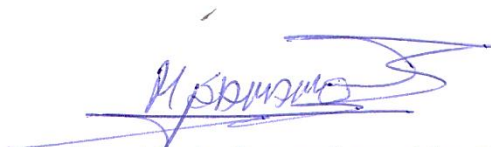
Dra. María Samaniego, Mg. Sc.

Docente de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

CERTIFÍCA:

Que el trabajo de investigación sobre **LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS/LAS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA, AÑO 2011**; de autoría de Maritza Jeaneth Guamán Maza, egresada de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, ha sido revisado y asesorado, en todo su proceso, por lo que autorizo su presentación y sustentación pública.

Loja, mayo de 2013



Dra. María Samaniego, Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Maritza Guamán declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos, por le contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Maritza Jeaneth Guamán Maza

Firma: 

Cédula: 1103801732

Fecha: 09 de Mayo del 2013

AGRADECIMIENTO

Dejo constancia de mis sinceros agradecimientos, a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Psicología Educativa y Orientación.

Así mismo de manera especial mi agradecimiento a la Dra. María Samaniego directora de tesis; y, a todos los docentes, por su dedicación y tolerancia al momento de impartir sus conocimientos, mismos que como bandera los llevaré por la vida.

De igual manera a la Federación Deportiva de Loja, a sus atletas y autoridades.

La Autora

DEDICATORÍA

Este trabajo investigativo lo dedico a mis padres, a mis hermanos que con amor y sacrificio, supieron motivarme moral y materialmente para culminar mis estudios superiores, obtener un título y así asegurarme una vida digna y clara en el futuro.

Además a todas aquellas personas que confiaron en mí, y me apoyaron.

Maritza

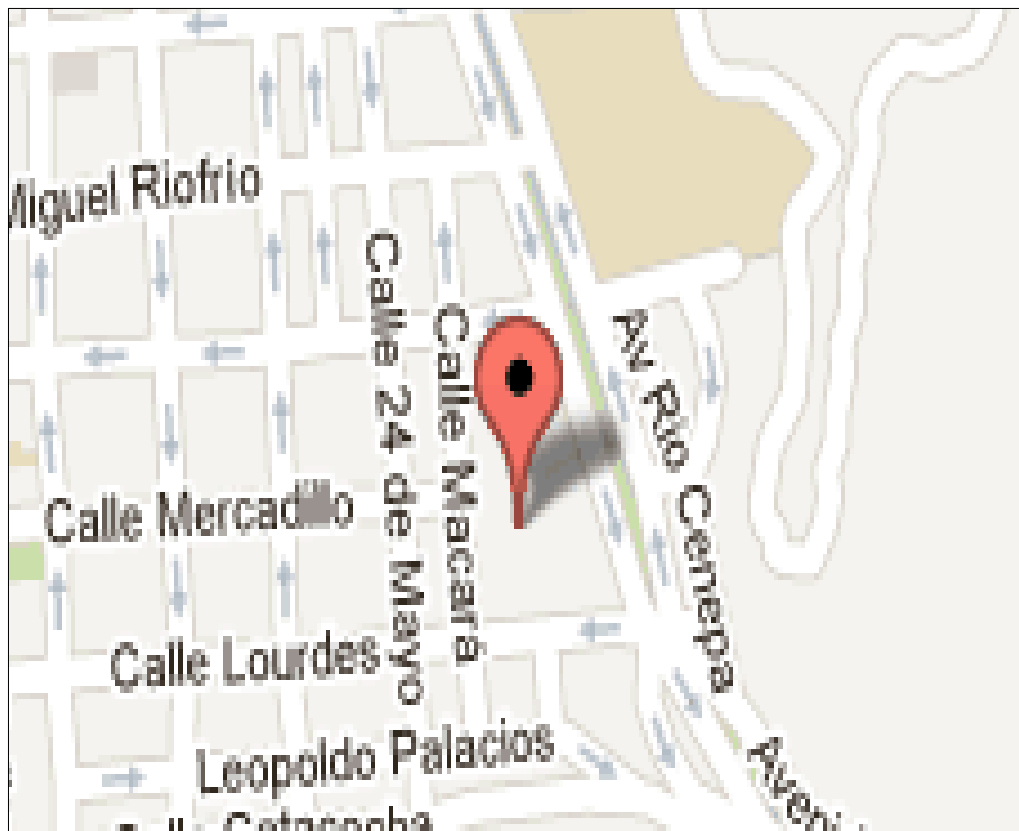
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación ,el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	GUAMÁN MAZA MARITZA JEANETH. LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS/LAS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA, AÑO 2011.	UNL	2011	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación

UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL CANTÓN LOJA



UBICACIÓN DEL ESTADIO



ESQUEMA

Carátula

Agradecimiento

Autoría

Certificación

Dedicatoria

Ubicación geográfica del cantón Loja

Esquema

- a. Título
- b. Resumen en castellano y traducido al inglés
- c. Introducción
- d. Revisión de literatura
- e. Materiales y métodos
- f. Resultados
- g. Discusión
- h. Conclusiones
- i. Recomendaciones
- j. Bibliografía
- k. Anexos

a. TÍTULO

**LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS/LAS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
LOJA, AÑO 2011**

b. RESUMEN

Se estima que la funcionalidad familiar tiene una relación directa en el rendimiento deportivo, por ello se planteó como objetivo general: Conocer la incidencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011.

La investigación fue un estudio de tipo descriptivo; los métodos fueron: el científico, el deductivo – inductivo, el descriptivo, el bibliográfico, el analítico y el sintético; se utilizó la técnica de la encuesta; los instrumentos utilizados fueron: el test de percepción de funcionamiento familiar (FF-SIL), y además el test de Forma Deportiva de J.A. Espinosa Cartaya.

Se solicitó a los directivos de la Federación Deportiva de Loja, la autorización para realizar la investigación, luego se pidió el consentimiento a los atletas considerando que algunos de ellos son menores de edad.

Los resultados obtenidos fueron: con relación a la funcionalidad familiar, el 57,98% corresponde a una familia moderadamente funcional expresada en un nivel alto de afectividad (68,91%), armonía (64,71%), cohesión (63,03%) y roles (52,10%). En lo que respecta al rendimiento deportivo el 66,39% consideran que su rendimiento es bueno, gracias a su preparación física: fuerza (61,34%); resistencia (42,02%); velocidad (45,38%); en su flexibilidad (45,38%); la población investigada fue de 119 atletas que han tenido participaciones nacionales e internacionales.

Considerando los resultados anteriores, se concluye que existe incidencia de la funcionalidad familiar sobre el rendimiento deportivo de los atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011.

Palabras claves: funcionalidad familiar, rendimiento deportivo, atletas.

SUMMARY

It is estimated that family functioning has a direct relationship the sports athletes' performance, was seated the objective of this research that was: to determine the incidence of family functioning in the sports athletes' performance of the Sport Federation of Loja, 2011.

The investigation was a descriptive study, the methods were scientific, deductive - inductive, descriptive, literature, the analytic and the synthetic; technique was used for the survey, the instruments used were: the perception test family functioning (FF-SIL), and also test JA Sports Form Espinosa Cartaya

The authorization to do the research was requested to the managers of the Sports Federation of Loja, and then requested consent to athletes considering that some of them are minors.

The results obtained were: In relation to family functioning, the 57, 98% correspond to a moderately functional family, because of its affective (68.91%), harmony (64.71%), cohesion (63.03%) and roles (52, 10%). In regard with the sport performance the 66.39% consider that their performance is good, thanks to its fitness: strength (61.34%), resistance (42.02%), speed (45.38%), in flexibility (45.38%), the research population was 119 athletes who have had national and international interests.

Considering the above results, it is concluded that there is incidence of family functioning on athletic performance of athletes of the Sports Federation of Loja, 2011.

Keywords: family functioning, athletic performance, athletes.

c. INTRODUCCIÓN

La familia se constituye en la institución social por excelencia, ya que se convierte en un área de desenvolvimiento social, y además porque es el primer grupo referencial del que disponen los seres humanos. La familia es la más compleja de todas las instituciones, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continua ejerciendo las funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas y productivas.

Para la presente investigación denominada: La funcionalidad familiar y su incidencia en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011; se planteó como objetivo general: conocer la incidencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, y los específicos: evaluar la funcionalidad familiar de los/las atletas, a través del test de percepción del funcionamiento familiar (FF-SIL); determinar el rendimiento deportivo de los/las atletas, a través del Test de Forma Deportiva de J.A. Espinoza Cartaya y el último objetivo, establecer la incidencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja.

La revisión de literatura permitió a través de las consultas bibliográficas, estructurar las dos variables; la primera se refiere a la funcionalidad familiar, que es una relación dinámica y sistemática que se da a través de la cohesión, armonía, comunicación, adaptabilidad, afectividad, roles y permeabilidad, además se habla de la familia como institución; y en la segunda, al rendimiento deportivo, que en sí es la acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales, también se hace referencia a ciertas características del rendimiento deportivo.

Es un estudio de tipo descriptivo, los métodos usados fueron: método científico: estuvo presente durante toda la investigación y por lo tanto fue el que guió la ejecución de la misma; desde que se planteó el tema hasta que se realizaron las conclusiones y recomendaciones; método inductivo – deductivo: se lo utilizó al momento de realizar la problemática ya que se hizo un proceso de razonamiento a través del cual se pasó de un conocimiento de cosas particulares a un conocimiento más general que reflejó lo que hay en común entre esos fenómenos individuales, lo que facilitó la identificación del problema central de estudio, además se lo utilizó para plantear el objetivo general y los objetivos específicos; método descriptivo: permitió realizar una descripción de la realidad objeto de estudio primero en la problemática y luego en los objetivos, justificación y marco teórico, así mismo es el que facilitó la realización del trabajo de campo al momento de la recolección de la información; método bibliográfico: este permitió la construcción del marco teórico con la búsqueda de información en libros, revistas, otras investigaciones y páginas de internet, se obtuvo el sustento bibliográfico que fortaleció el proceso investigativo; método analítico: se lo utilizó al momento de realizar el análisis e interpretación de los datos obtenidos tras el proceso de recolección de la información; el método sintético es el que dio las pautas para la extracción y redacción de las conclusiones y las respectivas recomendaciones que de la investigación resultaron.

La técnica utilizada fue la encuesta; los instrumentos aplicados fueron: el test de percepción de funcionamiento familiar (FF-SIL), para evaluar la funcionalidad familiar y el test de Forma Deportiva de J.A. Espinosa Cartaya. La población investigada estuvo constituida por 119 atletas de la Federación Deportiva de Loja; se solicitó a los directivos de la Federación, la autorización para realizar la investigación, luego se pidió el consentimiento a los deportistas considerando que algunos de ellos son menores de edad.

Del análisis de los resultados obtenidos tenemos: que el 57,98% de los atletas investigados pertenecen a una familia moderadamente funcional, tomando en

cuenta que la mayoría de las categorías que determinan la funcionalidad o no de una familia tienen un nivel alto, así por ejemplo la afectividad 68,91%, armonía 64,71%, cohesión 63,03% y roles 52,10%; en lo que se refiere al rendimiento deportivo de los atletas, el 66,39% estiman que su rendimiento es bueno, esto gracias a su preparación física, ya que su fuerza es buena en un 61,34%; su resistencia 42,02%; su velocidad 45,38%; en su flexibilidad el 45,38%. Además el 55,46% de los atletas han ganado las competencias en las que participaron, en cuanto a la incidencia de la funcionalidad familiar sobre el rendimiento deportivo, el 89,08% de los atletas consideran que el apoyo familiar es un factor muy importante para alcanzar un buen rendimiento deportivo.

Dentro del informe se incluye las conclusiones: la mayoría de los atletas pertenecen a una familia moderadamente funcional por su nivel alto de: afectividad, armonía, cohesión y roles; el rendimiento deportivo de los atletas de la Federación Deportiva de Loja es buena, por el mayor porcentaje en fuerza y flexibilidad; en resistencia y velocidad están en un nivel regular; además el porcentaje de participaciones nacionales e internacionales es significativo; la funcionalidad familiar incide en el rendimiento deportivo de los atletas, ya que se identificó un buen número de atletas pertenecientes a familias funcionales y moderadamente funcionales y que han alcanzado un buen rendimiento deportivo.

Luego de las conclusiones se recomienda: la federación al contar con un recurso humano importante debe interesarse en mejorar el rendimiento de los atletas a través de un trabajo conjunto con los familiares de los mismos; se debe potenciar el estado y forma deportiva de los atletas de la federación a través de la estimulación socio-afectiva; se sugiere que los entrenadores y demás personas involucradas con la formación y preparación de los atletas, trabajen desde un enfoque holístico e integral.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

1. LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR

Generalidades

“La familia ha demostrado históricamente ser el núcleo indispensable para el desarrollo del hombre, el cual depende de ella para su supervivencia y desarrollo”¹. Y hoy a pesar de tantas transformaciones que la sociedad ha padecido no ha dejado de ser el principal puntal para el desarrollo de todo ser humano.

Según Bernard Phillips la familia debe “servir como la estructura social más influyente para socializar al niño hacia los caminos de la sociedad”². Y no solo a los niños sino también a los adolescentes y jóvenes. Y más aún cuando se trate de incitarlos a que realicen una actividad deportiva.

Tener una familia funcional o disfuncional, dependen de la comunicación y del papel desempeñado por los miembros de la familia. Debe haber un ambiente de interacción y de compartir mutuo.

Una familia es funcional cuando las interrelaciones personales de sus miembros están matizadas por el equilibrio y la armonía emocional; además, cuando se satisfacen todas las necesidades materiales, afectivas, culturales y educativas con la consiguiente formación y transformación de cada uno de sus integrantes. Así, la comunicación se torna franca, abierta y espontánea.

“En cualquier sociedad la familia es una estructura institucional que se desarrolla mediante los esfuerzos de esa sociedad para lograr que se lleven a

¹ SANCHEZ, Jorge, Familia y sociedad, Editorial Joaquín Mortiz, S.A., Tercera Edición, México 1980. Pág. 15.

² PHILLIPS, Bernard, Sociología. Del concepto a la práctica, Editorial McGRAW-HILL. Inc. México 1993. Pág. 258.

cabo ciertas tareas”³. O funciones que son de vital importancia, como la reproductiva, la regulación sexual, la socialización, la afectiva, la definición del status, la de protección y la económica.

Si se afectan algunas de sus funciones y se rompe, en cierta medida, la comunicación intrafamiliar y las disímiles necesidades no se satisfacen, aparece, entonces, la desarmonía y el desequilibrio emocional y, por ende, la disfunción familiar. En estos casos no se logra la formación y la transformación de los miembros de la familia e incluso, en ocasiones la disfuncionalidad trasciende los límites de la familia nuclear y llega a la extendida y a otros elementos de la comunidad.

La institución familiar

En la sociedad actual a todo conglomerado o grupo de personas la reconocemos como institución. “La familia humana en su forma más común, un compromiso para toda la vida entre un hombre y una mujer, que alimentan, dan cobijo y cuidan a los hijos nacidos de su relación, hasta que los pequeños alcanzan la madurez; surgió hace decenas de miles de años entre nuestros antecesores cazadores y recolectores. El patrón de la familia humana en el que un hombre y una mujer asumen responsabilidades especiales con respecto a los hijos surgió porque favorecía la supervivencia”⁴. Además de todo esto se originó como una forma de asegurar la reproducción de la especie, la familia cumple con la función más importante de socialización y apoyo emocional de los hijos.

La familia se constituye en la institución social por excelencia, ya que se convierte en un área de desenvolvimiento social, y además porque es el primer grupo referencial del que disponen los seres humanos. La familia es la más

³ HORTON, Paul, Sociología. Sexta edición, (tercera en español), Editorial McGRAW-HILL. Inc. México 1988, pág. 251.

⁴ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 2.

compleja de todas las instituciones, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continua ejerciendo las funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas y productivas.

Definición de familia

A la familia se la define como; “unidad social formada por un grupo de individuos ligados entre sí por relaciones de filiación, parentesco o matrimonio”⁵. Este es un concepto multidisciplinar ya que es empleado en el campo de la psicología, la biología, el derecho, entre otros, además cabe recalcar que la familia se rige por relaciones de interdependencia en los ámbitos espacial y temporal.

A la familia como se mencionaba anteriormente, se la puede definir desde diferente campos, como por ejemplo, desde el punto de vista biológico a la familia se la concibe como la vida en común de dos personas de distinto sexo que tiene como propósito el de reproducir y conservar la especie; desde el punto de vista sociológico, la familia es considerada como una comunidad interhumana constituida al menos por tres miembros.

Desde el campo que nos compete, el psicológico, las relaciones familiares han sido consideradas como un elemento fundamental en el proceso de desarrollo de la personalidad, ya que desde temprana edad constituye un marco de referencia de actitudes y valores, y marca las relaciones interpersonales anteriores. En si brinda afecto y seguridad emocional a través de la interrelación de sus miembros. Es por esto que “según FREUD, la familia ha de ser estudiada como generadora de la personalidad del individuo, enfatizando la

⁵ DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA, Edición MMVI, CULTURAL, S.A. Madrid-España, pág. 123.

importancia de las experiencias infantiles en los primeros años de vida de las familias”⁶.

La relación familiar

“Muchos de los estudios efectuados antes de la década de 1970 tendía a resaltar la influencia de los padres en la educación de los hijos y algunos de ellos sugerían que los padres son la base para el desarrollo de la personalidad”⁷. Afortunadamente estudios posterior y mejor fundamentados han dado una perspectiva más equilibrada de la responsabilidad de los padres para con sus hijos, quienes son parte elemental y fundamental de este proceso.

Por la interrelación existente entre los miembros de la familia, unos a otros se influncian por medio de sus acciones, incluso los abuelos pasan a ser parte de este proceso de interacción puesto que son miembros muy directos de la familia. Aunque a esto se puede sumar la participación de participantes externos a la familia como parientes o amigos cercanos de la familia, no obstante, esto no determina nada sino la calidad de relación que se establece entre ellos.

Actitud constructiva de los padres

“Se espera de los padres, es que sean conscientes por las dificultades por las que pasan sus hijos adolescentes y que estén dispuestos a ayudarles, a pesar de la actitud hostil que puedan ofrecer”⁸. Para que todo esto ocurra los padres deben estar al tanto de lo que sucede con sus hijos.

⁶ DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGIA, Edición MMVI, CULTURAL, S.A. Madrid-España, pág. 123.

⁷ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 122.

⁸ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 24.

En esta etapa sabemos, que, lo primero que quieren los adolescentes es pertenecer o ser parte de un grupo de amigos, ante esto hecho los padres suelen ser inflexible, produciendo un ambiente hostil, para que esto no sea así la actitud constructiva de los padres es no mostrar antipatía ante los amigos de sus hijos, es más se debe tener presente que ellos necesitan de sus amigos, por tanto se les debe brindar aprecio y confianza.

A todo esto se suma el paradigma de la confianza, la cual debe ser verdadera más no fingida, así como el valor de amarlos y la vez respetarlos, con todo esto se estará formado seres humanos independientes pero a su vez responsables de sí mismos.

La funcionalidad familiar

Es en definitiva, que también funciona una familia, en un sentido dinámico y sistemático a través de la cohesión, armonía, comunicación, adaptabilidad, afectividad, roles y permeabilidad; rompiendo de esta manera con viejos esquemas y conceptualización que basaban sus imágenes de una familia en buen funcionamiento desde la perspectiva de la familia nuclear; pero esta nueva concepción acaba con esa forma de ver la funcionalidad de una familia, puesto que no interesa si al fin están todos los miembros de la familia nuclear o no, ya que puede darse el caso de que solo vivan mamá e hijos y no haya la presencia del padre, pero si en esa familia en la que el padre no está presente se viven y se evidencian las categorías antes mencionadas en un nivel alto, pues esa familia es funcional.

Categorías de la funcionalidad familiar

Las principales categorías que se analizan y se consideran al momento de determinar la funcionalidad o no de una familia son las siguientes:

La cohesión familiar

“La cohesión familiar puede ser entendida como una fuerza centrípeta que une, entre sí, intelectual y emocionalmente, a los miembros de la familia”⁹. Es decir que es aquella característica que permite que todos los miembros de la familia tiendan a estar unidos, a fortalecerse de manera que al ser un grupo humano compacto, sea más fácil sortear cualquier dificultad que se presente.

Por el contrario si por característica una familia tiene la desunión complicado será el que puedan solucionar un problema que dentro del seno familiar se pueda presentar.

Es entonces una categoría necesaria, puesto que si ella no existiera todos los miembros de la familia, pasaran aunque viviendo juntos, alejados los unos de los otros.

La armonía familiar

“La armonía familiar es una de las cualidades que todo hogar debe tener. Cuando existe armonía en casa, el hogar se convierte en refugio de sus miembros”¹⁰. Es el ideal para toda familia, ya que como dice Castañeda ha de ser un refugio para sus miembros, lo que ha de hacer que ellos siempre vuelvan a el cuándo sientan la desatención del resto de la sociedad.

La comunicación familiar

“La comunicación familiar es el proceso por el cual los integrantes de familia

⁹POLAINO, Aquilino y MARTÍNEZ, Pedro. Evaluación psicológica y psicopatológica de la familia. 2003. Segunda Edición. Ediciones Rialp, S. A. España. Pág. 201.

¹⁰CASTAÑEDA, Luis. Un plan de vida para jóvenes. 2001. Primera edición. Ediciones Poder. México. Pág. 55.

construyen y comparten entre sí una serie de significados que les permite interactuar y comportarse en su vida cotidiana”¹¹. Y en realidad esta es una categoría muy importante dentro de todo hogar, ya que a veces por la ausencia de estas los miembros de la familia se ven obligados a buscar la información y la atención en otros o de otros medios que no precisamente, son los mejores al momento de cultivarse intelectual y sobre todo emocionalmente.

La adaptabilidad familiar

“Se refiere en primer lugar a la flexibilidad o capacidad de la familia para adoptar o cambiar sus reglas de funcionamiento, y sus roles, ante la necesidad de tener que enfrentar determinados cambios, dificultades, crisis o conflictos por los que pueda atravesar, en un momento dado”¹². Pero al menos en nuestro medio, las familias carecen de esta categoría ya que al momento de enfrentar una situación hostil o de cambio parecen resquebrajarse, o derrumbarse puesto que se les es difícil afrontar la nueva realidad.

La afectividad familiar

“En principio, lo que lo que da consistencia a la familia es la afectividad y, como consecuencia, las relaciones afectivas, los vínculos y la estabilidad emocional del grupo”¹³. Este es un aspecto esencial en el funcionamiento de todo hogar ya que es el complemento de varias de las categorías ya citadas, por ejemplo de la armonía, debido a que si los miembros de la familia no son capaces de emocionalmente abrirse para sí y para los demás, encierra su círculo afectivo a uno solo y no dará paso a que exista un proceso de interrelación con los demás.

