



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de licenciado en ciencias de la educación, mención: CULTURA FÍSICA
TEMA.

LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB”

AUTOR: Jefferson Alexander Hurtado Castillo

TUTOR: Ing. Mg. María Fernanda Viteri T.

Ambato – Ecuador

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Ing. Mg. Maria Fernanda Viteri T., en mi calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema: **LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB”**, del estudiante Jefferson Alexander Hurtado Castillo, de la Carrera de Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos, técnicos, científicos, reglamentarios y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



.....
Ing. Mg. Maria Fernanda Viteri T.

C.I 180290388-8

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación: **LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad del investigador, como autor de este trabajo de grado.




Jefferson Alexander Hurtado Castillo

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema **LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB”**, Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Jefferson Alexander Hurtado Castillo

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB**, Presentado por el señor estudiante: Jefferson Alexander Hurtado Castillo, estudiante de la Carrera de Cultura Física, Modalidad presencial, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.



Lic. Mg. Cristian Barquín

C.I 1803485257

MIEMBRO



Lic. Mg. Santiago Garcés

C.I 11802943900

MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi Madre y a mi Novia, que han sido y serán siempre mi inspiración para seguir un día más.

Jefferson Alexander.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi Madre y a mi Padre por darme la vida.

Gracias

Jefferson Alexander

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES:

Portada.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría del Trabajo de Grado.....	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de Contenidos.....	viii
Índice de Cuadros.....	x
Índice de Gráficos.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Introducción.....	14

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	15
1.2 Planteamiento del problema.....	15
1.2.1 Contextualización.....	15
1.2.2 Análisis crítico.....	18
1.2.3 Prognosis.....	19
1.2.4 Formulación del problema.....	19
1.2.5 Preguntas Directrices.....	19
1.2.6 Delimitación del objeto de la Investigación.....	20
1.3 Justificación.....	20
1.4 Objetivos.....	21
1.4.1 Objetivo general.....	21
1.4.2 Objetivos específicos.....	21

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. Marco Teórico.....	23
2.1 Antecedentes investigativos.....	23
2.2 Fundamentación Filosófica.....	24
2.3 Fundamentación Legal.....	27
2.4 Categorías Fundamentales.....	24
2.5 Hipótesis.....	43
2.6 Señalamiento de variables de las Hipótesis.....	43

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3. Metodología.....	53
3.1 Enfoque.....	53
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	53
3.3 Nivel o tipo de Investigación.....	53
3.4 Población y muestra.....	53
3.5 Operacionalización de variables.....	54
3.6 Plan de Recolección de Información.....	56
3.7 Procesamiento y análisis.....	56

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4. Análisis e Interpretación de Resultados	57
4.1 Resultados.....	67
4.2 Verificación de hipótesis.....	67
4.2.1 Planteamiento de la Hipótesis.....	67
4.2.2 Nivel de significación.....	67
4.2.3 Descripción de la población.....	67
4.2.4 Cálculo de CHI Cuadrado.....	68

4.2.4.1	Chi Cuadrado Tabular.....	69
4.2.4.2	Chi Cuadrado Calculado.....	70
4.2.5	Decisión.....	71

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones.....	72
5.2	Recomendaciones.....	73
	BIBLIOGRAFÍA.....	74

CAPÍTULO VI

ARTÍCULO ACADÉMICO

La Aplicación de la Psicología Deportiva en el Rendimiento Deportivo del Fútbol.....	82
Resumen.....	82
Abstract.....	83
Introducción.....	84
Método.....	86
Resultados.....	90
Discusión.....	93
Conclusiones.....	95
BIBLIOGRAFÍA.....	96
ANEXOS.....	98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°01. Población.....	49
Tabla N°02. Variable Independiente.....	50
Tabla N°03. Variable Dependiente.....	51
Tabla N°04. Plan de Recolección de Información.....	52
Tabla N°05. Motivación.....	53
Tabla N°06. Autoestima.....	54
Tabla N°07. Interés por los resultados.....	55
Tabla N°08. Actitud Positiva.....	56
Tabla N°09. Preparación Psicológica.....	57
Tabla N°10. Capacidades Físicas.....	58
Tabla N°11. Rendimiento.....	59
Tabla N°12. Preparación Técnica.....	60
Tabla N°13. Tácticas Preparadas.....	61
Tabla N°14. Buena Preparación Psicológica.....	62
Tabla N°15. Descripción de la Población.....	63
Tabla N°16. Frecuencia Observada.....	65
Tabla N°17. Frecuencia Esperada.....	66
Tabla N°18. Calculo del Chi Cuadrado.....	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°01. Árbol de problemas.....	18
Gráfico N°02. Categorías Fundamentales.....	29
Gráfico N°03. Variable Independiente.....	30
Gráfico N°04. Variable Dependiente.....	31
Gráfico N°05. Motivación.....	53
Gráfico N°06. Autoestima.....	55
Gráfico N°07. Interés por los resultados.....	56
Gráfico N°08. Actitud Positiva.....	57
Gráfico N°09. Preparación Psicológica.....	58
Gráfico N°10. Capacidades Físicas.....	59
Gráfico N°11. Rendimiento.....	60
Gráfico N°12. Preparación Técnica.....	61
Gráfico N°13. Tácticas Preparadas.....	62
Gráfico N°14. Buena Preparación Psicológica.....	63
Gráfico N°15. Campana de Gauss.....	68

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB”.

AUTOR : Jefferson Alexander Hurtado Castillo

TUTOR : Ing. Mg. María Fernanda Viteri T.

RESUMEN EJECUTIVO

En la presente investigación establece el siguiente tema: **“LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB”** para lo cual se realizó encuestas y entrevistas, encaminadas específicamente a los deportivos futbolísticos.

El mencionado trabajo tiene como finalidad contribuir al máximo con la implementación de la psicología deportiva dentro del ámbito futbolístico como parte fundamental de la preparación del deportista del fútbol, siendo este el principal agente positivo para la obtención de resultados óptimos tanto para el equipo como para el logro personal de cada uno de los jugadores.

INTRODUCCIÓN

Mi trabajo de investigación lo realicé de cierto modo para brindar orientación adecuada a los estudiantes para llegar a la excelencia profesional. Es necesario la realización de este proyecto investigativo en beneficio del Club Deportivo “Mushuc Runa Sporting Club”, en el aspecto deportivo y psicológico, ya que para obtener grandes resultados es necesario aprender y entender ciertos parámetros psicológicos del individuo, entendiéndose así que se obtendrá los mejores resultados en la cancha.

Estructura de la investigación realizada:

CAPITULO I.- TEMA. Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, delimitación temporal, delimitación espacial, unidades de observación, interrogantes, justificación, objetivos generales y específicos.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO. Abarca lo referente antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, enseñar a aprender, fundamentos técnicos, fundamento legal, señalamiento de variables.

CAPITULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Incluye lo que es el enfoque, modalidad de la investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos.

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DERESULTADOS. Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Se elabora las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“La psicología deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la Sub 12 y sub 14 del club deportivo “MUSHUC RUNA SPORTING CLUB”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

La psicología deportiva es una parte fundamental en la formación de los deportistas, dado que forma uno de los cuatro pilares que se trabajan para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo.

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, los medios de comunicación le crean paulatinamente más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales.

La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

“Aunque la psicología del deporte a nivel mundial se trata de un área relativamente joven está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional y su seriedad va más allá de la motivación pasajera” (Goyes, 2013).

A nivel nacional el deporte que más se practica es el fútbol, es por eso que existen varias instituciones profesionales y no profesionales, encargadas de la formación de talentos desde tempranas edades, es por eso que muchas de las veces se crean escuelas de fútbol sin personas preparadas para la correcta formación del deportista, la mayoría de estas instituciones están centradas en formar solo 3 de los 4 pilares para alcanzar un excelente rendimiento deportivo, como son la preparación física, la preparación táctica y la preparación técnica, dejando de lado la preparación psicológica la cual es igual o más importante que las otras preparaciones.

No cabe duda de que la psicología deportiva es clave al momento de rendir de la mejor manera dentro del campo de juego ya que hay factores que pueden minimizar las habilidades y con ello el rendimiento deportivo de cualquier persona o deportista

“El fútbol en Tungurahua ha venido en alza ya que día a día hay más trabajo por parte de cuerpo técnico, jugadores y dirigentes, todo esto ayuda para que el rendimiento futbolístico de nuestros clubes sea mejor y pueda competir con los demás equipos de mejor nivel” (Velez, 2016).

A nivel provincial existen 3 clubes deportivos profesionales de fútbol de los cuales 2 juegan en primera categoría B (Macara y Técnico Universitario) y 1 club en primera categoría A (Mushuc Runa Sporting Club), dichos club cuentan con categorías inferiores donde se trabaja con jugadores desde los 10 años para formar jugadores profesionales, pero la falta de preparación psicológica para que los jugadores aprendan a manejar situaciones extra futbolísticas como suelen ser problemas en casa o en instituciones educativas, se ve relegada en el rendimiento individual y colectivo en los encuentros por campeonato nacional en sus diferentes categorías, lo cual conlleva a malos resultados y una pésima ubicación en la tabla de resultados al final de cada campeonato.

Los clubes de Tungurahua ya sea por desconocimiento, por falta de presupuesto o la escasez de profesionales preparados en esta área, ninguno cuenta con un psicólogo deportivo quien controle y entrene las habilidades psicológicas en todos los deportistas que pertenecen a su club.

Se estima que el 60% de los jugadores profesionales de nuestra ciudad conocen los beneficios de la psicología deportiva, pero solo un 20% se preocupa por el entrenamiento de la misma. (Salas, 2014).

En el club deportivo **Mushuc Runa Sporting Club** existen tres categorías de formación como son las Sub 12 la Sub 14 y la Sub 16, y dos categorías de alto rendimiento que son las Sub 19 y la profesional. (FEF, 2016) Las cuales disputan el campeonato ecuatoriano de fútbol sub 12, sub 14, sub 16, sub 19 y profesional, respectivamente. (Futbol, 2016)

El equipo profesional en los últimos años ha alcanzado reconocimiento nacional e internacional gracias a sus logros conseguidos a base de mucho esfuerzo y sobretodo preparación, al contrario de sus categorías menores que no alcanzan el nivel deseado en las competencias y sobre todo no surgen jugadores para el equipo de alto rendimiento debido a la deficiente preparación técnica, táctica, física, y sobre todo psicológica.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

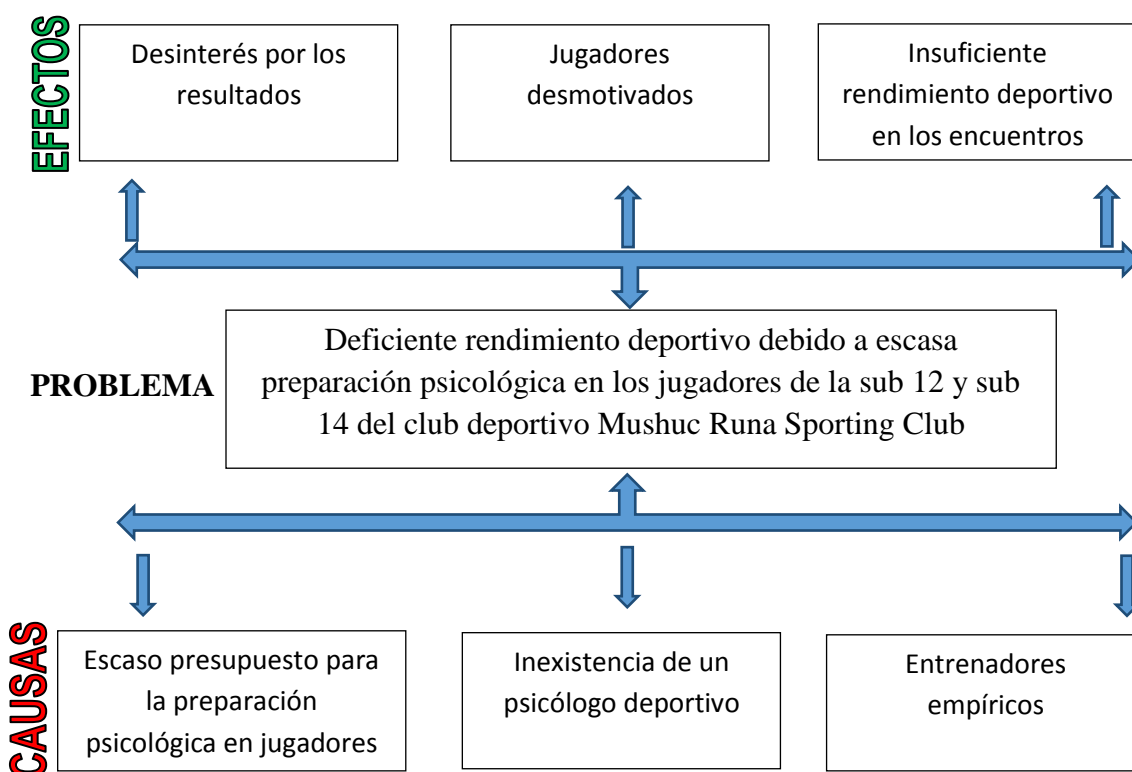


Gráfico 1: Árbol de problemas
 Fuente: Investigación
 Elaborado por: Jefferson Hurtado

1.2.2 Análisis crítico:

En nuestro país, el fútbol es el deporte más practicado por todas las personas, es por eso que existen diferentes club dedicados a la formación de integral de futbolistas, pero es en este punto donde aparece un inconveniente, se evidencia un deficiente rendimiento en los jugadores de los diferentes clubs, jugadores que física técnica y tácticamente se encuentran en perfecto estado gracias al entrenamiento arduo y disciplinado de estos aspectos, pero se evidencia también el escaso trabajo en sus habilidades psicológicas y ya que nuestra mente es la que equilibra todas nuestras acciones , estados de ánimo y por ello nuestro rendimiento en cada una de las actividades que realicemos, los jugadores no alcanzan el máximo rendimiento deportivo al momento de los partidos de fútbol.

Muchas de las veces la escasa economía del club para invertir en las categorías formativas son el motivo por el cual no se llega alcanzar una buena formación deportiva en los jugadores los cuales, a su vez por no estar preparados psicológicamente, juegan sus partidos sin ningún interés por el resultado.

Es sabido que para una buena formación de jugadores se necesita de un director técnico, un preparador físico, un preparador de arqueros , un médico y principalmente un psicólogo deportivo, también es sabido que por el bajo presupuesto de algunos clubs se deja de lado al psicólogo deportivo el cual es el encargado de entrenar las habilidades psicológicas para que, con un correcto equilibrio, explote al máximo sus capacidades, al contrario de esto, se evidencia jugadores desmotivados y con una autoestima baja para encarar los partidos de fútbol lo que da como resultado la pérdida de partidos.

También hay clubes que destinan el trabajo psicológico a entrenadores que no dominan el aspecto mental de una persona, lo cual da como resultado, la incorrecta preparación psicológica de jugadores, que independientemente de ser muy hábiles e inteligentes con el balón, al no tener una buena preparación psicológica, no pueden explotar sus capacidades al máximo y es por ello que es evidente el bajo rendimiento deportivo en los encuentros de fútbol debido a la escasa preparación psicológica.

1.2.3 Prognosis:

Si no se incorpora profesionales de la psicología deportiva o a su vez entrenadores preparados íntegramente en el área, se seguirá evidenciando jugadores que no logran llegar al equipo profesional debido al bajo rendimiento que muestran en los encuentros de fútbol, no se alcanzaran buenos resultados en los diferentes torneos y peor aún, no tendremos un jugador ambateño que logre llegar al fútbol profesional o al extranjero ya que nuestros jugadores no alcanzan ese plus que da la psicología deportiva para explotar la preparación física , técnica y táctica, las cuales si están bien trabajadas dan como resultado el máximo rendimiento deportivo de cada uno de los jugadores del club.

1.2.4 Formulación del problema:

¿Qué influencia tiene la Psicología Deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del club deportivo Mushuc Runa Sporting Club?

1.2.5 Preguntas directrices

- ¿Cuáles son las correctas metodologías para el entrenamiento de la psicología deportiva del jugador de fútbol?
- ¿Cuáles son los factores que condicionan el rendimiento deportivo en el fútbol?
- ¿Cómo se puede contribuir académicamente en el entrenamiento de la psicología para alcanzar el máximo rendimiento deportivo en el fútbol?

1.2.6 Delimitación del problema:

Delimitación de contenidos:

Campo : Deportivo
Área : Entrenamiento Deportivo
Aspecto : Psicología Deportiva y Rendimiento Deportivo

Delimitación temporal del problema: El trabajo de investigación se realizará durante el campeonato ecuatoriano 2016.

Delimitación espacial: El trabajo de investigación se desarrollará con los deportistas que conforman el equipo de la sub 12 y sub 14 del club deportivo Mushuc Runa Sporting Club.

1.3 Justificación:

El **interés** de los jugadores, entrenadores y directivos de club deportivo Mushuc Runa Sporting club, se centra en el mejoramiento del rendimiento futbolístico individual y colectivo de los jugadores de la sub 12 y sub 14 durante los encuentros del campeonato ecuatoriano de fútbol sub 12 y sub 14, 2016, con el cual se pretende mejorar las capacidades físicas y psicológicas de los jugadores para alcanzar el máximo rendimiento deportivo en los encuentros y con ello obtener buenos resultados y posicionarse de mejor manera en la tabla de puntaje que las veces anteriores que se ha participado pero sin poner énfasis en el trabajo de la psicología deportiva.

Este proyecto es **importante** porque dejará plasmada las bases para posibles investigaciones futuras para solucionar problemas, no solo en las categorías formativas sino en el equipo profesional, ya que dicho problema de investigación no solo se evidencia en categorías formativas sino en todos los equipos del club.

También busca ser **original** ya que antes no se ha hecho una investigación tocando el tema psicológico en los deportistas de las divisiones formativas ni en las categorías de alto rendimiento.

