

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO

---

**Tema:** EL DESARROLLO EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO CONDUCTUAL  
DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DEL CANTÓN  
AMBATO.

---

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister en  
Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

**Autor:** Licenciado Luis Eduardo Fonseca Mora

**Director:** Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

**Ambato-Ecuador**

**2017**

**A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, e integrado por los Señores Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magister, Licenciando Segundo Víctor Medina Paredes Magister, Doctor Patricio Gustavo Ortiz Ortiz Magister, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“EL DESARROLLO EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO CONDUCTUAL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DEL CANTÓN AMBATO”**, elaborado y presentado por el Señor Licenciado, Luis Eduardo Fonseca Mora, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.




---

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.  
**Presidente del Tribunal de Defensa**



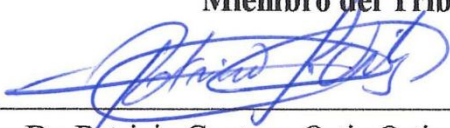
---

Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.  
**Miembro del Tribunal**



---

Lcdo. Segundo Víctor Medina Paredes, Mg.  
**Miembro del Tribunal**



---

Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“EL DESARROLLO EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO CONDUCTUAL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DEL CANTÓN AMBATO”**, le corresponde exclusivamente al: Licenciado, Luis Eduardo Fonseca Mora, Autor bajo la dirección del Licenciado, Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado, Luis Eduardo Fonseca Mora

c.c. 1802838357

**AUTOR**



Licenciado, Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

c.c. 1803394467

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión, pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



---

Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

C.C. 1802838357

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A. Páginas preliminares

Portada.....	i
A la Unidad Académica .....	ii
Autoría de la Investigación .....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Índice General de Contenidos .....	v
Índice de Tablas .....	viii
Índice de Figuras .....	ix
Agradecimiento .....	x
Dedicatoria .....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Executive Summary .....	xiv

### B. Contexto

Introducción .....	1
--------------------	---

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Árbol de Problemas.....	5
1.2.3. Análisis crítico .....	6
1.2.4. Prognosis .....	7
1.2.5. Formulación del problema .....	7
1.2.6. Preguntas Directrices .....	7
1.2.7. Delimitación del objeto de investigación .....	8
1.3. Justificación.....	8

1.4. Objetivos .....	10
1.4.1. General. ....	10
1.4.2. Específicos .....	10

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes investigativos .....	11
2.2. Fundamentación filosófica .....	12
2.3. Fundamentación legal .....	14
2.4. Categorías fundamentales .....	16
2.5. Hipótesis.....	43
2.6. Señalamiento de las variables .....	43
2.6.1. Variable Independiente .....	43
2.6.2. Variable Dependiente.....	43

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque .....	44
3.2. Modalidad básica de la investigación .....	44
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	45
3.4. Población y muestra .....	46
3.5. Operacionalización de variables .....	48
3.6. Recolección de información.....	50
3.7. Procesamiento de la información.....	51

**CAPITULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis de los resultados .....	52
4.2. Resultados del Test y Pos test .....	57
4.3. Comprobación de hipótesis .....	59

**CAPITULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones .....	60
5.2. Recomendaciones.....	61

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1. Datos informativos .....	62
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	62
6.3. Justificación.....	63
6.4. Objetivos .....	63
6.5. Análisis de factibilidad.....	64
6.6. Fundamentación .....	65
6.7. Metodología modelo operativo .....	73
6.8. Administración de la propuesta.....	74
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	74
<b>C. Materiales de referencia.....</b>	<b>90</b>
1. Bibliografía .....	90
2. Anexos .....	98

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Población y Muestra .....	47
Tabla 2. Variable Independiente .....	48
Tabla 3. Variable Dependiente.....	49
Tabla 4. Recolección de la información.....	50
Tabla 5. Test de Autoconciencia.....	52
Tabla 6. Test de Control de Emociones .....	53
Tabla 7. Test de Automotivación .....	54
Tabla 8. Test de Relacionarse Bien.....	55
Tabla 9. Test de Asesoría Emocional.....	56
Tabla 10. Resultado del Test aplicado .....	57
Tabla 11. Resultado del Post Test aplicado.....	58
Tabla 12. Modelo Operativo .....	73
Tabla 13. Administración de la propuesta.....	74
Tabla 14. Plan de monitoreo .....	74