¹¹GALLEGO, Silvia. Comunicación familiar. 2006. Primera Edición. Editorial universidad de Caldas. Colombia. Pág. 22.

¹² JUNTA DE GALICIA. Psicólogo. 2006. Primera edición. Editorial Mad, S. L. España. Pág. 217.

¹³COMELLAS, María. Educar en la comunidad y en la familia. 2008. Nau Libres – Ediciones culturales Valencianas, S. A. España. Pág. 49.

Los roles familiares

“En las familias crónicamente disfuncionales, los miembros familiares suprimen muchos de sus sentimientos y desempeñan papeles rígidos”¹⁴. Y desatienden por completo lo que en realidad deben hacer, cada uno desde su espacio, que es buscar la integración familiar.

La permeabilidad familiar

“La permeabilidad se describe como grado en el que los elementos de otro dominio pueden entrar”¹⁵, esta categoría se convertiría en la habilidad de poder asumir, o acoger la posibilidad de tomar como referentes, las situaciones de otras familias, para que la solución de un problema dentro del hogar sea más viable.

Consecuencias de la disfunción familiar

Primero definamos o más bien entendamos que es la disfunción familiar; en si son todos los estilos de relación y funcionamiento familiar que puedan llegar a causar en alguno o todos sus miembros, algún síntoma de carácter psicológico relacionado al funcionamiento del sistema familiar. Es decir que alguno de los miembros de la familia puede empezar a presentar dificultades en alguno de los ámbitos o áreas de su vida.

Con esto podemos decir que sus consecuencias pueden ser muy variadas, así por ejemplo habrán situaciones irritabilidad, dificultades constantes entre los miembros de la familia, cambios constantes de estado de ánimo, baja autoestima, etc.

¹⁴BRADSHAW, John. La familia. 1996. Primera edición. Editorial Selector. USA. Pág. 132.

¹⁵ MARTÍNEZ, María. Género y conciliación de la vida familiar y laboral. 2009. Primera edición. Editorial Universidad de Murcia. España. Pág. 87.

En las familias disfuncionales no existe unión, armonía, comunicación, no se adaptan a los cambios, no se demuestran afecto, no asumen sus responsabilidades y son incapaces de buscar ayuda en otros.

En definitiva familias disfuncionales, generan personas disfuncionales, es ahí donde radica la importancia de trabajar en las categorías que contribuyen a fomentar y fortalecer el funcionamiento familiar.

2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Generalidades

¿Qué significa estar en forma?

La forma física determina hasta qué punto una persona se adapta, y es capaz de vivir, cierto estilo de vida. La forma física de un atleta es generalmente superior a la de una persona que no sea atleta. El atleta necesita tener una buena forma física para cumplir con las exigencias de su elegida disciplina de atletismo, en adición a estar en forma para cumplir con las exigencias de la vida cotidiana.

El deporte

En el fenómeno social llamado Deporte, la teoría y metodología del entrenamiento constituyen el fundamento de esta actividad. Las metodologías de entrenamiento en las diversas disciplinas deportivas han ido modernizándose y perfeccionándose, en sus propósitos, recursos, y procesos. El deporte está orientado a la práctica recreativa, educacional, y competitiva; porque la esencia y el espíritu del Deporte no podría reducirse al marco de las competencias exclusivamente, ese sería un afán mediocre, ineficaz y egoísta en el desarrollo de las sociedades.

El deporte sirve primordialmente para formar al individuo, para socializarlo, para madurarlo físicamente, emocionalmente, y espiritualmente. Por ello, el deporte de competencia es sólo una parte de la complejidad y fenómeno social llamado deporte, el mismo que tiene que ser visto como un modelo de valores, de capacidad física y competitiva; por ello, que un deportista es visto como una persona ejemplar, por su disciplina, constancia, tenacidad, coraje, valor, iniciativa, modestia, diligencia, orden, respetuosidad, sentido común, urbanidad, civismo, y otros valores humanos.

No olvidemos, que el deporte como sistema integrado, puede ser una unidad de medida del desarrollo de una nación.

Relación entre individuo y rendimiento

Cada individuo trae al atletismo sus propias habilidades, capacidades y reacciones al entrenamiento. Diferentes atletas reaccionarán al mismo entrenamiento de formas diferentes. No existe el programa ideal de entrenamiento que sea capaz de producir los máximos resultados posibles para todos. Los entrenadores necesitan comprender los principios del entrenamiento y deben aplicarlos según el conocimiento que tengan del atleta. Este conocimiento debe tratarse de los muchos elementos que influyen a la organización del programa del entrenamiento del atleta individual. Estos elementos incluyen la herencia, la edad de desarrollo y la edad de entrenamiento.

Los atletas heredan las características físicas, mentales y emocionales de los padres. El entrenador debe conocer estas características heredadas. Muchas de estas se pueden modificar por medio del entrenamiento sistemático, pero el punto hasta el cual se los pueda cambiar y modificar será limitado por el potencial hereditario. No todos los atletas tienen el potencial heredado de ser campeón olímpico. Todos los atletas tienen la capacidad de aprovechar de la mejor forma posible cualquier potencial heredado que tengan.

Rendimiento deportivo

Definición

El significado de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba

cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

En si el rendimiento deportivo “es el resultado de una acción o actividad deportiva”¹⁶

Factores a considerar para un buen rendimiento

“El rendimiento deportivo depende de varios factores y no sólo de uno. Son muy pocos lo que llegan a la cima, y menos aún, los que saben mantenerse en ella. El joven deportista puede tener o no tener éxito en función de unas variables. Cuantas más tenga a su favor y más controle más posibilidades tendrá para triunfar.

- Características genéticas.
- Nutrición.
- Entorno familiar, amigos.
- Entrenadores y formadores en general.
- Posibilidad de entrenar con el material e instalaciones óptimas
- Entorno económico
- Entorno geográfico
- Capacidad psicológica (para aguantar el estrés, la presión, de sacrificio.)
- Capacidades técnicas.

Estas son las más importantes. Así que quien sea padre o entrenador de un joven deportista, no estaría mal que no solamente observara las capacidades

¹⁶ MARTIN, Dietrich, et al. Manual de metodología del entrenamiento deportivo. 2001. Editorial Paidotribo. España. Pág. 24.

técnicas del deportista, sino que mirara un poco más allá"¹⁷.

Máximo rendimiento

El máximo rendimiento es el momento emocionante que tantos atletas como entrenadores luchan por alcanzar: es el momento mágico en que el atleta logra todo correctamente; tanto física como moralmente.

Es claro que el máximo rendimiento es el resultado de un estado especial y un estado de desempeño ideal. Su estado está cambiando continuamente. Nuestros procesos físicos están siempre más o menos activados. Fluctuamos entre grados de vigilia de un sueño pesado a un entusiasmo excitado. Nuestra conciencia se mueve entre el pensamiento de detalle analítico a la representación total de nuestras experiencias inmediatas. Nuestro estado anímico puede ser energético, lleno de ansia o podemos experimentar una pérdida de energía total.

Nuestro desempeño es el resultado del estado mental en que nos encontramos en un momento particular. Naturalmente el atleta debe tener una alta capacidad física y técnica para lograr máximos rendimientos, no es suficiente con estar solo en buen estado físico.

También es necesario estar en buen estado mental. Se debe mantener un estado que permita producir un buen estado físico. De eso se trata el máximo rendimiento.

¹⁷ NEIRA, Héctor. ¿De qué depende el rendimiento deportivo? Recuperado de: <http://atletismosorno.bligoo.com/content/view/113444/De-que-depende-el-rendimiento-deportivo.html#content-top> (lunes 3 de diciembre del 2012)

Factores que influyen en el desarrollo de la personalidad de los deportistas

Efectos de la práctica de los deportes en la vida de los atletas

Este factor consiste en que, esta “resistencia y aguante de penas y castigos” significa que el atleta cree mental, emocional y físicamente. Aprende a ofenderse al sentirse sobre protegido o tratado como un ser inmaduro. El individuo aprende que si recibe un trato muy tierno y exagerada atención se lo considera un ser muy débil, y que no es de hombres esperar o tolerar tal tratamiento.

La madurez fisiológica

Esta caracterización se expresa en términos que, la madurez fisiológica precoz parece coincidir con la evolución muy favorable de diversos aspectos de la personalidad, tales como liderazgo, equilibrio social, agresividad, personalidad estable, madurez emocional, y otros semejantes.

Influencia de los padres de familia

“Constituye un factor decisivo y se lo explica, que los padres atletas parecen ser un factor determinante del éxito atlético de los hijos. No se sabe en qué medida el éxito de un atleta se debe a la estimulación, a una atmosfera deportiva, a la mayor disponibilidad de instalaciones y equipo, y a la guía e incluso a la presión de los padres, o al factor hereditario que determina una mejor constitución física”¹⁸. En realidad el apoyo familiar es vital al momento de querer practicar cualquier deporte, tomando en cuenta que su ayuda va desde lo económico a algo más importante como lo es el apoyo moral que a veces es más importante que el económico.

¹⁸Ayora, Amable, La Psicología del Deporte y el deportista, 2007. Loja – Ecuador. pág. 123.

Y es importante observar que la gran mayoría de los atletas investigados, optaron por el deporte motivados por sus padres, ya que ellos también practica cualquier deporte, lo que hecho que con el ejemplo transmitan esa pasión por la actividad deportiva.

Los contactos sociales

Generalmente las actividades con las cuales nos vinculamos cuando establecemos contactos sociales constituyen una parte importante del proceso educativo, por lo tanto. Representan un medio para ser disponible y aumentar y acentuar la experiencia modificadora de los contactos sociales.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación es un estudio de tipo descriptivo.

Los métodos utilizados fueron los siguientes:

Método científico: estuvo presente durante toda la investigación y por lo tanto fue el que guió la ejecución de la misma; desde que se planteó el tema hasta que se realizaron las conclusiones y recomendaciones. Métodos inductivo – deductivo: se los utilizó al momento de realizar la problemática ya que se hizo un proceso de razonamiento a través del cual se pasó de un conocimiento de cosas particulares a un conocimiento más general que reflejó lo que hay de común entre esos fenómenos individuales, lo que facilitó la identificación del problema central de estudio. Además se lo utilizó para plantear el objetivo general y los objetivos específicos. Método descriptivo: permitió realizar una descripción de la realidad objeto de estudio primero en la problemática y luego en los objetivos, justificación y marco teórico. Así mismo es el que facilitó la realización del trabajo de campo al momento de la recolección de la información. Método bibliográfico: este permitió la construcción del marco teórico con la búsqueda de información en libros, revistas, otras investigaciones y páginas de internet. Se obtuvo el sustento bibliográfico pertinente que fortaleció el proceso investigativo. Método analítico: se lo utilizó al momento de realizar el análisis e interpretación de los datos obtenidos tras el proceso de recolección de la información. Método sintético: es el que dio las pautas para la extracción y redacción de las conclusiones y las respectivas recomendaciones. La técnica utilizada fue la encuesta estructurada con preguntas que describieron la población de estudio; características de la familia, rendimiento deportivo y la incidencia del uno sobre el otro.

Los Instrumentos utilizados fueron: el test de Forma Deportiva de J.A. Espinosa Cartaya, y para evaluar la funcionalidad familiar se utilizó el Test de percepción del funcionamiento familiar FF-SIL.

La investigación se realizó en la Federación Deportiva de Loja, durante el año 2011, teniendo una muestra total de 119 atletas que han tenido participaciones nacionales e internacionales.

Para el trabajo de campo se solicitó a los directivos de La Federación Deportiva de Loja, la autorización para realizar la investigación, luego se pidió el consentimiento a los atletas considerando que algunos de ellos son menores de edad.

Muestra investigada

Disciplina	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
Atletismo	30	33	63
Gimnasia	11	8	19
Halterofilia	4	8	12
Lucha Olimpica	0	7	7
Tae Kwon Do	2	11	13
Wushu	1	4	5
Total	48	71	119

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja 2011

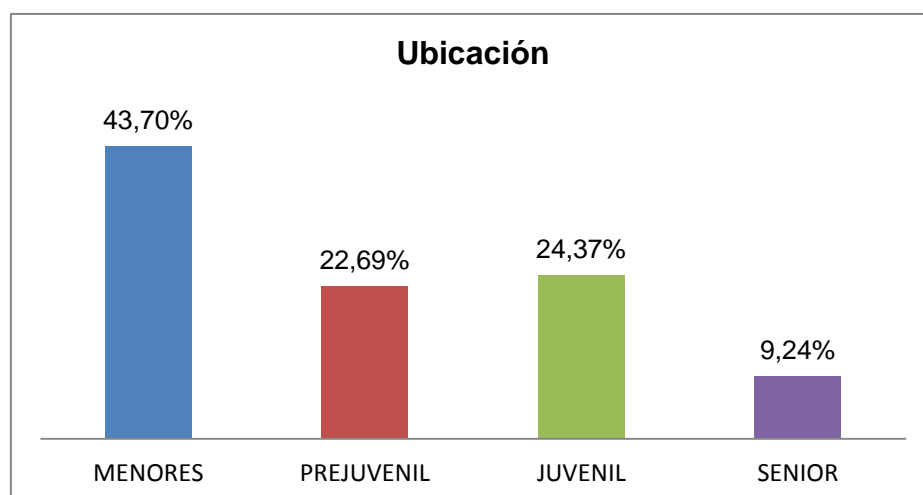
Ubicación de los atletas

Cuadro 1

Categorías	f	%
MENORES	52	43,70
PREJUVENIL	27	22,69
JUVENIL	29	24,37
SENIOR	11	9,24
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011
Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza

Gráfico 1



INTERPRETACIÓN:

En el gráfico se observa que el 43,70% de los atletas pertenecen a la categoría menores; el 22,69% están dentro de la prejuvenil; mientras que un 24,37% son parte de la categoría juvenil; y el 9,24% participan en la sénior.

1. Vive usted con:

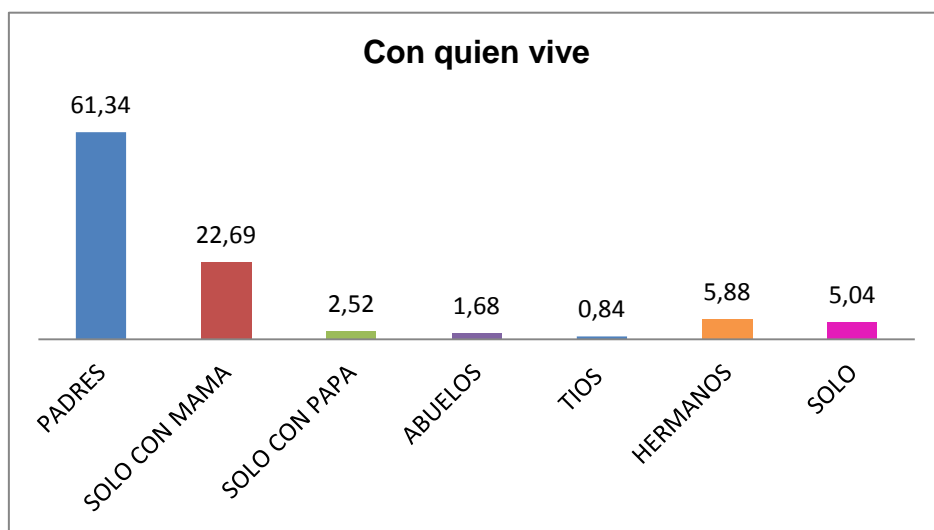
Cuadro 2

Vive con	f	%
PADRES	73	61,34
SOLO CON MAMA	27	22,69
SOLO CON PAPA	3	2,52
ABUELOS	2	1,68
TIOS	1	0,84
HERMANOS	7	5,88
SOLO	6	5,04
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 2



INTERPRETACIÓN:

A la pregunta planteada del total de los encuestados; el 61,34% contesta que viven con sus padres; el 22,69% viven solamente con su madre; un 2,52% viven solo con su padre; un 1,68% conviven con sus abuelos; el 0,84% señala vivir con sus tíos; hay un 5,88% que cohabitan con sus hermanos; y el 5,04% viven solos.

2. ¿Cómo es la relación entre sus padres?

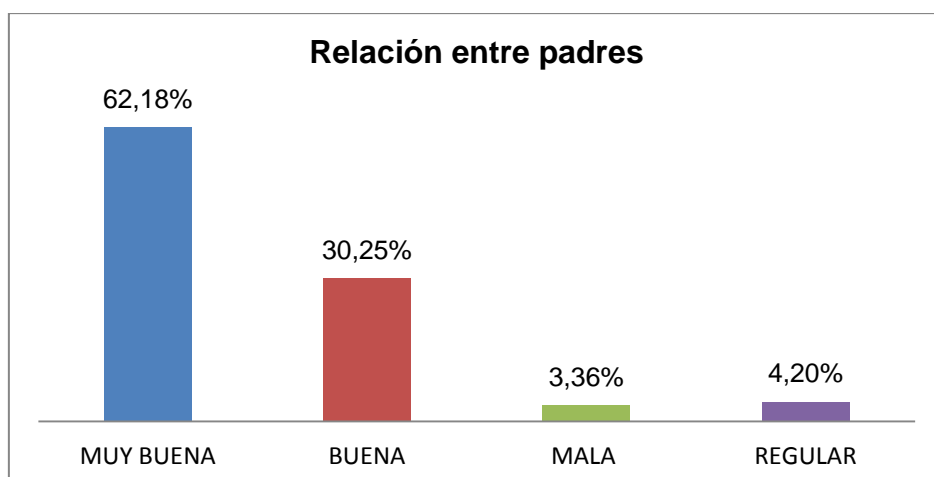
Cuadro 3

Relación	f	%
MUY BUENA	74	62,18
BUENA	36	30,25
MALA	4	3,36
REGULAR	5	4,20
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 3



INTERPRETACIÓN:

Según se observa en el gráfico; para el 62,18% de los atletas la relación entre sus padres es muy buena; para el 30,25% la relación es buena; mientras que un 3,36% enuncian que la relación es mala; y un 4,20% señalan que la relación entre sus padres es regular.

3. ¿Cómo es la relación entre padres e hijos?

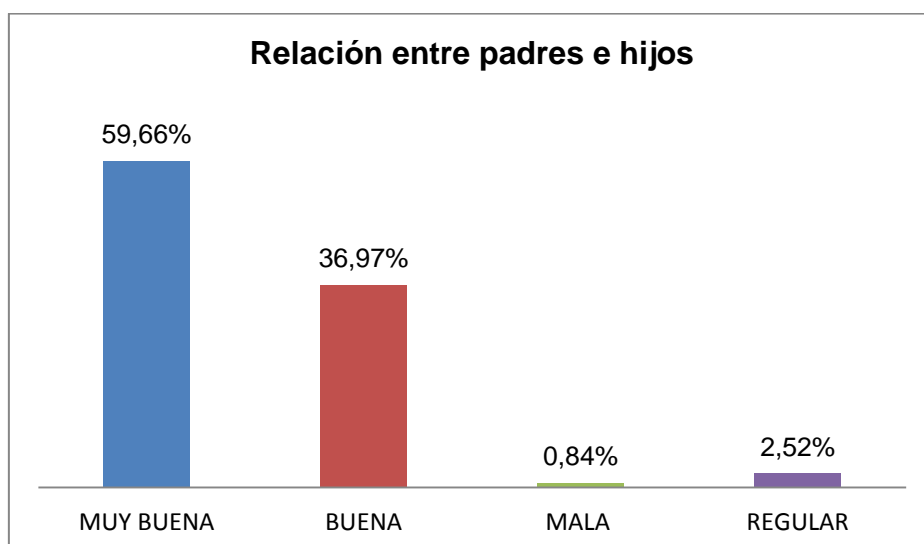
Cuadro 4

Relación	f	%
MUY BUENA	71	59,66
BUENA	44	36,97
MALA	1	0,84
REGULAR	3	2,52
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 4



INTERPRETACIÓN:

Del total de los investigados, el 59,66% manifiestan que la relación entre padres e hijos es muy buena; para el 36,97% la relación es buena; para un 0,84% la relación es mala; y un 2,52% dicen que la relación entre padres e hijos es regular.

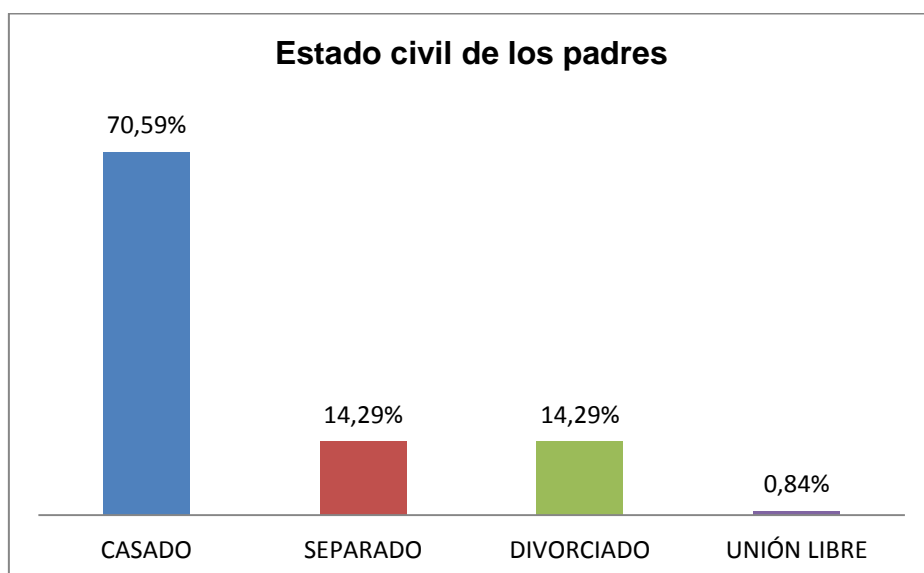
4. Estado civil de los padres

Cuadro 5

Estado Civil	f	%
CASADO	84	70,59
SEPARADO	17	14,29
DIVORCIADO	17	14,29
UNIÓN LIBRE	1	0,84
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.
Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 5



INTERPRETACIÓN:

Respecto al estado civil de los padres, el 70,59% contestan que sus padres son casados; el 14,29% están separados; el 14,29% de los padres están actualmente divorciados; y el 0,84% señalan que los padres conviven en unión libre.

5. Le produce satisfacción personal el deporte que práctica

Cuadro 6

Variables	f	%
SI	118	99,16
NO	1	0,84
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 6



INTERPRETACIÓN:

En el gráfico se observa; que el 99,16% de los investigados manifiestan que el deporte que practican les produce satisfacción personal; y para el 0,84% el deporte que practican no les produce ningún tipo de satisfacción personal.