Los **beneficiarios** directos serán los jugadores y entrenadores de las divisiones menores del club, a quienes se les trabajara con una adecuada metodología que oriente a la correcta utilización de la mente para equilibrar las capacidades físicas con las psicológicas, y como beneficiarios indirectos tendremos a los dirigentes y demás interesados en este proyecto quienes según su objetivo podrá utilizar información acerca de los efectos de un adecuado trabajo psicológico en el rendimiento futbolístico de un jugador de fútbol en cualquier etapa, ya sea de niño hasta su adultez.

Esta investigación no necesita una gran inversión económica así que es **factible** dado que también la institución está interesada en este proyecto y brindara toda la colaboración posible, tendremos acceso a todas las instalaciones en cualquier momento así también como a los jugadores de las categorías a tratar, a más de eso podremos tener contacto y colaboración con los demás profesionales de las distintas áreas que actualmente se encuentran trabajando en el club.

El **impacto** de esta investigación se verá reflejada en los resultados obtenidos en el campeonato ecuatoriano de fútbol sub 12 y sub 14, 2016.

1.4 Objetivos

1.4.2 Objetivo General

Estudiar cómo influye la psicológica deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- Conocer las correctas metodologías para el entrenamiento de la psicología deportiva del jugador de fútbol.
- Identificar la clase de preparaciones que condicionan el rendimiento deportivo en el fútbol.
- Elaborar un artículo académico que contribuya al mejoramiento del rendimiento deportivo del fútbol por medio de la psicología deportiva.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos:

Una vez revisado el repositorio digital de diferentes universidades del Ecuador, se encontró las siguientes investigaciones haciendo referencia a las variables.

En su trabajo de titulación, “La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del instituto tecnológico agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua”, para la Universidad Técnica de Ambato (Valle, 2015), determina que, en base a los resultados obtenidos durante la investigación, se puede concluir que una significativa mayoría de los deportistas mencionan que cada uno de los futbolistas tienen gran nivel de motivación personal para ganar los compromisos deportivos, sin embargo no cuentan con un profesional preparado en motivación deportiva que proporcione este parámetro a sus deportistas.

(Yaguana, 2016), en su trabajo de investigación “Los fundamentos técnicos del fútbol en el rendimiento deportivo de los seleccionados de la Escuela de Educación Básica General Córdova de la parroquia Pishilata del cantón Ambato, provincia de Tungurahua”, **Autor:** Fernando Yaguana Guzmán “,concluye que la mayoría de encuestados, es decir, los seleccionados de fútbol, autoridades y docentes de la Institución están de acuerdo en tener un entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, la cual ayuden en el dominio del balón de los seleccionados.

Se considera que los fundamentos técnicos son la base para un buen rendimiento futbolístico, pero siempre debe ir acompañado de los aspectos psicológicos para tener un buen rendimiento individual y colectivo.

(Salina, 2013), en su trabajo de titulación “La preparación psicológica en el rendimiento deportivo para los futbolistas de la federación deportiva de Santa Elena categoría pre - juvenil sub 14, año 2013”, sostiene que es importante el trabajo de las cualidades psicológicas como complemento de las demás preparaciones que comprende un entrenamiento deportivo para alcanzar un buen rendimiento de los futbolistas al momento de encarar los encuentros.

2.2 Fundamentación Filosófica:

La presente investigación se orienta principalmente en los principios crítico-propositivo, basado en los siguientes fundamentos: epistemológico, axiológico, socio – económica, metodológica. En la actualidad podemos aún detectar entrenadores que no utilizan una guía práctica donde conste la planificación bien estructurada del proceso psicológico deportivo para poder alcanzar un desarrollo de las cualidades físicas y técnicas de los deportistas, obligados a caer en la improvisación, esto implica que el entrenador sea mecánico y repetitivo lo que repercute a los deportistas, evitando poder dar libertad a la creatividad y al desempeño en las actividades prácticas de un ente en proceso de formación dentro del campo futbolístico.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento psicológico deportivo tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación. La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador posee demostrando así la suficiente capacidad psicológica de realizar dominando y dirigiendo el balón.

2.2.1 Fundamentación Epistemológica:

Dentro de los fundamentos epistemológicos, en el paradigma del análisis crítico conllevan a un cambio dialéctico en las estructuras mentales de los entrenadores y deportistas mediante las negociaciones, confrontaciones y consensos para mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos de fútbol, mediante la actualización de los conocimientos científicos con ayuda de una guía metodológica.

2.2.2 Fundamentación Axiológica:

Este trabajo investigativo dentro de la fundamentación axiológica se refiere a los valores del paradigma crítico propositivo donde los entrenadores y deportistas sacan adelante las actividades en la escuela de iniciación deportiva, cooperando, participando, creando, respetando y solidarizándose en los intereses mutuos, a través de las prácticas y técnicas del fútbol.

2.2.3 Fundamentación Socio-Económica:

Los problemas de los clubs deportivos en su totalidad son manifestaciones socio-económicas que inciden en todos los 27 fenómenos educativos sin estar exenta el área de Cultura Física, dónde por efectos de la modernización se tiende a llegar a una privatización de la educación, asomando dos grupos económicos claramente definidos, los enriquecidos y los empobrecidos, produciéndose una participación en desventaja de un grupo a otro, por lo que, es necesario la elaboración de una guía metodológica aplicada a la psicología deportiva en el fútbol, la misma que permitirá orientar claramente el proceso ideal para los deportistas que han iniciado en la práctica deportiva. En el presente trabajo de investigación, predominará la utilización de métodos cualitativos que deberán centrarse en el objeto de estudio, basado en el paradigma crítico-propositivo.

2.3 Fundamentación Legal:

De la (LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION, 2010), Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. Art. 4.- Principios. - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna. (Ecuador, 2010)

CAPÍTULO I DEL DEPORTE FORMATIVO

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

Art. 27.- Estructura del deporte formativo. – Conforman el deporte formativo las organizaciones deportivas que se enlistan a continuación, más las que se crearen conforme a la Constitución de la República y normas legales vigentes:

- a) Clubes Deportivos Especializados Formativos;
- b) Ligas Deportivas Cantonales;
- c) Asociaciones Deportivas Provinciales;
- d) Federaciones Deportivas Provinciales;
- e) Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FEDENADOR)
- f) Federación ecuatoriana de Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

(FEF, 2015) **PRIMERA CATEGORÍA** El Comité Ejecutivo del Fútbol Profesional en uso de la facultad que le concede el literal k) del Art. 14 de su reglamento, dicta el presente reglamento que normará el desarrollo de los campeonatos de las categorías Sub. 12 y Sub. 14, en sus etapas provincial, zonal y nacional. Art. 1.- Los campeonatos ecuatorianos de fútbol de las categorías Sub. 12 y Sub. 14 se jugarán con la participación obligatoria de los clubes de primera categoría, afiliados a las asociaciones provinciales de fútbol profesional y por intermedio de ellas a la Federación Ecuatoriana de Fútbol. Art. 2.- En los campeonatos de las categorías Sub. 12 y Sub. 14 participarán únicamente jugadores ecuatorianos que no hubieren cumplido doce y catorce años respectivamente, al primero de enero del año del campeonato. REFORMA Se cambia por: Art. 3.- Los campeonatos de la categoría Sub. 12 y Sub. 14 se jugarán en tres etapas: La primera etapa a nivel zonal en la que intervendrán conjuntamente los clubes de primera categoría series A y B ubicados en dos zonas distribuidas geográficamente. ZONA1 (norte) 1. IMBABURA 2. PICHINCHA 3. SANTO DOMINGO 4. MANABI 5. LOS RIOS ZONA2 (Sur) 1. GUAYAS 334 2. CAÑAR 3. ELORO 4. LOJA 5. CHIMBORAZO 6. TUNGURAHUA En cada una de las zonas se dividirá en dos grupos de 6 clubes cada uno de la siguiente manera: ZONANORTE GRUPO 1 GRUPO 2 P1 P4 P2 P5 P3 P6 SD1 M2 M1 M3 I1 LR1 ZONASUR GRUPO1 GRUPO 2 G1 T1 G2 T2 G3 T3 C1 CH1 EO1 A1 L1 A2 Cada grupo jugará partidos de ida y vuelta y todos contra todos (10 fechas). La segunda etapa a nivel zonal que se jugará con la participación de los clubes ubicados en el primero, segundo y tercer lugar cada grupo y se ubicarán en dos hexagonales en cada zona (ZONANORTE YZONASUR). En cada grupo se jugarán partidos de ida y vuelta y todos contra todos (10 fechas). La tercera etapa jugará a nivel nacional con la participación de los clubes ubicados en el primero, segundo y tercer lugar 335 de cada grupo y se jugará en partidos de ida y vuelta a todos contra todos (10 fechas). Art. 4.- La etapa nacional se jugará con los clubes clasificados en la forma prevista en este reglamento, a una sola vuelta todos contra todos y en un solo grupo. Los clubes que se ubicaren en primero y segundo lugar serán Campeón y Vice Campeón Ecuatoriano de las respectivas categorías Sub. 12 y Sub. 14. Art. 5.- El Comité Ejecutivo aprobará los respectivos calendarios de juegos para la etapa zonal y nacional al que deberán sujetarse los participantes de forma obligatoria. Art. 6.- La ubicación de los clubes en las tres etapas se determinará en la forma prevista en el artículo 99 del Reglamento del Comité Ejecutivo

de Fútbol Profesional. Art. 7.- Para intervenir en ambos campeonatos, los clubes deberán utilizar, obligatoriamente los mismos colores y diseños registrados en la Federación Ecuatoriana de Fútbol para los clubes de primera o segunda categoría, pudiendo variar la nominación del auspiciante. Art. 8.- La inscripción y habilitación de los jugadores para la etapa zonal y nacional, será obligatoriamente en la secretaría del Comité Ejecutivo, en donde los clubes clasificados para esta etapa deberán hacer llegar la respectiva documentación a través de su asociación provincial. Se podrá inscribir jugadores hasta el jueves inmediato anterior al último partido de la etapa zonal. Para la etapa final se inscribirán hasta veinte jugadores exclusivamente de entre los que se inscribieron en las etapas anteriores. Si algunos de los jugadores inscritos se lesionaren, podrá ser reemplazado por otro que cumpla el requisito establecido en esta disposición. Art. 9.- En la etapa nacional si se aceptarán nuevas inscripciones y/o habilitaciones. Art. 10.- Para la etapa provincial el régimen disciplinario estará a cargo de la asociación provincial y su organismo especializado. En 336 la etapa zonal y nacional el régimen disciplinario estará a cargo de la Subcomisión Disciplinaria de la Federación Ecuatoriana de Fútbol. Art. 11.- El arbitraje de los partidos se lo realizará en la forma prevista en el apartado “Categorías Formativas” del Art. 30 del Reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros. Art. 12.- El costo del arbitraje en la etapa zonal y nacional será cubierto por la Federación Ecuatoriana de Fútbol. CERTIFICO: que el anterior reglamento fue dictado y aprobado en sesión ampliada del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional, realizada el día 10 de febrero del 2015.- Guayaquil, a 11 de febrero del 2015. SR. FRANCISCO ACOSTA ESPINOSA SECRETARIO GENERAL. (FEF, 2015)

SEGUNDA CATEGORÍA. El Comité Ejecutivo del Fútbol Profesional en uso de la facultad que le concede el literal k) del Art. 14 de su reglamento, dicta el presente reglamento que normará el desarrollo de los campeonatos de las categorías Sub. 12 y Sub. 14, de la Segunda Categoría. Art. 1.- Los campeonatos ecuatorianos de fútbol de las categorías Sub. 12 y Sub. 14, de la segunda categoría, se jugarán con la participación opcional de los clubes de segunda categoría, afiliados a las asociaciones provinciales de fútbol profesional y por intermedio de ellas a la Federación Ecuatoriana de Fútbol. Art. 2.- En los campeonatos de las categorías Sub. 12 y Sub. 14 participarán únicamente jugadores ecuatorianos que no hubieren cumplido doce y catorce años, respectivamente, al primero de enero del año del campeonato. Art. 3.- Los campeonatos de la categoría Sub. 12 y Sub. 14 se jugarán en tres etapas: zonal, nacional y una final. Art. 4.- La primera etapa si los clubes inscritos no excedieren de dieciocho, serán divididos en tres grupos, en lo posible, con igual número de participantes y ubicados zonas distribuidas geográficamente, lo cual será determinado por el Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional. Art. 5.- La segunda etapa la jugarán los clubes que quedaren en los dos primeros lugares de cada grupo en un solo grupo si no fueren más de seis clubes clasificados. Art. 6.- La etapa final comprende la participación de los dos clubes que quedaren en primer y segundo lugar de la segunda etapa de este campeonato, en la etapa final del campeonato Sub. 12 y Sub. 14 de la primera categoría. Art. 7.- En todas las etapas se jugarán partidos de inda vuelta y todos contra todos en cada grupo. Art. 8.- El Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional establecerá los 338 respectivos grupos y aprobará los respectivos calendarios de juegos para la etapa zonal y nacional al que deberán sujetarse los participantes de forma obligatoria. Art. 9.- La ubicación de los clubes en las tres etapas se determinará en la forma prevista en el artículo 119 del Reglamento del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional. Art. 10.- Para la etapa final se inscribirán hasta veinte jugadores exclusivamente de entre los que se inscribieron en las etapas anteriores. Si algunos de los jugadores inscritos se lesionaren, podrá ser reemplazado por otro que cumpla el requisito establecido en esta disposición. Art. 11.- El arbitraje de los partidos se lo realizará en la forma prevista en el apartado “Categorías Formativas” del Art. 30 del Reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros. Art. 12.- En todo lo que no se encuentre previsto en este reglamento se aplicarán las normas que contiene el reglamento para los campeonatos Sub. 12 y Sub. 14 de la primera categoría, así como las normas generales del Reglamento del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional. DISPOSICIÓN TRANSITORIA: Para el año 2015 habiendo inscritos dieciséis clubes el campeonato se lo jugará en tres grupos: uno de cinco clubes y otro de seis clubes que serán determinados por el Comité Ejecutivo. CERTIFICO: que el anterior reglamento fue dictado y aprobado en sesión ampliada del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional, realizada el día 24 de febrero del 2015.- Guayaquil, febrero 25 del 2015. SR. FRANCISCO ACOSTA ESPINOSA SECRETARIO GENERAL.

2.4 Categorías Fundamentales:

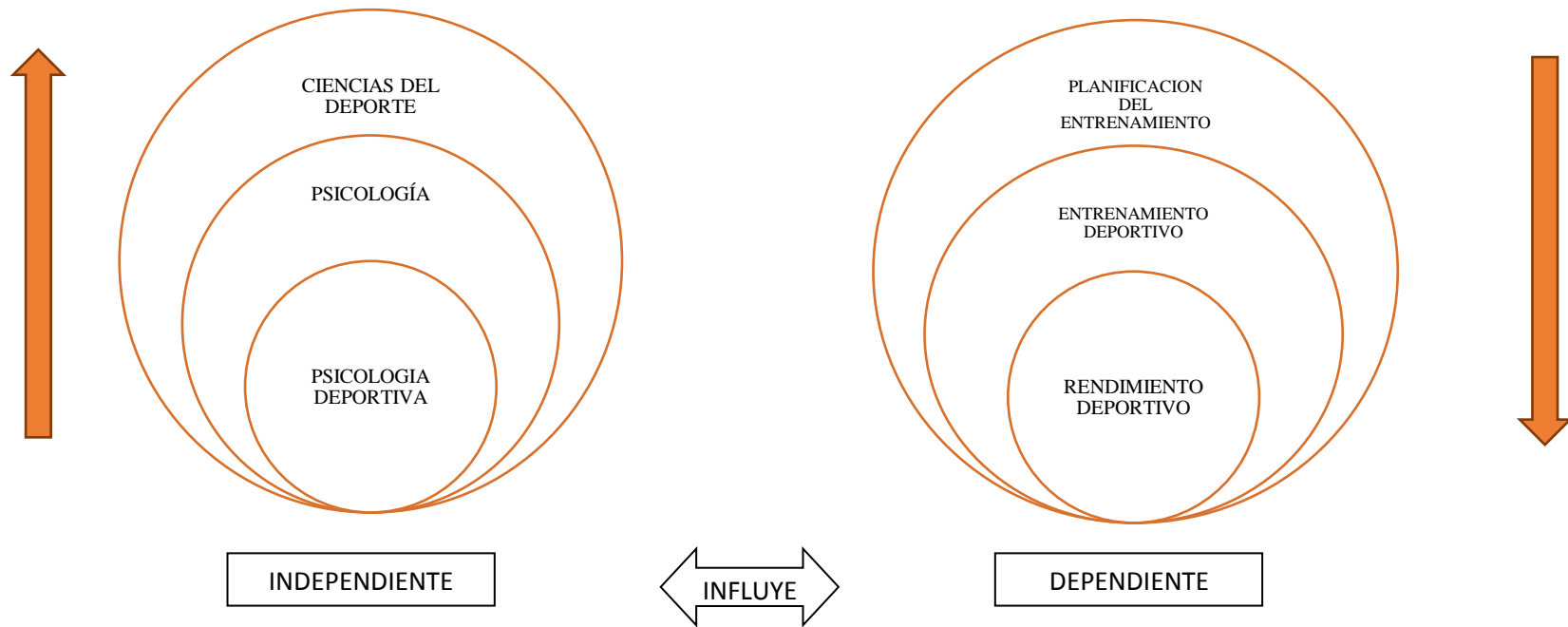


Gráfico 2: Categorías Fundamentales

Fuente: Marco teórico

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Constelación de ideas: Variable Independiente