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Árbol de Problemas .....	5
Figura 2. Categorías Fundamentales .....	16
Figura 3. Constelación de Ideas VI .....	17
Figura 4. Constelación de Ideas VD. ....	18

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Test de Autoconciencia.....	52
Gráfico 2. Test de Control de emociones.....	53
Gráfico 3. Test de Automotivación.....	54
Gráfico 4. Test de Relacionarse Bien.....	55
Gráfico 5. Test de Asesoría Emocional.....	56
Gráfico 6. Resultado del Test aplicado .....	57
Gráfico 7. Resultado del Post Test aplicado .....	58

## **AGRADECIMIENTO**

*Al centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Docentes nutridos con espíritu de lucha hacia el cambio buscando la revolución de la educación de los docentes con un pensamiento crítico y reflexivo.*

*Agradezco a Dios por la sabiduría y vida, también a mi familia que con su apoyo incondicional supieron darme tiempo y fortaleza para que éste meta trazada llegue a su culminación.*

***Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora***

## **DEDICATORIA**

*A Dios por su infinita bondad y misericordia al permitirme avanzar en la búsqueda de mis sueños y anhelos durante toda la vida.*

*A mi familia por su valioso tiempo, a mi esposa por su ayuda moral y económica, a mis hijos por haber soportado mi ausencia en la consecución de este título.*

*A mis padres por sus sabios consejos, por empujarme siempre en todo lo emprendido.*

*A la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de la provincia de Tungurahua por el aporte de sus miembros para a elaboración de este trabajo.*

***Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora***

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADOS**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:**

“EL DESARROLLO EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO CONDUCTUAL DE LOS  
ÁRBITROS DE FÚTBOL DEL CANTÓN AMBATO”

**AUTOR:** Licenciado Luis Eduardo Fonseca Mora

**DIRECTOR:** Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

**FECHA:** Marzo del 2017

**RESUMEN EJECUTIVO**

La Psicología del Deporte no se centra exclusivamente en la psicología del deportista, sino que se dedica a todas aquellas personas que están directa o indirectamente involucradas en dicha actividad. De hecho, una de las figuras más estrechamente vinculadas al desarrollo y resultado final de una competición deportiva es la del árbitro. Como tal, se encargará de aplicar el reglamento y determinar la validez legal de las acciones realizadas por los deportistas, así como de valorar y otorgar puntuaciones o sanciones por tales acciones en los casos necesarios. Desde el punto de vista psicológico, el comportamiento de los árbitros es considerablemente complejo debido, por un lado, a la naturaleza de las funciones y conductas asignadas y, por otro lado, a que en múltiples ocasiones éstas deben realizarse en un lapso de tiempo extremadamente breve. Dada la complejidad de su tarea, su figura suele ser polémica; además frecuentemente los árbitros suelen ser objeto de fuertes críticas y reacciones emocionales adversas por parte de deportistas, público, medios de comunicación, entre otros, siendo muy escaso el número de reforzadores positivos que recibe y muy poco probable completar un encuentro deportivo sin haber cometido ningún error. Además, dichos errores suelen ser más llamativos que sus aciertos, a pesar que probablemente estos últimos sean más numerosos. Sin embargo, a pesar de todo esto, los árbitros

disfrutan realizando las tareas asignadas a su rol, estableciendo un grupo de compañeros que se apoyan mutuamente. Es por ello que se entiende que la motivación es un factor fundamental en la práctica diaria del arbitraje.

**Descriptor:** Arbitro, competencia, comportamiento, comunicación, estrategia, fútbol, motivación, Psicología, reglamento, técnica.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADOS**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**THEME:**

“THE EMOTIONAL DEVELOPMENT IN THE BEHAVIORAL PERFORMANCE  
OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL ARBITRATORS OF CANTON AMBATO”