6. En cuántas competencias a participado en el último año

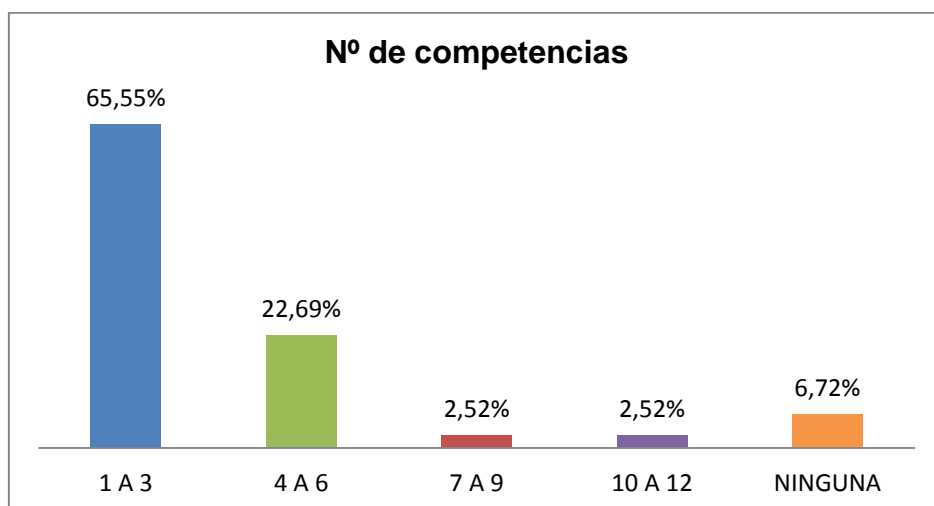
Cuadro 7

Número de Competencias	f	%
1 A 3	78	65,55
4 A 6	27	22,69
7 A 9	3	2,52
10 A 12	3	2,52
NINGUNA	8	6,72
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 7



INTERPRETACIÓN:

A la pregunta planteada; el 65,55% de los atletas han tenido participación en una o tres competencias; el 22,69% entre 4 y 6 competencias; el 2,52% al año han tenido de 7 a 9 participaciones en competencias; el 2,52% señalan que su participación ha sido de 10 a 12 competencias; mientras que el 6,72% manifiestan que no han tenido la oportunidad de participar en ninguna competencia.

7. ¿Cuántas de esas competencias ha ganado y cuántas ha perdido?

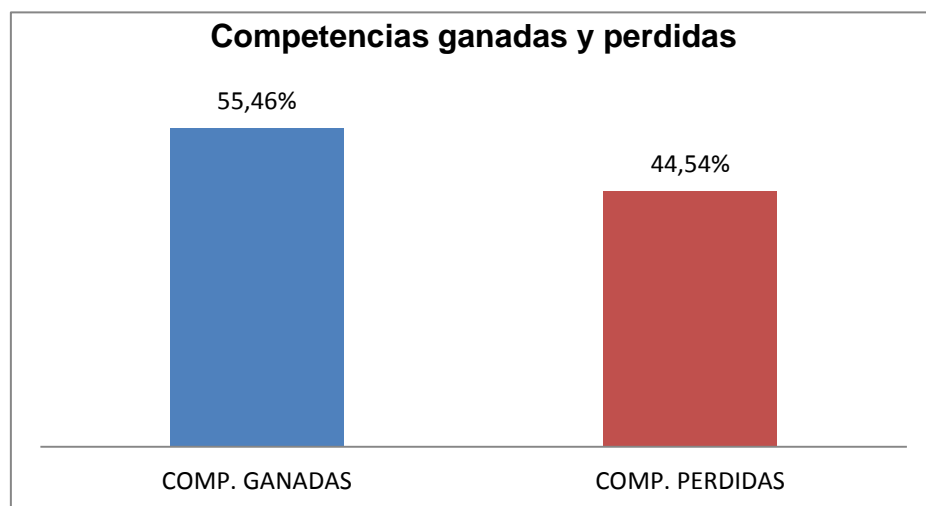
Cuadro 8

Variables	f	%
COMPETENCIAS GANADAS	66	55,46
COMPETENCIAS PERDIDAS	53	44,54
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 8



INTERPRETACIÓN:

En el gráfico se puede observar; que el 55,46% de los encuestados han ganado sus competencias; el 44,54% señalan haber perdido las competencias en las cuales han participado.

8. A nivel general cómo considera que es su rendimiento deportivo

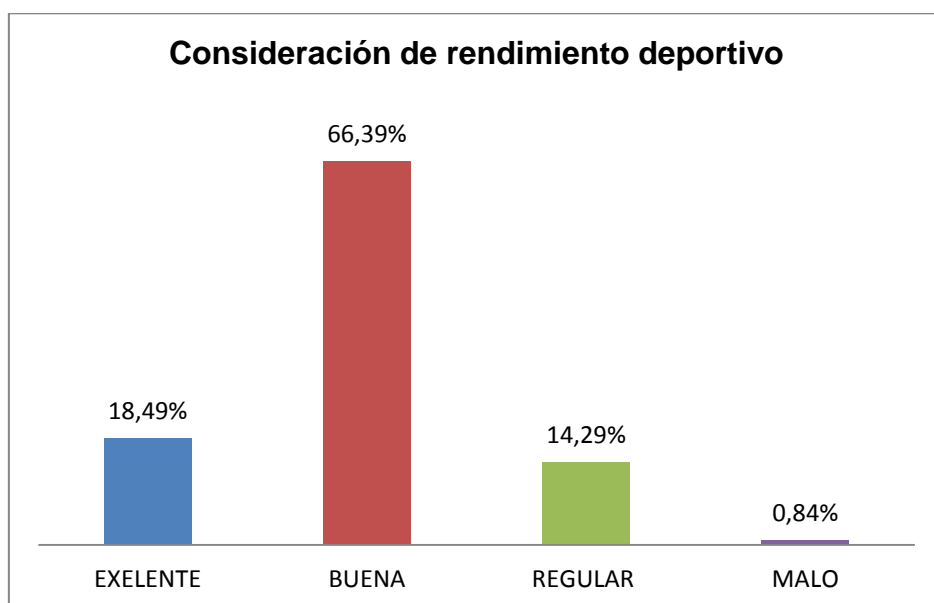
Cuadro 9

Niveles de Consideración	f	%
EXELENTE	22	18,49
BUENA	79	66,39
REGULAR	17	14,29
MALO	1	0,84
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 9



INTERPRETACIÓN:

Del total de los atletas encuestados; el 18,49% consideran que su rendimiento deportivo ha sido excelente; para el 66,39% ha sido bueno; el 14,29% consideran que ha sido regular; y para el 0,84% ha sido malo.

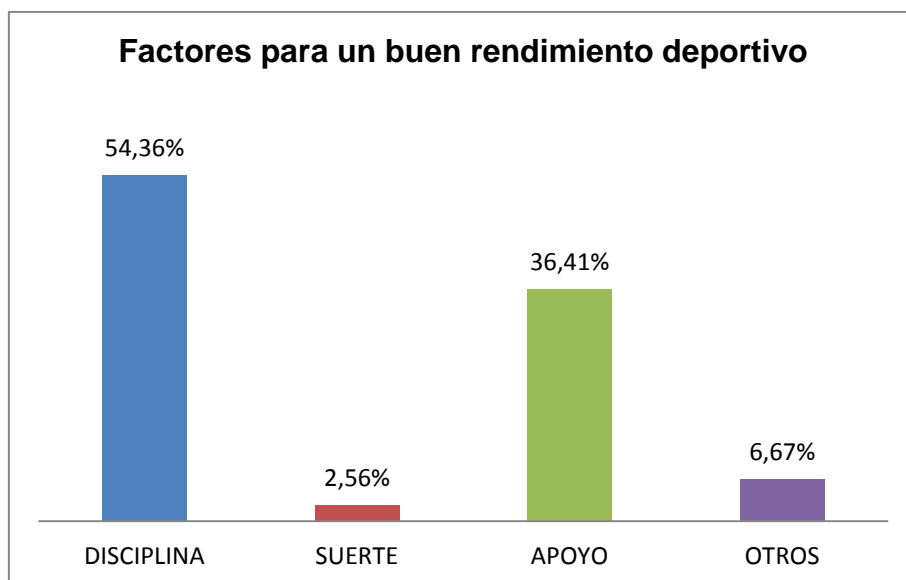
9. A qué factores le atribuye usted el éxito o un buen rendimiento deportivo

Cuadro 10

Factores de rendimiento	f	%
DISCIPLINA	106	54,36
SUERTE	5	2,56
APOYO	71	36,41
OTROS	13	6,67
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.
Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 10



INTERPRETACIÓN:

Del total de los encuestados, el 54,36% señalan que la disciplina es un factor importante para tener un buen rendimiento deportivo; el 2,56% atribuyen su éxito a la suerte; el 36,41% manifiestan que el apoyo familiar; y el 6,67% atribuyen el buen rendimiento deportivo a otros factores, tales como la alimentación.

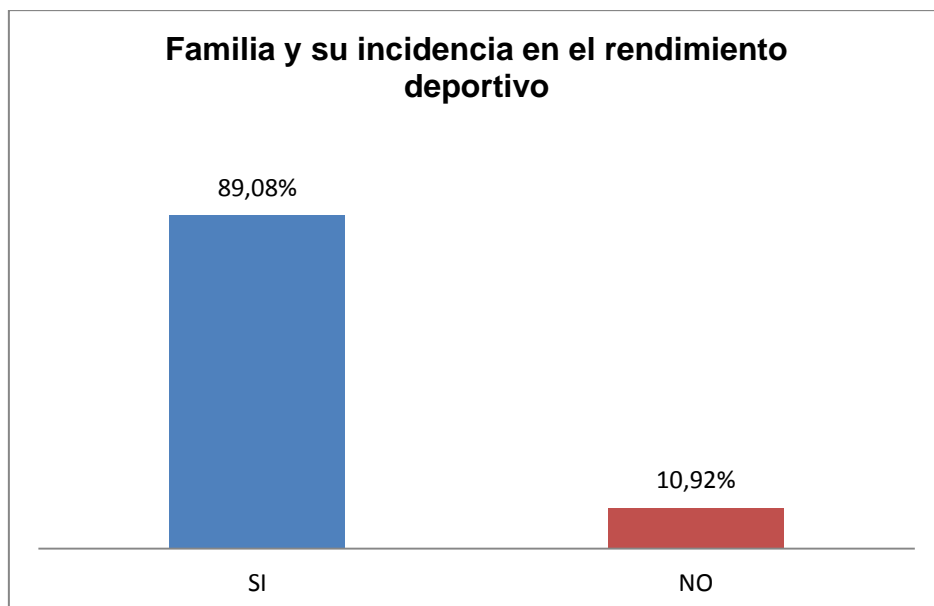
10. Cree usted que su familia incide para que tenga un buen rendimiento deportivo

Cuadro 11

Variables	f	%
SI	106	89,08
NO	13	10,92
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.
Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 11



INTERPRETACIÓN:

Del 100% de los investigados, el 89,08% manifiestan que la familia si incide para que un deportista tenga un buen rendimiento deportivo; y el 10,92% expresan que para un buen rendimiento deportivo la familia no incide para nada.

11. En tu familia realizan actividad deportiva

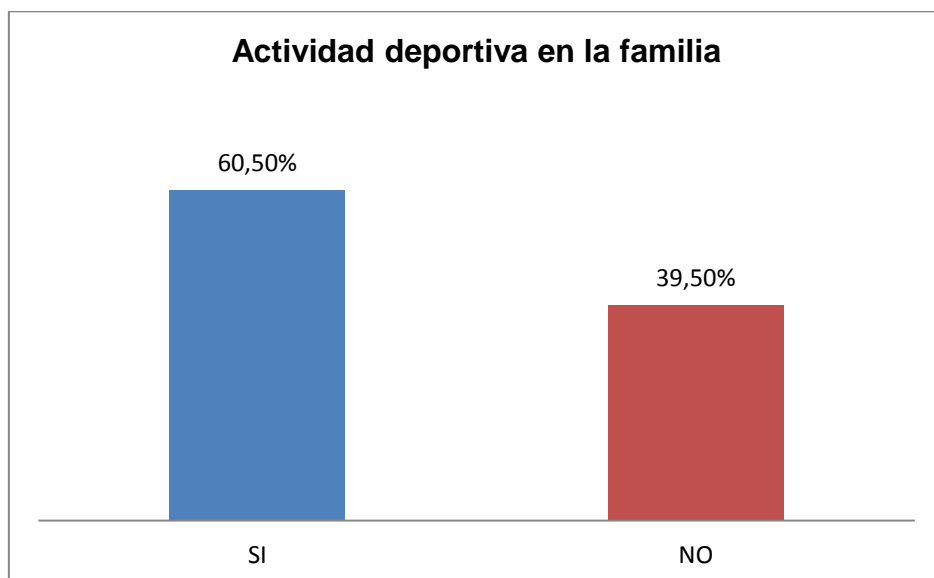
Cuadro 12

Variables	f	%
SI	72	60,50
NO	47	39,50
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 12



INTERPRETACIÓN:

A la pregunta planteada acerca de la actividad deportiva familiar; el 60,50% indican que en su familia si se tiene la práctica deportiva como una actividad familiar; mientras que el 39,50% de los señalan que en su familia la práctica deportiva no es una actividad familiar.

12. Su familia te apoya para que practiques deporte

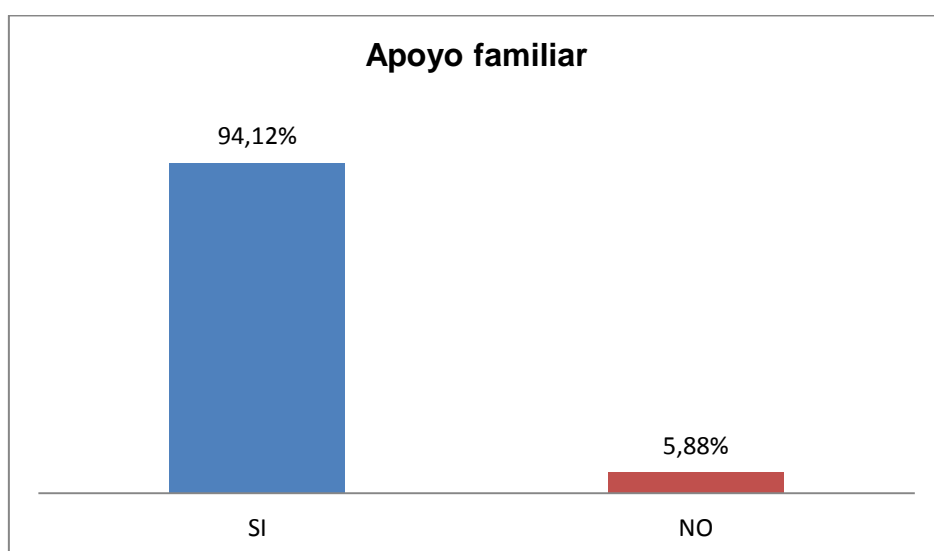
Cuadro 13

Variables	f	%
SI	112	94,12
NO	7	5,88
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 13



INTERPRETACIÓN:

De los 119 atletas interrogados, a la pregunta planteada; el 94,12% que en si es la mayoría expresan que su familia los apoyan en la práctica de la disciplina a la que pertenecen; mientras que un 5,88% manifiestan que su familia no los apoyan para que practiquen disciplina deportiva alguna.

Resultados del Test de Percepción del funcionamiento familiar (FF-SIL)

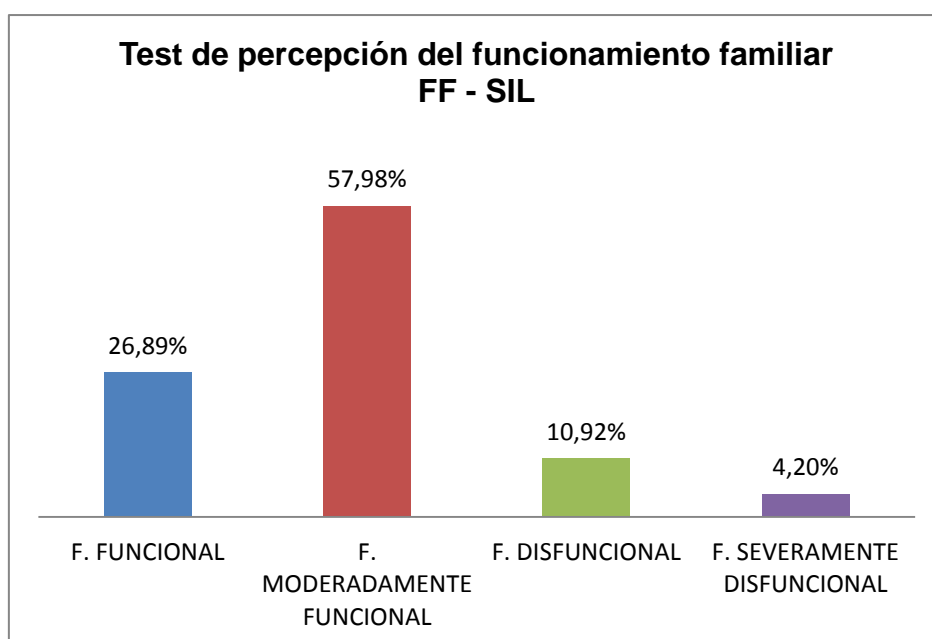
Cuadro 14

Funcionamiento Familiar	f	%
F. FUNCIONAL	32	26,89
F. MODERADAMENTE FUNCIONAL	69	57,98
F. DISFUNCIONAL	13	10,92
F. SEVERAMENTE DISFUNCIONAL	5	4,20
TOTAL	119	100

Fuente: Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 14



INTERPRETACIÓN:

El 26,89% de los investigados tienen una familia funcional; el 57,98% moderadamente funcional, el 10,92% tienen una familia disfuncional, en tanto que el 4,20% tienen una familia severamente disfuncional.

Categorías para evaluar la funcionalidad familiar

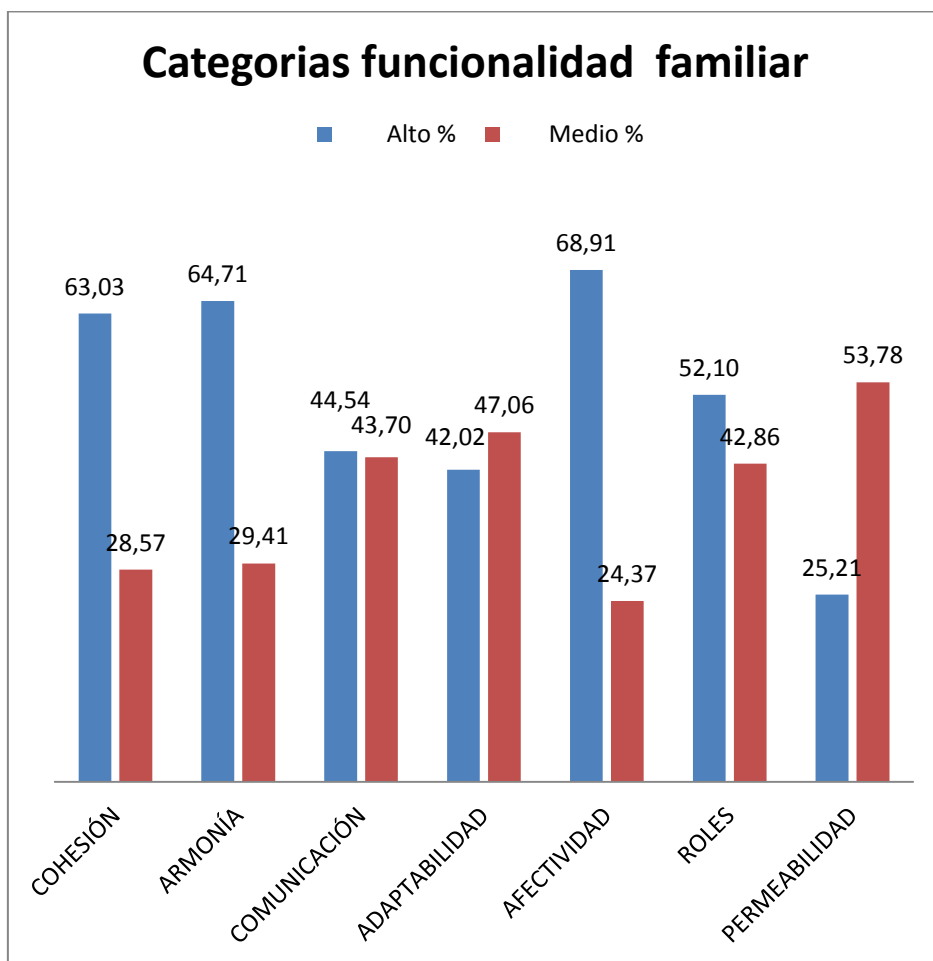
Cuadro 15

Categorías	Niveles						Total	%
	Alto		Medio		Bajo			
	f	%	f	%	f	%		
COHESIÓN	75	63,03	34	28,57	10	8,40	119	100
ARMONÍA	77	64,71	35	29,41	7	5,88	119	100
COMUNICACIÓN	53	44,54	52	43,70	14	11,76	119	100
ADAPTABILIDAD	50	42,02	56	47,06	13	10,92	119	100
AFECTIVIDAD	82	68,91	29	24,37	8	6,72	119	100
ROLES	62	52,10	51	42,86	6	5,04	119	100
PERMEABILIDAD	30	25,21	64	53,78	25	21,01	119	100

Fuente: Test FF-SIL aplicado a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 15



INTERPRETACIÓN:

Se puede observar en el gráfico; que en el 63,03% de las familias de los atletas existe un nivel alto de cohesión familiar; en cuanto a la armonía familiar el 64,71% señalan que hay un nivel alto de armonía. Con respecto a la categoría de la comunicación el 44,54% señala que existe un nivel alto. En cuanto a la adaptabilidad el 47,06% tiene un nivel medio. El 68,91% tienen un nivel alto de afectividad en la familia. En lo que se refiere a la categoría de asumir los roles en el 52,10% existe un nivel alto. Y en la última categoría el 53,78% de encuestados tiene un nivel medio de permeabilidad.

Resultados del Test de forma deportiva

1. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista de la preparación física?