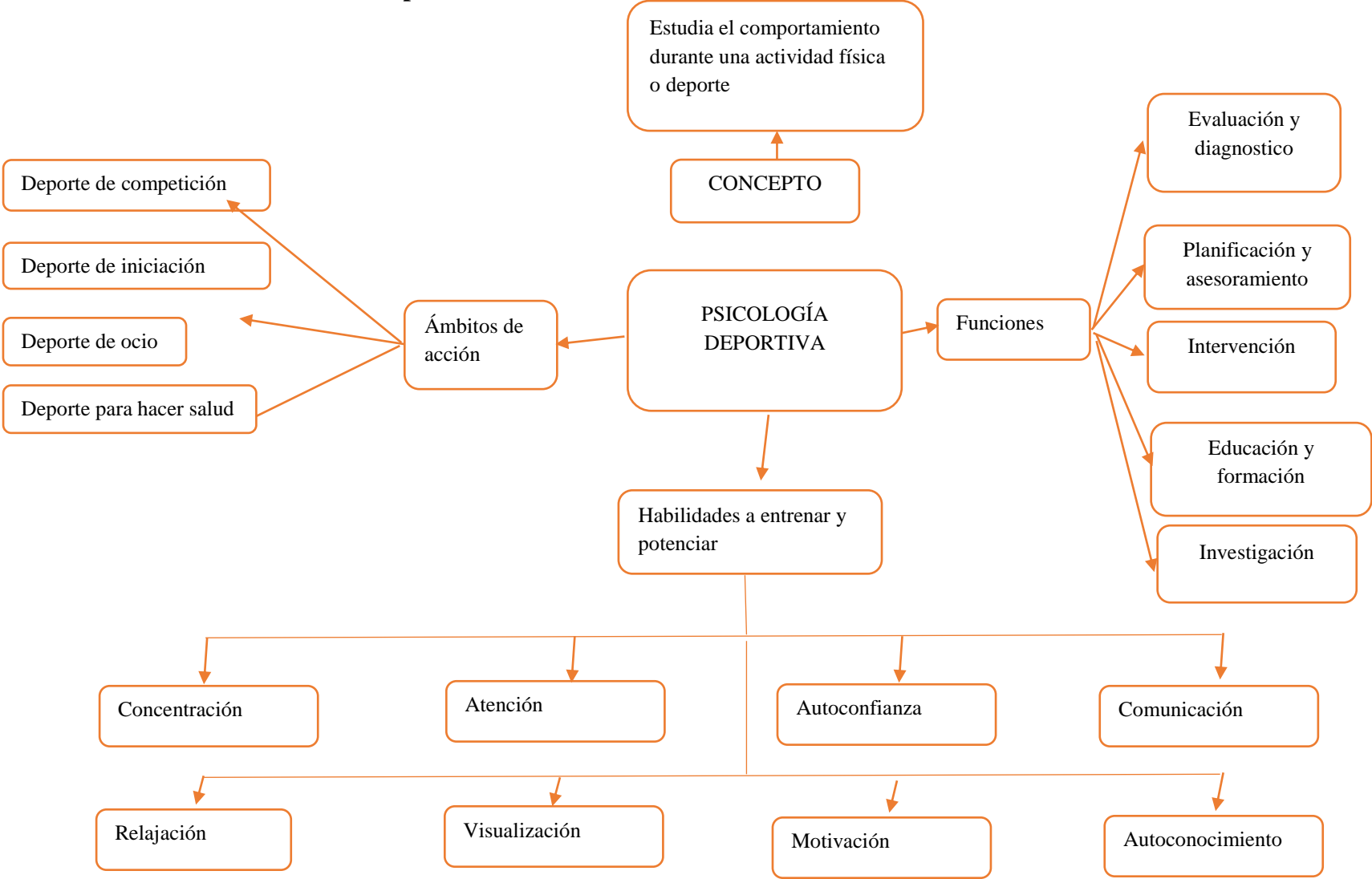


Gráfico 3: Variable independiente
 Fuente: Marco teórico
 Elaborado por: Jefferson Hurtado

Constelación de ideas: Variable Dependiente

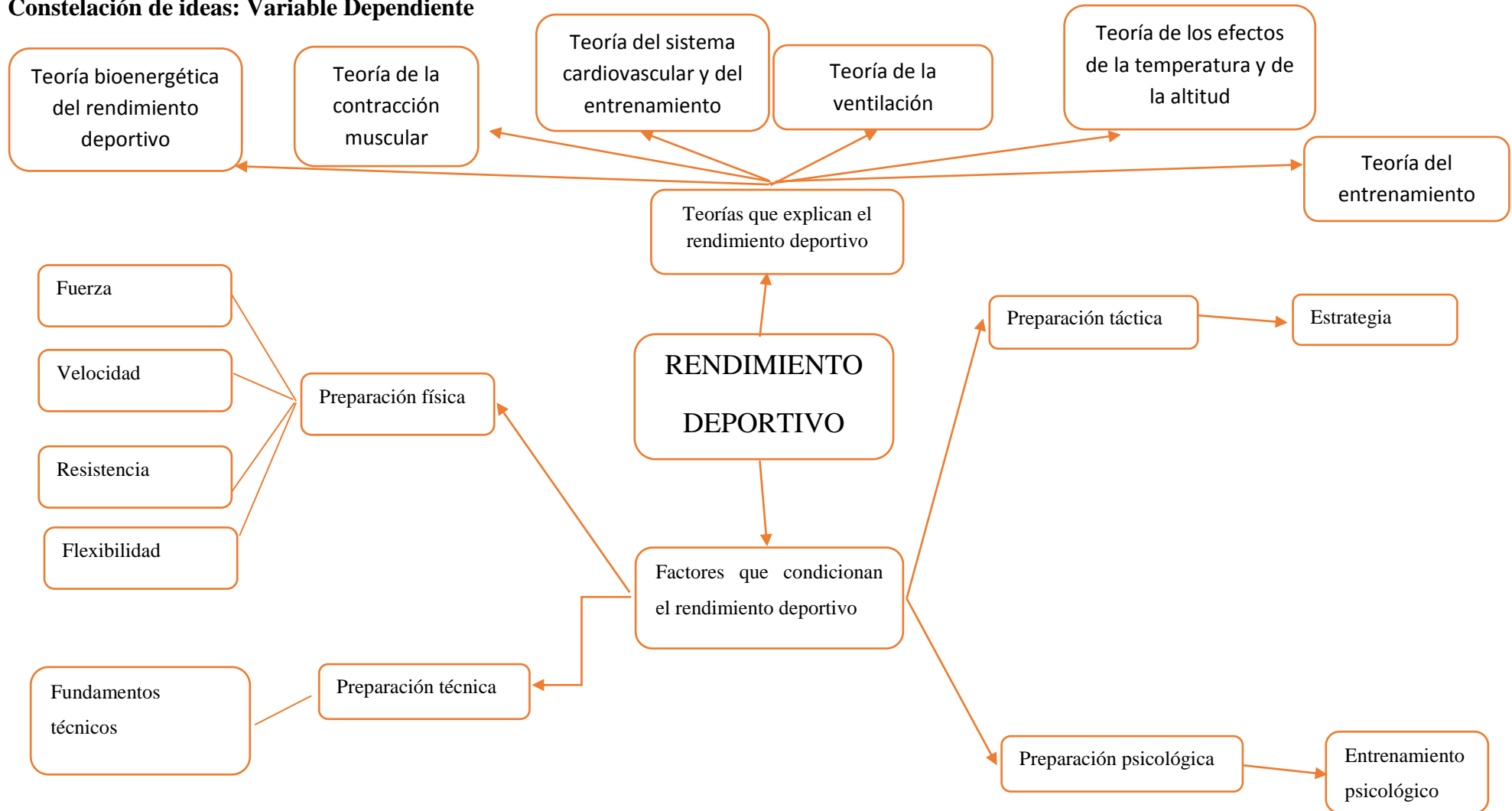


Gráfico 4: Variable dependiente
 Fuente: Marco teórico
 Elaborado por: Jefferson Hurtado

2.4.1 Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Psicología Deportiva:

Ciencias del Deporte:

Para comprender el significado del deporte como ciencia se debe hacer énfasis en lo que especifica (Rodríguez, 2013) que:

“... el deporte de nuestro tiempo, en su origen eran juegos, eran ejercicios físicos y competiciones, las dos líneas divergentes que están condicionadas, y son las llamadas para tener las funciones y papeles diferentes en la sociedad, ofreciéndole al hombre actual, distintos valores que a la vez son deportes que mantienen sus originales funciones o constitutivos lúdico, competitivo y de ejercitación física”.

Según (Hohmann, Lames, & Letzeier, 2005), en la ciencia del deporte se desarrolló dos direcciones de investigación:

- Desde el punto de vista médico – deportivo la herencia de características genéticas condicionadas biológicamente que pueden ser tomadas como causa por la que se observan diferencias de rendimiento. En relación a la biomecánica y psicológica del deporte de esfuerzo en personas jóvenes se centró de forma fundamental, entre otras cosas, en contribuir de manera preventiva a la protección de valores jóvenes de gran rendimiento frente a las cargas bio negativas, como puede ser un sobre entrenamiento.
- Desde el punto de vista del entrenamiento, se coloca el mismo rendimiento observable en el centro y se hace productivo desde diferentes puntos de vista para el diagnóstico y el pronóstico del talento.
- En la investigación médico – deportivo

Ámbitos de aplicación de la ciencia del entrenamiento

La aplicación de la ciencia del deporte, se dedica a áreas como:

- El deporte empresas

- Deporte en el régimen penitenciario
- Deporte de fitness
- Deporte terapéutico o para la tercera edad
- Deporte de alto rendimiento
- Deporte de entrenamiento de rendimiento
- Modalidades deportivas como promoción de talento, deporte para jóvenes, entrenamiento con aparatos, etc.

Aunque las prácticas de los diferentes deportes hoy en día han variado y renovado en nombres, objetivos, medios, traspasado límites geográficos y otros que han sido considerados deportes y que antes no lo eran, todos ellos demuestran un mismo fin o interés de quienes los practican, es decir se busca la fortaleza física y psico-deportivo de quien la practican.

Psicología:

La psicología es la disciplina que investiga sobre los procesos mentales de personas y animales. La palabra proviene del griego: psico- (actividad mental o alma) y -logía (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual.

La psicología moderna se ha encargado de recopilar hechos sobre las conductas y las experiencias de los seres vivos, organizándolos en forma sistemática y elaborando teorías para su comprensión. Estos estudios permiten explicar su comportamiento y hasta en algunos casos, predecir sus acciones futuras

Psicología Deportiva:

Para mejorar la comprensión del término Psicología Deportiva, se cita a (Viadé, 2003) quien define a la Psicología como "...la ciencia que se dedica a estudiar la conducta humana, y el deporte también se lo debe definir desde la misma psicología en el término y la conducta".

Según (Trabazos, 2008) la **Psicología del Deporte**:

“Es una disciplina relativamente joven derivada de la Psicología como práctica científica disciplinada y normativizada de las ciencias del deporte en la que su relación se ha enmarcado dentro del ámbito aplicado, pues se encarga de la mejora de la calidad de vida de las personas, y más concretamente, de los deportistas”.

La psicología deportiva entonces es la ciencia que se encarga del estudio del comportamiento de los deportistas, de las personas que apoyan su entrenamiento, los familiares, fans, seguidores, y todos aquellos que se relacionan con la práctica deportiva en cualquiera de sus modalidades y especialidades. La finalidad de éste será mejorar el rendimiento deportivo a través de promover un estado de armonía, tranquilidad y equilibrio.

Psicología del Deporte es una ciencia relativamente nueva, que se encarga del estudio de los factores que influyen en el rendimiento deportivo por medio de la observación y evaluación de la conducta humana.

Es muy común oír explicaciones de un equipo en términos psicológicos con frases como: “Estamos concentrados”, “estamos muy bien de la cabeza”; o su contrario, “nos fuimos en el segundo tiempo”, “la presión fue dura”, “nos caímos con el resultado del sábado”; etc. Sin embargo, no muchas veces se puede diagnosticar los motivos que las provocaron, repitiendo en el tiempo la misma forma de juego. Hasta cuando se le dice a un jugador “concéntrate”, “presta atención a la jugada”; ¿se sabe realmente de qué se está hablando? ¿Qué es estar concentrado?

Palabras muy escuchadas, pero poco trabajadas. Hoy en día, así como se aprende la táctica, la estrategia y la técnica, también se debe estar informado del significado de términos muy importantes a la hora de competir: atención, concentración, activación, motivación, etc., y como implementarlos. El jugador no sólo se enfrenta a evaluaciones físicas y sociales sino también a presiones mentales; surge el miedo, el temor a fracasar, al resultado, a perder el puesto, la autocrítica, a lesionarse, temor a ser juzgado, situaciones que constantemente forman parte de una competencia.

Los miedos se pueden controlar, pero las presiones no. Los miedos son cosas tangibles, las podemos ver; las presiones están relacionadas a la angustia, a la incertidumbre, donde “me juego” en cada jugada. El fútbol es un deporte de mucha acción donde el jugador debe tomar decisiones rápidas y precisas en cada instante del partido, de lo contrario su análisis de juego es de drama y caos emocional.

Es ahí donde se inserta la Psicología del Deporte, su fin es transformar las presiones en rendimiento, por medio de técnicas y habilidades que forman parte del entrenamiento mental.

Ámbitos de acción:

Para (Viadé, 2003), el ámbito de estudio de la psicología del deporte desde el enfoque inter conductual de la psicología presenta una división basada en las relaciones producidas en el entorno deportivo: deportista, entrenadores, árbitro, espectadores y objetivos específicos que interactúan, estos generan los siguientes ámbitos de la práctica del deporte:

- Deporte de competición
- Deporte de iniciación
- Deporte de ocio
- Deporte para hacer salud

La psicopedagogía puede aplicarse a varios contextos de desarrollo, en ellos se pueden influir, modificar y condicionar el aprendizaje en función del ejercicio profesional de la pedagogía. Aplicando la psicopedagogía en la ciencia del deporte se pueden identificar varios ámbitos de aplicación:

A) Deporte de competición:

Para (Viadé, 2003), el objetivo aplicado en este ámbito, consiste en demostrar el nivel de dominio de una tarea deportiva concreta alcanzada por el deportista en un enfrentamiento en comparación con otros o con él mismo.

Con este tipo de aplicación la comprensión del deportista en función de sus propios límites frente a competencias con otros deportistas o frente a las propias limitaciones, permite aplicar con un entrenamiento profesional adecuado y acorde a sus características.

B) Deporte de base o iniciación:

Según (Cancio & Calderín, 2010), la iniciación deportiva “es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica, es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física se introducen los deportes”.

Siguiendo otra definición, se conoce con el nombre de “... iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.” (Blásquez, 2000).

Esta delimitación de acción se dirige especialmente a la formación del niño o niña a partir de estimular sus capacidades y habilidades, mismas que pueden ser desarrolladas desde su temprana edad con la finalidad de potenciarlas con entrenamiento adecuado, formación oportuna y desarrollo motriz, intelectual, etc., aprovechando desde sus inicios de la vida deportiva, para mejorar en el futuro mejores resultados.

C) Deporte de ocio y salud:

(Viadé, 2003), dice que “... el objetivo de las personas que hacen este tipo de deporte es ocupar el tiempo de ocio con una actividad que, muchos de sus aspectos, se parece al deporte de competición, pero con el que a priori no comparte el mismo objetivo (la competición)”.

Es difícil diferenciar las actividades deportivas que se utilizan solo para el ocio, y que como dice el autor, la práctica del deporte se la hace para algunas personas, cuando tiempo de ocio, o lo hacen pensando en competir, lo único cierto es que en cualquiera de las dos formas de ejercitar tienen como finalidad la competición con ellos mismos por mejorar sus limitaciones físicas o competitivas.

D) Deporte para hacer salud:

En la sociedad actual, uno de los temas que más preocupan es la salud en el sentido preventivo y terapéutico, el deporte demuestra que puede ser un buen elemento para

conseguirla. En éste ámbito la práctica del deporte tiene como objetivo mejorar el nivel de salud de quien lo practica sin tener demasiado en cuenta los niveles de perfección y la ejecución de los ejercicios deportivos. (Viadé, 2003)

El comprender el comportamiento de la humanidad desde el punto de vista de la práctica deportiva, sea cuando se orienta al deporte como una forma de mejorar su estilo de vida o para conocer las motivaciones que tiene para superarse a sí mismo como un ser íntegro, necesitado de cuidado y atención.

Funciones:

Así como los ámbitos de trabajo de la psicología deportiva, el profesional que se especializa en función de la población con quien se trabaja, y el nivel de práctica deportiva:

A) Evaluación y diagnóstico:

Para (Santolaya & Montes, 2000), la evaluación se basa en varios principios definidos a partir de la psicología científica, donde se pretende:

- 1) Centrarse en las conductas de las personas a través del análisis funcional y profundo de la situación real en su ambiente deportivo y sobre el comportamiento que presentan los deportistas o cada equipo de juego.
- 2) Identificar las condiciones observables que ocurren en las situaciones del juego.

Es decir, la psicología deportiva parte del análisis psíquico de la persona o de su equipo en base a las conductas que demuestran como consecuencia de los factores externos influyentes. Esto permitirá prestar un soporte profesional a dichas dificultades para mejorar no solo los aspectos personales sino aquellos que se necesita ejecutarlos en equipo para mejorar su rendimiento.

B) Planificación y asesoramiento

La función de planificación y el asesoramiento consiste entregar información acompañada de orientación adecuada a las personas ligadas de una u otra manera con las actividades físicas y deportivas, con los deportistas, técnicos deportivos, preparadores técnicos de clubes y organizaciones deportivas, los representantes políticos con competencias en el ámbito del deporte, etc. (Santolaya & Montes, 2000).

En este sentido, los ámbitos de aplicación se han desarrollado a partir de las necesidades de dichas áreas deportivas para concretarlas a través de las siguientes intervenciones:

- 1) El Entrenamiento Psicológico: Se refiere al desarrollo y el mantenimiento de las habilidades psicológicas que están implicadas en las actividades físicas y del deporte, siendo estas: la motivación, atención, concentración, auto instrucciones, etc.
- 2) La aplicación de estrategias en base a un diseño que sirven para analizar, seguir y modificar las actividades físicas y deportivas. (Santolaya & Montes, 2000).