**AUTHOR:** Licenciado Luis Eduardo Fonseca Mora

**DIRECTED BY:** Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

**DATE:** 15 March, 2017

**EXECUTIVE SUMMARY**

The Psychology of Sport does not focus exclusively on the psychology of the athlete, but is dedicated to all those people who are directly or indirectly involved in such activity. In fact, one of the figures most closely linked to the development and final result of a sports competition is that of the referee. As such, it will be in charge of applying the regulations and determining the legal validity of the actions taken by the athletes, as well as of assessing and awarding scores or sanctions for such actions in the necessary cases. From the psychological point of view, the behavior of the referees is considerably complex due, on the one hand, to the nature of the functions and behaviors assigned and, on the other hand, that on many occasions these must be performed in an extremely long time brief. Given the complexity of his task, his figure is often controversial; In addition, referees are often subject to strong criticism and adverse emotional reactions from athletes, the public, the media, etc., with very few positive reinforces and very unlikely to complete a sporting event without having committed any error. In addition, such errors tend to be more striking than their successes, although the latter are probably more numerous. However, in spite of all

this, the referees enjoy performing the tasks assigned to their role, establishing a group of colleagues who support each other. That is why it is understood that motivation is a fundamental factor in the daily practice of arbitration.

**Descriptors:** referee, competition, behavior, communication, strategy, football, motivation, psychology, regulation, technique.

## INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como: EL DESARROLLO EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO CONDUCTUAL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL CANTÓN AMBATO, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los miembros de la Institución.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I, EL PROBLEMA;** se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación, se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO;** se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA;** se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS,** se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.



**CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES,** se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

**CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA;** se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Tema**

EL DESARROLLO EMOCIONAL EN EL DESEMPEÑO CONDUCTUAL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL CANTON AMBATO.

### **1.2 Planteamiento del problema**

#### **1.2.1 Contextualización**

En la actualidad, en el Ecuador, se ha incrementado el interés por el futbol debido a la influencia de los medios de comunicación, y los logros conseguidos por la selección nacional como es la clasificación a tres copas mundiales de la FIFA lo que ha permitido una evolución en la práctica de este deporte; misma que desencadena en una mejor preparación para quienes están involucrados en esta actividad.

El ser humano, es ante todo un ser social. Lo cual depende de su ambiente social no sólo para sobrevivir físicamente, sino para su desarrollo psíquico y espiritual. La herencia cultural, la que no puede concebirse sin la sociedad, proporciona a los seres humanos contenido y forma a su existencia. La psicología moderna se inicia con la convicción de que el comportamiento humano no es puramente accidental, sino que está determinado por algo, es decir, ocurre en un contexto establecido.

Las opciones esenciales a través de las cuales se define el Desarrollo Humano, desde una postura sustentable y sostenible: llevar una vida saludable, adquirir conocimientos, y tener acceso a los recursos necesarios, para mantener un nivel de vida que permita satisfacer las necesidades básicas, ayudará a favorecer un buen desarrollo en todo sentido. Sin embargo, si estas opciones esenciales no están a mano, otras oportunidades serán inaccesibles.

El arbitraje es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada. El arbitraje representa el eslabón más importante en el desempeño de la competencia deportiva. El árbitro es el encargado de hacer que se cumplan las reglas del juego, al inculcar valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, sirviendo a un proceso de socialización. Cada árbitro debe conocer a fondo las reglas del deporte, así como las sanciones y casos especiales que pudieran presentarse durante un encuentro de cualquier deporte.

En la provincia de Tungurahua se evidencia el gran número de encuentros deportivos en esta disciplina debido a que existen en la actualidad tres Clubs participando en la primera categoría del Fútbol Profesional Nacional, lo que brinda mayor oportunidad de participación de los árbitros y por ende la posibilidad de obtener el éxito. Cada árbitro tiene un estado mental propio que le permite alcanzar su potencial. Cada uno necesita descubrir las condiciones bajo las cuales puede llegar a desarrollar su potencial

En la Asociación de Árbitros de fútbol profesional de Tungurahua cuenta con un número aproxima de cien personas que ejercen esta profesión, todas con Título de árbitro profesional, los cuales dirigen campeonato nacional en las diferentes categorías, y también los diversos campeonatos barriales en las diferentes Ligas Barriales, Parroquiales y Cantonales que son parte de la preparación y formación de los árbitros. El objetivo del desarrollo emocional de un árbitro es potenciar sus habilidades y atributos individuales, puede un árbitro llegar a un desempeño acorde con su potencial. Cada árbitro necesita desarrollar un plan personal basado en sus propias habilidades.