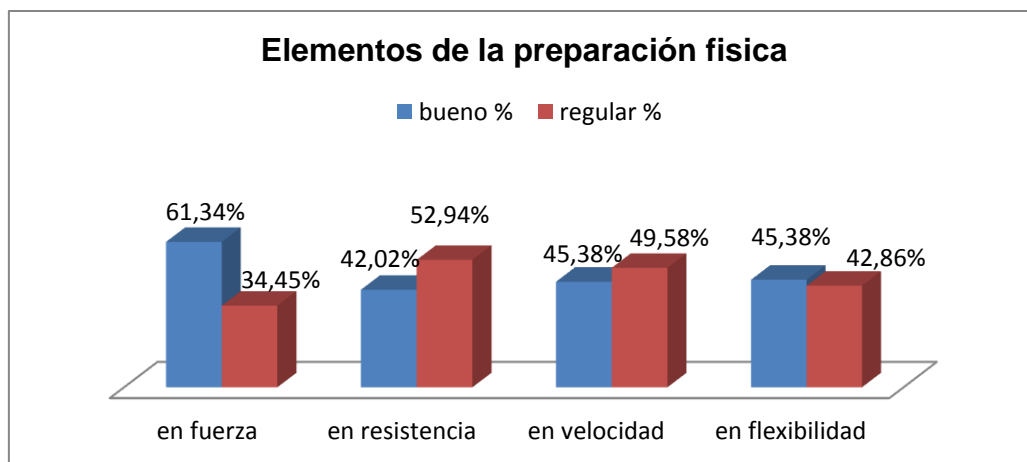
Cuadro 16

Elementos de la preparación física	Opciones de Respuesta									
	Bueno		Regular		Malo		No contesta		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
En fuerza	73	61,34	41	34,45	3	2,52	2	1,68	119	100
En resistencia	50	42,02	63	52,94	5	4,20	1	0,84	119	100
En velocidad	54	45,38	59	49,58	3	2,52	3	2,52	119	100
En flexibilidad	54	45,38	51	42,86	9	7,56	5	4,20	119	100

Fuente: Test de forma deportiva aplicado a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 16



INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con el gráfico, en lo referente a la preparación física los atletas investigados, en fuerza el 61,34% señala que es buena, el 34,45% regular, el 2,52% malo y un 1,68% no contesta. En resistencia el 42,02% expresa que es buena, el 52,94% regular, el 4,20% malo y un 0,84% no contesta. En velocidad el 45,38% manifiesta que es buena, el 49,58% regular, el 2,52% malo y otro 2,52% no contesta. En flexibilidad el 45,38% señala que es buena, el 42,86% regular, el 7,56% malo y un 4,20% no contesta.

2. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista de la preparación técnica y táctica?

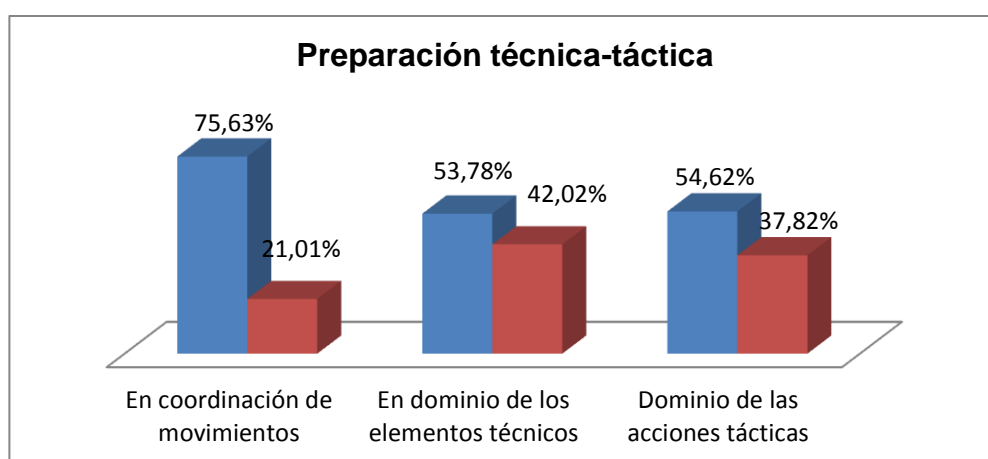
Cuadro 17

Elementos de la preparación técnica-táctica	Opciones de Respuesta									
	Bueno		Regular		Malo		No contesta		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Coordinación de movimientos	90	75,63	25	21,01	2	1,68	2	1,68	119	100
Dominio de elementos técnicos	64	53,78	50	42,02	0	0	5	4,20	119	100
Dominio de acciones tácticas	65	54,62	45	37,82	3	2,52	6	5,04	119	100

Fuente: Test de forma deportiva aplicado a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza

Gráfico 17



INTERPRETACIÓN:

Del total de los investigados, al momento de cuestionarles sobre su preparación técnica y táctica; contestan en cuanto a la coordinación de sus

movimientos, el 75,63% señalan que es buena, el 21,01% enuncian que es regular, el 1,68% dicen que es mala y otro 1,68% no contesta. En el dominio de los elementos técnicos, el 53,78% manifiestan que es buena, el 42,02% enuncian que es regular, y el 4,20% no contesta. En lo referente al dominio de las acciones tácticas, el 54,62% señalan que es buena, el 37,82% enuncian que es regular, el 2,52% dicen que es mala y el 5,04% no contesta.

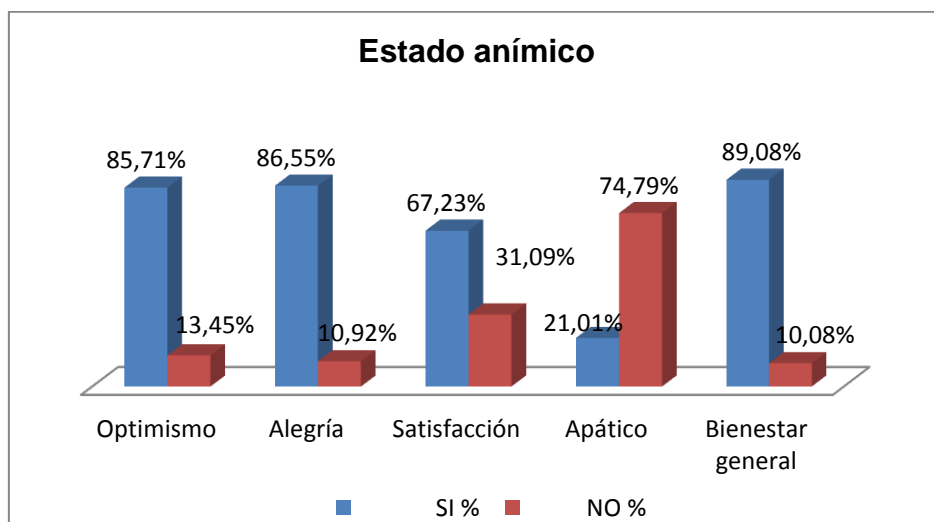
3. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista anímico?

Cuadro 18

Estado anímico	Opciones de Respuesta							
	SI		NO		No contesta		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Optimismo	102	85,71	16	13,45	1	0,84	119	100
Alegría	103	86,55	13	10,92	3	2,52	119	100
Satisfacción	80	67,23	37	31,09	2	1,68	119	100
Apático	26	21,01	89	74,79	4	3,36	119	100
Bienestar general	106	89,08	12	10,08	1	0,84	119	100

Fuente: Test de forma deportiva aplicado a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.
Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 18



INTERPRETACIÓN:

A las preguntas planteadas, a los atletas de la Federación Deportiva de Loja; el 85,71% señala que se siente optimista, el 13,45% expresan que no y un 0,84% no contesta. El 86,55% señalan que se siente alegre, el 10,92% expresan que no y un 2,52% no contesta. El 67,23% manifiestan que se sienten satisfechos con su forma física, el 31,09% expresan que no y un 1,68% no contesta. El 21,01% señala sentirse apático, el 74,79% expresan que no y un 3,36% no contesta. El 89,08% manifiestan sentirse bien a nivel general, el 10,08% expresan que no y un 0,84% no contesta.

4. ¿Cómo te sientes desde el punto de vista de la voluntad?

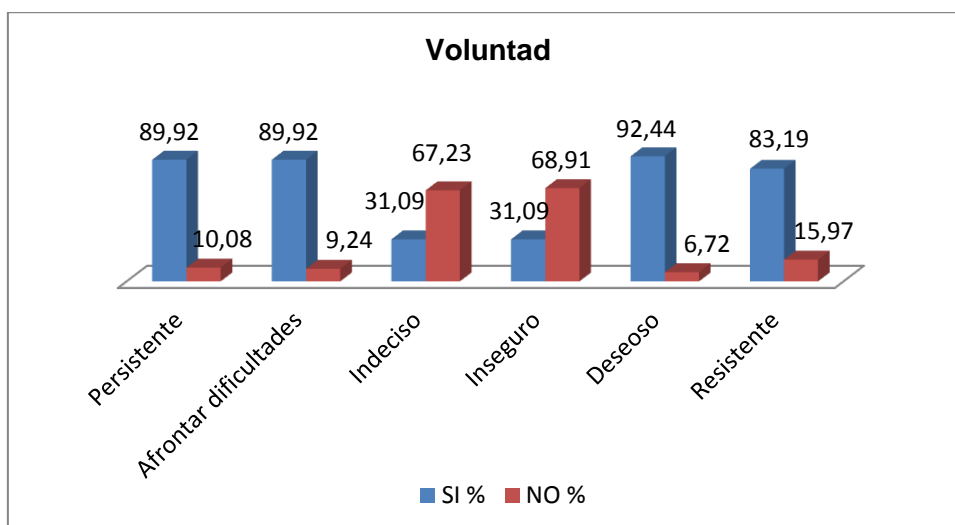
Cuadro 19

Voluntad	Opciones de Respuesta							
	Si		No		No contesta		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Persistente	107	89,92	12	10,08	0	0	119	100
Afrontar dificultades	107	89,92	11	9,24	1	0,84	119	100
Indeciso	37	31,09	80	67,23	2	1,68	119	100
Inseguro	37	31,09	81	68,91	1	0,84	119	100
Deseoso	110	92,44	8	6,72	1	0,84	119	100
Resistente	99	83,19	19	15,97	1	0,84	119	100

Fuente: Test de forma deportiva aplicado a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 19



INTERPRETACIÓN:

Según se observa en el gráfico; desde el punto de vista de la voluntad, el 89,92% contestan ser persistentes en sus trabajos y tareas que lo orientan, el 10,08% contestan que no. El 89,92% señalan estar dispuestos a afrontar cualquier dificultad durante la competencia, el 9,24% señalan que no y el 0,84% no contesta. El 31,09% indican ser indecisos en sus acciones deportivas, el 67,23% señalan que no son indecisos y el 1,68% no contesta. El 31,09% manifiestan sentirse inseguro para las competencias, el 68,91% señalan que no se sienten inseguros y el 0,84% no contesta. El 92,44% señalan estar deseosos por esforzarse, el 6,72% expresan no estar deseosos y el 0,84% no contesta. El 83,19% expresan ser resistentes durante los entrenamientos, el 15,97% señalan no ser resistentes a los entrenamientos y el 0,84% no contesta.

5. Aspectos psico-sociales generales

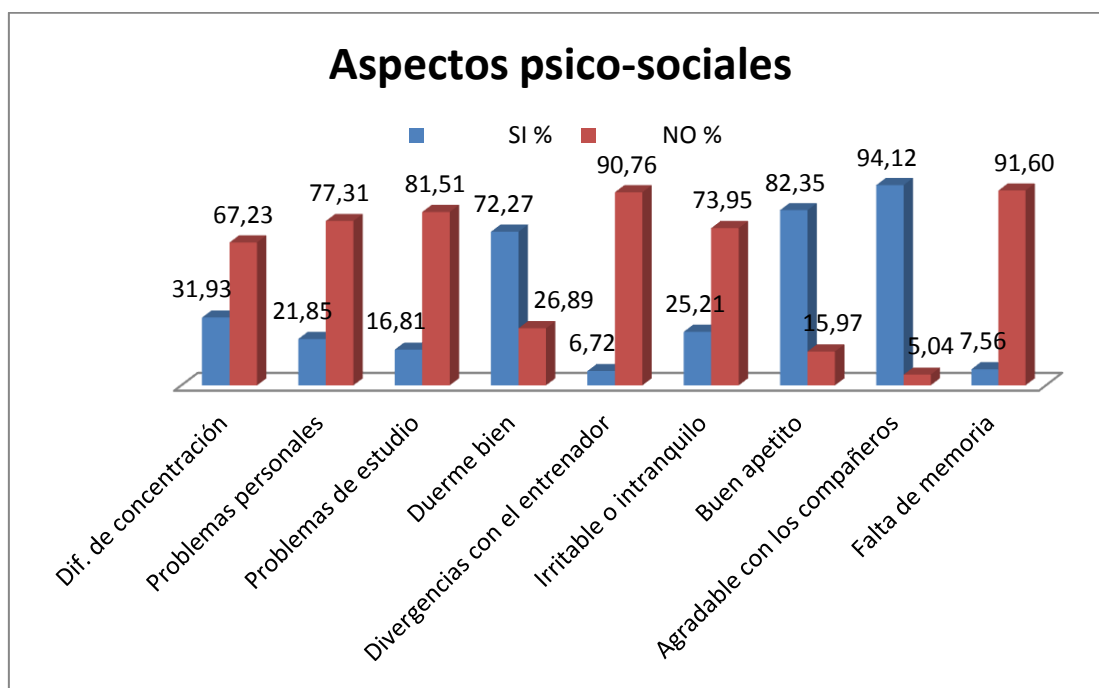
Cuadro 20

Aspectos Psicosociales	Opciones de Respuesta							
	SI		NO		No contesta		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Dif. de concentración	38	31,93	80	67,23	1	0,84	119	100
Problemas personales	26	21,85	92	77,31	1	0,84	119	100
Problemas de estudio	20	16,81	97	81,51	2	1,68	119	100
Duerme bien	86	72,27	32	26,89	1	0,84	119	100
Divergencias con el entrenador	8	6,72	108	90,76	3	2,52	119	100
Irritable o intranquilo	30	25,21	88	73,95	1	0,84	119	100
Buen apetito	98	82,35	19	15,97	2	1,68	119	100
Agradable con los compañeros	112	94,12	6	5,04	1	0,84	119	100
Falta de memoria	9	7,56	109	91,60	1	0,84	119	100

Fuente: Test de forma deportiva aplicado a los atletas de la Federación Deportiva de Loja, 2011.

Elaboración: Maritza Jeaneth Guamán Maza.

Gráfico 20



INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con el total de los atletas investigados, el 31,93% señala sentir dificultad al momento de concentrarse, el 67,23% enuncian que no tiene dificultad, y un 0,84% no contesta. El 21,85% expresa tener problemas personales, el 77,31% expresan no tener problemas, y un 0,84% no contesta. El 16,81% señala tener problemas en los estudios y el trabajo, el 81,51% enuncian que no tienen problemas, y el 1,68% no contesta. El 72,27% manifiestan que duermen bien, el 26,89% enuncian que no duermen bien, y el 0,84% no contesta. El 6,72% señala tener divergencia con el entrenador y compañeros de equipo, el 90,76% enuncian no tener ningún tipo de divergencia, y el 2,52% no contesta. El 25,21% expresan sentirse irritables o intranquilos, el 73,95% manifiestan que no se sienten irritables, y el 0,84% no contesta. El 82,35% señala tener buen apetito, el 15,97% dicen que no tienen buen apetito, y el 1,68% no contesta. El 94,12% expresa sentirse agradable con sus compañeros de equipo, el 5,04% enuncian no sentir agrado alguno y el 0,84 no contestan. El 7,56% señala que frecuentemente le falta la memoria, el 91,60% enuncian que no tienen problemas de memoria, y el 0,84% no contesta.

g. DISCUSIÓN

Del análisis de los datos sobre el primer objetivo específico: Evaluar la funcionalidad familiar de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, a través del test de percepción del funcionamiento familiar (FF-SIL). Al respecto la Master Teresa Ortega, sostiene que para que la familia sea funcional debe existir “dinámica relacional sistémica que se da a través de: cohesión, armonía, roles, comunicación, permeabilidad y adaptabilidad”¹⁹.

De los datos de la funcionalidad familiar se encontró que el 57,98% de los atletas investigados pertenecen a familias moderadamente funcionales, tomando en cuenta que la mayoría de las categorías que determinan la funcionalidad o no de una familia tienen un nivel alto, es así, que la afectividad alcanza el 68,91%, la armonía 64,71%, la cohesión el 63,03%, y los roles 52,10%. Esto se refuerza con las respuestas vertidas en la encuesta aplicada sobre la relación entre padres e hijos, de los datos obtenidos denotan que el 59,66% tienen muy buena relación con sus padres, esto reafirma el estado funcional de las familias de los atletas investigados. Es claro que estas categorías son determinantes para el adecuado funcionamiento de una familia. En si los resultados encontrados permiten concluir que en las familias de los atletas investigados existe prevalencia de las categorías antes mencionadas, puesto que sus miembros respetan los intereses individuales de los demás, están emocionalmente unidos, asumen sus roles y pueden establecer conversaciones de manera clara y directa, lo cual ayuda para que exista un ambiente favorable para el desarrollo de cada integrante de la familia.

El segundo objetivo esta dirigido a: Determinar el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, a través del Test de Forma Deportiva de J.A. Espinoza Cartaya. Como lo señala Antonio

¹⁹ORTEGA, Teresa. Propuestas de un instrumento para la aplicación del proceso de atención de enfermería en familias disfuncionales. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol15_3_99/enf05399.htm (28 de julio del año 2011)

Vasconcelos “el contenido esencial de la preparación física, es desarrollar las capacidades motoras y en particular la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Estas capacidades constituyen la condición física necesaria para alcanzar un rendimiento deportivo elevado”²⁰; así también Dietrich Martín manifiesta en su manual de que en sí, el rendimiento deportivo “es el resultado de una acción o actividad deportiva”²¹.

En lo que se refiere al rendimiento deportivo de los atletas, el 66,39% estiman que su rendimiento deportivo es bueno ya que el 55,46% de los deportistas han ganado las competencias en las que participaron, su forma deportiva está entre buena y regular, tomando en cuenta que la mayoría de los atletas tienen un porcentaje alto en fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, en la coordinación de sus movimientos, dominio de los elementos técnicos y tácticos, así como el estado anímico, la voluntad y los aspectos psicosociales; lo que es muy bueno para el desenvolvimiento en las competencias que participan. Pues se podría decir que es una relación de proporcionalidad, a mejor forma física mejor rendimiento deportivo. Y es necesario que día a día la preparación de un atleta sea de mayor exigencia, lo que puede ayudar a que un país tenga atletas de alto rendimiento.

El tercer objetivo trata de: Establecer la incidencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, a través de la confrontación de los resultados arrojados de la aplicación del test de percepción del funcionamiento familiar (FF-SIL) y del Test de Forma Deportiva de J.A. Espinoza Cartaya y la encuesta.

En cuanto a la incidencia de la funcionalidad familiar sobre el rendimiento deportivo, el 89,08% de los atletas consideran que el apoyo familiar es un

²⁰ VASCONCELOS, Antonio. Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Segunda edición. Editorial Paidotribo. España 2005. Pág. 51.

²¹ MARTIN, Dietrich, et al. Manual de metodología del entrenamiento deportivo. 2001. Editorial Paidotribo. España. Pág. 24.

factor muy importante para alcanzar un buen rendimiento deportivo. En realidad el apoyo familiar es vital al momento de emprender la práctica de cualquier deporte, tomando en cuenta que su ayuda va desde lo económico a algo trascendental como es el apoyo moral.

Al respecto el Dr. Amable Ayora en su libro *Psicología del Deporte*, acerca de la familia en la vida de un deportista; manifiesta que “constituye un factor decisivo y se lo explica, que los padres atletas parecen ser un factor determinante del éxito atlético de los hijos. No se sabe en qué medida el éxito de un atleta se debe a la estimulación, a una atmosfera deportiva, a la mayor disponibilidad de instalaciones y equipo, y a la guía e incluso a la presión de los padres, o al factor hereditario que determina una mejor constitución física”²².

En definitiva es necesario que en una sociedad un poco sedentaria como la nuestra, la familia sea la institución llamada a comprometerse con el emprendimiento de la práctica deportiva, puesto que la actividad física permite que el ser humano complemente su formación emocional y cognitiva.

²²Ayora, Amable. *La Psicología del Deporte y el deportista*. 2007. Loja – Ecuador. Pág. 123.

h. CONCLUSIONES

Luego de haber realizado el trabajo de investigación referente la funcionalidad familiar y su incidencia en el rendimiento deportivo de los/as atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, se concluye que:

- ▶ La mayoría de los atletas pertenecen a una familia moderadamente funcional por su nivel alto de: afectividad, armonía, cohesión y roles.
- ▶ El rendimiento deportivo de los atletas de la Federación Deportiva de Loja es buena; por el mayor porcentaje en fuerza y flexibilidad; en resistencia y velocidad están en un nivel regular; además el porcentaje de participaciones nacionales e internacionales es significativo.
- ▶ La funcionalidad familiar incide en el rendimiento deportivo de los atletas, ya que se identificó un buen número de atletas pertenecientes a familias funcionales y moderadamente funcionales y que han alcanzado un buen rendimiento deportivo.

i. RECOMENDACIONES

Luego de las conclusiones se recomienda:

- ✎ La federación al contar con un recurso humano importante debe interesarse en mejorar el rendimiento de los atletas a través de un trabajo conjunto con los familiares de los mismos.

- ✎ Se debe potenciar el estado y forma deportiva de los atletas de la federación a través de la estimulación socio-afectiva.

- ✎ Se sugiere que los entrenadores y demás personas involucradas con la formación y preparación de los atletas, trabajen desde un enfoque holístico e integral.

j. BIBLIOGRAFÍA

- AYORA, Amable. La Psicología del Deporte y el deportista. 2007. Loja – Ecuador.
- BALLESTEROS, Manuel, Manual de Entrenamiento Básico IAAF. 1992. Inglaterra.
- BRADSHAW, John. La familia. 1996. Primera edición. Editorial Selector. USA.
- CASTAÑEDA, Luis. Un plan de vida para jóvenes. 2001. Primera edición. Ediciones Poder. México.
- COMELLAS, María. Educar en la comunidad y en la familia. 2008. Nau Llibres – Ediciones culturales Valencianes, S. A. España.
- DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGIA, Edición MMVI, CULTURAL, S.A. Madrid-España.
- GALLEGO, Silvia. Comunicación familiar. 2006. Primera Edición. Editorial universidad de Caldas. Colombia.
- GRINDER, Robert, Adolescencia. 1976. Primera Edición. Editorial LIMUSA. México.
- GROSSER, M. y P. Bruggemam. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. 1990. Ed. Martínez. Roca, México, D.F.
- GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres. 2003. Editorial Océano; España.
- HORTON, Paul, HUNT, Chester, Sociología.1988. Sexta Edición (tercera en español), Wester Michigan University, McGRAW-HILL. Inc, México.
- JUNTA DE GALICIA. Psicólogo. 2006. Primera edición. Editorial Mad, S. L. España.
- KLEINMUNTZ, Benjamín. Elementos de la psicología anormal. 1980. Primera Edición en Español, Compañía editorial Continental. S.A., México.
- LAWTHER John D. - Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidós. Barcelona – España. 1987.
- MARQUIEGUI, Javier, BRUNET, Juan, Orientación Familiar. 1973. Editorial RM, Barcelona- España.