(Martínez N. , 2005), cita algunos diseños aplicables a la función de intervención:

- El Diseño de las estrategias psicológicas para las competencias deportivas.
- El Diseño de las estrategias psicológicas para la gestión y dirección de las entidades en las instalaciones deportivas.
- La mejora de la calidad de vida a través de la práctica del diseño de estrategias psicológicas.
- Proporcionan, difunden y facilitan la práctica de actividades físicas y deportivas en los distintos grupos socio - culturales.
- Diseño de las estrategias psicológicas que ayudan a promocionar, difundir y facilitar la práctica de la actividad física y deportiva en distintos grupos sociales.
- Promover la calidad del estilo de vida actual a través de la propuesta de estrategias psicológicas deportivas diseñadas profesionalmente.

C) Educación y formación:

(Córdoba, 2006), dice que esta función está en función de “transmitir los contenidos científicos sobre la actividad física y del deporte especializado o no, a las personas que se relacionan con dicha actividad, agrupando para ello a entrenadores, jueces, árbitros, médicos, fisioterapeutas, directivos, y otros que se dediquen a esta actividad y requieren de este tipo de conocimiento.

(Córdoba, 2006), sugiere que el Psicólogo del Deporte debe ser la persona que enseñe al Entrenador como debe enseñar a los deportistas con una serie de técnicas a partir de la relajación, estableciendo las metas, la imaginación y el trabajo muy cerca de él.

Este aspecto es clave en la formación de un profesional en el área del deporte, educación física y recreación, ya que la función educativa advierte poseer habilidades pertinentes para que se imparta conocimientos teóricos y prácticas sobre las disciplinas que practican, con ello se garantiza un nivel de preparación adecuado y óptimo, no solo de profesionales sino de personas que por su experiencia o práctica personal lo necesitan.

D) Investigación

(Martínez N. , 2005), habla de las funciones de investigación en el ejercicio y aplicación de esta disciplina, para lo cual cita los siguientes como actividades pertinentes:

- El objeto de estudio debe ser el campo deportivo en su totalidad.
- Persigue la producción de nuevos conocimientos científicamente corroborados que consolidan y amplían el campo de acción y la experiencia deportiva.
- A partir del bagaje de conocimientos fundamentales sobre métodos de investigación, métodos y criterios para su rigurosa aplicación para sus consecuencias negativas para su desarrollo.
- Debe dirigirse a la validación de las diversas técnicas e instrumentos que utiliza en su trabajo profesional en el campo de la intervención.

- Debe ser abierto a la realización de un trabajo multidisciplinario en el área investigativa en coordinación con otras áreas del deporte para plantear nuevas teorías y procedimientos. (Martínez N. , 2005).

De esta área específica del conocimiento es que se sirve la ciencia, ya que desierta en sus actores el deseo y la necesidad de conocer nuevas estrategias, métodos, técnicas y procedimientos deportivos que mejoren el rendimiento del deportista, de sus entrenadores, y todos quienes se relacionan de una u otra forma con esta práctica.

Habilidades que potencia:

El Psicólogo de la actividad física y del deporte desarrolla habilidades interpersonales, intelectuales, conductuales, motrices, etc., entre las que destacan:

A) Concentración:

Esta habilidad se desarrolla a través de fijar la atención en una idea, pensamiento, actividad u objeto sin que permita la interrupción de elementos ajenos a los enfocados inicialmente (Océano, 1998).

B) Atención:

Generalmente se la confunde con la concentración, pero en sí la atención es el grado de enfoque o de discriminación que acompaña al proceso cognitivo para filtrar la información recibida (Océano, 1998).

C) Autoconfianza:

Definir esta capacidad implica conocer las potencialidades de cada persona, pero sobre todo generar confianza en uno mismo, sin que se requiera de otros para alcanzar los objetivos propuestos.

D) Comunicación:

A través de un desarrollo personal se puede establecer mejores vínculos de comunicación con otros, con uno mismo y la naturaleza llegando a niveles de comprensión y expresión que sean comprensibles, que transmitan lo que se desea y que son efectivos para estos fines.

2.4.2 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo:

Planificación del Entrenamiento

La comprensión del término, implica determinar el significado de entrenamiento deportivo como objetivo del proceso.

Entrenamiento deportivo constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo del deporte moderno. Los resultados obtenidos por los deportistas son consecuencia directa de la aplicación de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales han ido implementándose y mejorando gracias a las aportaciones provenientes de las denominadas ciencias aplicadas al deporte. (Campos & Ramón, 2003)

Por su parte (Campos & Ramón, 2003), dice que el término planificar significa someter a un plan estudiado en cierta actividad o proceso, por lo que aplicado el campo del deporte permite orientar la preparación del deportista de acuerdo con una estrategia de construcción progresiva en el tiempo con la finalidad de conseguir el mayor desarrollo posible de la forma deportiva.

Según (Vasconcelos, 2005), planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos por medio de un proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenador, a lo largo de varios años o de un año de entrenamiento.

Sumadas las definiciones dadas, el nivel de aplicación de la planificación del entrenamiento en la preparación del deportista precisar elementos importantes para ello, tal es el caso del ritmo con el que cuenta y se quiere alcanzar en el deportista, las cargas de entrenamiento, los mecanismos de adaptación, etc.

Entrenamiento Deportivo

Para (Segura) el entrenamiento deportivo es un fenómeno que para ser abordado con exactitud exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.

El acelerado avance de la investigación aplicada en el Entrenamiento Deportivo hace que sea necesaria la revisión de los fundamentos que respaldan los modelos presentes de planificación y entrenamiento.

En los deportes colectivos, ha venido siendo común la aplicación de métodos de entrenamiento basados en modelos obtenidos del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios de entrenamiento no obstante, recientemente en algunas disciplinas deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, comúnmente de forma intuitiva y fragmentaria, después basándose en el análisis de las necesidades fisiológicas y funcionales que los jugadores necesitan para las diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego.

Un aspecto que en la actualidad es imprescindible es el dominio de reglas de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de evaluación de la acción de juego. Por medio de estos dominios el preparador físico será capaz de canalizar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los diferentes rasgos de especificidad que contiene un deporte.

Para citar un ejemplo voy a describir un programa de entrenamiento de fútbol que se desarrolla en el (ITESM). El cual se divide en cuatro aspectos:

FISICO:

Resistencia: Desarrolla un extenso trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.

Velocidad: Este aspecto trabaja en el mejoramiento velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y acíclico.

Fuerza: Destacan la fuerza explosiva y fuerza máxima.

Flexibilidad: Movilidad articular pasiva y movilidad activa, este último está relacionado directamente con la fuerza.

Coordinación: La dirección motriz, la Combinación motora, la Agilidad y la Habilidad.

TECNICO:

- Fundamentos con balón, Individuales y colectivos.
- Fundamentos sin balón, Individuales y colectivos.

TACTICO:

- Planificación
- Preparación
- Organización de partido
- Objetivos
- Análisis
- Aula

MENTAL:

- Motivación
- Cualidades psíquicas
- Proyección de videos

Rendimiento Deportivo

Rendimiento hace mención a la relación entre los medios que se emplean para conseguir algún resultado específico, Deportivo, a su vez, se puede definir como todo lo asociado al deporte, un juego, un pasatiempo o una competencia que implica actividad física y que se desarrolla regida a determinadas reglas.

Podemos definir entonces, que el rendimiento deportivo está vinculado a los logros que consiguen o que se pueden conseguir en determinados deportes, para acrecentar se rendimiento deportivo, los deportistas deben estar en condiciones de explotar sus condiciones al máximo.

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales. (Stellae, 2012)

Teorías que explican el rendimiento deportivo

Para entender de mejor manera es necesario conocer varias teorías que intentan explicar las particularidades del rendimiento deportivo:

- **La teoría bioenergética:** Está orientado a explicar las peculiaridades energéticas, como la cantidad de energía, modificaciones basados a la duración, intensidad y la forma de ejercicio.
- **La teoría de la concentración muscular:** Está orientada a revelar los mecanismos de la contracción muscular en relación al metabolismo energético.
- **La teoría del sistema cardiovascular:** Orientada a exponer la relación de la función circulatoria y la función ventilatoria en el rendimiento deportivo.
- **La teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud:** Orientada al estudio de los factores ambientales que modifican el aporte de oxígeno y alteran el metabolismo energético y también valorar los aspectos de aclimatación al calor o la altitud.
- **La teoría del entrenamiento:** El entrenamiento (deportivo) se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Robert, 1993), comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.

Factores que condicionan el rendimiento deportivo

Preparación física

Para (Campos & Ramón, 2003), la preparación física “es el conjunto de actividades que persiguen el desarrollo de las capacidades orgánicas para la realización más eficaz del rendimiento físico, cuyo objetivo es preparar de mejor manera la condición física y sus cualidades (fuerza, resistencia, amplitud de movimiento y velocidad), llevando al máximo el material genético el componente de las capacidades orgánicas de la persona”

Según (Fernández & Delgado, 2003), la preparación física persigue el desarrollo de las capacidades orgánicas para la realización más eficaz del rendimiento y condición física, a través de la suma ponderada de las cualidades que han desarrollado mediante este proceso para llevar al máximo el potencial genético, y las capacidades orgánicas de la persona.

Las capacidades físicas que la preparación física trata de mejorar hasta alcanzar su máximo rendimiento son:

La velocidad: Que es la capacidad de realizar uno o varios movimientos, o de recorrer una cierta distancia en menos tiempo, los factores que condicionan la velocidad son:

- Factor muscular: en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, es decir, la constitución interna del músculo.
- Factor nervioso: esta se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la respuesta nerviosa.
- La coordinación: una buena coordinación es un factor importante para su velocidad de ejecución.

La resistencia: Es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo prolongado, cierto esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares que serán usados prosiguiendo sus contracciones en un estado cercano a la asfixia, pero

sin alcanzar un estado de tensión. En esta forma de esfuerzo, la contribución del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta al trabajo gracias a la producción de sustancias que evitan los excesos de ácidos y a través del aumento de sus reservas energéticas, tenemos dos clases de resistencias que son:

- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica

La resistencia aeróbica, también llamada resistencia orgánica, se manifiesta cuando se realiza un esfuerzo de larga duración, pero de intensidad media, en el cual la cantidad de oxígeno que se utilizara es igual a la que se absorberá. Por lo tanto, se obtiene un equilibrio entre el oxígeno aportado y el que es absorbido, este proceso se asegura por la intervención de la respiración, la circulación, el sistema circulatorio y la utilización del oxígeno en el tejido. Está en relación directa con el rendimiento de los sistemas circulatorio y respiratorio para proveer de oxígeno y nutrientes a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación, los productos de deshecho que se forman durante el esfuerzo, según estudios, los ejercicios físicos que se realicen por debajo de las 150 pulsaciones son aeróbicos. Cuando superamos este límite, se entrena en el umbral anaeróbico, donde se genera un aumento de ácido láctico y se obtiene una deuda de oxígeno.

La resistencia anaeróbica es la que se da en esfuerzos de mayor intensidad y de menor duración, cuando el ejercicio es demasiado intenso, el cuerpo necesita consumir más oxígeno, este oxígeno es superior a la que le puede aportar, originándose una "deuda de oxígeno" que se podrá equilibrar una vez terminado el ejercicio. Esta condición donde el oxígeno es insuficiente da como resultado la fase anaeróbica.

La fuerza: Se traduce como la capacidad de ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad muy fácil de mejorar. Hay distintas expresiones de la fuerza, por ejemplo, si ejercemos una fuerza empujada contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actuarán y consumirán energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestros músculos se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del

músculo en reposo, pero si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí lo desplazamos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin, a este trabajo se le llama Isotónico.

La flexibilidad: Esta capacidad permite el recorrer al máximo, las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de las articulaciones, es la capacidad física es la que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a disminuir a partir de los 9 o 10 años de ahí la importancia de trabajarla desde tempranas edades.

Existen dos formas de trabajar las capacidades físicas:

1. **General:** es la preparación que desarrolla aquellas capacidades no específicas del deporte, lo hacen en el resultado físico-deportivo y por la salud, sucede en la edad escolar.
2. **Especial:** es la preparación que desarrolla aquellas capacidades específicas para una actividad físico deportiva concreta, con requisitos específicos.

Preparación Técnica

Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber receptar un balón, pasarlo, patear y dominar la misma. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

Los fundamentos técnicos:

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate, los fundamentos primero se enseñan y luego se entrenan, se presentan muy pocas veces separados entre sí, a mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Superficies de contacto con el balón:

- EL PIE: Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.
- PLANTA DEL PIE: Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
- EMPEINE: Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.
- BORDE INTERNO: Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.
- BORDE EXTERNO: Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
- PUNTA: Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
- TACO (talón): Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- RODILLA: Sirve para pasar, amortiguar.
- MUSLO: Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.
- EL PECHO: Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- LOS HOMBROS: Sirven para pasar y amortiguar.
- LA CABEZA: Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

Recepción.

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es importante que el jugador sepa recepcionar o “parar” el balón, debe conocer principalmente como amortiguar la trayectoria y manejar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

Dominio o control.

Acción que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso, es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego, este control del balón por medio de la acción técnica, busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él, un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón, es importante saber dominar el balón para superar las diferentes situaciones de juego que se presentan.

La conducción:

Es poner en movimiento la pelota, por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo en cuenta la visión panorámica, aplicada para avanzar y preparar el dribbling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

El tiro o remate:

No es más que un disparo al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectativa, la fuerza y la trayectoria.

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

- Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia.
- Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chutes de punta.
- Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.
- Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario.

Preparación táctica

Se fundamenta en el conjunto de medios que permiten el dominio de la ejecución óptima de un gesto motor; se basa en leyes biomecánicas que indican cómo debe ser realizado un movimiento para obtener de él el máximo rendimiento. Dichas leyes están en función de condiciones individuales de cada persona en conformidad con la correcta ejecución de la cadena cinética de movimiento para la asimilación y automatización necesaria en su preparación. (Fernández & Delgado, 2003)

La estrategia consiste en un plan para alcanzar metas, muy a menudo, la estrategia se refiere a un plan ideado para un partido, en otras palabras ¿cómo planea ganar? Por otro lado, la táctica es la herramienta mediante la cual la estrategia se lleva a cabo. Las tácticas y estrategias de un partido se ven afectadas por las fortalezas y debilidades de su equipo, por las fortalezas y debilidades del adversario, por las condiciones climáticas y por las condiciones del campo de juego.

Existen tres niveles en los que se aplican las tácticas: individual, grupal y de equipo.

Tácticas individuales: 1 contra 1 jugadores

La enseñanza de las tácticas individuales está pensada para desarrollar la capacidad de ataque o de defensa de un jugador cuando deberá enfrentarse a una situación de uno contra uno.

Tácticas grupales: de 2-contra-1 hasta 5-contra-5 jugadores

Los principios fundamentales del juego, la base de la estrategia, se aplican cuando se trabaja en tácticas grupales, los escenarios de tácticas grupales enseñan a los jugadores qué hacer cuando juegan en grupos alrededor del balón, los jugadores deben aprender a pasar rápidamente del ataque a la defensa, y de la defensa al ataque, y a su vez proveer buen apoyo ofensivo y defensivo al equipo.

Tácticas del Equipo: de 6-contra-4 hasta 11-contra-11 jugadores

Cuando se enseña tácticas del equipo, debemos concentrarnos tanto en las actuaciones individuales como en la combinación del juego, los jugadores deben aprender las responsabilidades de las posiciones en las que juegan, y los cambios de roles cuando el balón se encuentra en cada tercio del terreno, entrenar a los jugadores para que siempre estén atentos al movimiento del balón, y para que sepan donde se encuentran sus compañeros de equipo y sus adversarios. Si limita el campo del jugador durante los ejercicios de tácticas del equipo, lo ayudará a aislar áreas específicas en las que necesitan mejorar.

La estrategia:

La mayoría de veces se confunden los términos de estrategia y de táctica en el fútbol, empleándose como un mismo concepto. Sin embargo, son dos cosas muy diferentes. La táctica se asocia con un sistema, posicionamiento, o formación, siendo básicamente nociones estáticas. El 4-3-3, el 5-4-1 o el 4-4-2, son ejemplos de tácticas en el fútbol.

La estrategia es el complemento de la táctica, es decir cómo se van a mover los jugadores o cómo van a reaccionar ante unas situaciones específicas, en otras palabras, podríamos decir que la estrategia es el sistema en movimiento.

La estrategia ofensiva

La estrategia ofensiva se basa en la posesión de la pelota; busca tener el control del balón (siendo esta su primera manera de defender) para cansar al rival y ser el dueño de la construcción del ataque. La rapidez, la precipitación y los riesgos ofensivos pasan a un segundo plano menos cuando se está en frente del arco. En ese instante se buscará sobrepasar el número de defensores mediante desmarques y algún pase entre la línea defensiva por parte de los medios creativos, aumentando de esta manera no solo las opciones de gol sino también el riesgo de contraataque en caso de pérdida de balón.

La estrategia defensiva

La estrategia defensiva concede el balón y la iniciativa de juego al rival; su objetivo es reaccionar rápido para aprovechar la pérdida de balón del rival y el juego de transición rápido y efectivo.

El equipo busca neutralizar la zona media de construcción rival juntando los medios y los defensores. Generalmente son equipos compactos que juegan en bloque intentando siempre tener el balón por delante de la media. Cuando se produce la recuperación del balón, el equipo se lanza rápidamente hacia el ataque buscando un juego directo en profundidad, vertical y no tanto en anchura.

Sin embargo, la selección de una estrategia u otra también se verá afectada por las necesidades de juego. Por ejemplo, si se es el equipo que juega en casa predominará la actitud ofensiva, o si se va por debajo en el marcador; sin embargo, si se juega contra un equipo teóricamente muy superior se buscará emplear una estrategia más bien defensiva.