### 1.2.2. Árbol de Problemas

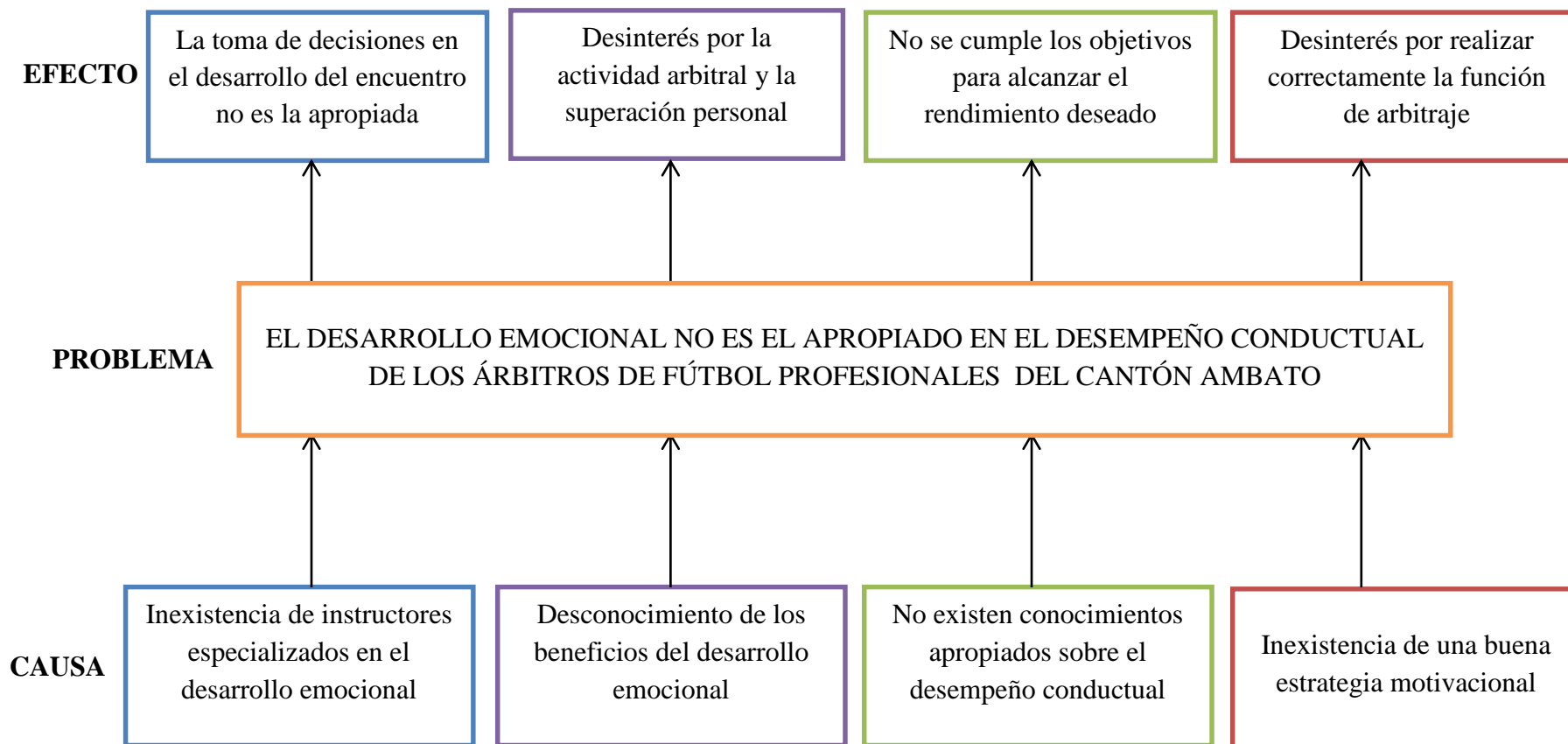


Figura N° 1: Árbol de problemas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

### 1.2.3. Análisis crítico

La inexistencia de instructores especializados en el desarrollo emocional hace que la toma de decisiones en el desarrollo del encuentro no es la apropiada por parte del árbitro, se conoce la importancia de la motivación y las expectativas de éxito y el modo en que ambas influyen en las actividades mentales y deportivas, por lo que no podemos seguir hablando en términos de motivación como un concepto unificado y genérico, si bien hay que investigar para llegar a conocer los elementos que conforman dicha variable e identificar sus características en el ámbito del fútbol.