- MARTIN, Dietrich, et al. Manual de metodología del entrenamiento deportivo. 2001. Editorial Paidotribo. España.
- MARTÍNEZ, María. Género y conciliación de la vida familiar y laboral. 2009. Primera edición. Editorial Universidad de Murcia. España.
- MOANACK, Gloria. Manual de medicina familiar. 2002. Primera Edición. Editorial Planeta Colombiana. S.A.,
- OCEANO, MAMUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, BARCELONA-ESPAÑA, 2003.
- PAPALIA, Diane, WENDKOS, Sally, Desarrollo Humano. 1985. Segunda Edición, México.
- PETER J. L THOMPSON M.SC, INTRODUCCIÓN A LA TEORIA DEL ENTRENAMIENTO. 1991. Inglaterra.
- PHILLIPS, Bernard, Sociología, (del concepto a la práctica). 1993McGRAW-HILL. Inc., México.
- POLAINO, Aquilino y MARTÍNEZ, Pedro. Evaluación psicológica y psicopatológica de la familia. 2003. Segunda Edición. Ediciones Rialp, S. A. España.
- SANCHEZ, Jorge, Familia y sociedad. 1980. Tercera Edición. Editorial Joaquín Mortiz, S.A. México.
- SMITH, Samuel, Entrenamiento Superior para Deportistas. 1999. Ediciones y Distribuciones Mateos, Madrid - España.
- WEINECK, J Entrenamiento Optimo (Como lograr el máximo de rendimiento). 1994. Editorial europea, Colección Herakles. Barcelona.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- <http://atletismosorno.bligoo.com/content/view/113444/De-que-depende-el-rendimiento-deportivo.html#content-top>
- http://www.geocities.com/raul_avalos.geo/Libros/Casa_hogar/Fam_D.html
- <http://es.catholic.net/familiayvida/154/296/articulo.php?id=25722>
- <http://www.sociologicus.com/portemas/familia/funcioneducadora.html>
- <http://www.redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/507/50780104.pdf>
- http://cursos.cepcastilleja.org/uploaddata/239/contenido_modulos/salud/

salud/salud_fisica/alcohol_drogas_aragon.pdf

- <http://www.esmas.com>
- http://www.bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol22_1_03/ibi04103.htm
- <http://www.es.wikipedia.org>
- <http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/621/621.0.pdf>
- <http://atletismosorno.bligoo.com/content/view/113444/De-que-depende-el-rendimiento-deportivo.html#content-top>
- http://www.paidotribo.com/ejecuta_descarga.asp?fichero=540_540.0.pdf

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA:

**LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS/LAS ATLETAS DE LA
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA, AÑO 2011.**

Proyecto de tesis previo al grado de
Licenciada en Ciencias de la
Educación, mención Psicología
Educativa y Orientación

AUTORA:

MARITZA JEANETH GUAMÁN MAZA.

LOJA – ECUADOR

2011

a. TEMA:

**LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS/LAS ATLETAS DE LA
FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA, AÑO 2011.**

b. PROBLEMÁTICA

La sociedad cimienta su desarrollo, en la base principal que la conforma, que es la familia, la misma que en sí es un mundo complejo para sus miembros, influyendo en ellos de muchas maneras y en diversos aspectos de su vida.

¿Qué es la familia? Pregunta nada fácil de responder pues en las últimas décadas son variadas las formas en que esta ha sufrido cambios que la hacen compleja y a la vez interesante, al momento de que uno u otro autor la tratan de definir.

José Saavedra Oviedo dice que, “la familia constituye el núcleo de la sociedad, representa el tipo de comunidad perfecta, pues en ella se encuentran unidos todos los aspectos de la sociedad: económicos, jurídicos, socioculturales”²³.

Es importante entender que es en sí la familia y como esta juega con la existencia de sus miembros y por tanto la funcionalidad familiar se convierte en un concepto importantísimo para hacer una aproximación hacia el conocimiento de la familia, toda vez que nos permite examinar las necesidades que poseemos los seres humanos; sean estas de carácter: social, económico, biológico y psico-afectivo, a las que la familia como institución está llamada a responder.

Son muchas las definiciones que hay de familia, las mismas que cuentan con fundamentos argumentativos en muchos casos no tan convincentes, pero la mayoría plantea que es la estructura social básica donde padres e hijos/as se relacionan. Esta relación se basa en fuertes lazos afectivos, pudiendo de esta manera sus miembros formar una comunidad de vida y amor. Esta familia es

²³ www.monografias.com/trabajos26/tipos-familia/tipos-familia.shtml

exclusiva, única, implica una permanente entrega entre todos sus miembros sin perder la propia identidad. Entendemos de esta manera que lo que afecta a un miembro afecta directa o indirectamente a toda la familia; por ello entonces cuando hablamos del sistema familiar, hablamos de una comunidad que es organizada, ordenada y jerárquica y muchas veces relacionada con su entorno.

La familia es importante durante todas las etapas del desarrollo del ser humano, ya que es en esencia el soporte imprescindible y el medio más idóneo para que se produzcan todos los cambios evolutivos deseados en él. La familia es una unidad de ayuda y apoyo mutuo entre sus miembros.

En este contexto la familia se convierte en un factor protector o de riesgo para cualquiera de sus miembros:

“FACTORES FAMILIARES PROTECTORES Y DE RIESGO		
SISTEMA FAMILIAR	PROTECTORES	DE RIESGO
Estructura	Familia nuclear	Monoparental o amplia
Funcionalidad	Funcional	Disfuncional
Clima familiar	Cálido, acogedor Empático Vital	Hostil, amenazante Rechazante Desvitalizado
Estabilidad	Estable	Conflictiva conyugal Separación Triangulación
Valores	Compatibles	Incompatibles
Proyecto de familia	Compartido	Diferente
Subsistema parental	Biparental	Monoparental

Actitud frente a los hijos	En alianza Cálidos, acogedores	En conflicto Desautorizaciones recíprocas Maltrato infantil
Estilos de socialización	Democrático	Autoritario o excesiva permisividad
Definición de límites	Claros	Difusos o inestables
Estado de salud	Salud mental satisfactoria Salud física satisfactoria	Alcoholismos, psicosis, depresiones Enfermedad coronaria, cirrosis, muerte
Subsistema parento filial	Satisfactorio	Conflictivo
Vinculación temprana	Estable, segura Contenedora	Inestable o insegura Desligada, ansiógena
Subsistema fraterno	Solidario, aliado	Competitivo, desligado Rivalidades, celos ²⁴

Con esto se denota, lo que se decía anteriormente acerca, de que, la familia incide en diversos aspectos de la vida de sus miembros, en este caso el presente análisis se enfoca en el ámbito deportivo, ya que el deporte forma parte de la cultura, de los hábitos que hacen de nuestra vida una experiencia satisfactoria y que nos preparan para superar esfuerzos y enfermedades. Se calcula que hoy en día cuatro de cada diez personas practican algún deporte, cuando hace veinte años era de dos por cada diez, es decir la mitad. Si recapacitamos y consideramos los beneficios de hacer deporte es hora entonces de empezar a ejercitarnos, ya no caben los pretextos ya que esto aumenta la autoestima, existe mejor empleo de la energía, mejora la calidad del sueño, mayor tolerancia al estrés, aumenta la agudeza mental, permite una

²⁴ www.scielo.com

imagen corporal de sí mismo más segura, mejora el sistema inmunológico, se incrementa la productividad, mejora las capacidades físicas, permite una mayor convivencia con la familia, los compañeros de trabajo y amigos, además brinda acceso a los individuos a grupos juveniles existentes, o bien puede funcionar como punto de partida para la creación de nuevos grupos deportivos. Los impactos positivos a nivel individual son sobre todo el resultado de la propia actividad física. La diversión y la competición que van asociadas a las actividades deportivas ayudan a fortalecer la autoconfianza y la conciencia física de los jóvenes, les permiten comprender sus propios cuerpos, y por ende a sí mismos, y fortalecen su personalidad.

Pero dentro de las actividades deportivas que realizan los jóvenes, existen también factores de los cuales depende el rendimiento de un deportista en competición son numerosos y se dan en una estructura inter-relacional y muy compleja.

El rendimiento depende también de aspectos tales como logros (marcas) en anteriores competiciones, estado de forma actual, prestaciones del atleta y en un plano más estrictamente psicológico de la confianza en uno mismo (auto eficacia, competencia percibida, etc.), así como de las expectativas de marca próxima a conseguir.

En tal sentido mucho es lo que en la actualidad, están realizando los entes directores del deporte a nivel mundial, nacional, y local. Basta en nuestra ciudad salir a los centros y parques recreativos, para observar que día a día se acrecienta el interés por deportes tales como el atletismo.

Si nos acercamos a las instalaciones de la Federación Deportiva de Loja, podemos ver a atletas profesionales que inclusive nos han representado y representan a nivel mundial y vemos a otros en proceso de formación.

Se ve como se preparan físicamente, para estar en óptimas condiciones, para competir, en si cuanto más preparados estén físicamente, su rendimientos será mejor si desde ese punto lo enfocamos, pero que sucede si a esta preparación se anteponen otros factores, como problemas de índole familiar, como esto incidiría en el mencionado rendimiento.

Con lo ya anteriormente mencionado, se puede decir, que, lo que se plantea, en el actual trabajo investigativo, es estudiar y/o investigar, cual es la incidencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento de los atletas. Considerando que son inexistentes estudios relacionados con el mismo.

La problemática descrita precedentemente, se suma a la experiencia adquirida como atleta, todo ello me ha permitido aterrizar en el siguiente problema de investigación:

¿CÓMO INCIDE LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS/LAS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA, AÑO 2011?

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja como pilar fundamental realiza la investigación de hechos y fenómenos de la realidad; en donde el investigador asciende de un estado menor a un estado mayor de conocimiento, con pensamiento, crítico y reflexivo: de forma que el estudiante se identifique con la resolución de problemas desarrollando sus capacidades creativas. Por tal razón he creído conveniente y de gran importancia investigar y realizar un estudio sobre, **LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS/LAS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA, AÑO 2011.**

Ubicado dentro de las líneas de investigación, propuestos por la Universidad Nacional de Loja y específicamente por el Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, es que el presente trabajo tiene relevancia ya que es un estudio pertinente de una problemática escasamente estudiada en nuestro medio, por tanto se convierte en un tema de interés y de actualidad considerando la realidad deportiva de nuestro entorno.

De la misma forma, el ser atleta me encaminó a plantearme la temática en estudio, en lo referente a la familia y el rendimiento deportivo. Esto hace que el presente estudio sea original e interesante para la autora.

Tiene relevancia social porque con esta investigación, se buscará contribuir con la Federación, entrenadores, padres de familia y atletas, procurando que luego del análisis de resultados se propongan alternativas de solución, si es que se evidencia disfunción familiar; y, a fortalecer la familia si se evidencia lo contrario.

Para el desarrollo del presente, se cuenta con el apoyo bibliográfico pertinente, así como los medios financieros suficientes, y, lo más importante se cuenta con

el apoyo de todos aquellos que están involucrados en esta investigación; lo que contribuirá a dar mayor validez y seriedad a la presente.

La investigación será realizada en la Federación Deportiva de Loja, con los deportistas que practican atletismo en sus diferentes modalidades. Los resultados de la presente investigación se harán conocer a las autoridades, de la Federación, entrenadores, padres de familia y atletas, para que tomen los correctivos según el caso lo requiera.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- ✓ Conocer la incidencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011.

Objetivos Específicos

- ✓ Evaluar la funcionalidad familiar de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, a través del test de percepción del funcionamiento familiar (FF-SIL).
- ✓ Determinar el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, a través del Test de Forma Deportiva de J.A. Espinoza Cartaya y con una encuesta estructurada para el efecto.
- ✓ Establecer la incidencia de la funcionalidad familiar en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011, a través de la confrontación de los resultados arrojados del test de percepción del funcionamiento familiar (FF-SIL), del Test de Forma Deportiva de J.A. Espinoza Cartaya y la encuesta.

e. MARCO TEÓRICO

1. LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR

- 1.1. Generalidades.
- 1.2. La institución familiar.
 - 1.2.1. Definición de familia.
 - 1.2.2. Tipos de familia.
 - 1.2.3. La familia y sus formas.
- 1.3. Funciones familiares.
- 1.4. La relación familiar.
 - 1.4.1. Importancia de los vínculos familiares.
 - 1.4.2. Actitud constructiva de los padres.
 - 1.4.3. Influencia del entorno familiar en el adolescente.
- 1.5. Dificultades de la vida familiar.
 - 1.5.1. Los factores que generan tensión.
 - 1.5.2. El divorcio.
 - 1.5.3. La desatención y los malos tratos.
 - 1.5.4. La vida laboral de los padres.
 - 1.5.5. La rivalidad entre hermanos.
- 1.6. Situaciones familiares especiales.
 - 1.6.1. La familia con un solo hijo.
 - 1.6.2. La familia con un solo progenitor

2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

- 2.1. Generalidades.
 - 2.1.1. El deporte.
 - 2.1.2. Preparación y entrenamiento.
 - 2.1.2.1. Concepto.
 - 2.1.2.2. Relación entre individuo y rendimiento.
 - 2.1.2.3. Entrenamiento físico.
 - 2.1.2.4. Entrenamiento táctico y estratégico.
 - 2.1.2.5. La edad de desarrollo y de entrenamiento.

- 2.1.2.6. Entrenamiento en la edad juvenil.
 - 2.1.3. Principios del entrenamiento.
 - 2.1.4. Componentes del entrenamiento.
- 2.2. El atletismo.
 - 2.2.1. Concepto.
 - 2.2.2. Los periodos atléticos.
- 2.3. Rendimiento deportivo.
 - 2.3.1. Definición.
 - 2.3.1.1. Conceptos de varios autores, sobre el rendimiento deportivo.
 - 2.3.2. Factores a considerar para un buen rendimiento.
 - 2.3.3. Máximo rendimiento.
 - 2.3.3.1. Habilidades mentales para el máximo rendimiento.
 - 2.3.4. Relación entre el reforzamiento positivo y el alto rendimiento en el deporte.
 - 2.3.5. Aprendizajes mentales.
- 2.4. Factores que influyen en el desarrollo de la personalidad de los deportistas.
 - 2.4.1. Efectos de la práctica de los deportes en la vida de los atletas.
 - 2.4.2. La madurez fisiológica.
 - 2.4.3. Influencia de los padres de familia.
 - 2.4.4. Los contactos sociales.

1. LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR

1.1. Generalidades

“La familia ha demostrado históricamente ser el núcleo indispensable para el desarrollo del hombre, el cual depende de ella para su supervivencia y desarrollo”²⁵.

“La familia educa (forma) múltiples facetas de la personalidad, a distintos niveles. Los más superficiales de estos niveles (Educación intelectual, Educación cívica, Educación estética, etc.), son los que pueden confiarse a otras instituciones sociales, como a la escuela. Los más fundamentales, en cambio, como la intimidad y el calor familiar, son muy discutibles que puedan transferirse”²⁶. Lo que de un modo más insustituible ha de dar la familia a un niño, es la relación afectiva y más cuanto más pequeño es el hijo. En los primeros años de su vida esa corriente afectiva es para él, una verdadera necesidad biológica, como base de la posterior actividad fisiológica y psíquica. Se le inducen actitudes y habilidades necesarias (andar, hablar, respuesta afectiva - sonrisa, etc.), que, si no se educan en el momento oportuno, luego ya no es posible imprimirlas en el niño.

A medida que el niño va creciendo, cuenta menos el papel condicionante del afecto materno y el familiar para dar creciente entrada a factores externos a la familia, aunque la primera situación nunca llega a romperse del todo.

El papel de la familia consiste en formar los sentimientos, asume este papel no enseñando, sino contentándose con existir, es decir, amando; y la acción

²⁵ SANCHEZ, Jorge, Familia y sociedad, Editorial Joaquín Mortiz, S.A., Tercera Edición, México 1980. Pág. 15.

²⁶ www.sociologicus.com/portemas/familia/funcioneducadora.html

educadora se extiende a los padres tanto como a los hijos. Esta formación de los sentimientos abarca: Educación de las relaciones humanas, Educación religiosa, Educación sexual, Educación estética, Educación moral y Educación de la sensibilidad. Si en estas cosas falla la familia, es dudoso que alguien más pueda sustituirla. Según Bernard Phillips la familia debe “servir como la estructura social más influyente para socializar al niño hacia los caminos de la sociedad”²⁷.

También compete a los padres el educar la voluntad de sus hijos su capacidad de esfuerzo, de entrega y de sacrificio, su espíritu de cooperación y su capacidad para el amor, en si la funcionalidad de una familia se la mide por la calidad de vida que lleven su miembros, la armonía y unión entre ellos, la cooperación del uno hacia el otro, la comprensión en si aspectos, que hagan de la cotidianidad un verdadero convivir y compartir, en otras palabras ser una verdadera familia.

Los resultados, es decir, tener una familia funcional o disfuncional, dependen de la comunicación y del papel desempeñado por los miembros de la familia. Debe haber un ambiente de interacción y de compartir mutuo.

Una familia es funcional cuando las interrelaciones personales de sus miembros están matizadas por el equilibrio y la armonía emocional; además, cuando se satisfacen todas las necesidades materiales, afectivas, culturales y educativas con la consiguiente formación y transformación de cada uno de sus integrantes. Así, la comunicación se torna franca, abierta y espontánea.

“En cualquier sociedad la familia es una estructura institucional que se desarrolla mediante los esfuerzos de esa sociedad para lograr que se lleven a

²⁷ PHILLIPS, Bernard, Sociología. Del concepto a la práctica, Editorial McGRAW-HILL. Inc. México 1993. Pág. 258.

cabo ciertas tareas”²⁸. O funciones que son de vital importancia, como la reproductiva, la regulación sexual, la socialización, la afectiva, la definición del status, la de protección y la económica.

Si se afectan algunas de sus funciones y se rompe, en cierta medida, la comunicación intrafamiliar y las disímiles necesidades no se satisfacen, aparece, entonces, la desarmonía y el desequilibrio emocional y, por ende, la disfunción familiar. En estos casos no se logra la formación y la transformación de los miembros de la familia e incluso, en ocasiones la disfuncionalidad trasciende los límites de la familia nuclear y llega a la extendida y a otros elementos de la comunidad.

1.2. La institución familiar

En la sociedad actual a todo conglomerado o grupo de personas la reconocemos como institución. “La familia humana en su forma más común, un compromiso para toda la vida entre un hombre y una mujer, que alimentan, dan cobijo y cuidan a los hijos nacidos de su relación, hasta que los pequeños alcanzan la madurez; surgió hace decenas de miles de años entre nuestros antecesores cazadores y recolectores. El patrón de la familia humana en el que un hombre y una mujer asumen responsabilidades especiales con respecto a los hijos surgió porque favorecía la supervivencia”²⁹. Además de todo esto se originó como una forma de asegurar la reproducción de la especie, la familia cumple con la función más importante de socialización y apoyo emocional de los hijos.

La familia se constituye en la institución social por excelencia, ya que se convierte en un área de desenvolvimiento social, y además porque es el primer

²⁸ HORTON, Paul, Sociología. Sexta edición, (tercera en español), Editorial McGRAW-HILL. Inc. México 1988, pág. 251.

²⁹ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 2.

grupo referencial del que disponen los seres humanos. La familia es la más compleja de todas las instituciones, aunque en nuestra sociedad muchas de sus actividades tradicionales hayan pasado parcialmente a otras, todavía quedan sociedades en las que la familia continua ejerciendo las funciones educativas, religiosas protectoras, recreativas y productivas.

1.2.1. Definición de familia

A la familia se la define como; “unidad social formada por un grupo de individuos ligados entre sí por relaciones de filiación, parentesco o matrimonio”³⁰. Este es un concepto multidisciplinar ya que es empleado en el campo de la psicología, la biología, el derecho, entre otros, además cabe recalcar que la familia se rige por relaciones de interdependencia en los ámbitos espacial y temporal.

A la familia como se mencionaba anteriormente, se la puede definir desde diferente campos, como por ejemplo, desde el punto de vista biológico a la familia se la concibe como la vida en común de dos personas de distinto sexo que tiene como propósito el de reproducir y conservar la especie; desde el punto de vista sociológico, la familia es considerada como una comunidad interhumana constituida al menos por tres miembros.

Desde el campo que nos compete, el psicológico, las relaciones familiares han sido consideradas como un elemento fundamental en el proceso de desarrollo de la personalidad, ya que desde temprana edad constituye un marco de referencia de actitudes y valores, y marca las relaciones interpersonales anteriores. En si brinda afecto y seguridad emocional a través de la interrelación de sus miembros. Es por esto que “según FREUD, la familia ha de ser estudiada como generadora de la personalidad del individuo, enfatizando la

³⁰ DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGIA, Edición MMVI, CULTURAL, S.A. Madrid-España, pág. 123.

importancia de las experiencias infantiles en los primeros años de vida de las familias”³¹.

1.2.2. Tipos de familia

La familia nuclear

Es la unidad familiar básica que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia. “En la sociedad industrial se desarrolla la llamada familia nuclear, es decir la unidad compuesta por el matrimonio y sus hijos, y con residencia independiente. Se trata de una familia con pocos hijos (dos o tres) y la ausencia de otros parientes que no sean estos y los padres”³².

La familia extensa o consanguínea

Se compone de más de una unidad nuclear, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos y a los nietos. “Un rol institucionalizado, como el del padre o el del abuelo, conlleva una guía reconocida para el comportamiento”³³.

La familia mono parental

“Es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta

³¹ DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA, Edición MMVI, CULTURAL, S.A. Madrid-España, pág. 123.

³² GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 3.

³³HORTON, Paul, Sociología. Sexta edición, (tercera en español), Editorial McGRAW-HILL. Inc. México 1988, pág. 265.

puede tener diversos orígenes. Ya sea porque los padres se han divorciado y los hijos quedan viviendo con uno de los padres, por lo general la madre; por un embarazo precoz donde se configura otro tipo de familia dentro de la mencionada, la familia de madre soltera; por último da origen a una familia mono parental el fallecimiento de uno de los cónyuges”³⁴.