Preparación Psicológica:

Para (Valdés, 2002), la intervención psicológica directa o indirecta, sobre los problemas complejos de orden psicológico que son apreciables en la actividad deportiva en el entrenamiento como la competición y desentrenamiento, requieren de intentos para

solucionar o modificar un obstáculo para el mejor rendimiento. La preparación psicológica en el deportista es la manera para dirigir todos los procesos psicológicos en función del rendimiento deportivo, y que se realiza éstos como los medios de la intervención.

La preparación psicológica del deportista no se da en un inicio o al final del proceso de entrenamiento, debe acompañarlo durante todo el proceso, debe intentar mejorar su entrega hacia el deporte, permitirse aplicar nuevas estrategias de trabajo grupal o en equipo, tal como lo requiere el fútbol, pero al mismo tiempo utilizar sesiones individuales en donde se programe su compromiso con los objetivos que se aspiren.

2.5 Hipótesis:

H₀: La Psicología Deportiva no influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas, los jugadores de las categorías sub 12 y sub 14 del Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club.

H₁: La Psicología Deportiva si influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas, los jugadores de las categorías sub 12 y sub 14 de Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club.

2.6 Señalamiento de variable de la hipótesis

- Variable Independiente : La Psicología Deportiva.
- Variable Dependiente : Rendimiento Deportivo.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque:

La presente investigación posee un enfoque cualitativo y cuantitativo, la cual, es cualitativo porque analiza la realidad psico-deportiva de los jugadores para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo, y cuantitativo porque se generan y obtienen datos numéricos que serán tabulados y analizados estadísticamente con el fin de comprobar la hipótesis.

3.2 Modalidad básica de la investigación

Bibliográfica o documental: La modalidad sobre la cual se va a cimentar esta investigación, corresponde al uso de material bibliográfico o documental para ampliar, profundizar, conceptualizaciones y criterios fundamentales para la investigación que serán obtenidos a través de un proceso operativo sistemático.

De campo: Modalidad sobre la cual se realizará estudios de rendimiento deportivo en el lugar mismo donde se desarrolla el fenómeno; el investigador tendrá contacto directo con la realidad de los deportistas de la sub 12 y sub 14 del club deportivo Mushuc Runa Sporting Club, con el afán de obtener información orientada al cumplimiento de los objetivos del proyecto.

3.3 Nivel o tipo de investigación:

Los niveles a los cuales llegará este proyecto de investigación se detallan a continuación:

Exploratorio:

La investigación exploratoria tiene como finalidad dar un tratamiento estadístico de las muestras recogidas para llegar a determinar el apoyo de la psicología deportiva en el rendimiento deportivo de los jugadores

Descriptiva:

La investigación descriptiva se desarrollará seleccionando conceptos, clasificando elementos y estudiando modelos de comportamiento de las variables con el fin de establecer características de las mismas y del nudo problemático; permitiendo así predicciones rudimentarias de mención precisa basadas en preguntas directrices o hipótesis de trabajo.

Asociación de Variables:

Se establecerá la relación entre la psicología deportiva y sus efectos en el rendimiento deportivo de los jugadores al momento de jugar los encuentros del campeonato nacional sub 12 y sub 14.

3.4 Población y muestra:

La encuesta está dirigida a los deportistas de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club, el total de la población es de 50 personas es decir estamos hablando de una población finita ya que conocemos con exactitud la cantidad de elementos que posee la misma.

Tabla 1: Población

POBLACIÓN	Nº	%
Sub 12	25	50%
Sub 14	25	50%
Total =	50	100%

Fuente: Marco teórico

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Por confiabilidad de la investigación se trabaja con el total de la población.

3.5 Operacionalización de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Tabla 2: Variable Independiente: Psicología Deportiva

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva, estudia también factores como la motivación, el estado de ánimo y la actitud. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.	Motivación	Autoestima	¿Se siente motivado antes de jugar un encuentro de fútbol? ¿Tiene un alto autoestima para afrontar cada encuentro de fútbol?	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario estructurado</p>
	Estado de animo	Interés	¿Siente un fuerte interés por los resultados en los encuentros de fútbol? ¿Afronta con una actitud positiva cada uno de sus partidos de fútbol?	
	Fortaleza psicológica	Seguridad	¿Siente que posee una buena preparación psicológica?	

Fuente: Marco teórico

Elaborado por: Jefferson Hurtado

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO

Tabla 3: Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>El Rendimiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competición en el deporte, y cuyo resultado depende de la preparación: física, técnica, táctica, psicológica, de la estrategia y de condiciones básicas (talento, salud, materiales) y externas (clima, cancha, familia, recursos económicos...)</p>	<p>Preparación Física</p> <p>Preparación Técnica</p> <p>Preparación Táctica</p> <p>Preparación Psicológica</p>	<p>Resistencia, Velocidad. Fuerza, Flexibilidad.</p> <p>Dominio Del Balón</p> <p>Dominio del tiempo y espacio</p> <p>Posición Adecuada En La Cancha, desplazamientos tácticos</p> <p>Autoestima</p> <p>Motivación</p>	<p>¿Cree usted que sus capacidades físicas son buenas para disputar un encuentro de fútbol?</p> <p>¿Cree usted que tiene un buen rendimiento en los encuentros de fútbol?</p> <p>¿Considera que tiene una buena preparación técnica?</p> <p>¿Ayuda usted a ejecutar las acciones tácticas preparadas previamente?</p> <p>¿Piensa que una buena preparación psicológica ayuda a rendir mejor en la cancha?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario estructurado</p>

Fuente: Marco teórico

Elaborado por: Jefferson Hurtado

3.6. Plan de Recolección de información:

Plan que se empleará para recoger información: En el presente trabajo de investigación con la finalidad de enfatizar los resultados se empleará como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario aplicada una sola vez. Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas.

Tabla 4: Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué personas u objetos?	Jugadores de la sub 12 y 14 del Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club
¿Sobre qué aspectos?	Psicología deportiva y rendimiento deportivo
¿Quién? ¿quiénes?	Jefferson Hurtado Castillo
¿Cuándo?	Abril – Septiembre 2016
¿Dónde?	Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club
¿Cuántas veces?	Según convenga para recopilar información
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
¿Con que?	Cuestionario
¿En qué situación?	Campeonato nacional sub 12 y sub 14

Fuente: Jefferson Hurtado

Elaborado por: Jefferson Hurtado

2.7 Procesamiento y análisis:

La información recolectada se organizará por categorías, se analizará críticamente, presentando los resultados en porcentajes y gráficos estadísticos para establecer en forma clara la realidad del problema planteado y la necesidad de un cambio y mejoramiento de la problemática existente, formulando conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

4.1 Resultados de la Encuesta aplicada a los futbolistas de la categoría sub 12 y sub 14 de club deportivo Mushuc runa Sporting club:

PREGUNTA # 1

1. ¿Se siente motivado antes de jugar un encuentro de fútbol?

Tabla 5: Motivación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	40	80%
Poco	10	20%
Nada	0	0%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

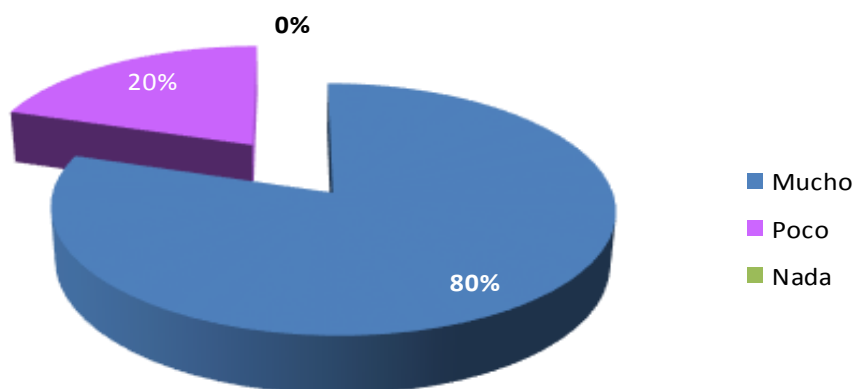


Gráfico 5: Motivación

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los 50 jugadores encuestados el 80%, es decir, 40 de los contestaron que “MUCHO”, el 20% restante, es decir, 10 jugadores, contestaron que “POCO”.

Interpretación: La motivación en el fútbol es un punto importante al momento de mostrar el mejor rendimiento deportivo en la cancha, del análisis de los resultados obtenidos se puede confirmar, que la mayoría de los jugadores sienten una fuerte motivación para ganar los encuentros de fútbol, aunque hay jugadores que no sienten la misma motivación.

PREGUNTA #2:

2. ¿Tiene una alta autoestima para afrontar cada encuentro de fútbol?

Tabla 6: Autoestima

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	40	80%
NO	10	20%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

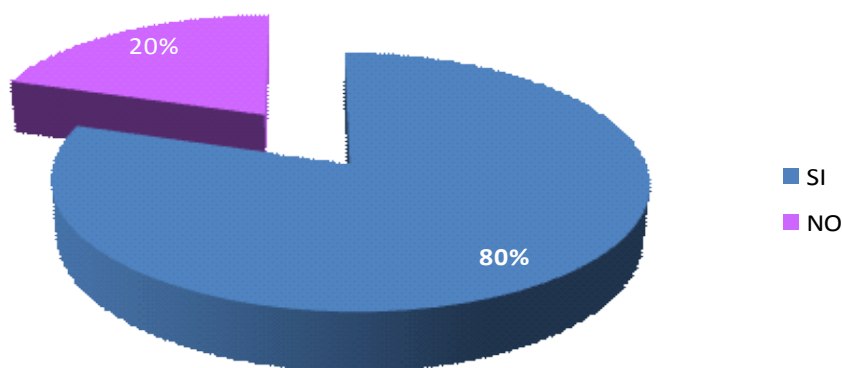


Gráfico 6: Autoestima

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los deportistas encuestados, 40 jugadores es decir el 80% contestó que “SI”, mientras que 10 jugadores, ósea el 20% respondió que “NO”.

Interpretación: La autoestima en el fútbol es vital para explotar al máximo las habilidades y destrezas del futbolista en un encuentro, tomando en cuenta los resultados de la encuesta se puede interpretar que la mayoría de los jugadores poseen una alta

autoestima para jugar los encuentros de fútbol del campeonato ecuatoriano sub 12 y sub 14 2016, mientras que un pequeño grupo de jugadores tienen la autoestima baja.

PREGUNTA #3

3. ¿Siente un fuerte interés por los resultados en los encuentros de fútbol?

Tabla 7: Interés por los resultados

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

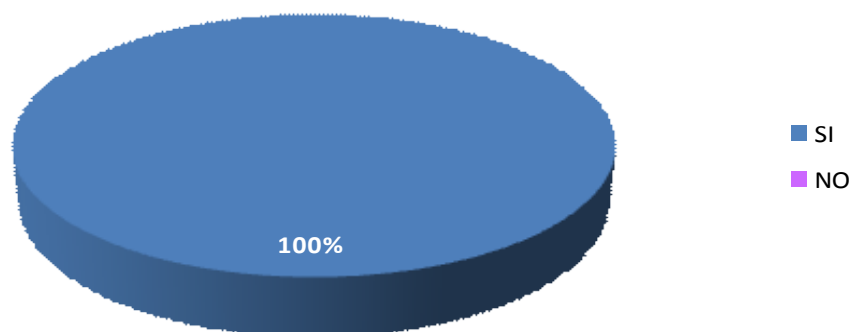


Gráfico 7: Interés por los resultados

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los 50 jugadores encuestados, los 50 deportistas, es decir el 100% respondieron que “SI”.

Interpretación: El interés con que se afronte los encuentros, sin duda es el que ayudará al rendimiento durante el juego, con respecto al interés podemos manifestar que todos los jugadores tienen un interés común, que es la obtención de buenos resultados en cada uno de los encuentros del campeonato ecuatoriano sub 12 y sub 14, 2016.

PREGUNTA #4:

4. ¿Afronta con una actitud positiva cada uno de sus partidos de fútbol?

Tabla 8: Actitud positiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	42	84%
Poco	8	16%
Nada	0	0%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

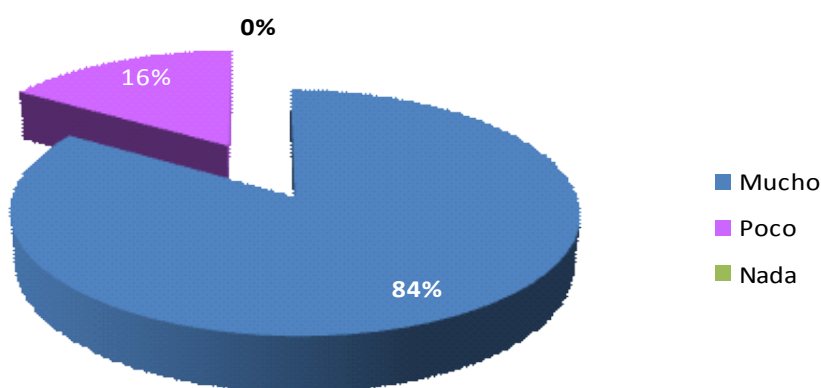


Gráfico 8: Actitud positiva

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los 50 jugadores, 42 es decir, el 84% respondieron que “MUCHO” y 8, ósea el 16% respondieron que “POCO”.

Interpretación: La actitud con la que el deportista afronta una competición, va a determinar en gran parte su rendimiento, de la encuesta realizada podemos denotar que la mayoría de los jugadores, tiene una actitud positiva a la concepción de resultados la cual ayuda a obtener mejores resultados, pero hay un pequeño grupo de jugadores que no tienen una actitud bien definida.

PREGUNTA # 5

5. ¿Siente que posee una buena preparación psicológica?

Tabla 9: Preparación psicológica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	46%
NO	27	54%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa

Elaborado por: Jefferson Hurtado

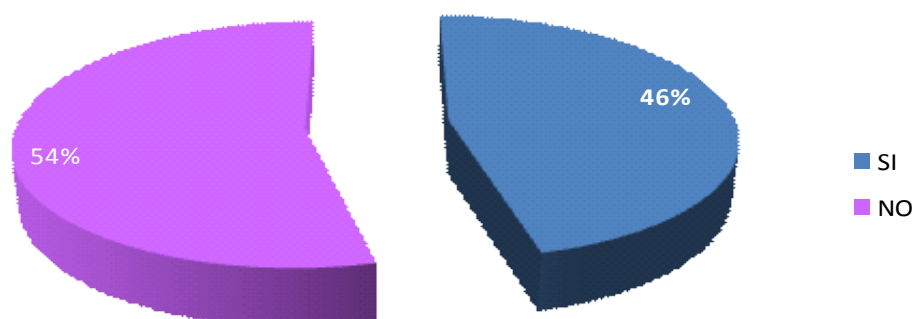


Gráfico 9: Preparación psicológica

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los 50 encuestados, 23 jugadores, es decir el 46% respondieron que “SI”, mientras que los 27 jugadores restantes, ósea el 54% respondió que “NO”.

Interpretación: La preparación psicológica en el fútbol es uno de los cuatro pilares de la formación del jugador, la cual permite tener un equilibrio entre cuerpo y mente para mejorar el rendimiento al momento de jugar, con los datos obtenidos, se puede interpretar que los jugadores sienten que la psicología deportiva no es correctamente trabajada, ya que la mayoría de jugadores no se sienten psicológicamente preparados para superar las distintas situaciones que se presentan durante un partido de fútbol.

PREGUNTA #6:

6. ¿Cree usted que sus capacidades físicas son buenas para disputar un encuentro de fútbol?

Tabla 10: Capacidades físicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	41	82%
NO	9	18%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

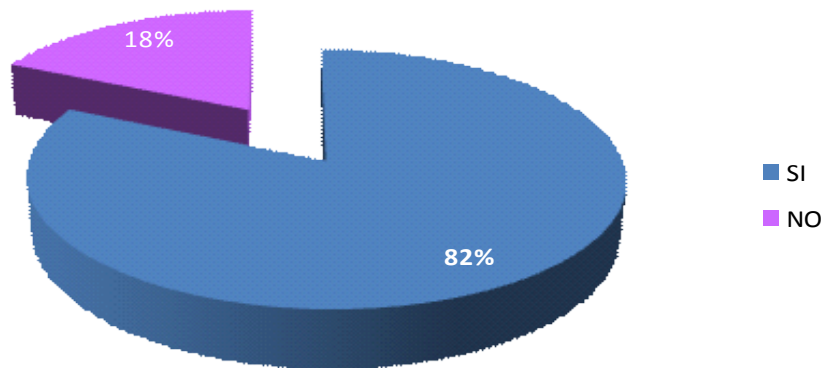


Gráfico 10: Capacidades físicas

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De todos los encuestados, 40 jugadores, es decir el 73% respondieron que “SI” y los 9 jugadores restantes, ósea el 27% respondieron que “NO”.

Interpretación: La preparación física es uno de los pilares más importantes dentro de formación de un deportista, respecto a los resultados obtenidos, se puede concluir que la mayoría de los jugadores están correctamente trabajados en lo que se refiere a la preparación física.

PREGUNTA #7:

7. ¿Cree usted que tiene un buen rendimiento en los encuentros de fútbol?

Tabla 11: Rendimiento

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	28	56%
Poco	22	44%
Nada	0	0%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

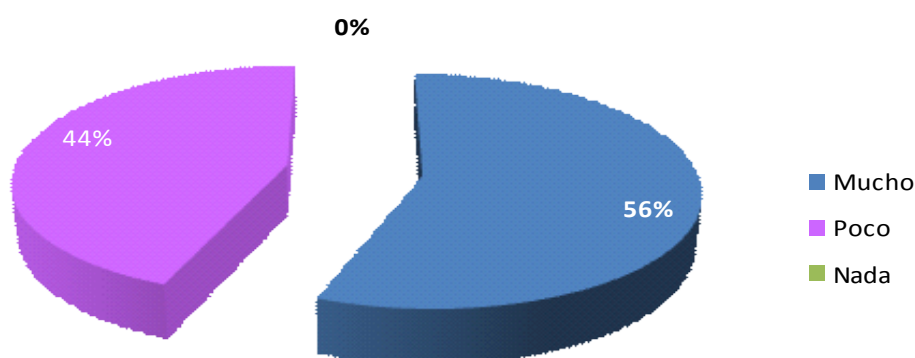


Gráfico 11: Rendimiento

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los encuestados, 28 jugadores, es decir el 56%, respondieron que “MUCHO”, los 22 restantes, ósea el 44% contestaron que “POCO” y ningún jugador respondió que “NADA”.