El desconocimiento de los beneficios del desarrollo emocional trae como consecuencia el desinterés por la actividad arbitral y la superación personal, el compromiso del árbitro con su deporte fútbol será una variable psicológica importante que dependerá del rendimiento y de los resultados obtenidos. En la práctica, la preparación física del árbitro se une a las destrezas en la ubicación y desplazamientos en el terreno de juego. La misma es de gran importancia para el árbitro para el logro de altos rendimientos en la dirección y control del juego.

No existen conocimientos apropiados sobre el desempeño conductual esto hace que no se cumple los objetivos para alcanzar el rendimiento deseado en el desarrollo del juego, todo campo de conocimiento requiere de varias circunstancias para que se llame de esta forma, el caso del arbitraje deportivo requiere de sujetos con un bagaje de conocimientos, actitudes, habilidades y esquemas conceptuales que ninguna otra persona de otro campo de conocimiento lo posee.

Inexistencia de una buena estrategia motivacional hace que exista un desinterés por realizar correctamente la función de arbitraje, El interés mostrado por la actividad, con independencia de los logros conseguidos, relacionado con su rendimiento personal y la satisfacción de realizar una actividad que le agrada y en equipo serán los factores determinantes de la motivación del árbitro. Factores que relacionan la motivación, el interés por su actividad y la superación deportiva por el establecimiento y la consecución de metas u objetivos, por la importancia

#### **1.2.4 Prognosis**

Es una realidad indiscutible que, para interpretar adecuadamente una jugada, el árbitro debe estar ubicado cerca del lugar donde ésta se produce. Por lo tanto, teniendo en cuenta que el fútbol actual se juega a una gran velocidad, resulta imprescindible que los árbitros disfruten de una preparación física similar a la de los mismos jugadores. Sabemos que los daños que pueden causar los acontecimientos estresantes dependen del papel de variables moduladores tales como el estado de salud, la autoestima, la autoeficacia, las expectativas con respecto al rendimiento, sus atribuciones, el lugar de control o la experiencia, y que no son directamente proporcionales ni al número ni al nivel de incidencia.

También sabemos que el árbitro está continuamente controlado y que recibe presiones e influencias severas y prolongadas procedentes de todos los estamentos futbolísticos y, sobre todo, de sí mismo, auto superación, búsqueda de aprobación social, maestría deportiva, es decir, percibe demandas sobre él que no están acorde con sus propias capacidades y expectativas; es entonces cuando todo ello puede generar ansiedad, pérdida de concentración, tensión, excesiva activación y pensamientos negativos. Por tanto, la capacidad de control emocional será la clave para entender la influencia decisiva que tienen los pensamientos en el rendimiento deportivo, lo que nos obliga a introducirnos en un ámbito subjetivo del árbitro

#### **1.2.5 Formulación del problema**

¿Cómo el desarrollo emocional incide en el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato?

#### **1.2.6. Preguntas Directrices**

- ¿Cómo potenciar el desarrollo emocional de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato?
- ¿Cómo se puede mejorar el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato?
- ¿Cuál es la mejor propuesta de solución al problema planteado?

### 1.2.7. Delimitación del objeto de investigación

CAMPO: Deporte

ÁREA: Arbitraje

ASPECTO: Desarrollo emocional/Desempeño conductual

**Delimitación Espacial:** Esta investigación se realizó en la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua.

#### **Delimitación Temporal:**

Este problema fue estudiado en el periodo 2016.

#### **Unidades Observadas:**

Autoridades, Instructores, Árbitros

### 1.3. Justificación

Esta investigación se **justifica** por el interés de dar solución al problema detectado con los Árbitros de la Asociación de árbitros profesionales de futbol de Tungurahua como es el poco valor que le dan al desarrollo emocional además se ha detectado con preocupación que las autoridades no se prepara en encontrar nuevas estrategias para llega al árbitro de futbol con más facilidad.

El **impacto** del desarrollo emocional con los Árbitros profesionales permite el progreso del desarrollo conductual y por consecuencia el desempeño dentro del campo de juego es eficiente eficaz y en el desarrollo de un encuentro deportivo para así obtener óptimos resultados físicos.