La familia de madre soltera

“Familia en la que la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos/as. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos. En este tipo de familia se debe tener presente que hay distinciones pues no es lo mismo ser madre soltera adolescente, joven o adulta”³⁵.

La familia de padres separados

Familia en la que los padres se encuentran separados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren. Por el bien de los hijos/as se niegan a la relación de pareja pero no a la paternidad y maternidad.

1.2.3. La familia y sus formas

- **“Familia Rígida:** Dificultad en asumir los cambios de los hijos/as. Los padres brindan un trato a los niños como adultos. No admiten el crecimiento de sus hijos. Los Hijos son sometidos por la rigidez de sus padres siendo permanentemente autoritarios.
- **Familia Sobre protectora:** Preocupación por sobreproteger a los hijos/as.

³⁴www.monografias.com/trabajos13/casclin.shtml

³⁵www.monografias.com/trabajos15/fundamento-ontologico.shtml

Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos/as. Los hijos/as no saben ganarse la vida, ni defenderse, tienen excusas para todo, se convierten en "infantiloides". Los padres retardan la madurez de sus hijos/as y al mismo tiempo, hacen que estos dependen extremadamente de sus decisiones.

- **La Familia Centrada en los Hijos** : Hay ocasiones en que los padres no saben enfrentar sus propios conflictos y centran su atención en los hijos; así, en vez de tratar temas de la pareja, traen siempre a la conversación temas acerca de los hijos, como si entre ellos fuera el único tema de conversación. Este tipo de padres, busca la compañía de los hijos/as y depende de estos para su satisfacción. En pocas palabras "viven para y por sus hijos".
- **La familia Permisiva**: En este tipo de familia, los padres son Incapaces de disciplinar a los hijos/as, y con la excusa de no ser autoritarios y de querer razonarlo todo, les permiten a los hijos hacer todo lo que quieran. En este tipo de hogares, los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos y con frecuencia observamos que los hijos mandan más que los padres. En caso extremo los padres no controlan a sus hijos por temor a que éstos se enojen.
- **La Familia Inestable**: La familia no alcanza a ser unida, los padres están confusos acerca del mundo que quieren mostrar a sus hijos por falta de metas comunes, les es difícil mantenerse unidos resultando que, por su inestabilidad, los hijos crecen inseguros, desconfiados y temerosos, con gran dificultad para dar y recibir afecto, se vuelven adultos pasivos-dependientes, incapaces de expresar sus necesidades y por lo tanto frustrados y llenos de culpa y rencor por las hostilidades que no expresan y que interiorizan.
- **La familia Estable**: La familia se muestra unida, los padres tienen claridad en su rol sabiendo el mundo que quieren dar y mostrar a sus hijos/as, lleno de metas y sueños. Les resulta fácil mantenerse unidos por lo tanto, los

hijos/as crecen estables, seguros, confiados, les resulta fácil dar y recibir afecto y cuando adultos son activos y autónomos, capaces de expresar sus necesidades, por lo tanto, se sienten felices y con altos grados de madurez e independencia”³⁶.

1.3. Funciones familiares

“La función familiar es la que tiene por finalidad que en toda la casa hogar exista una atmósfera de amor y de cariño; por tanto los encargados de esto son todos los miembros de la casa hogar y los voluntarios que ayudan en la misma; pero los impulsores y principales responsables de esta función son especialmente la cabeza y los encargados de planta, que deben dirigir y supervisar que esta función se realice de manera continua y correcta”³⁷.

En realidad las principales funciones de la familia, son varias pero, las que se considerarán ahora son cuatro, la económica, la reproducción, socialización y el apoyo emocional, esto en un sentido general y tradicional pero a continuación se exponen cuatro funciones que cumple la familia hoy en la actualidad, siendo este un tiempo muy diferente al de hace doscientos o cincuenta años.

La función económica.- “La familia es la unidad económica básica en la mayor parte de las sociedades primitivas. Sus miembros trabajan juntos en equipo y comparten conjuntamente su producción”³⁸. Actualmente esta función garantiza, en sentido general, la satisfacción de las necesidades materiales, individuales y colectivas, matizadas por el sentido de pertenencia de cada uno de los integrantes de la familia ante las tareas del hogar. Estas actividades, cuando se realizan de manera consciente y voluntaria, propician un clima de

³⁶www.redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/507/50780104.pdf

³⁷www.geocities.com/raul_avalos.geo/Libros/Casa_hogar/Fam_D.html

³⁸HORTON, Paul, Sociología. Sexta edición, (tercera en español), Editorial McGRAW-HILL. Inc. México 1988, pág. 255.

satisfacción personal y colectiva que redundan en beneficio de la formación y la transformación positiva de cada uno de sus miembros. El estímulo sistemático para el desempeño de las tareas favorece extraordinariamente el nivel de responsabilidad compartida, con la consiguiente satisfacción de sentirse útil y necesario.

La función bio-social (reproductora o biológica).- Asegurada o bien dirigida, propicia la estabilidad conyugal de la pareja y con ello el establecimiento de patrones de conducta adecuados de fácil trasmisión a los hijos(as), a fin de sentar las bases para la seguridad emocional y la identificación de éstos con la familia. “Toda sociedad depende primariamente de la familia en lo que respecta a la concepción y nacimiento de nuevos seres. Otras combinaciones son teóricamente posibles, y la mayor parte de las sociedades aceptan a los niños nacidos al margen de la relación matrimonial”³⁹.

La función de la socialización.- La importancia de la familia en el proceso de socialización se pone de manifiesto cuando se compara con el de otras influencias. “Una de las muchas formas en que la familia socializa al niño es propiciándole modelos para que el niño copie”⁴⁰. Es decir que el muchacho aprende a ser hombre, padre o marido, mediante la experiencia de haber vivido en un hogar presidido por un hombre.

La función afectiva o de apoyo emocional.- “Antes que cualquier cosa las personas necesitan una respuesta humana íntima. La opinión psiquiátrica sostiene que probablemente la mayor causa simple de las dificultades emocionales, de los problemas de comportamiento y aun de las enfermedades físicas es la falta de amor, esto es la falta de una relación afectiva y cálida con

³⁹HORTON, Paul, Sociología. Sexta edición, (tercera en español), Editorial McGRAW-HILL. Inc. México 1988, pág. 251.

⁴⁰ Ibídem. Pág. 252.

un pequeño círculo de asociados íntimos”⁴¹.

“Núñez Aragón, E. (1999) puntualiza atinadamente que la familia funciona como la primera escuela del niño y que sus padres, quiéranlo o no, asumen el rol de sus primeros maestros de mejor o peor forma, de manera consciente o inconsciente, sistemática o asistemática y de la forma en que se comporten y relacionen todos estos factores, estará cumpliendo con mayores o menores resultados su función educativa”⁴².

1.4. La relación familiar

“Muchos de los estudios efectuados antes de la década de 1970 tendía a resaltar la influencia de los padres en la educación de los hijos y algunos de ellos sugerían que los padres son la base para el desarrollo de la personalidad”⁴³. Afortunadamente estudios posterior y mejor fundamentados han dado una perspectiva más equilibrada de la responsabilidad de los padres para con sus hijos, quienes son parte elemental y fundamental de este proceso.

Por la interrelación existente entre los miembros de la familia, unos a otros se influncian por medio de sus acciones, incluso los abuelos pasan a ser parte de este proceso de interacción puesto que son miembros muy directos de la familia. Aunque a esto se puede sumar la participación de participantes externos a la familia como parientes o amigos cercanos de la familia, no obstante, esto no determina nada sino la calidad de relación que se establece entre ellos.

1.4.1. Importancia de los vínculos familiares

⁴¹ *Ibíd.* Pág. 253.

⁴² www.monografias.com/trabajos47/funciones-familiares.shtml

⁴³ GRUPO OCEANO, *Psicología Juvenil, Asesor de Padres*, Editorial Océano; España 2003, pág. 122.

A simple vista la relación afectiva establecida entre padres e hijos nada tiene que ver unos con otros. Pero si están relacionados, “interesantes estudios han puesto de relieve, entre otros puntos, que los niños que tienen sólidos vínculos familiares y están muy seguros en sus relaciones con los padres superan a otros niños de su misma edad con lazos débiles”⁴⁴. Y así de ésta manera se pueden establecer qué papel o rol cumplen la madre y el padre dentro de este vínculo familiar fraterno. Hay que poner a consideración cuales son estos roles que cumple cada uno.

¿QUÉ ES SER MAMÁ?

No es fácil hablar de esto cuando estamos en una época de cambios tan bruscos que no nos permite hablar con facilidad de qué madre pretendemos hablar. “El ideal a la cual toda mujer aspiraba, ser madre, se ha sustituido actualmente por múltiples ideales diferentes en cada capa social, en cada ambiente y muy frecuentemente en pugna con la maternidad. Antes las niñas leían novelas que terminaban con un casamiento y todas sus fantasías se concentraban solo en la futura vida matrimonial y la educación de los hijos”⁴⁵.

Comprendemos cómo principalmente la mujer de hoy está exigida a tomar decisiones bastante radicales, como por ejemplo: vivir en su rol clásico dependiendo absolutamente del hombre o, elegir la carrera profesional adecuada. Ya no se presume como al principio de nuestro siglo, que una profesión implique para la mujer la renuncia al casamiento y a la posibilidad de fundar una familia, por el contrario, la mujer ha sido capaz de demostrar que puede asumir todos estos roles, pagando a veces eso sí, costos muy altos.

Pero el amor maternal es un sentimiento, y como tal es frágil y variable. Por eso, para ser buena madre se requiere de formación, de compartir sus

⁴⁴ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 124.

⁴⁵ www.monografias.com/trabajos7/lanoshtml

experiencias con otras madres que le permita emprender y desarrollar su capacidad de crecer intelectual y emocionalmente, realidades que no se contraponen más bien hoy se complementan.

“El rol de ser madre tiene como función básica alimentar física y psicológicamente a sus hijos/as brindándoles protección y a la vez estimularlos a crecer. Es una tarea conjunta con el padre por ello supone organización y previos acuerdos como pareja para saber cómo y de qué manera se va a criar a os hijos/as, con qué valores, formas de vida, hábitos, costumbres, etc.”⁴⁶.

¿QUÉ ES SER PAPÁ?

Lo mismo ocurre con la paternidad, porque con la misma intensidad con que los hijos necesitan una madre al nacer, precisarán del padre, cuando progresivamente se vaya separando de la madre y en especial de la relación única con ella. Encontrar al padre no solo significará poder separarse bien de la madre, sino también hallar una fuente de identificación masculina imprescindible tanto para la niña como para el varón, porque la condición bisexual del hombre hace necesaria la pareja padre-madre para que se logre un desarrollo armónico de la personalidad.

A lo largo de la historia, “el padre ha sido visto como la figura fuerte y protectora, el guía, la autoridad y como el proveedor de la familia. Pero al mismo tiempo, como una persona más bien ausente, y un poco lejana, temida y respetada, dando la imagen de que la ternura y cercanía no son parte de su papel. Que los hombres no lloran ni son sensibles son expresiones características. A medida que la sociedad ha ido cambiando, las familias se han hecho más chicas, y el rol de hombres y mujeres se ha transformado, ha variado este papel de "el fuerte", el cual es una labor exigente; nadie puede ser

⁴⁶ www.monografias.com/fisica/lindex.shtml

fuerte y protector todo al tiempo; cada uno tiene sus debilidades, y cuando se pretende no tenerlas es a costa de un empobrecimiento de muchas experiencias dignas de vivirse⁴⁷. Por otra parte, a medida que las parejas jóvenes buscan independencia, quieren vivir solas, o se van a otra ciudad, por lo que hay menos abuelos, tías y otros familiares participando en el diario vivir, lo que ha llevado al hombre a incorporarse cada vez más a la rutina doméstica y a compartir con su mujer ciertas actividades que antes no compartía. Los padres han ido colaborando poco a poco dentro de la casa y el cuidado de los niños.

1.4.2. Actitud constructiva de los padres

“Se espera de los padres, es que sean conscientes por las dificultades por las que pasan sus hijos adolescentes y que estén dispuestos a ayudarles, a pesar de la actitud hostil que puedan ofrecer⁴⁸. Para que todo esto ocurra los padres deben estar al tanto de lo que sucede con sus hijos.

En esta etapa sabemos, que, lo primero que quieren los adolescentes es pertenecer o ser parte de un grupo de amigos, ante esto hecho los padres suelen ser inflexible, produciendo un ambiente hostil, para que esto no sea así la actitud constructiva de los padres es no mostrar antipatía ante los amigos de sus hijos, es más se debe tener presente que ellos necesitan de sus amigos, por tanto se les debe brindar aprecio y confianza.

A todo esto se suma el paradigma de la confianza, la cual debe ser verdadera más no fingida, así como el valor de amarlos y la vez respetarlos, con todo esto se estará formado seres humanos independientes pero a su vez responsables de sí mismos.

⁴⁷ www.monografias.com/trabajos2/rhempresa.shtml

⁴⁸ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 24.

1.4.3. Influencia del entorno familiar en el adolescente

“La circunstancia que se refiere a que el adolescentes, por definición, el ser más inseguro del mundo, pero al mismo tiempo posee la capacidad de dar muestras externas de seguridad, pone al descubierto lo complicado que es ser padre de un adolescente. El hijo o hija cariñosa se transforma como por arte de magia en el rebelde desadaptado dispuesto a poner a prueba la paciencia de cualquiera. Es por ello que la adolescencia es una etapa fundamentalmente marcada por la maduración de la personalidad y la búsqueda de identidad”⁴⁹.

1.5. Dificultades de la vida familiar

La convivencia familiar ayuda a moldear las características psicológicas de cada individuo. La imitación de los padres, los sentimientos que se potencian en el seno de la familia, las vivencias diarias, son los medios a través de los cuales el adolescente aprende. Es aquí en el núcleo familiar en la que el adolescente se desenvuelve por mucho tiempo, y en el mismo aprende y toma decisiones de carácter personal y social.

1.5.1. Los factores que generan tensión

Estos factores pueden ser múltiples y variados, por ejemplo el sentimiento de culpabilidad de un padre que siente no haber formado bien a su hijo, o el ambiente tenso que se provoca, cuando el adolescente empieza a pensar que su padre no es quien para corregirlo, estos y muchos más son aspectos que pueden generar tensión y atraer dificultades al proceso formativo del individuo dentro del seno familiar.

1.5.2. El divorcio

“Ante todo, es preciso entender con claridad que la separación de los padres

⁴⁹ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 12.

constituye siempre una situación familiar anormal; supone un hogar en que no se dan las condiciones aptas para la educación de los hijos”⁵⁰. Por el contrario es un ambiente perjudicial que afecta al equilibrio emocional del adolescente, teniendo como consecuencia más próxima una inestabilidad afectiva, lo que puede derivar en la aparición de conductas anormales o nada aceptable por los demás, como por ejemplo la disminución del rendimiento académico sumado a una apariencia comportamental inadecuada que fastidia y perturba a los otros.

Este fenómeno, del divorcio en la sociedad actual es muy frecuente aunque esta situación es bastante estresante para los hijos, mucho depende el como ellos respondan a este conflicto, entendiendo que en realidad se acaba la pareja como tal más no ellos como hijos de sus padres, debido a que la maternidad y paternidad son una responsabilidad de por vida.

1.5.3. La desatención y los malos tratos

Por desgracia es común encontrarse con casos en los que los adolescente son testigos de riñas violentas, incluso son receptores de dicha violencia, es decir viven en un ambiente demasiado hostil, que lo aleja del ideal de la formación familiar, ya que al momento de ver como su padre maltrata a su madre que es lo más común, este se forma como un ser inseguro, resentido, y sobre todo propenso a caer en diferentes situaciones que desvalorizan al ser humano, tales como la drogadicción, el alcoholismo entre otros, que perjudican de sobre manera al adolescente y por ende a la sociedad.

“Si el niño ve violencia a su alrededor, le es muy difícil distanciarse de ella y termina por usarla como método corriente para solucionar los conflictos que puedan surgir en sus relaciones con otros niño. Por otra parte, la violencia despierta en el pequeño una desconfianza hacia el adulto, lo cual le obliga a

⁵⁰ MARQUIEGUI, Javier, BRUNET, Juan, Orientación Familiar, Editorial RM, Barcelona- España. 1973. Pág. 48

madurar antes de tiempo”⁵¹.

La prevención del maltrato intrafamiliar, es a lo que se debe apostar para evitar que el adolescente pase por las situaciones negativas ya citadas.

1.5.4. La vida laboral de los padres

Es común ver que hoy en la actualidad ambos padres tienen un trabajo, un estudio realizado en la ciudad de Loja se concluyó que, “en la mayoría de los casos los dos padres trabajan fuera de la casa, los hijos también trabajan o reemplazan a la mamá en la casa”⁵². Es por tanto evidente que la mayor parte del tiempo de los adultos (padres), es absorbida por sus ocupaciones, eso hace más de 15 años, ahora bien preguntémosnos si esa realidad sea menor o mayor, hoy en la actualidad, con una crisis económica apretujante, es igual o peor, podemos ver como las guarderías van en auge estando en un periodo de apogeo, esto como resultado del tiempo que los padres gastan en sus trabajos, desmereciendo o quitándoles ese tiempo que necesitan sus hijos para que su educación o formación sea completa.

Los adolescentes pueden reaccionar de diferente forma ante esta realidad, una que se sentirán cómodos por la cantidad de lujos que pueda poseer, o también sentir el abandono que produce un vacío que nada ni nadie puede llenar.

1.5.5. La rivalidad entre hermanos

“Este tema ha dado no poco de que hablar, sobre él se ha escrito mucho, pero lo más importante es que suscita múltiples pasiones. Los hijos mayores sienten celos de los pequeños, los pequeños de los mayores, los padres de los hijos y

⁵¹ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 36.

⁵² CISOL, La Estructura en el Sector Urbano marginal de la ciudad de Loja, Loja 1991-1992. Pág. 56.

las madres de los padres. Son sentimientos universales que se dan y se han dado en todas las épocas”⁵³. Estos celos a los que se refiere, se transforman en rivalidad, lo que dificulta que se establezca un estado de relación dual, de hermandad llena de amor y flexibilidad, esto se da cuando el individuo piensa que por causa del otro está perdiendo el cariño o la atención de los demás. La armonía entre hermanos es muy apreciada por los padres.

Estas rivalidades se deben analizar desde diferentes puntos relacionados con el orden que ocupan en cuanto a su nacimiento.

1.6. Situaciones familiares especiales

1.6.1. La familia con un solo hijo

“Los problemas educativo que plantea el hijo único han sido largamente estudiados por psicólogo y pedagogos en los últimos años”⁵⁴. En realidad todo hijo único es un problema desde el punto de vista educativo. Pero se debe considerar que los extremos en la educación de éste pueden ser determinantes.

Aunque en la actualidad el poner en desventaja al hijo único, está desapareciendo ya que su realidad puede ser beneficiosa en el proceso de formación.

1.6.2. La familia con un solo progenitor

Es la realidad de la familia mono parental, en la que solo uno de los padres

⁵³ GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres, Editorial Océano; España 2003, pág. 40.

⁵⁴ MARQUIEGUI, Javier, BRUNET, Juan, Orientación Familiar, Editorial RM, Barcelona- España. 1973. Pág. 37.

está presente, esto se debe a situaciones como, la separación, la migración, o fallecimiento de uno de los dos.

El adolescente que se cría con uno de sus padres, tiene una pequeña desventaja, ya que no posee el equilibrio que proporciona el convivir con su padre o con su madre.

Estos y muchos otros son situaciones que interfieren en el desarrollo del adolescente.

2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

2.1. Generalidades

¿Qué significa estar en forma?

La forma física determina hasta qué punto una persona se adapta, y es capaz de vivir, cierto estilo de vida. La forma física de un atleta es generalmente superior a la de una persona que no sea atleta. El atleta necesita tener una buena forma física para cumplir con las exigencias de su elegida disciplina de atletismo, en adición a estar en forma para cumplir con las exigencias de la vida cotidiana.

2.1.1. El deporte

En el fenómeno social llamado Deporte, la teoría y metodología del entrenamiento constituyen el fundamento de esta actividad. Las metodologías de entrenamiento en las diversas disciplinas deportivas han ido modernizándose y perfeccionándose, en sus propósitos, recursos, y procesos.

El deporte está orientado a la práctica recreativa, educacional, y competitiva; porque la esencia y el espíritu del Deporte no podría reducirse al marco de las competencias exclusivamente, ese sería un afán mediocre, ineficaz y egoísta en el desarrollo de las sociedades.

El Deporte sirve primordialmente para formar al individuo, para socializarlo, para madurarlo físicamente, emocionalmente, y espiritualmente. Por ello, el deporte de competencia es sólo una parte de la complejidad y fenómeno social llamado Deporte.

En el caso del Atletismo como deporte tiene que ser visto como un modelo de

valores, de capacidad física y competitiva; por ello, que un deportista es visto como una persona ejemplar, por su disciplina, constancia, tenacidad, coraje, valor, iniciativa, modestia, diligencia, orden, respetuosidad, sentido común, urbanidad, civismo, y otros valores humanos.

No olvidemos, que el deporte como sistema integrado, puede ser una unidad de medida del desarrollo de una nación.

2.1.2. Preparación y entrenamiento

2.1.2.1. Concepto

La preparación de un atleta competidor es un proceso largo que se da en periodicidades o ciclos de preparación a través de los años de la vida deportiva del atleta. Que comprende programas, recursos, métodos, y ambientación; que permitan al atleta alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento, y nivel de performance competitivo o recreacional.

El entrenamiento es parte del proceso de preparación; y es un hecho técnico, didáctico, psicológico, nutricional, fisiológico, médico, táctico, estratégico, operativo, para el desarrollo de las capacidades del individuo en sus metas de competencia o recreación.

2.1.2.2. Relación entre individuo y rendimiento

Cada individuo trae al atletismo sus propias habilidades, capacidades y reacciones al entrenamiento. Diferentes atletas reaccionarán al mismo entrenamiento de formas diferentes. No existe el programa ideal de entrenamiento que sea capaz de producir los máximos resultados posibles para todos. Los entrenadores necesitan comprender los principios del entrenamiento

y deben aplicarlos según el conocimiento que tengan del atleta. Este conocimiento debe tratarse de los muchos elementos que influyen a la organización del programa del entrenamiento del atleta individual. Estos elementos incluyen la herencia, la edad de desarrollo y la edad de entrenamiento.