Interpretación: El rendimiento durante un partido de fútbol depende, entre otros factores, de una buena preparación física, técnica, táctica y psicológica, por los datos obtenidos se puede concluir que cerca de la mitad de los jugadores encuestados rinde de buena manera durante el partido mientras que la otra mitad debido a una regular preparación no logra alcanzar el rendimiento esperado.

PREGUNTA #8:

8. ¿Considera que tiene una buena preparación técnica?

Tabla 12: Preparación técnica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	38	76%
Poco	12	24%
Nada	0	0%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa

Elaborado por: Jefferson Hurtado

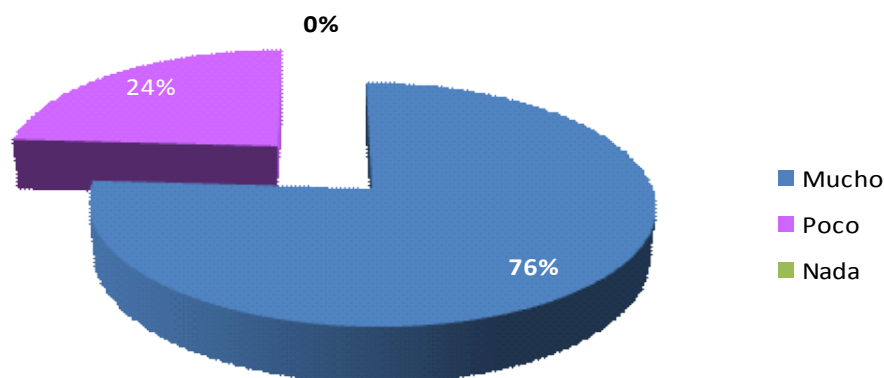


Gráfico 12: Preparación técnica

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los 50 jugadores a los que se les realizó la encuesta, 38 es decir el 76% respondieron que “MUCHO”, 12 jugadores ósea el 24%, contestaron que “POCO” y ningún jugador respondió que “NADA”.

Interpretación: La preparación técnica es fundamental para obtener un buen rendimiento futbolístico, de los datos obtenidos se puede decir que la mayoría de jugadores tienen una buena preparación técnica, la cual ayuda a tener un buen rendimiento deportivo en los encuentros del campeonato 2016.

PREGUNTA # 9:

9. Ayuda usted a ejecutar las acciones tácticas preparadas previamente

Tabla 13: Tácticas preparadas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	43	86%
Poco	7	14%
Nada	0	0%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

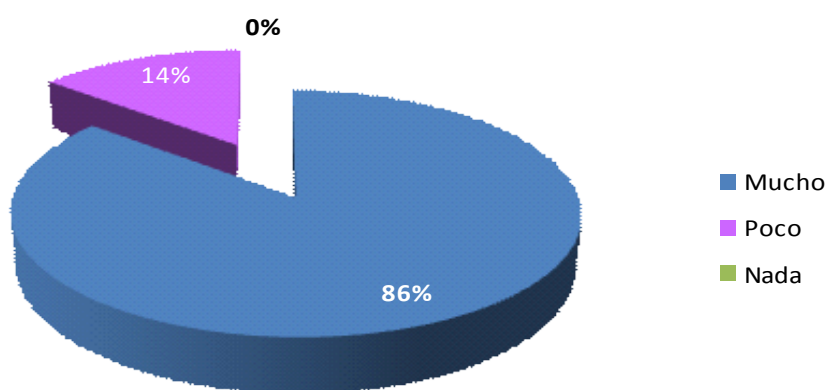


Gráfico 13: Tácticas preparadas

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa
Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De todos los jugadores encuestados, 43 deportistas es decir el 86%, contestaron que “MUCHO”, los 7 restantes es decir el 14% optaron por “POCO” y ningún jugador respondió al “NADA”

Interpretación: La preparación táctica en un equipo es fundamental para poder concretar acciones que ayuden a conseguir goles y a su vez eviten recibirlos, tomando en cuenta los datos obtenidos concluimos en que la gran mayoría de jugadores están correctamente formados tácticamente gracias al trabajo diario, lo cual se ve reflejado en las acciones concretadas en los encuentros del campeonato nacional.

PREGUNTA # 10:

10. ¿Piensa que una buena preparación psicológica ayuda a rendir mejor en la cancha?

Tabla 14: Buena preparación psicológica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL =	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa

Elaborado por: Jefferson Hurtado

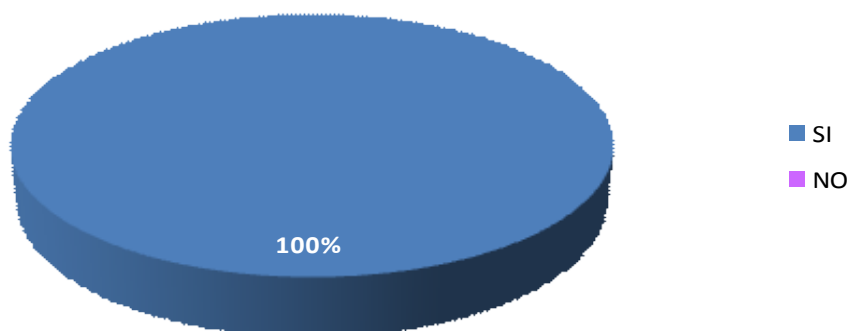


Gráfico 14: Buena preparación psicológica

Fuente: Encuesta aplicada a los futbolistas del club deportivo Mushuc Runa

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Análisis de datos: De los 50 jugadores encuestados, el 100% de los jugadores respondieron que “SI”.

Interpretación: Uno de los 4 pilares para alcanzar una buena formación deportiva es la preparación psicológica, mediante los datos obtenidos de las encuestas podemos concluir que sin duda una buena preparación psicológica es la base para alcanzar un excelente rendimiento deportivo durante los partidos, si tenemos una buena preparación psicológica podemos utilizar la preparación física, técnica y táctica con mayor facilidad y así alcanzar excelentes resultados.

4.2 Verificación de la hipótesis:

4.2.1 Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico:

H₀: La Psicología Deportiva no influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas, los jugadores de las categorías sub 12 y sub 14 del Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club.

H₁: La Psicología Deportiva sí influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas, los jugadores de las categorías sub 12 y sub 14 de Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club.

Modelo Matemático:

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O = E$$

Modelo Estadístico:

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente fórmula:

DONDE:

χ^2 = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

4.2.2 Nivel de Significación:

$$\alpha = 0,05$$

4.2.3 Descripción de la población:

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los deportistas de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club.

Tabla N°15: Descripción de la población

POBLACIÓN	N°	%
Deportistas	50	100%
Total	50	100%

Elaborado por: Jefferson Hurtado

4.2.4 Cálculo de CHI Cuadrado:

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = (3) (2)$$

$$gl = 6$$

DONDE:

$$gl = \text{Grados de libertad}$$

$$r = \text{número de filas}$$

$$k = \text{número de columnas}$$

4.2.4.1 Chi Cuadrado Tabular:

Por lo tanto, con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chí cuadrado tabular de $= x^2t = 12.592$.

4.2.4.2 Chi Cuadrado Calculado:

Frecuencia Observada:

Tabla 16: Frecuencia Observada

PREGUNTAS	Alternativas			
	Mucho	Poco	Nada	Total
¿Se siente motivado antes de jugar un encuentro de fútbol?	40	10	0	50
¿Cree usted que tiene un buen rendimiento en los encuentros de fútbol?	28	22	0	50
¿Siente que posee una buena preparación psicológica?	23	27	0	50
¿Ayuda usted a ejecutar las acciones tácticas preparadas previamente?	43	7	0	50
TOTAL	134	66	0	200

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Frecuencia Esperada:

Tabla17: Frecuencia Esperada

PREGUNTAS	Alternativas			
	Mucho	Poco	Nada	Total
¿Se siente motivado antes de jugar un encuentro de fútbol?	33,5	16,5	0	50
¿Cree usted que tiene un buen rendimiento en los encuentros de fútbol?	33,5	16,5	0	50

¿Siente que posee una buena preparación psicológica?	33,5	16,5	0	50
¿Ayuda usted a ejecutar las acciones tácticas preparadas previamente?	33,5	16,5	0	50
TOTAL	134	66	0	200

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Calculo del Chi Cuadrado:

Tabla 18: Calculo del Chi Cuadrado

FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
40	33,5	6,5	42,25	1,261
28	33,5	-5,5	30,25	0,903
23	33,5	-10,5	110,25	3,291
43	33,5	9,5	90,25	2,694
10	16,5	-6,5	42,25	2,561
22	16,5	5,5	30,25	1,833
27	16,5	10,5	110,25	6,682
7	16,5	-9,5	90,25	5,470
0	0	0	0	0,000
0	0	0	0	0,000
0	0	0	0	0,000
0	0	0	0	0,000
CHI CUADRADO CALCULADO χ^2_c				24,695

Elaborado por: Jefferson Hurtado

Campana de Gauss:

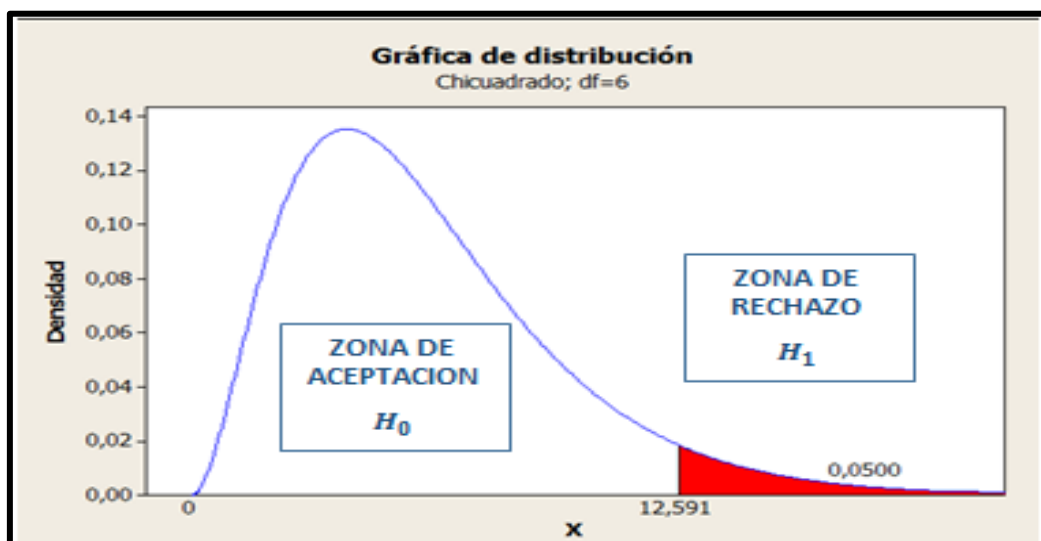


Gráfico 15: Campana de Gauss

Fuente:

Elaborado por: Jefferson Hurtado

4.2.5 Decisión:

Con un nivel de significancia $\alpha = 0,05$ y con 6 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ($\chi^2_t = 24,695$) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ($\chi^2_t = 12,592$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: “La Psicología Deportiva si influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas, los jugadores de las categorías sub 12 y sub 14 de Club Deportivo Mushuc Runa Sporting Club.”

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tomando en cuenta los datos obtenidos a través de las encuestas realizadas a los deportistas del club deportivo Mushuc Runa Sporting Club, podemos exponer las siguientes conclusiones, así también se propone las siguientes recomendaciones:

5.1 Conclusiones:

- Como conclusión diremos que las correctas metodologías para el entrenamiento de la psicología deportiva del jugador de fútbol son diversas, siendo la más importante y efectiva la charla motivacional de entrenador a deportista, ya sea individual o colectivamente.
- Una vez realizadas las entrevistas y encuestas respectivas se pudo concluir que el rendimiento deportivo depende de un buen trabajo en la preparación física, preparación técnica, preparación táctica y sobre todo la preparación psicológica para tener un equilibrio y explotar al máximo en rendimiento.
- Otra conclusión que se ha obtenido es que al aplicar el artículo académico propuesto en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del club deportivo “Mushuc Runa Sporting Club” se contribuirá positivamente para su mejoramiento futbolístico ya que en base a lo investigado se deduce que los jugadores carecen de preparación psicológica deportiva.

5.2 Recomendaciones:

- Se recomienda incluir a la preparación del futbolista talleres de charlas motivacionales deportivas tanto individuales como en equipo, con la ayuda de un profesional en psicología deportiva.
- Llevar un control de trabajo en equilibrio entre la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica y la preparación psicológica para que se logre alcanzar la mejor forma deportiva de los futbolistas.
- Incorporar el artículo académico propuesto para de esta manera se pueda incentivar al jugador a permanecer psicológicamente preparados en la cancha. De esta manera incluir sesiones de trabajo psicológico deportivo que engloben: charlas motivacionales, proyección de videos, etc. para fortalecer la mente del futbolista.

BIBLIOGRAFÍA

- Vealey, R. D. Smith & M. Bar-Eli . (2006). Future Directions in Psychological Skills Training. *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* , pp. 295-304.
- Agosto, A. (Julio de 2015). Psicología del deporte. Montevideo, Uruguay.
- Alfonzos, A. (2003). *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Barcelona - España: Paidotribo.
- André, N. y. (2011). Gender differences in fear of success: A preliminary validation of the Performance Success Threat Appraisal Inventory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 415-422.
- Asamblea Nacional. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Ecuador: Asamblea Nacional del Ecuador.
- Asis, L. y Casis, L. y Zumalabe, J.Ma. (2008). Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y Metodología del entrenamiento de la Teoría a la práctica*. Barcelona - España: Paidotribo.
- Blásquez, D. (2000). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona - España: Martínez Roca.
- Brewer, B. W. (2009). Handbook of sports medicine and science . (pp. 1-5).
- Buceta, J. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. . *Revista de Psicología general y aplicada*, , 48(1), 95-110.
- Campos, J., & Ramón, V. (2003). *Teoría y Planificación del entrenamiento deportivo* (Segunda edición ed.). Barcelona - España, Barcelona - España: Paidotribo.
- Cancio, R., & Calderín, O. (2010). Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva. *revista digital* , 2.
- Cantón, D. E. (01 de 12 de 2015). *Presentación Psicología del deporte*. Obtenido de Presentación Psicología del deporte:
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132015000200051
- Cardona, M., Chiner, E., & Lattur, A. (2006). *Diagnóstico psicopedagógico*. San Vicente-España: Club Universitario.
- Carron, A, Eys, M. & Burke, S. (2007). Team Cohesion: Nature, Correlates, and Development. *Social Psychology in Sport*, pp. 91-102.
- Conroy, D. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.

- Córdova, A. (2006). Rol profesional del Psicólogo del Deporte. *Revista Digital*, 3. Obtenido de Rol profesional del Psicólogo del Deporte.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte*. Madrid, España: Medica Panamericana S.A.
- Davila, A. F. (10 de marzo de 2015). *Psicología del deporte*. Obtenido de Psicología del deporte: <http://psicomdeportivantic.blogspot.com/2015/03/ensayo.html>
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Ecuador, A. N. (2010). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. Ecuador.
- Está más que claro que esta es una condición fundamental para que los deportistas rindan al máximo en situaciones de entrenamiento y competencia (Gill & Williams, 2008; Duda & Balaguer, 2008; Weiss & Amorose, 2008; Duda, 2007). . (s.f.). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*.
- FEF. (2015). REGLAMENTO DEL CAMPEONATO DE LAS CATEGORÍAS SUB. 12 Y SUB. 14.
- FEF. (8 de marzo de 2016). *Federacion Ecuatoriana De Futbol*. Obtenido de Federacion Ecuatoriana De Futbol: <http://www.ecuafutbol.org/web/>
- FEF, (Federación Ecuatoriana de Fútbol). (2015). *Reglamento del campeonato de las categorías Sub. 12 y Sub. 14*. Quito - Ecuador: s/e.
- Feltz, D. S. (2008). *Efficacy in Sport. Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Fernández, B., & Delgado, M. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona - España: Paidotribo.
- Futbol, F. E. (12 de mayo de 2016). *FEF*. Obtenido de FEF: <http://www.ecuafutbol.org/web/reglamentos/8-ReglamentoCategoriasFormativas.pdf>
- García, A. (2013). *Personalidad Y Deporte: Estado En Cuestión*. Costa Rica: Club Atlético de Madrid.
- Gardner, F. & Moore, Z. . (2006). *Clinical Sport Psychology*.
- Gill & Williams, 2008; Duda & Balaguer, 2008; Weiss & Amorose, 2008; Duda, 2007. (s.f.). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*.
- Gill, D. & Williams, L. . (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise. Human Kinetics*.
- Gilson, T., Chow, G. y Ewing, M. . (2008). *Defining Success i n Strength Training Using Achievement Goal Orientations*.
- Gimeno, F. B.-L. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD. *Características psicométricas. Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.

