

Ciencias Aplicadas al Deporte

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

INFORME DE RESULTADOS DEL TEST IDARE (Ansiedad como estado y rasgo)

DEPORTE: TIRO CON ARMAS DE CAZA realizada el día 16/05/2018

IDARE:

El inventario de ansiedad Rago-Estado (IDARE) mide dos dimensiones distintas de la ansiedad 1) la llamada Ansiedad Estado (A. Estado) y 2) llamada Ansiedad Rasgo (A-rasgo)

La escala A-Rasgo recoge la manifestación de la ansiedad como rasgo de la personalidad y su expresión en un comportamiento futuro, así como su utilización en los comportamientos ansiosos ante eventos estresantes.

La escala A-Estado: establece los niveles de intensidad inducido por situaciones de campo o en un momento dado.

Las puntuaciones en este test manifiestan la ansiedad en tres niveles:

- 0 a 29 Nivel Bajo
- 30 a 44 Nivel Medio
- 45 en adelante Nivel Alto

No.	Nombre	A. ESTADO	A. RASGO
1	Adriana Ruano Oliva	31	28
2	Waleska Soto	30	26
3	Juan Ramon Schaeffer	31	29

CONCLUSIONES

Los atletas evaluados muestran resultados que se encuentran en el rango del promedio.

RECOMENDACIONES

Para el máximo rendimiento de los atletas en competencia trabajar métodos y técnicas de Pre arranqué en conjunto con el entrenador.

INFORME DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Deporte: Tiro con Armas de Caza

Psicóloga: Gabriela Ugarte Anleu

Fecha de aplicación: 04/10/2018

Prueba Aplicada: Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI)

Descripción de la prueba: la teoría de Eysenck está basada en principalmente en la Psicología y la genética, por lo tanto, esta primordialmente interesado en lo que usualmente se le conoce como **temperamento**.

En el campo de la psicología, el **test psicométrico de Eysenck**, es una prueba psicométrica que mide los siguientes rasgos de la personalidad:

1. Extroversión: Se caracteriza por la impulsividad, la sociabilidad, la capacidad de comunicación, la actividad, la alegría, la espontaneidad; pero a la vez ve lo contrario que es lo introvertido, lo reflexivo, lo reservado, lo introspectivo, lo tranquilo y lo inhibido.
2. Neuroticismo: Se caracteriza por la sensibilidad extrema, la irritabilidad, la tensión, el nerviosismo y las molestias físicas ambientales.

En general la prueba se mueve entre los pares Extroversión-Introversión y estabilidad-inestabilidad.

Hace referencia a cuatro tipos de temperamentos que predominan en función de la interacción de estos pares, representados en 4 cuadrantes denominados MELANCOLICO, COLERICO, FLEMATICO Y SANGUINEO con sus características distintivas.

TEMPERAMENTO

COLERICO

El Colérico posee un sistema nervioso fuerte, desequilibrado y poco dinámico. Es Inestable, Extrovertido, Intranquilo, Sensible, Impulsivo, Excitable, Inconstante, Activo, Optimista, Inseguro, Severo, Rígido, Energético, En el median los afectos o los estado afectivos, Apasionado, Impetuoso, Nervioso, Efusivo, Veleidoso, Variable, Irritable, Ansioso, Impaciente, Agitable, Inquieto. La persona que posee este tipo de temperamento es rápida de pensamiento y análisis. Tiende a tomar decisiones con mucha facilidad aunque no le gusta cambiar de opinión cuando tiene que hacerlo ante una situación novedosa. Le cuesta trabajo adaptarse cuando existen cambio de planes o instrucciones, con predisposición a la irritabilidad muy fácil y a la dificultad en el manejo de la autoridad. Posee una tendencia al mantenimiento de una alta capacidad de trabajo durante un tiempo prolongado.

TEMPERAMENTO

FLEMATICO

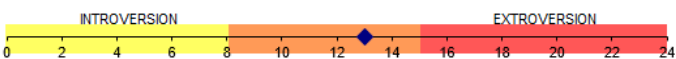
El Flemático posee un Sistema Nervioso Fuerte, Equilibrado aunque poco Dinámico. Es Introvertido, Estable, Pasivo, Escrupuloso, Pensativo, Reflexivo, Equilibrado, Confiante, Controlado, Pacífico, Tranquilo, Sosegado, Ecuánime, Sensato, Sereno, Firme, Seguro, Fiable, Sencillo. La persona que posee este tipo de temperamento es metódica en sus actividades. Le gusta contar con suficiente tiempo para realizar sus actividades, las que realiza con tranquilidad, tanto conductual como emocionalmente. No suele tener muchas preocupaciones que le afecten inmediatamente. La apatía puede aparecer en su conducta. Posee un alto nivel de tolerancia y paciencia ante situaciones sorpresivas o incómodas. A su alrededor prevalece el orden. Es una persona de círculos estrechos de amistades.

TEMPERAMENTO**MELANCOLICO**

El Melancólico posee un Sistema Nervioso Débil, Desequilibrado y poco Dinámico. Es Inestable, Introverso, Malhumorado, Temeroso, Rígido, Pesimista, Tranquilo, Poco sociable, Reservado, Tímido, Receloso, Cauteloso, Desconfiado, Prudente Inflexible, Riguroso, Severo, Inseguro, Vacilante. La persona que posee este tipo de temperamento es sensible ante el medio y las personas que le rodean. Tiene capacidad para evaluar detalles que para otras personas pasan desapercibidos. El resentimiento hacia los demás por alguna cuestión es alto. Es una persona reflexiva aunque con dudas sobre su actuar ante los demás, lo que lo hace ser indecisa. Gusta de practicar la fidelidad y sinceridad con las personas con las que se relaciona. Posee tacto y diplomacia para señalar o corregir errores.