Los atletas heredan las características físicas, mentales y emocionales de los padres. El entrenador debe conocer estas características heredadas. Muchas de estas se pueden modificar por medio del entrenamiento sistemático, pero el punto hasta el cual se los pueda cambiar y modificar será limitado por el potencial hereditario. No todos los atletas tienen el potencial heredado de ser campeón olímpico. Todos los atletas tienen la capacidad de aprovechar de la mejor forma posible cualquier potencial heredado que tengan.

2.1.2.3. Entrenamiento físico

Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo; y puede darse en la preparación física general y la preparación física específica.

El trabajo físico general da las bases atléticas en la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad, reacción, y seguridad. La preparación física específica se orienta al entrenamiento de la estimulación y perfeccionamiento en las áreas particulares del atletismo, así como de determinadas partes del cuerpo.

En cada caso, se harán o diseñarán, según convenga; esquemas, rutinas, series y repeticiones de ejercicios o trabajos para edificar las partes o áreas involucradas en la actividad de la disciplina del atletismo.

2.1.2.4. Entrenamiento táctico y estratégico

El trabajo táctico del atleta, consiste en adiestrar los movimientos y acciones para perfeccionar las habilidades. Y para lo cual se requiere una óptima condición física.

El atleta debe estar preparado física, emocional, mental, y espiritualmente en optimidad. Para responder a las variaciones situacionales del competidor.

2.1.2.5. La edad de desarrollo y de entrenamiento

“De nuestros conocimientos, del crecimiento y desarrollo sabemos que los jóvenes atletas de la misma edad cronológica pueden encontrarse en fase muy diferentes de la madurez. Los individuos de la misma edad cronológica a menudo pueden tener una diferencia de hasta cuatro años entre sus edades de desarrollo o sus edades biológicas.

Cada atleta individual tiene un nivel diferente de forma física y experiencia. La cantidad de tiempo que el atleta lleva entrenando influirá sobre su forma física y su capacidad de trabajo. Hay que tener en cuenta la edad de entrenamiento, que sencillamente se trata del número de años que el atleta lleva entrenando”⁵⁵.

2.1.2.6. Entrenamiento en la edad juvenil

Como ya hemos expuesto en los capítulos previos, el entrenamiento deportivo puede realizarse con objetivos directores muy distintos y, por tanto, en relación con compromisos muy distintos. El entrenamiento orientado al alto rendimiento

⁵⁵ PETER J. L THOMPSON M.SC, INTRODUCCIÓN A LA TEORIA DEL ENTRENAMIENTO. Inglaterra 1991.

es básicamente un proceso pensado a largo plazo. En el transcurso de los esfuerzos enfocados a obtener un nivel cada vez más alto en la elite deportiva se ha producido un considerable aumento de la carga no sólo en la edad adulta, sino también en la edad infantil y juvenil, y un desplazamiento del inicio del entrenamiento a una edad cada vez más temprana. Ella, en último extremo, ha conducido a que en numerosas modalidades sean los jóvenes quienes alcanzan los rendimientos máximos. Desde los años 60 es costumbre distinguir, en relación con la capacidad de rendimiento máximo, los siguientes niveles de entrenamiento a largo plazo:

- Entrenamiento en la edad juvenil
- Entrenamiento de alto rendimiento.

En el curso de los constantes esfuerzos para diferenciar las particularidades del entrenamiento en la edad juvenil se han hecho numerosas propuestas para nuevas subdivisiones de éste.

Haciendo honor a la discusión teórica y considerando la realidad y las recomendaciones de la praxis del entrenamiento, clasificaremos aquí el proceso de entrenamiento a largo plazo en los tres niveles de entrenamiento siguiente:

Etapas de la organización del entrenamiento orientado a la elite.

Formación general básica

- Entrenamiento en la edad juvenil – Entrenamiento de base
- Entrenamiento de profundización
- Entrenamiento de especialización
- Entrenamiento de alto rendimiento

“Cuestión, decisiva para la detección precoz de los talentos, de si los retrasados o los desarrollados normalmente alcanzan o incluso superan a los adelantados al terminar la fase de crecimiento no puede responderse con un

grado de seguridad satisfactorio. Hemos de indicar, no obstante, que en las modalidades donde el nivel de rendimiento depende en gran medida de la condición física, el sistema de promoción de las federaciones suele dar preferencia a los adolescentes acelerados”⁵⁶.

2.1.3. Principios del entrenamiento

El entrenamiento es un proceso sistemático con el fin de mejorar la forma física del atleta para cierta actividad elegida. Es un proceso a largo plazo que es progresivo y reconoce las necesidades y capacidades del individuo. Los programas de entrenamiento usan los ejercicios o la práctica para desarrollar las habilidades necesarias para una disciplina.

El proceso del entrenamiento se puede programar porque el entrenamiento sigue ciertos principios. El entrenador debe comprender bien estos principios de entrenamiento antes de poder producir programas eficaces a largo plazo. Los tres principios más importantes son: la ley de Sobrecarga, Ley de Reversibilidad y La ley de Especificidad.

En la teoría del entrenamiento debemos considerar los siguientes elementos básicos:

a) Finalidad

El entrenamiento debe tener un fin o propósito, y ello no debiera significar retos o presiones mentales sobre la persona. En el deporte de competencia se fijarán metas concretas y evaluables a alcanzar en ciertos períodos de tiempo. El entrenador debe explicar las características y finalidades del programa de entrenamiento al atleta.

⁵⁶ http://www.paidotribo.com/ejecuta_descarga.asp?fichero=540_540.0.pdf

b) Armonía

Las partes y el todo del proceso de entrenamiento deben tener unidad de simetría, coordinación, integración y armonía con las capacidades del atleta, sus expectativas, y el programa de trabajo.

c) Beneficio

El entrenamiento debe traer utilidad al atleta, como persona y deportista, en su desarrollo integral deportivo; el entrenamiento y sus demandas tienen que ser realistas y experienciales, viables en el medio que vive el atleta.

d) Metodología

Sería absurdo que un proceso de entrenamiento careciera de método, pero es bueno tener un ordenamiento en el trabajo y las tareas del entrenamiento, como volumen, intensidad, frecuencia; generalidad, especificidad; esquemas, ciclos, series, repeticiones; estadísticas, rendimientos, etc. Las cosas no sólo deben estar registradas en la cabeza, sino también en papeles y registros de trabajo.

e) Continuidad

El desarrollo se ayuda con la constancia y la continuidad sistemática en el proceso de entrenamiento. Las evaluaciones periódicas de metas, los controles y reprogramaciones, interrupciones y descansos, contribuyen a sostener esa continuidad del trabajo.

f) Individualidad

Cada persona es una complejidad, y tiene su temperamento, carácter y personalidad propia que lo identifica; los modelos de entrenamiento no debieran desplazar o reprimir la creatividad, espontaneidad, y sello personal del atleta; la personalidad de la persona es parte importante del entrenamiento, lo

complementa, lo robustece, y lo hace eficaz.

2.1.4. Componentes del entrenamiento

Las tareas o ejercicios físicos, son los instrumentos naturales del cuerpo para el desarrollo del entrenamiento. Así tendremos, que en el entrenamiento para la competencia en atletismo, podemos descomponerla actividad en trabajo de preparación general y en trabajo específico.

En el esquema de trabajo podemos usar levantamiento de pesas por diez minutos en 3 series de 10 repeticiones, con intervalos de 1 minuto entre ellas.

“Dentro de la metodología del entrenamiento, tenemos varias modalidades de trabajo, como son: trabajo por repeticiones, en secuencia, en intervalos, por duración, por adaptación, por resultados, por carga de trabajo, por estímulo. La metodología también, está relacionada e interviene en cada aspecto de la estructura y proceso del entrenamiento”⁵⁷.

2.2. El atletismo

2.2.1. Concepto

Es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento, realizada por el hombre bajo una u otra forma, desde el origen de la especie.

Históricamente se remonta a la antigüedad clásica, donde toma forma de deporte reglamentado. Atletismo, como se lo conoce hoy en día, data de los

⁵⁷ OCEANO, MAMUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, BARCELONA-ESPAÑA, 2003

primeros Juegos Olímpicos modernos en Atenas en 1896 y de la formación de la Federación Internacional de Atletismo Aficionado en 1912. En su evolución se ha ido ampliando y modificando el programa, que dista del ser el más racional, por estar provocado por elementos circunstanciales (por ejemplo, la elección de distancias de carreras derivadas de la milla) y cada especialidad tiene un origen diferente.

Por esto es un deporte múltiple, que engloba pruebas a veces incluso dispares, comprendiendo facetas muy variadas, tanto por su forma de ejecución como por las características atléticas requeridas para su práctica. Por su tradición, universalidad y prestigio, como por la gama de actitudes y funciones que abarca, es el deporte básico por excelencia.

También en los juegos olímpicos modernos constituye el elemento más importante, empleándose en todos los países por su valor educacional, funcionalidad en la mejora de la condición física del hombre, base necesaria para el rendimiento óptimo en los demás deportes y también, por qué no decirlo, como arma política y ejemplo de desarrollo.

Además del mantenimiento físico y la mejora deportiva, el Atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre con la ventaja de poder constatar de forma exacta (merced a las marcas) el progreso, siendo muy diversas las ramas de la ciencia que se ocupan de este deporte.

2.2.2. Los periodos atléticos

“Tanto en la vida deportiva del atleta, como en cada temporada, existen unos ciclos en la preparación:

- a) En el primer caso son:

- (1) la iniciación atlética del debutante;
- (2) la específica previa a los grandes resultados, y;
- (3) el periodo de forma y la fase de mantenimiento.

b) En la temporada, las etapas son las siguientes:

Invierno	(Entrenamiento-Base-Noviembre a Febrero)
Primavera	(Entrenamiento Específico-Marzo a Mayo)
Verano	(Forma Competitiva-Junio a Septiembre)
Otoño	(Transición-trabajo y descanso-Octubre) ⁵⁸

2.3. Rendimiento deportivo

2.3.1. Definición

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

2.3.1.1. Conceptos de varios autores, sobre el rendimiento deportivo

En el sentido más amplio, La Definición del término, Entrenamiento Deportivo,

⁵⁸ Ballesteros, Manuel. Manual de Entrenamiento Básico IAAF, Dr. Manuel Ballesteros Inglaterra 1992

se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

A continuación veremos un grupo de conceptos sobre el tema Entrenamiento Deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

- “El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo):
- Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveiev, 1983)
- El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de súper compensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983)

- Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991)
- El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992)

2.3.2. Factores a considerar para un buen rendimiento.

“El rendimiento deportivo depende de varios factores y no sólo de uno. Son muy pocos los que llegan a la cima, y menos aún, los que saben mantenerse en ella. El joven deportista puede tener o no tener éxito en función de unas variables. Cuantas más tenga a su favor y más controle más posibilidades tendrá para triunfar.

- Características genéticas.
- Nutrición.
- Entorno familiar, amigos.
- Entrenadores y formadores en general.
- Posibilidad de entrenar con el material e instalaciones óptimas
- Entorno económico
- Entorno geográfico
- Capacidad psicológica (para aguantar el estrés, la presión, de sacrificio.)
- Capacidades técnicas.

Estas son las más importantes. Así que quien sea padre o entrenador de un joven deportista, no estaría mal que no solamente observara las capacidades técnicas del deportista, sino que mirara un poco más allá⁵⁹.

2.3.3. Máximo rendimiento

El máximo rendimiento es el momento emocionante que tantos atletas como entrenadores luchan por alcanzar: es el momento mágico en que el atleta logra todo correctamente; tanto física como moralmente.

Es claro que el máximo rendimiento es el resultado de un estado especial y un estado de desempeño ideal. Su estado está cambiando continuamente. Nuestros procesos físicos están siempre más o menos activados. Fluctuamos entre grados de vigilia de un sueño pesado a un entusiasmo excitado. Nuestra conciencia se mueve entre el pensamiento de detalle analítico a la representación total de nuestras experiencias inmediatas. Nuestro estado anímico puede ser energético, lleno de ansia o podemos experimentar una pérdida de energía total.

Nuestro desempeño es el resultado del estado mental en que nos encontramos en un momento particular. Naturalmente el atleta debe tener una alta capacidad física y técnica para lograr máximos rendimientos, no es suficiente con estar solo en buen estado físico.

También es necesario estar en buen estado mental. Se debe mantener un estado que permita producir un buen estado físico. De eso se trata el máximo rendimiento.

⁵⁹ <http://atletismosorno.bligoo.com/content/view/113444/De-que-depende-el-rendimiento-deportivo.html#content-top>

2.3.3.1. Habilidades mentales para el máximo rendimiento.

CONFIANZA EN SI MISMO: Es la característica más obvia de los atletas que se desempeñan exitosamente. Sin excepción es claro que los atletas exitosos creen en sí mismos mucho más que aquellos que no logran el éxito.

CONCENTRACIÓN: Los atletas exitosos no se distraen con facilidad y pueden canalizar su atención hacia los aspectos importantes del evento. Los atletas más débiles piensan más en el resultado de sus esfuerzos y en que todo les puede salir mal.

PENSAMIENTOS POSITIVOS: Los atletas más exitosos se comprometen más en su deporte y además poseen una actitud más positiva en sus pensamientos, su imaginación y sus expectativas sobre el deporte, cuyo contenido tiende a ser más positivo.

MENOR PREOCUPACIÓN: Los mejores atletas experimentan menor preocupación o nerviosismo antes y durante la competencia. También pueden controlar su ansiedad a mejores niveles ya que su activación es de un modo positivo.

CONTROL DE CONCENTRARSE NUEVAMENTE: Los mejores atletas tienen una habilidad para “reaccionar” o “reajustarse” después de cometer un error. Esto definitivamente depende de su alto nivel de confianza en sí mismos y un nivel más alto de concentración.

2.3.4. Relación entre el reforzamiento positivo y el alto rendimiento en el deporte

Todo entrenador físico y psicológico considera que cualquier actividad deportiva dependerá de muchos y múltiples factores sociales, ambientales, hereditarios, culturales, físicos y psicológicos. Sí los juntamos en grandes grupos nos referiremos a ellos como factores individuales: destreza, estatura, agilidad, velocidad, talento, inteligencia, etc. y globales como ser los grupales y los institucionales.

Actualmente se reconoce el hecho que el buen entorno que favorecerá la eficacia en el aprendizaje de un deporte, está determinado por un reforzamiento positivo que no solo mejorará la calidad del aprendizaje sino que efectivizará mayor cantidad de conductas posibles de ser exitosas.

Cuando la práctica de un deporte es obligatoria, no voluntaria, confusa o monótona, los resultados son notoriamente negativos ya que el placer que deviene de toda actividad deportiva espontánea ha sido excluido de su estructura. Placer y diversión ligadas a una rutina clara y concisa no solo ahorra tiempo porque se aprende con mayor rapidez y profundidad sino que, permite a la dupla “entrenador- atleta/s” una relación humana y profesional más positiva con inmediatas consecuencias sobre la actividad. Esta relación actúa ya como un reforzamiento positivo, a que aunada a la vocación del deportista y sus naturales aptitudes producen una actividad que mejora la calidad de vida de estos y su entorno.

2.3.5. “FEED BACK”

Cualquier tipo de aprendizaje deportivo tendrá dos bases de apoyo fundamentales, la física y la psicológica. El entrenador será quién por medio de su experiencia e inteligencia contribuirá al desarrollo de ambas. En este proceso triple, entrenador- atleta- deporte, al aprendizaje de las destrezas naturales, se le sumarán otras adicionales que serán descubiertas en el mismo proceso. En éste, el “feed-back” (entendiéndolo como la información que se

recibirá sobre la calidad de la actividad), actuará como otro modelo eficaz de control, ya que será conociendo los aciertos y errores que el atleta mejorará su ejecución, desarrollando con mayor integridad todo su potencial. Tanto es necesario poseer un feed-back de las conductas de éxito como las de error o fracaso.

El feed-back muchas veces obtenido desde la actividad misma ya porque la pelota de tenis cayó en el área de servicio, o porque el tiro dio alejado del banco, o el gol se hizo por sobre el arco, muchas veces cuando no todas, es instantáneo y tiene que ver con la percepción del error, y la memoria, factores que luego intervendrán en la modificación del aprendizaje. Esto también es aprendizaje y sirve como reforzamiento positivo. Este feed-back intrínseco no está alejado del externo extrínseco dado por un film, un video, un reloj o un compañero. Pero será el entrenador, quién por medio de la instrucción precisa y directa, le ayudará al atleta a modificar su conducta.

La experiencia ha demostrado que desde el inicio hasta la madurez deportiva, el feed back es importante en cualquier deporte y para cualquier deportista. El feed back acompañará tanto a la evolución como al grado de experiencia del deportista, ya sea éste “amateur” o profesional, modificando positivamente la ejecución, y prestando en forma indirecta a los factores que ayudarán a un deportista a convertirse en líder. Hasta los mejores deportistas del mundo precisan de entrenadores, quienes como un fiel espejo devuelvan un feed back como retroalimentación positiva enriqueciendo la conducta de los mismos.

Obviamente que, a mayor juventud, mayor necesidad de ajuste existirá desde el entrenador para con sus discípulos en el proceso evolutivo de los mismos.

Muchos son los deportistas noveles que no saben a ciencia cierta que les está ocurriendo cuando cometen repetidos y similares errores. Como un error es

generalmente poli-causal, la figura del especialista con profundos conocimientos de su actividad le podrá aportar informaciones válidas y concretas acerca de los mismos. El conocer las causas le permitirá modificar positivamente los efectos indeseados.

Un feed back eficaz, tarea que de hecho no es sencilla y que requiere experiencia e inteligencia, formará parte de un reforzamiento positivo pero para que actúe consecuentemente se deberá contar con la colaboración del mismo deportista y su capacidad de percepción, comprensión, reflexión, adaptación y su buena voluntad.

2.3.6. Aprendizajes mentales

A este proceso físico sería sumamente importante acompañarlo por su aprendizaje mental ya que los aspectos cognitivos fundamentan tanto intelectual como vivencialmente el hecho deportivo otorgándole cohesión y significado. Todo nuestro cerebro está al servicio de diferentes y múltiples funciones que ayudan a todo este proceso.

Existen evidencias comprobadas de que se obtiene un mejor aprendizaje cuando pueden ser integradas las prácticas físicas y mentales correspondientes.

Puede que el mismo atleta sea autodidacta en este aspecto, pero una ayuda por parte del entrenador y el especialista le servirán de sostén y reforzador de la eficacia esperada. Estas técnicas psicológicas y otras más creadas por el psicológico especializado, son beneficiosas tanto para las personas que recién se inician deportivamente como para las ya profesionales.

Si se le ayuda a los deportistas a visualizar el éxito como hacerlo, reaccionar

positivamente frente a errores y fracasos, tolerar la competencia y tener ante sí proyectos posibles y adecuados a sus posibilidades; él atleta progresará con mayor rapidez y seguridad. Siempre en estas estrategias será necesaria la presencia de un psicólogo del deporte quien desarrollará sus actividades en forma integrada al entrenador del equipo y/o el deportista.

El especialista siempre debería actuar en pretemporada o fuera de temporada ya que se dispone de más tiempo y de mayor tranquilidad y posibilidad reflexiva. Será para esto, necesario contar con sesiones especiales en las que el psicólogo conozca más a fondo la personalidad de los deportistas y establezca con ellos un “rapport” positivo, basado en el reconocimiento y la confianza mutua.

De este modo, un entrenamiento mental será progresivo y cada vez más profundo yendo desde la periferia hacia el centro de la problemática. Estas sesiones deberán tener un tiempo específico que varía acorde con lo que se está practicando y con los resultados obtenidos.

Las destrezas a ser estudiadas cognitivamente serán elegidas y señaladas por el entrenador y el psicólogo sobre todo las que son imprescindibles.

Sería interesante actuar decisivamente sobre aquellos atletas que muestran y pueden verbalizar sus inhibiciones e inconvenientes mucho más que en aquellos que aprenden a trabajar mentalmente con facilidad. De todos modos, como cada persona posee sus peculiaridades, los especialistas actuarán respetando esas individualidades en forma flexible y plástica estimulando todo aquello que de creativo tenga el atleta.

Para que el proceso de aprendizaje mental sea más positivo y efectivo, siempre

es necesario enseñar con algún ejemplo personal. El psicólogo que actúe con su ejemplo podrá ser imitado con confianza por los deportistas con los consiguientes beneficios.

Además de la práctica mental de las destrezas deportivas podría sugerírsele al deportista que aplique las mismas en otros órdenes de la vida. Percibir y ser consciente de lo percibido, memorizar y recordar el proceso, actuar y reconocer la actuación, como visualizar una situación futura son procesos de la vida diaria que ayudan no solo en ella sino en la vida propia profesional del deportista.

Es innegable que, para un reforzamiento positivo en la conducta deportiva, las técnicas psicológicas son más que necesarias, imprescindibles. Mentalizar un éxito es un 50% de obtenerlo.

2.4. Factores que influyen en el desarrollo de la personalidad de los deportistas

Son varios los factores los que podríamos enunciar pero, a continuación presentamos tres, que en el mundo deportivo se consideran fundamentales, por la importancia que en ellos radica:

2.4.1. Efectos de la práctica de los deportes en la vida de los atletas

“Este factor consiste en que, esta resistencia y aguante de castigos significa que el atleta cree mental, emocional y físicamente. Aprende a ofenderse al sentirse sobre protegido o tratado como un ser inmaduro. El individuo aprende que si recibe un trato muy tierno y exagerada atención se lo considera un ser

muy débil, y que no es de hombres esperar o tolerar tal tratamiento”⁶⁰.

2.4.2. La madurez fisiológica

“Esta caracterización se expresa en términos que, la madurez fisiológica precoz parece coincidir con la evaluación muy favorable de diversos aspectos de la personalidad, tales como liderazgo, equilibrio social, agresividad, personalidad estable, madurez emocional, y otros semejantes”⁶¹.

2.4.3. Influencia de los padres de familia

“Constituye un factor decisivo y se lo explica, que los padres atletas parecen ser un factor determinante del éxito atlético de los hijos. No se sabe en que medida el éxito de un atleta se debe a la estimulación, a una atmosfera deportiva, a la mayor disponibilidad de instalaciones y equipo, y a la guía e incluso a la presión de los padres, o al factor hereditario que determina una mejor constitución física”⁶².

2.4.4. Los contactos sociales

“Generalmente las actividades con las cuales nos vinculamos cuando establecemos contactos sociales constituyen una parte importante del proceso educativo, por lo tanto. Representan un medio para ser disponible y aumentar y acentuar la experiencia modificadora de los contactos sociales”⁶³.

⁶⁰Ayora, Amable, La Psicología del Deporte y el deportista, Loja – Ecuador 2007, pág. 122.