- Gould, D. F. (2009). Mental preparation for training and competition. *Handbook of sports medicine and science* .
- Goyes, F. (1 de octubre de 2013). *La psicología deportiva en el fútbol*. Barcelona - España: Nacera.
- GUTIERRES. (1988).
- Heiko, Z., Gabriele, N., Friederike, R., y Mark, S. (2006). The application of psychological assessment methods in sport psychology.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzeier, M. (2005). *Introducción a la Ciencia del Entrenamiento* . Barcelona-España: PAIDOTRIBO.
- ITESM. (s.f.). PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO. Mexico, Mexico.
- Maehr, M. L. y Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation. *Studies in cross cultural psychology*, pp. (221-267).
- Martínez, I. (5 de junio de 2014). *Psicología del deporte*. Obtenido de <https://prezi.com/spchqpt9eaiq/psicologia-del-deporte/>
- Martínez, N. (2005). Perfil, rol y formación del psicólogo de la actividad física y del deporte. *Papeles del psicólogo*, 84.
- Medina, J. (2016). *Influencia De Las Inteligencias Múltiples En El Rendimiento Deportivo En Fútbol*. Lima: Psicología del Deporte.
- Meleán, Y. (11 de 10 de 2011). *El plan nutricional del deportista es tan importante como la preparación física*. Obtenido de El plan nutricional del deportista es tan importante como la preparación física: http://www.agenciadenoticias.luz.edu.ve/index.php?option=com_content&task=view&id=2591
- Merino, J. P. (2008). *Psicología Deportiva*.
- Monroy, A. (1 de diciembre de 2011). *La motivación y el rendimiento en el deporte*. Obtenido de La motivación y el rendimiento en el deporte: <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- Navarro, M. E. (2012). La Psicología Deportiva Y El Fútbol . *Revista Digital Universitaria*, 2.
- Nieri, D. (noviembre de 2005). *La importancia de la psicología deportiva*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>
- Océano. (1998). *Enciclopedia General*. Buenos Aires - Argentina: Salvador.
- Piedmont, R. L. (1998). An interactional model of achievement motivation and fear of success. . 19, 467-490.

- Pieron, H. (13 de 12 de 2012). *Teorías Psicopedagógicas*. Obtenido de Teorías Psicopedagógicas:
<https://teoriaspsicopedagogicas.wordpress.com/2012/12/13/psicopedagogia/>
- Psicología del deporte. (11 de 10 de 2016). *Psicología del deporte*. Obtenido de Psicología del deporte: https://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa_del_deporte
- Quijada, L. (9 de octubre de 2014). *El poder de la motivación en el fútbol*. Obtenido de El poder de la motivación en el fútbol: <http://www.kaisermagazine.com/opinion-blog/psicologia/el-poder-de-la-motivacion-en-el-futbol/>
- Régnier, G., Salmela, J., y Russell, S.J. . (1993). Talent detection and development in sport. *Handbook of Research on Sport Psychology*.
- Robert, P. (1993).
- Rodríguez, J. (2013). *Deporte y Ciencia. Teoría de la actividad física*. Barcelona-España : INDE.
- Ruiz, V. (12 de 3 de 2013). *“La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del instituto tecnológico agropecuario “Luis A. Martínez”*. Obtenido de https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwifz_Dxr-7NAhXHQyYKHZ-vB4UQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Frepositorio.uta.edu.ec%2Fbitstream%2F123456789%2F6891%2F1%2FFCHE-CFSEMI-272.pdf&usg=AFQjCNFKveM75zPsPfazsRHfNRd
- Salas, R. (12 de 10 de 2014). *La Psicología Deportiva en Ambato*. (D. L. Hora, Entrevistador) Ambato - Ecuador.
- Salina, E. (2013). *La preparación psicológica en el rendimiento deportivo para los futbolistas de la federación deportiva de Santa Elena categoría pre - juvenil sub 14, año 2013*. Santa Elena-Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Salinas, E. (Febrero de 2014). *La preparación psicológica en el rendimiento deportivo*. Obtenido de <http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2018>
- Sánchez, A., González, E., & Ruiz, M. (2012). Estados De Ánimo Y Rendimiento Deportivo En Fútbol. *Psicología del Deporte*, 5.
- Santolaya, F., & Montes, E. (11 de 10 de 2000). *Psicología de la Actividad Física y Deporte*. Obtenido de Psicología de la Actividad Física y Deporte: <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>
- Segura, N. R. (s.f.). Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml>
- Stellae, I. E. (2012).

- Trabazos, A. (12 de mayo de 2008). *¿Qué es la Psicología del Deporte?* Obtenido de ¿Qué es la Psicología del Deporte?: <http://www.foroatletismo.com/psicologia/psicologia-deporte/>
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Barcelona - España: INDE.
- Valle, V. R. (2015). *La Motivación Y Su Incidencia En El Rendimiento Deportivo De La Selección De Fútbol Categoría Superior Varones Del Instituto Tecnológico Agropecuario "Luis A. Martínez" Del Cantón Ambato Provincia De Tungurahua*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física.
- Vasalo, C. (2013). *Motivación en el Fútbol Profesional–Tesis Completa*. Recuperado el 20 de Diciembre de 2016, de <https://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/articulos/motivacion-en-el-futbol-profesional-tesis-completa-1488>
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Velez, P. (12 de enero de 2016). El futbol ambateño en los ultimos años.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del Rendimiento Deportivo*. Cataluña - España: UOC.
- Weinberg, R. & Gould, D. . (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
- Weineck, J. ((2005)). . *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Williams, C. A. y James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*.
- Yaguana, L. (2016). *“Los Fundamentos Técnicos del Fútbol en el Rendimiento Deportivo de los Seleccionados de la Escuela de Educación Básica General Córdova de la Parroquia Pishilata del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”*. Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física.

ANEXOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO MUSHUC RUNA SPORTING CLUB

OBJETIVO: Recolectar información confiable en lo referente a la psicología deportiva y su incidencia en el rendimiento deportivo de los jugadores del club.

Lea detenidamente la pregunta y ponga una (X), o un visto en la respuesta que usted crea conveniente.

1. **¿Se siente motivado antes de jugar un encuentro de fútbol?**
Mucho () Poco () Nada ()
2. **¿Tiene un alto autoestima para afrontar cada encuentro de fútbol?**
Si () No ()
3. **¿Siente un fuerte interés por los resultados en los encuentros de fútbol?**
Si () No ()
4. **¿Afronta con una actitud positiva cada uno de sus partidos de fútbol?**
Mucho () Poco () Nada ()
5. **¿Siente que posee una buena preparación psicológica?**
Si () No ()
6. **¿Cree usted que sus capacidades físicas son buenas para disputar un encuentro de fútbol?**
Mucho () Poco () Nada ()
7. **¿Cree usted que tiene un buen rendimiento en los encuentros de fútbol?**
Mucho () Poco () Nada ()
8. **¿Considera que tiene una buena preparación técnica?**
Mucho () Poco () Nada ()
9. **¿Ayuda usted a ejecutar las acciones tácticas preparadas previamente?**
Mucho () Poco () Nada ()
10. **¿Piensa que una buena preparación psicológica ayuda a rendir mejor en la cancha?**
Si () No ()

CAPÍTULO VI
ARTÍCULO ACADÉMICO

**LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DEL FÚTBOL**

Autor: Jefferson Alexander Hurtado Castillo, Ing. María Fernanda Viteri Toro.

Universidad Técnica De Ambato

Correo electrónico: jeffotres@hotmail.com

Octubre 2016

Resumen Ejecutivo

Con el presente trabajo de investigación se pretende demostrar la importancia de la psicología deportiva en el rendimiento futbolístico de los jugadores de la Sub 12 y sub 14 del club deportivo “Mushuc Runa Sporting Club”, para lo cual se realizó un test CPRD "Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo" donde se identificó diferentes habilidades psicológicas del jugador en relación de su rendimiento deportivo, este test se lo realizo antes de implementar un programa de trabajo psicológico en la planificación del entrenamiento y después de haber ejecutado el mismo, obteniendo una comparación de resultados con el antes y después del trabajo de habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores. Se trabajó con 50 jugadores, 25 jugadores perteneciente a la sub 12 del club y 25 jugadores de la sub 14 que estaban comprendidos en una edad entre los 10 y 14 años.

Palabras claves: Psicología deportiva, Rendimiento Deportivo, CPRD, Planificación del entrenamiento, Habilidades psicológicas.

SPORTS PSYCHOLOGY AND ITS INFLUENCE ON SOCCER SPORTS PERFORMANCE

Author: Jefferson Alexander Hurtado Castillo, Ing. María Fernanda Viteri Toro.

Technical University of Ambato

Email: jeffotres@hotmail.com

October 2016

Executive Summary

This research aims to demonstrate the importance of sports psychology in the football performance of players of the Sub 12 and sub 14 of the sports club "Mushuc Runa Sporting Club", for which a CPRD test "Psychological Characteristics Related to Sporting Performance" where different psychological abilities of the player were identified in relation to their sport performance, this test was performed before implementing a program of psychological work in the training planning and after having executed the same, obtaining the comparison. We have worked with 50 players, 25 players belonging to the sub 12 of the club and 25 players of the sub 14 who are between 10 and 14 years old.

Key words: Sports Psychology, Sport Performance, CPRD, Training planning, Psychological skills.

INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento. Sin embargo, la verdadera psicología del deporte se interesa en mucha más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano (Cox, 2009)

Las variables psicológicas tienen una importancia indiscutible para el rendimiento deportivo (Feltz, 2008). Esta realidad hace imperativa la caracterización psicológica de los deportistas que compiten en el alto rendimiento, para identificar áreas psicológicas sensibles, donde la intervención psicológica orientada y sistemática pueda contribuir de manera significativa a la optimización del rendimiento del deportista (Buceta, 1995)

En el ámbito deportivo, se concibe que la disminución del desempeño se debe a ciertos conflictos motivacionales que surgen en contextos de logro (Piedmont, 1998). En ese sentido, el miedo al éxito es una forma de disposición a la ansiedad competitiva que puede afectar la cognición, la motivación y el comportamiento de los deportistas (Conroy, 2001). En una línea similar, (André, 2011) entienden este fenómeno como creencias y emociones aversivas relacionadas con el éxito, que predisponen a los deportistas a evaluarlo como amenazante.

El rendimiento deportivo del atleta está determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia (Weineck, (2005)). Entre estos factores y condicionantes se encuentran las habilidades psicológicas (Brewer, 2009), de modo que la preparación mental conlleva un grupo de variables que pueden ser entrenadas y diferenciadoras entre los deportistas exitosos y no exitosos (Gould, 2009) Así, una posible potencialización y desarrollo de la preparación mental permite al deportista conseguir sus objetivos entre las habilidades o características psicológicas más destacadas, como son: motivación, autoconfianza, control atencional, control del nivel de activación, control de la ansiedad, autoconocimiento general, etc. (Dosil, 2008)

(Williams, C. A. y James, D. V., 2001) Señalan que el rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial. El éxito deportivo dependerá de un conjunto de cualidades propias (habilidades, capacidades físicas, variables psicológicas, etc.) y ajenas del mismo (árbitro, terreno de juego, rival, etc.). Centrándose en las variables del individuo, los deportistas que han obtenido éxito o alto niveles de desempeño poseen destreza y talento para realizar bien una actividad específica y puede que se trate de personas con características de personalidad similares (Asis, L. y Casis, L. y Zumalabe, J.Ma., 2008). Por lo tanto, la psicología deportiva tiene como uno de sus varios objetivos de estudio, esclarecer la existencia de determinadas características de personalidad necesarias o convenientes para un nivel asociado a un mayor rendimiento deportivo.

A continuación, serán revisadas las formas en las que el éxito ha sido concebido desde la Psicología y, en particular, desde la psicología dedicada al deporte. En un primer momento se concibió el éxito como el logro de resultados objetivos. En ese sentido, Scanlan (citado en Sagar, Lavallee y Spray, 2007) sostuvo que el éxito puede definirse a partir de las victorias que se obtienen durante las competencias. Posteriormente, se sugirió la inclusión de aspectos subjetivos, además de los resultados objetivos. Así, (Maehr, M. L. y Nicholls, J., 1980) por ejemplo, lo concibieron como un estado psicológico y no tanto como un nivel objetivo de rendimiento, con lo cual adquieren importancia aquellos momentos en los que el individuo se siente competente y habilidoso, en otras palabras, exitoso. En esa línea y de manera reciente, (Gilson, T., Chow, G. y Ewing, M. , 2008) encontraron que los deportistas se sienten exitosos cuando cumplen con un objetivo planteado, dan su máximo esfuerzo, agradan a otros.

METODO

La presente investigación posee un enfoque cualitativo y cuantitativo, la cual, es cualitativo porque analiza la realidad psico-deportiva de los jugadores para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo, y cuantitativo porque se generan y obtienen datos numéricos que serán tabulados y analizados estadísticamente con el fin de comprobar la hipótesis.

La modalidad sobre la cual se va a cimentar esta investigación es la bibliográfica ya que corresponde al uso de material bibliográfico o documental para ampliar, profundizar, conceptualizaciones y criterios fundamentales para la investigación que serán obtenidos a través de un proceso operativo sistemático y de campo, puesto que se realizará estudios de rendimiento deportivo en el lugar mismo donde se desarrolla el fenómeno; el investigador tendrá contacto directo con la realidad de los deportistas de la sub 12 y sub 14 del club deportivo Mushuc Runa Sporting Club, con el afán de obtener información orientada al cumplimiento de los objetivos.

Se evaluaron 50 jugadores del Club Mushuc Runa Sporting Club, inscritos en la Federación Ecuatoriana De Fútbol, siendo todos de nacionalidad ecuatoriana, 25 jugadores de la sub 12 y 25 jugadores de la sub 14, que se encontraban entre un intervalo de edad de 10 a 14 años.

Material

Se utilizó el cuestionario CPRD "Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo" Este instrumento cuenta con la estandarización realizada por (Gimeno, 2001) el cual es compuesto por cinco escalas:

- **Control de estrés (20 preguntas):** En esta escala se incluyen ítems relacionados con la auto confianza, la ansiedad y la atención en la competición deportiva. Una puntuación alta, indica que el deportista tiende a controlar el estrés potencial de la competición, pues confía en sus recursos, no manifiesta ansiedad o es capaz de controlarla, y su atención se mantiene centrada en los estímulos relevantes
- **Influencia de la evaluación del rendimiento (12 preguntas):** Esta escala se centra específicamente en el impacto que tienen situaciones estresantes características de la competición deportiva, en su mayoría relacionadas con el rendimiento del deportista y

la evaluación del mismo por parte de otras personas o del propio deportista. Una puntuación alta, indica que al deportista no le afectan negativamente estas situaciones.

- **Motivación (8 preguntas):** Esta escala se refiere a la motivación más básica y estable por la actividad deportiva y también a la motivación más cotidiana por el día a día. En el primer paso, los ítems se centran en el interés que el deportista tiene por su actividad, la importancia que le concede al deporte y a su disposición a dedicarse a él con los costes que conlleva. En el segundo caso, la escala incluye ítems relacionados con la actuación diaria del deportista, reflejando su disposición y afrontamiento respecto al trabajo cotidiano. Una puntuación alta, indica un estado motivacional adecuado para atender las exigencias y demandas del entrenamiento deportivo, y de la actividad en general.
- **Habilidad mental (9 preguntas):** Los ítems, en esta escala recogen una serie de habilidades mentales que repercuten en el funcionamiento del deportista en beneficio de su rendimiento. Una puntuación alta, indica que el deportista dispone de unos recursos que pueden ayudar a rendir mejor.
- **Cohesión de equipo (6 preguntas):** Se refiere a la cohesión grupal, con ítems centrados en la cohesión social o relación informal, e ítems centrados en la cohesión con la actividad deportiva. Una puntuación alta, indica una buena disposición del deportista a trabajar en equipo.

Procedimiento:

Se realizó un test “CPRD” (características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo fútbol), antes del inicio del campeonato donde en la planificación del entrenamiento no se había tomado en cuenta la preparación psicológica, el segundo test “CPRD” fue realizado durante el campeonato ecuatoriano sub 12 y sub 14, 2016 luego de haber implementado un día de trabajo psicológico a la semana en la planificación del entrenamiento, la cual estaba compuesta de actividades como charlas grupales, proyección de videos motivacionales, cursos de motivación, remodelación de espacios con fotos motivadoras, análisis de vida de jugadores famosos, talleres de control del estrés, talleres de técnicas de automotivación, y demás trabajos relacionados con la psicología, se comprobó los resultados obtenidos entre el primer y segundo test para analizar la influencia de la preparación psicológica en el rendimiento de los jugadores en los encuentros.

Para el cálculo de resultados se dividirá las preguntas por ítems, 5 en total, cada ítem cuenta con un número específico de preguntas relacionadas a la característica que vamos evaluar.

Una vez que tenemos los valores de todas las preguntas se realizara una regla de tres para saber el porcentaje de cada ítem como se detalla en la siguiente formula.