TEMPERAMENTO**SANGUINEO**

El Sanguíneo posee un Sistema Nervioso Fuerte, Equilibrado y Dinámico. Es Sociable, Estable, Extroverso, Flexible, Seguro, Franco, Receptivo, Locuaz, Despreocupado, Vivaz, Firme, Constante, Reflexivo, Leal, Cordial, Sencillo, Natural, Hablador, Prudente, Ecuánime, Sereno. La persona que posee este tipo de temperamento no gusta de la inactividad. Posee gran facilidad para comunicarse. Es sensible ante el medio y las personas que le rodea; con capacidad para adaptarse fácilmente y sin mucho esfuerzo a este, participando activamente. Es flexible en sus opiniones aunque por momentos puede irritarse ante situaciones poco relevantes para otros, lo que le hace ser menos diplomático al momento de señalarlas.

Nombre Adriana RuanoEdad 23 Sexo F Estado Civil s Fecha Nacimiento 26/06/1995Escolaridad Universitaria Ocupación NutricionistaDirección 17 ave 4-37 zona 14Deporte Tiro con Armas de Caza Fecha Aplicación 04/10/2018**SINCERIDAD****7 RESULTADO CONFIABLE****NEUROTICIDAD****14****EXTROVERSION****13****TEMPERAMENTO****MELANCOLICO**

Nombre Waleska Soto

Edad 28 Sexo F Estado Civil s Fecha Nacimiento 14/08/1990

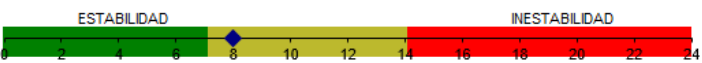
Escolaridad Universitaria Ocupación Atleta

Dirección _____

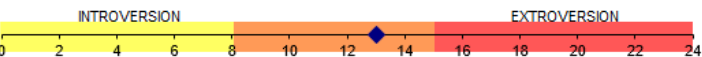
Deporte Tiro con Armas de Caza Fecha Aplicación 04/10/2018

SINCERIDAD **8** **RESULTADO CONFIABLE**

NEUROTICIDAD **8**



EXTROVERSION **13**



TEMPERAMENTO **FLEMATICO**

CARACTERISTICAS EN EL DEPORTE

SANGUINEO: resiste altas cargas físicas y psicológicas, es rápido de reacciones, impulsivo y poco impresionable, se comunica con facilidad y se inserta rápido al grupo o equipo deportivo.

“Mi estado de ánimo habitual es vivo”

Representa al individuo con alta capacidad de trabajo, movilidad y dinamismo psíquico.

COLERICO: se distingue por su resistencia y rapidez de reacción, es muy impulsivo e impresionable, lo que se traduce en una probabilidad de presentar dificultades en las relaciones interpersonales, en especial con sus compañeros y entrenador, a pesar de tener un comportamiento extrovertido.

“Frecuentemente me manifiesto impulsivo e impetuoso”

Es aconsejable desarrollar acciones dirigidas a evitar a toda costa el contestar de forma inmediata, dar media vuelta y alejarse del foco de tensión, para de esta manera lograr una pausa que facilite una rápida reflexión y orientación que conduzca a una respuesta que implique medida.

Es conocido que con regularidad estos deportistas predominantemente **sanguíneos y coléricos** utilizan en su proceso de comunicación tonos de voz alto y muy alto por lo que vale la pena enseñarles a concéntrase en su tono de voz tomando en cuenta que la altura a emplear para ser escuchado estará en concordancia con el lugar donde se encuentra ubicado.

También se recomienda en los **sanguíneos y coléricos** en los cuales hay excitabilidad de la atención emplear prácticas sistemáticas de visualización para que pueda aislarse de los estímulos externos y orientar la conciencia a la evocación de las imágenes de movimiento.

FLEMATICOS: resiste grandes cargas físicas y psíquicas, es disciplinado, paciente, tolerante, poco impresionable, lento de reacciones y a pesar de ser introvertido es regularmente un buen compañero de grupo.

“Me caracterizo por ser lento y sosegado”

Se resalta el equilibrio de los procesos nerviosos y predomina la inhibición en la movilidad, lo que facilita:

Controlar su conducta ante situaciones complejas.

La influencia de los estímulos inesperados o fuertes no afecten su actividad.

MELANCOLICO: aparece una insuficiente resistencia a las grandes cargas físicas y psicológicas, hay una capacidad de trabajo pobre, siendo demasiado sensible y propenso al descontrol, poco impulsivo y muy impresionable, es muy introvertido resultando un compañero difícil en el grupo. Y con el transcurrir de la preparación deportiva va dejando de cumplir con los requisitos esenciales que garantizan una actividad consecuente.

“Me indispone el alto ritmo de trabajo”

En **flemáticos y melancólicos** se puede precisar acciones que conduzcan al desarrollo de la rapidez de reacción con vistas a favorecer la movilidad de los procesos corticales utilizando automandos específicos que actúen como estímulos movilizados de la fuerza y rapidez del deportista a la hora de realizar una acción, se puede entrenar la rapidez en diferentes tipos de reacción y respuestas de inhibición ante situaciones de engaño.

En general el entrenador debe persuadir al deportista con el hecho de tener confianza en sus fuerzas, realizar una labor de estimulación dirigida especialmente a mejorar la concentración, la constancia y el cambio de atención a hacer uso del lenguaje interno a la hora de tomar decisiones rápidas en situaciones cambiantes.

Para trabajar los esfuerzos volitivos movilizados se recomienda realizar técnicas de autorregulación verbal como son la auto animación, autocensura y auto inhibición, las que disminuyen el nivel de amenaza consciente y atenúan las emociones negativas, aumentando el nivel de actividad y combatividad de los deportistas.