⁶¹Ibídem, pág. 123.

⁶²Ayora, Amable, La Psicología del Deporte y el deportista, Loja – Ecuador 2007, pág. 123.

⁶³Ibídem. Pág. 123.

f. METODOLOGÍA

La presente investigación es un estudio de tipo descriptivo, ya que se hará una descripción de concepto y variables integrando mediciones de dichas variables para decir que es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés; y además se explicará el por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este, o por qué dos o más variables están relacionadas.

Los métodos a utilizarse serán los siguientes:

Método científico: estará presente durante toda la investigación y por lo tanto será el que guíe la ejecución de la misma; desde el planteamiento del tema hasta que se realicen las conclusiones y recomendaciones.

Método inductivo – deductivo: se los utilizará al momento de realizar la problemática ya que se hará un proceso de razonamiento a través del cual se pasará de un conocimiento de cosas particulares a un conocimiento más general que reflejará lo que hay de común entre esos fenómenos individuales, lo que facilitará la identificación del problema central de estudio. Además se lo utilizará para plantear el objetivo general y los objetivos específicos.

Método descriptivo: permitirá realizar una descripción de la realidad objeto de estudio primero en la problemática y luego en los objetivos, justificación y marco teórico. Así mismo es el que facilitará la realización del trabajo de campo al momento de la recolección de la información.

Método bibliográfico: este permitirá la construcción del marco teórico con la búsqueda de información secundaria en libros, revistas, otras investigaciones y en el internet. Se obtendrá el sustento bibliográfico pertinente que fortalecerá el proceso investigativo.

Método analítico: se lo utilizará al momento de realizar el análisis e interpretación de los datos obtenidos tras el proceso de recolección de la información.

Método sintético: el método sintético es el que dará las pautas para la extracción y redacción de las conclusiones y las respectivas recomendaciones que de la investigación resultasen.

La técnica a utilizarse es la encuesta; y los Instrumentos a utilizarse son: el test de Forma Deportiva de J.A. Espinosa Cartaya, este test está conformado por cinco preguntas; en la primera existen 4 literales referentes a la preparación física y tiene como opciones de respuesta B, R y M en esta pregunta el puntaje máximo es 35; en la segunda pregunta hay 3 literales que hacen referencia a la preparación táctica de igual forma las opciones de respuesta son B, R y M, teniendo un puntaje máximo de 34; en la tercera se presentan 5 literales que están relacionados con el estado anímico del deportista, los cuales tienen dos opciones de respuesta Si y No, teniendo un puntaje máximo de 10; en la cuarta pregunta existen 6 literales que hacen referencia a la voluntad del deportista, de igual forma tiene dos opciones de respuesta, Si y No, dando un puntaje máximo de 12 y finalmente la quinta pregunta que está conformada por 9 literales relacionados a aspectos psico-sociales y tiene dos opciones de respuesta Si y No y su puntaje máximo es de 18. Por lo tanto en la evaluación final del test si un deportista alcanza un puntaje comprendido entre 90 y 100 su forma deportiva es excelente; si el puntaje oscila entre 80 y 89 la forma deportiva está bien, si el puntaje esta entre 70 y 79 la forma deportiva es mala y finalmente si el puntaje es inferior a 70 la forma deportiva es mala.

Para evaluar la funcionalidad familiar se utilizará el Test de percepción del funcionamiento familiar FF-SIL. Este cuestionario se conoce en Cuba, en 1994, que se diseñó esta prueba para medir percepción de funcionamiento familiar que fuera de fácil aplicación y calificación para el equipo de atención primaria. La prueba denominada FF-SIL de Pérez de la Cuesta Lauro y Bayarre, fue validada en una muestra de familias, y se obtuvo una alta confiabilidad y validez, la prueba pretende medir la funcionalidad a través de las dimensiones siguientes: La pregunta 1 y 8 mide la cohesión, unión familiar, física y emocional al frente de diferentes situaciones, y en la toma de decisiones de las

tareas cotidianas; la pregunta 2 y 13 mide la armonía, esta es la correspondencia entre los intereses y las necesidades individuales, con los de la familia en un equilibrio emocional positivo; la pregunta 5 y 11 mide la comunicación, los miembros son capaces de transmitir sus experiencias y conocimientos de forma clara y directa; la pregunta 6 y 10 mide la adaptabilidad, es la habilidad para cambiar estructura de poder, y relación de roles y reglas, ante una situación que lo requiera; la pregunta 4 y 14 mide la afectividad, es la capacidad de los miembros de vivenciar, y demostrar sentimientos y emociones positivas unos a otros; la pregunta 3 y 9 mide los roles, cada miembro de la familia cumple las responsabilidades y funciones negociadas por el núcleo familiar; la pregunta 7 y 12 mide la permeabilidad, siendo la capacidad de brindar y recibir experiencias de otras familias e instituciones.

Mide los siguientes aspectos: La puntuación final se obtiene de la suma de los puntos por reactivos y permite clasificar a la familia en cuatro tipos: 70 a 57 puntos se trata de una familia funcional, de 56 a 43 puntos es una familia moderadamente funcional, de 42 a 28 puntos se considera una familia disfuncional y con 27 a 14 puntos es considerada como una familia severamente disfuncional.

Esta prueba ha sido utilizada en distintas investigaciones, y ha permitido una valoración cuantitativa y cualitativa de la percepción del funcionamiento familiar. Po ejemplo se ha utilizado para caracterizar a las familias en la comunidad, para familias de enfermos crónicos, de alcohólicos, en individuos con conductas suicidas y en niños con retardo en el desarrollo.

Para cada situación existe una escala de 5 respuestas cualitativas, que éstas a su vez tienen una escala de puntos. Casi nunca se califica con 1 punto, pocas veces 2 puntos, a veces 3 puntos, muchas veces 4 puntos, casi siempre 5 puntos.

La investigación se realizará en la Federación Deportiva de Loja, durante el año 2011, teniendo una muestra total de 119 atletas que han tenido participaciones nacionales e internacionales.

Para el trabajo de campo se solicitará a los directivos de La Federación Deportiva de Loja, la autorización para realizar la investigación, luego se pedirá el consentimiento a los deportistas considerando que algunos de ellos son menores de edad.

Muestra a ser investigada

Disciplina	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
Atletismo	30	33	63
Gimnasia	11	8	19
Halterofilia	4	8	12
Lucha Olímpica	0	7	7
Tae Kwon Do	2	11	13
Wushu	1	4	5
Total	48	71	119

Variables de estudio

Para encuesta a aplicarse a los deportistas.

VARIABLES DESCRIPTIVAS	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	TÉCNICA	PREGUNTAS
NOMBRE	Palabra que designa o identifica a las personas.	Social.	Sus nombres y apellidos completos.		Encuesta.	Nombres y apellidos:
EDAD	Edad en años que en forma cronológica cumple una persona desde su nacimiento hasta el momento de la investigación	Biológica	Número de años cumplidos	11 – 13 14 – 16 17 – 19	Encuesta	Edad:
SEXO	Condición orgánica masculina o femenina	Biológica	Masculino o femenino	M F	Encuesta	Sexo: F () M ()
CATEGORÍA	Grupo en el que participa	Deportivo	Categoría en la que participa.	Infantil. Juvenil. Sénior.	Encuesta	Categoría a la que pertenece: Infantil () Juvenil () Sénior ()
Variable Independiente.	Interacción armónica dentro	Psicológica Social			Encuesta	Vive usted con: Padres () Solo con mamá ()

Funcionalidad familiar.	del núcleo familiar				Test de Funcionamiento Familiar (FF- SIL)	<p>Solo con papá () Abuelos () Tíos () Hermanos () Cómo es la relación entre sus padres: Muy buena () Buena () Mala () Regular () Cómo es la relación entre padres e hijos: Muy buena () Buena () Mala () Regular () Actualmente el estado civil de sus padres es: Casados () Separados () Divorciados () Si () No () ¿Por qué?</p>
-------------------------	---------------------	--	--	--	---	---

<p>Variable dependiente. Rendimiento deportivo.</p>	<p>Dimensión que hace referencia a los logros en la práctica deportiva.</p>	<p>Deportiva.</p>			<p>Encuesta.</p> <p>¿Le produce satisfacción personal el deporte que practica? Si () No () ¿Por qué? ¿En cuántas competencias a participado en el último año? ¿Cuántas de esas competencias ha ganado y cuántas ha perdido? Competencias ganadas () competencias perdidas () ¿A nivel general cómo considera que es su rendimiento? Excelente () Bueno () Regular () Malo () ¿A qué factores le atribuye usted el éxito o un buen rendimiento deportivo? Disciplina y buen entrenamiento () Suerte () Apoyo familiar () Otros () ¿Cuáles? ¿Cree usted que su familia incide para que tenga un buen rendimiento deportivo? Si () No () ¿Por qué?</p>
---	---	-------------------	--	--	---

					<p>Test de Forma Deportiva.</p>	<p>¿En tu familia realizan actividad deportiva? Si () No () ¿Por qué?</p> <p>¿Su familia te apoya para que practiques algún deporte? Si () No () ¿Por qué?</p>
--	--	--	--	--	---------------------------------	--

g. CRONOGRAMA

AÑO	2011						2012						2013											
MESES ACTIVIDADES	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	
Selección del tema	X																							
Planteamiento del Problema	X																							
Referente Teórico	X																							
Justificación	X																							
Objetivos		X																						
Diseño Metodológico		X																						
Recursos y Financiamiento		X																						
Cronograma de Actividades			X	X																				
Bibliografía					X																			
Instrumentos de Investigación						X																		
Presentación del Proyecto de Investigación							X	X																
Aplicación de Instrumentos									X	X														
Conclusiones																		X						
Recomendaciones																			X					
Elaboración y Presentación																							X	X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Detalle	Valor USD.
Material de oficina	150.00
Internet	40.00
Movilización	50.00
Primer borrador del proyecto	35.00
Original del proyecto	50.00
Reproducción y aplicación de instrumentos de aplicación	100.00
Material informático	100.00
Libros y copias	100.00
Empastado y anillado de documentos finales	120.00
Derechos y aranceles universitarios	60.00
Gastos para disertación e impresión	300.00
Total	1105.00

I. BIBLIOGRAFÍA

- AYORA, Amable. La Psicología del Deporte y el deportista. 2007. Loja – Ecuador.
- BALLESTEROS, Manuel, Manual de Entrenamiento Básico IAAF. 1992. Inglaterra.
- BRADSHAW, John. La familia. 1996. Primera edición. Editorial Selector. USA.
- CASTAÑEDA, Luis. Un plan de vida para jóvenes. 2001. Primera edición. Ediciones Poder. México.
- COMELLAS, María. Educar en la comunidad y en la familia. 2008. Nau Llibres – Ediciones culturales Valencianas, S. A. España.
- DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGIA, Edición MMVI, CULTURAL, S.A. Madrid-España.
- GALLEGO, Silvia. Comunicación familiar. 2006. Primera Edición. Editorial universidad de Caldas. Colombia.
- GRINDER, Robert, Adolescencia. 1976. Primera Edición. Editorial LIMUSA. México.
- GROSSER, M. y P. Bruggemam. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. 1990. Ed. Martínez. Roca, México, D.F.
- GRUPO OCEANO, Psicología Juvenil, Asesor de Padres. 2003. Editorial Océano; España.
- HORTON, Paul, HUNT, Chester, Sociología.1988. Sexta Edición (tercera en español), Wester Michigan University, McGRAW-HILL. Inc, México.
- JUNTA DE GALICIA. Psicólogo. 2006. Primera edición. Editorial Mad, S. L. España.
- KLEINMUNTZ, Benjamín. Elementos de la psicología anormal. 1980. Primera Edición en Español, Compañía editorial Continental. S.A., México.
- LAWThER John D. - Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidós. Barcelona – España. 1987.
- MARQUIEGUI, Javier, BRUNET, Juan, Orientación Familiar. 1973. Editorial RM, Barcelona- España.

- MARTIN, Dietrich, et al. Manual de metodología del entrenamiento deportivo. 2001. Editorial Paidotribo. España.
- MARTÍNEZ, María. Género y conciliación de la vida familiar y laboral. 2009. Primera edición. Editorial Universidad de Murcia. España.
- MOANACK, Gloria. Manual de medicina familiar. 2002. Primera Edición. Editorial Planeta Colombiana. S.A.,
- OCEANO, MAMUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, BARCELONA-ESPAÑA, 2003.
- PAPALIA, Diane, WENDKOS, Sally, Desarrollo Humano. 1985. Segunda Edición, México.
- PETER J. L THOMPSON M.SC, INTRODUCCIÓN A LA TEORIA DEL ENTRENAMIENTO. 1991. Inglaterra.
- PHILLIPS, Bernard, Sociología, (del concepto a la práctica). 1993McGRAW-HILL. Inc., México.
- POLAINO, Aquilino y MARTÍNEZ, Pedro. Evaluación psicológica y psicopatológica de la familia. 2003. Segunda Edición. Ediciones Rialp, S. A. España.
- SANCHEZ, Jorge, Familia y sociedad. 1980. Tercera Edición. Editorial Joaquín Mortiz, S.A. México.
- SMITH, Samuel, Entrenamiento Superior para Deportistas. 1999. Ediciones y Distribuciones Mateos, Madrid - España.
- WEINECK, J Entrenamiento Optimo (Como lograr el máximo de rendimiento). 1994. Editorial europea, Colección Herakles. Barcelona.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- <http://atletismosorno.bligoo.com/content/view/113444/De-que-depende-el-rendimiento-deportivo.html#content-top>
- http://www.geocities.com/raul_avalos.geo/Libros/Casa_hogar/Fam_D.html
- <http://es.catholic.net/familiayvida/154/296/articulo.php?id=25722>
- <http://www.sociologicus.com/portemas/familia/funcioneducadora.html>
- <http://www.redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/507/50780104.pdf>
- http://cursos.cepcastilleja.org/uploaddata/239/contenido_modulos/salud/

salud/salud_fisica/alcohol_drogas_aragon.pdf

- <http://www.esmas.com>
- http://www.bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol22_1_03/ibi04103.htm
- <http://www.es.wikipedia.org>
- <http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/621/621.0.pdf>
- <http://atletismosorno.bligoo.com/content/view/113444/De-que-depende-el-rendimiento-deportivo.html#content-top>
- http://www.paidotribo.com/ejecuta_descarga.asp?fichero=540_540.0.pdf

Encuesta para los deportistas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Señor (ita) deportista.

En calidad de estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Nacional de Loja, me dirijo a usted para solicitarle, de la manera más comedida se digne, contestar la siguiente encuesta, referente a la Funcionalidad Familiar y su incidencia en el rendimiento deportivo de los/las atletas de la Federación Deportiva de Loja, año 2011

Nombres y apellidos: **Edad:**.....

Sexo: F () M ()

Categoría en la que participa: Menores () Prejuvenil () Juvenil ()
Sénior ()

1. Vive usted con:

Padres () Solo con mamá () Solo con papá () Abuelos () Tíos ()
Hermanos ()
Solos () ¿Por qué?.....

2. Cómo es la relación entre sus padres:

Muy buena () Buena () Mala () Regular ()

3. Cómo es la relación entre padres e hijos:

Muy buena () Buena () Mala () Regular ()

4. Actualmente el estado civil de sus padres es:

Casados () Separados () Divorciados ()

5. ¿Le produce satisfacción personal el deporte que práctica?

Si () No ()

¿Por qué?.....

- 6. ¿En cuántas competencias a participado en el último año?**

- 7. ¿Cuántas de esas competencias ha ganado y cuántas ha perdido?**
 Primer lugar () ¿Por qué?.....
 Segundo lugar () ¿Por qué?.....
 Tercer lugar () ¿Por qué?.....
 Otros () ¿Cuáles?.....
 ¿Por qué?.....
- 8. ¿A nivel general cómo considera que es su rendimiento?**
 Excelente () Bueno ()
 Regular () Malo ()
- 9. ¿A qué factores le atribuye usted el éxito o un buen rendimiento deportivo?**
 Disciplina y buen entrenamiento ()
 Suerte ()
 Apoyo familiar ()
 Otros ()
 ¿Cuáles?.....
- 10. ¿Cree usted que su familia incide para que tenga un buen rendimiento deportivo?**
 Si () No ()
 ¿Por qué?.....
- 11. ¿En tu familia realizan actividad deportiva?**
 Si () No ()
 ¿Por qué?.....
- 12. ¿Su familia te apoya para que practiques deporte?**
 Si () No ()
 ¿Por qué?.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

TEST DE FORMA DEPORTIVA

NOMBRE:..... EDAD DEPORTIVA:.....

DEPORTE:..... EDAD CRONOLÓGICA:.....

FECHA:..... EXAMINADOR(A):.....

A continuación te presentamos una lista de preguntas, las cuales debes leer detenidamente y encerrar en un círculo la respuesta de acuerdo a como te sientes en el momento de contestar este cuestionario.

1. ¿CÓMO TE SIENTES DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA?

- | | | | |
|---------------------|---|---|---|
| a) En fuerza. | B | R | M |
| b) En resistencia. | B | R | M |
| c) En velocidad. | B | R | M |
| d) En flexibilidad. | B | R | M |

2. ¿CÓMO TE SIENTES DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA?

- | | | | |
|--|---|---|---|
| a) En coordinación de tus movimientos. | B | R | M |
| b) En dominio de los elementos técnicos. | B | R | M |
| c) En dominio de las acciones tácticas. | b | R | M |

3. ¿CÓMO TE SIENTES DESDE EL PUNTO DE VISTA ANÍMICO? (MARQUE CON UNA X EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE A SU RESPUESTA ELEGIDA)

- | | | |
|---|----|----|
| a) ¿Se siente Ud. Optimista en estos días? | SI | NO |
| b) ¿Generalmente se siente Ud. Alegre en estos días? | SI | NO |
| c) Se siente satisfecho de la forma física en que se encuentra. | SI | NO |
| d) ¿Se siente Ud. Apático en estos días? | SI | NO |
| e) ¿En general se siente Ud. Bien? | SI | NO |

4. ¿CÓMO TE SIENTES DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA VOLUNTAD?

- | | | |
|--|----|----|
| a) ¿Eres persistente en los trabajos o tareas que se orientan? | SI | NO |
| b) ¿Te encuentras dispuesto para afrontar cualquier dificultad durante la competencia? | SI | NO |
| c) ¿Eres indeciso en tus acciones deportivas? | SI | NO |
| d) ¿Te sientes inseguro para la competencia? | SI | NO |
| e) ¿Estás deseoso por esforzarte estos días? | SI | NO |
| f) ¿Eres resistente durante los entrenamientos? | SI | NO |

5. ASPECTOS PSICO-SOCIALES GENERALES

- | | | |
|---|----|----|
| a) ¿sientes dificultades para concentrarte en estos días? | SI | NO |
| b) ¿Tienes problemas personales en estos momentos? | SI | NO |
| c) ¿Tienes problemas en los estudios o trabajo? | SI | NO |
| d) ¿estas durmiendo bien en estos días? | SI | NO |
| e) ¿Has tenido divergencias con el entrenador o compañeros de equipo? | SI | NO |
| f) ¿Te sientes irritable o intranquilo en estos días? | SI | NO |
| g) ¿tienes buen apetito en estos días? | SI | NO |
| h) ¿Te sientes agradable con tus compañeros de equipo? | SI | NO |
| i) ¿Frecuentemente te falta la memoria? | SI | NO |

En estos momentos tu forma deportiva la puedes evaluar como:

Buena:..... Regular:..... Mala:.....

Te recordamos que debes ser sincero (a), puesto que es la única forma de ayudarte para que alcances una óptima forma deportiva.

GRACIAS.

FORMA DE EVALUACIÓN DEL TEST

1	B	R	M
A	10	6	0
B	10	6	0
C	10	3	0
D	5	3	0

35

2	B	R	M
A	7	5	0
B	9	6	0
C	9	6	0

25

A	2	SI
B	2	SI
C	2	SI
D	2	NO
E	2	SI

10

A	2	SI
B	2	SI
C	2	NO
D	2	NO
E	2	SI
F	2	SI

12

A	2	NO
B	2	NO
C	2	SI
D	2	SI
E	2	NO
F	2	NO
G	2	NO
H	2	SI
I	2	SI

18

EVALUACIÓN
90 – 100 Excelente.
80 – 89 Buena.
70 – 79 Regular.
Menos de 70 mal



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
TEST DE PERCEPCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR (FF - SIL)

Señor (ita) estudiante. En calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja, me dirijo a usted para solicitarle, de la manera más comedida se digne llenar la siguiente prueba.

		CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE
1	Se toman decisiones para cosas importantes de la familia.					
2	En mi familia predomina la armonía.					
3	En mi casa cada uno cumple sus responsabilidades.					
4	Las manifestaciones de cariño forman parte de nuestra vida cotidiana.					
5	Nos expresamos sin insinuaciones, de forma clara y directa.					
6	Podemos aceptar los defectos de los demás y sobrellevarlos.					
7	Tomamos en consideración las experiencias de otras familias ante situaciones difíciles.					
8	Cuando alguien en la familia tiene un problema, los demás lo ayudan.					
9	Se distribuyen las tareas de forma que nadie esté sobrecargado.					
10	Las costumbres familiares pueden modificarse ante determinadas					

	situaciones.					
11	Podemos conversar diversos temas sin temor.					
12	Ante una situación familiar difícil somos capaces de buscar ayuda en otras personas.					
13	Los intereses y necesidades de cada cual son respetados por el núcleo familiar.					
14	Nos demostramos el cariño que nos tenemos.					

CATEGORIAS		ITEM
COHESIÓN	—————>	1 y 8
ARMONÍA	—————>	2 y 13
COMUNICACIÓN	—————>	5 y 11
ADAPTABILIDAD	—————>	6 y 10
AFECTIVIDAD	—————>	4 y 14
ROLES	—————>	3 y 9
PERMEABILIDAD	—————>	7 y 12

DE 70 A 57	—————>	Familia Funcional
DE 56 A 43	—————>	Familia Moderadamente Funcional
DE 42 A 28	—————>	Familia Disfuncional
DE 27 A 14	—————>	Familia Severamente Disfuncional

NOMBRE.....
FAMILIA.....
FECHA DE APLICACIÓN.....
RESULTADOS.....

INDICE

	Páginas
Carátula	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Agradecimiento	iv
Dedicatoria	v
Esquema	vi
a. Título	1
b. Resumen en castellano y traducido al inglés	2
c. Introducción	4
d. Revisión de literatura	7
e. Materiales y métodos	22
f. Resultados	24
g. Discusión	47
h. Conclusiones	50
i. Recomendaciones	51
j. Bibliografía	52
k. Anexos	55
Índice	125