Control de estrés:

(Valor obtenido de la suma de las 20 preguntas) X 100% / 2500 = R%

Influencia de la evaluación en el rendimiento:

(Valor obtenido de la suma de las 12 preguntas) X 100% / 1500 = R%

Motivación:

(Valor obtenido de la suma de las 8 preguntas) X 100% / 1000 = R%

Habilidad mental:

(Valor obtenido de la suma de las 9 preguntas) X 100% / 1125 = R%

Cohesión de equipo:

(Valor obtenido de la suma de las 6 preguntas) X 100% / 750 = R%

Para calcular el porcentaje total de la encuesta se realizará la suma de todos los resultados finales de los 5 ítems y se procederá hacer la fórmula:

Resultado final de la encuesta:

(Valor total obtenido de la suma de los valores de los 5 ítems) X 100% / 6750 = R%

Cronograma de actividades				
ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Viernes 08 de abril Taller psicológico a cargo de un motivador	Viernes 6 de mayo: Taller psicológico a cargo de un psicólogo deportivo	Viernes 3 de junio: El entrenamiento estuvo acompañado de música motivadora	Viernes 1 de julio: Proyección de presentaciones digitales en nuestra aula audiovisual con jugadores y padres de familia	Viernes 5 de agosto: Nos reunimos con un motivador profesional deportivo
Viernes 15 de abril: decorar el camerino con imágenes motivadoras y análisis del trasfondo de las mismas,	Viernes 13 de mayo: Charla grupal donde los jugadores compartieron sus más grandes deseos y sueños en la disciplina	Viernes 10 de junio: Observamos fotos e imágenes de grandes ejemplos de vida	Viernes 8 de julio: Marvin Pita, jugador profesional compartió sus experiencias y motivo a los jugadores en se formación	Viernes 12 de agosto: Cuero técnico del equipo profesional se dirigió a los jugadores
Viernes 22 de abril: Charla con el presidente vitalicio del club, el Ab. Luis Alfonso Chango que narro como un club barrial se convirtió en un club ejemplo y orgullo nacional	Viernes 20 de mayo: Observamos videos jugadas y goles de muchos jugadores famosos	Viernes 17 de junio Charla motivadora por parte del entrenador hacia los jugadores	Viernes 15 de julio: Parrillada de integración entre los miembros del club	Viernes 19 de agosto: Los dirigentes y cuerpo técnico mantuvimos una charla donde el tema principal fue la recompensa que deja el máximo esfuerzo en los partidos
	Viernes 27 de mayo: Este día fue destinado a la religión, todos rezamos y pedimos por que las cosas salieran bien	Viernes 24 de junio: Proyección de videos motivadores	Viernes 22 de julio: Las charlas con el entrenador y cuerpo técnico se incrementaron en tiempo y fondo	
			Viernes 29 de julio: Reunión de padres de familia y jugadores donde se dialogo acerca del apoyo familiar en el futbol	

Tabla N°1: Cronograma de actividades
Elaborado por: Jefferson Hurtado

RESULTADOS

Se realizó el primer test el lunes 04 de abril del 2016 en las instalaciones del club dando como resultados los siguientes:

SUB 12:

Control de estrés:

$$(1271) \times 100\% / 2500 = 50,84\%$$

Influencia de la evaluación en el rendimiento:

$$(712) \times 100\% / 1500 = 47,47\%$$

Motivación:

$$(505) \times 100\% / 1000 = 50,50\%$$

Habilidad mental:

$$(486) \times 100\% / 1125 = 43,20\%$$

Cohesión de equipo:

$$(387) \times 100\% / 750 = 51,60\%$$

Resultado final de la encuesta:

$$(3361) \times 100\% / 6750 = 49,79\%$$

RESULTADOS PRIMER TEST					
	Control de estrés	Influencia de la evaluación en el rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Total resultados de la encuesta por ítems	1271	712	505	468	387
Porcentajes totales de la encuesta por ítems	50,84%	47,47%	50,50%	43,20%	51,60%
Total resultados de la encuesta	3361				
Total porcentaje de la encuesta	49,79%				

<p>Tabla N. 2: Resultados primer test sub 12 Elaborado por: Jefferson Hurtado</p>

SUB 14:

Control de estrés:

$$(1300 \times 100\% / 2500 = 52\%)$$

Influencia de la evaluación en el rendimiento:

$$(737) \times 100\% / 1500 = 49.13\%$$

Motivación:

$$(520) \times 100\% / 1000 = 52\%$$

Habilidad mental:

$$(489) \times 100\% / 1125 = 43,47\%$$

Cohesión de equipo:

$$(409) \times 100\% / 750 = 54,53\%$$

Resultado final de la encuesta:

$$(3455) \times 100\% / 6750 = 51,19\%$$

RESULTADOS PRIMER TEST					
	Control de estrés	Influencia de la evaluación en el rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Total resultados de la encuesta por ítems	1300	737	520	489	409
Porcentajes Totales de la encuesta por ítems	52%	49,13%	52%	43,47%	54,53%
Total resultados de la encuesta	3455				
Total porcentaje de la encuesta	51,19%				

Tabla N. 3: Resultados primer test sub 14
Elaborado por: Jefferson Hurtado

El segundo test se lo realizo el sábado 20 de agosto, luego de haberse ejecutado todo el cronograma de trabajo psicológico en los 50 jugadores de las dos categorías, obteniendo los siguientes resultados:

SUB 12:

Control de estrés:

$$(1573 \times 100\% / 2500 = 62,92\%)$$

Influencia de la evaluación en el rendimiento:

$$(1288) \times 100\% / 1500 = 85,87\%$$

Motivación:

$$(671) \times 100\% / 1000 = 67,10\%$$

Habilidad mental:

$$(754) \times 100\% / 1125 = 67,02\%$$

Cohesión de equipo:

$$(584) \times 100\% / 750 = 77,87\%$$

Resultado final de la encuesta:

$$(4870) \times 100\% / 6750 = 72,15\%$$

RESULTADOS SEGUNDO TEST					
	Control de estrés	Influencia de la evaluación en el rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Total resultados de la encuesta por ítems	1573	1288	671	754	584
Porcentajes totales de la encuesta por ítems	62,92%	85,87%	67,10%	67,02%	77,87%
Total resultados de la encuesta	4870				
Total porcentaje de la encuesta	72,15%				

Tabla N. 4: Resultados segundo test sub 12
Elaborado por: Jefferson Hurtado

SUB 14:

Control de estrés:

$$(1821 \times 100\% / 2500 = 72,84\%)$$

Influencia de la evaluación en el rendimiento:

$$(1298) \times 100\% / 1500 = 86,53\%$$

Motivación:

$$(713) \times 100\% / 1000 = 71,30\%$$

Habilidad mental:

$$(820) \times 100\% / 1125 = 72,89\%$$

Cohesión de equipo:

$$(626) \times 100\% / 750 = 83,47\%$$

Resultado final de la encuesta:

$$(5278) \times 100\% / 6750 = 78,19\%$$

RESULTADOS SEGUNDO TEST					
	Control de estrés	Influencia de la evaluación en el rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
Total resultados de la encuesta por ítems	1821	1298	713	820	626
Porcentajes totales de la encuesta por ítems	72,84%	86,53%	71,30%	72,89%	83,47%
Total resultados de la encuesta	5278				
Total porcentaje de la encuesta	78,19%				

Tabla N. 5: Resultados segundo test sub 14
Elaborado por: Jefferson Hurtado

En los jugadores de las dos categorías que participaron de la investigación, después de planificar y ejecutar el entrenamiento psicológico, se puede evidenciar una mejoría notable en la preparación psicológica del jugador y su influencia en el rendimiento deportivo, así como lo muestra la siguiente tabla en la que se encuentra detallado los resultados de las dos categorías sometidas tanto al pre-test, así como al post-test de “CPRD” (características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo fútbol).

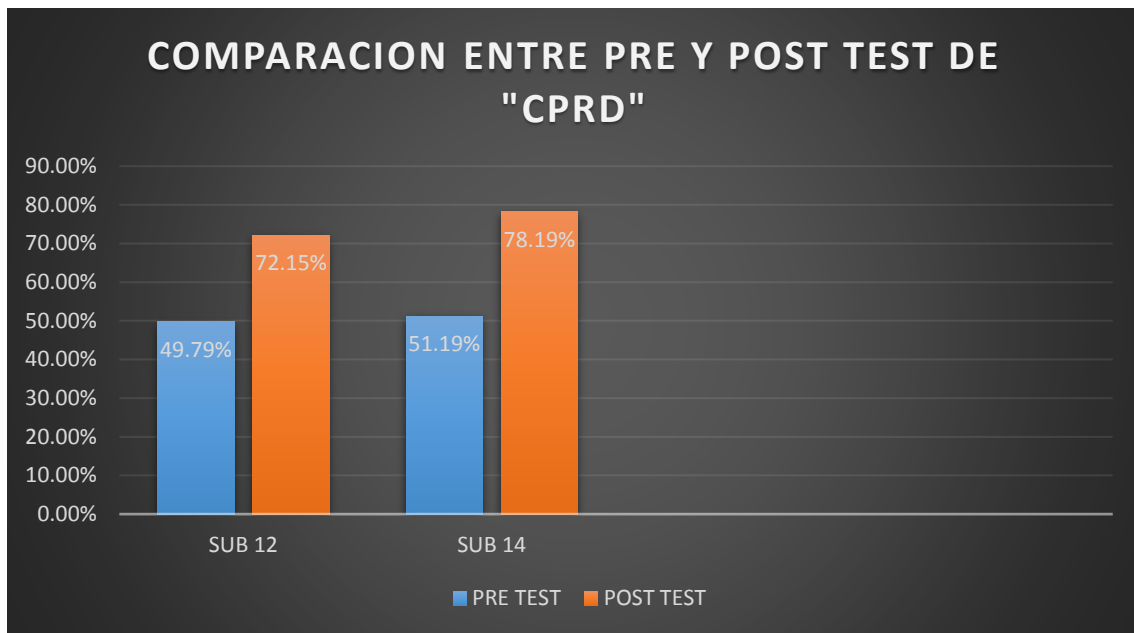


Figura N. 1: Comparación entre pre test y post test
Elaborado por: Jefferson Hurtado

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación sustentan la validez del cuestionario CPRD, para identificar características psicológicas relacionadas con la práctica del deporte de competición. La identificación de variables psicológicas vinculadas a variables deportivas, permite plantear hipótesis acerca del tipo de trabajo psicológico más apropiado para favorecer el rendimiento deportivo a medio plazo en la etapa de tecnificación deportiva (Régner, G., Salmela, J., y Russell, S.J. , 1993)

Dentro de la planificación del entrenamiento, el trabajo de las habilidades psicológicas específicas como son: el control del estrés, la motivación, la atención, la autoconfianza, y demás, favorece muy especialmente la formación de posibles futuros talentos deportivos, constituyéndose el cuestionario CPRD como una herramienta auxiliar para controlar el avance y desarrollo de estos dominios psicológicos y además para la evaluación de las necesidades y recursos de un deportista o del equipo y así poder implementar programas de entrenamiento psicológico para mantener y fortalecer las habilidades psicológicas de los deportistas. En esta misma dirección se sitúan los resultados y las propuestas de estudios que han utilizado el cuestionario PSIS (instrumento a partir del cual fue elaborado el CPRD) con deportistas de diferentes deportes y niveles deportivos (Heiko, Z., Gabriele, N., Friederike, R., y Mark, S., 2006).

Respecto al factor habilidad mental, el grupo de futbolistas encuestados, mostró valores que de seguro serán mejorados con miras de un mejor rendimiento deportivo. Es decir, de acuerdo a los datos recopilados, es necesario orientar al deportista para que desarrolle y afine el uso de estrategias como el establecimiento de objetivos, el análisis de su propio rendimiento, la autorregulación cognitiva y consecuentemente el ensayo conductual, con lo que se hace referencia a un grupo de destrezas psicológicas fundamentales para el buen rendimiento deportivo (Vealey, R. D. Smith & M. Bar-Eli , 2006)

Se puede mencionar también que una evaluación realizada por terceras personas en relación con el rendimiento de los deportistas encuestados, puede ejercer influencia negativa sobre el rendimiento de estos. Esta situación es producto de la vivencia de estrés y el uso de mecanismos de afrontamiento del mismo, los niveles motivacionales de los futbolistas encuestados denotan una inmediata necesidad de mejoría. Está más

que claro que esta es una condición fundamental para que los deportistas rindan al máximo en situaciones de entrenamiento y competencia (Gill & Williams, 2008; Duda & Balaguer, 2008; Weiss & Amorose, 2008; Duda, 2007). Este factor no solo brinda la energía necesaria para el esfuerzo, sino que también define la intensidad y la perseverancia en relación con el comportamiento de los deportistas (Weinberg, R. & Gould, D. , 2007)

Como característica natural en los deportes de conjunto, el concepto de cohesión de equipo es útil para la consecución de objetivos propuestos y desde luego, el éxito deportivo (Carron, A, Eys, M. & Burke, S, 2007). Tomando en cuenta esto, la condición de edad parece ser una característica que señala una tendencia favorable para los equipos, según se observó en el puntaje general (Tabla 4 y 5), donde se demostraron diferencias significativas en la sub 14 a comparación de sus compañeros de la sub 12, lo cual indica que el grado de integración en el equipo deportivo, es más favorable cuando se tiene mas años como compañeros.

Se hizo evidente el rol que juegan los pensamientos y creencias sobre el rendimiento de los deportistas (Gill, D. & Williams, L. , 2008) Otro punto que se distingue es la importancia que los jugadores encuestados dan a los ítems relacionados con la valoración del rendimiento presente comparado con el rendimiento pasado, y el rol que juegan las auto-exigencias en relación con el rendimiento propio. En términos generales podríamos decir que estos factores evidencian la necesidad de un equilibrio psicológico deportivo (Gardner, F. & Moore, Z. , 2006). Esta auto-valoración del rendimiento se asocia con la comparación que hacen los deportistas encuestados en relación con el desarrollo de sus capacidades y destrezas, y su máximo potencial.

CONCLUSIONES

La información recopilada en este estudio hace evidente la necesidad de trabajar el desarrollo de destrezas psicológicas con los futbolistas en las categorías formativas, de manera específica en el manejo del estrés y el aprendizaje y desarrollo de habilidades mentales.

Se hace evidente la necesidad de que se invierta mayor cantidad de tiempo al trabajo psicológico de los futbolistas, específicamente en las categorías 12 y 14 donde los jugadores están empezando con su formación deportiva competitiva.

Destacar la importancia del seguimiento de una metodología con fuertes bases psicológicas (empleo de técnicas de motivación, canales de comunicación eficaces entre el grupo de iguales y entre estos y el entrenador, un establecimiento de pautas para los padres en el contexto deportivo, etc.), que permita entender los esfuerzos personales que, basados en las características individuales de los deportistas para el desarrollo de habilidades de segundo orden como la adherencia y la implicación de los jugadores.

Se descubrió también que la edad es un factor importante en el aprendizaje y fortalecimiento de habilidades psicológicas deportivas ya que los jugadores de la sub 14 mostraron mejor fortaleza psicológica que los jugadores de la sub 12 ya que tienen más años de competencia y convivencia grupal.

BIBLIOGRAFÍA

Vealey, R. D. Smith & M. Bar-Eli . (2006). Future Directions in Psychological Skills Training. *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* , pp. 295-304.

André, N. y. (2011). Gender differences in fear of success: A preliminary validation of the Performance Success Threat Appraisal Inventory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 415-422.

Asis, L. y Casis, L. y Zumalabe, J.Ma. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*.

Brewer, B. W. (2009). *Handbook of sports medicine and science* . (pp. 1-5).

Buceta, J. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. . *Revista de Psicología general y aplicada* , 48(1), 95-110.

Carron, A, Eys, M. & Burke, S. (2007). Team Cohesion: Nature, Correlates, and Development. *Social Psychology in Sport*, pp. 91-102.

Conroy, D. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte* . Madrid, España: Medica Panamericana S.A.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* . Madrid: McGraw-Hill.

Feltz, D. S. (2008). *Efficacy in Sport. Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, Il.: Human Kinetics.

Gardner, F. & Moore, Z. . (2006). *Clinical Sport Psychology*.

Gill & Williams, 2008; Duda & Balaguer, 2008; Weiss & Amorose, 2008; Duda, 2007. (s.f.). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*.

Gill, D. & Williams, L. . (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Human Kinetics.

Gilson, T., Chow, G. y Ewing, M. . (2008). Defining Success i n Strength Training Using Achievement Goal Orientations.

Gimeno, F. B.-L. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD. Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.

Gould, D. F. (2009). Mental preparation for training and competition. *Handbook of sports medicine and science* .

Heiko, Z., Gabriele, N., Friederike, R., y Mark, S. (2006). The application of psychological assessment methods in sport psychology.

Maehr, M. L. y Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation. *Studies in cross cultural psychology*, pp. (221-267).

Piedmont, R. L. (1998). An interactional model of achievement motivation and fear of success. . 19, 467-490.

Régnier, G., Salmela, J., y Russell, S.J. . (1993). Talent detection and development in sport. Handbook of Research on Sport Psychology.

Weinberg, R. & Gould, D. . (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology.

Weineck, J. ((2005)). . Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.

Williams, C. A. y James, D. V. (2001). Science for Exercise and Sport.

ANEXOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS JUGADORES DE LA SUB 12 Y SUB 14 DEL CLUB DEPORTIVO MUSHUC RUNA SPORTING CLUB

SUB 12

OBJETIVO: Recolectar información confiable en lo referente a la psicología deportiva y su incidencia en el rendimiento deportivo de los jugadores del club.

Lea detenidamente la pregunta y subraye la respuesta que usted crea conveniente.

1.- Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.

- 1) Totalmente en desacuerdo
- 2) En desacuerdo
- 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4) De acuerdo
- 5) Totalmente de acuerdo

2.- Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.

- 1) Totalmente en desacuerdo
- 2) En desacuerdo
- 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4) De acuerdo
- 5) Totalmente desacuerdo

3.- Tengo una gran confianza en mí técnica.

- 1) Totalmente en desacuerdo
- 2) En desacuerdo
- 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4) De acuerdo
- 5) Totalmente desacuerdo

4.- Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.

- 1) Totalmente en desacuerdo
- 2) En desacuerdo
- 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4) De acuerdo
- 5) Totalmente de acuerdo

5.- Me llevo muy bien con otros miembros del equipo

- 1) Totalmente en desacuerdo
- 2) En desacuerdo
- 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4) De acuerdo
- 5) Totalmente de acuerdo

6.- Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

7.- A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar un partido).

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

8.- En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

9.- Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

10.- No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mi mismo(a)

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

11.- Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo) *

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

12.- A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido). *

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo

3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente en de acuerdo

13.- Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

14.- Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mi mismo(a).

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

15.- Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente lo consigo.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

16.- Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

17.- Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

18.- Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

19.- Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

20.- Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (partido).

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

21.- Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

22.- Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

23.- Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

24.- Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

25.- Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.

1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 26.- Mi confianza en mí mismo (a) es muy inestable.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 27.- Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 28.- Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 29.- En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 30.- Soy eficaz controlando mi tensión.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 31.- Mi deporte es toda mi vida.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo

5. Totalmente de acuerdo
- 32.- Tengo fe en mí mismo(a).
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 33.- Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 34.- A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 35.- Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros(as) de equipo o alguien que esté entre los espectadores.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 36.- El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado(a) nervioso(a) o preocupado(a).
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 37.- Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 38.- Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

39.- No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

40.- En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos e imágenes.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

41.- A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

42.- Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

43.- Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

44.- Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo

5. Totalmente de acuerdo
- 45.- Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 46.- A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 47.- Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mi pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 48.- No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 49.- Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer. *
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 50.- Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 51.- Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.

1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 52.- Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 53.- Las instrucciones comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 54.- Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
- 55.- Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo

FOTOS