La Investigación es **importante** porque se busca una solución al problema del cual el desarrollo emocional incide en el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato, provincia de Tungurahua ayudando a la población de arbitral a que su desempeño dentro de campo de juego no influya en el rendimiento deportivo.

La investigación es **factible** porque se cuenta con suficiente información bibliográfica además se dispone del tiempo necesario, los recursos indispensables para la investigación, con el afán de realizar la investigación nos entregarnos a la investigación y poder encontrar la solución del problema siendo factible por la colaboración brindada por las autoridades y Árbitros de fútbol de la Asociación de Tungurahua.

Los **Únicos Beneficiarios** de la presente investigación son los miembros de la Asociación de Árbitros misma que se divide en dos grandes grupos: los árbitros titulados y que pertenecen al Escalafón Nacional de la FEF mismos que dirigen el futbol profesional en todas las categorías; y el otro los árbitros titulados que dejaron de pertenecer al Escalafón Nacional y que dirigen el futbol barrial, parroquial, cantonal. Debido a que ellos van a practicar diferentes actividades y van a mejorar su estado físico y resistencia con una buena motivación por parte de las autoridades con el fin de colocarse en un nivel alto de rendimiento para alcanzar la aprobación de pruebas físicas que exige la Comisión Nacional de Árbitros y además alcanzar puntajes altos en la conducción de los partidos que a cada árbitro se le encarga.

La **Utilidad Teórica** de la investigación consiste en la explicación de la importancia del desarrollo emocional en las temáticas del mejoramiento de la conducta en los árbitros escalafonados y no escalafonados, el documento debe ser socializado a toda la arbitral, en especial a los señores árbitros de la Institución explicando el motivo de la investigación y su importancia con su respectivo implemento y sus beneficios.

La investigación tiene una **Utilidad Práctica** por cuanto se plantea una alternativa de solución al problema investigado que es ayudar a los árbitros , instructor y Preparador Físico a la mejora de su desarrollo emocional dentro del terreno de juego y por ende mejorar el desempeño conductual, además de la posibilidad de que con este trabajo se propenda al mejoramiento del futbol local incentivando así a la práctica de la actividad física en la sociedad.



## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar si el desarrollo emocional incide en el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Analizar el nivel del desarrollo emocional en los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato.
- Diagnosticar el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato.
- Diseñar una Guía de solución al problema investigado sobre el desarrollo emocional y el desempeño conductual de los Árbitros Profesionales de Fútbol.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- Antecedentes investigativos**

Después de una entrevista con las Autoridades de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua de la ciudad de Ambato, se determina que en esta Institución no se han realizado investigaciones de este tipo, en la Universidad y en la Facultad existen varias investigaciones que tratan sobre este tema, sin embargo ninguna investigación está enfocada en el desarrollo emocional y el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, por lo que se considera una investigación original.

Con previa revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

**TEMA:** “BIDIMENSIONALIDAD DE LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE: DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN”

**AUTOR:** Irene Checa Esquiva

#### **CONCLUSIÓN:**

Las dimensiones cognitiva y fisiológica de las emociones se han demostrado independientes en este trabajo, de forma que una emoción puede expresarse en forma de pensamientos o sensaciones físicas, o ambas.

**TEMA:** “ANÁLISIS DE UN MODELO ESTRUCTURAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MOTIVACIÓN AUTO DETERMINADA EN EL DEPORTE”

**AUTOR:** Mónica Martín de Benito

**CONCLUSIÓN:**

Es conveniente resaltar la importancia de validar medidas específicas para medir la Inteligencia Emocional en el Deporte, que permitan estudiar aspectos como la correlación entre la Inteligencia Emocional percibida en el Deporte y en otros dominios y también a nivel general. Asimismo, es importante señalar que estas medidas permiten realizar estudios comparables con otros realizados en otros países de habla inglesa.

**TEMA:** “MOTIVACIÓN DE CONDUCTAS PRO SOCIALES EN LA ESCUELA A TRAVÉS DEL DEPORTE”

**AUTOR:** Eva María León Zarceño

**CONCLUSIÓN:**

Las actividades diseñadas se han incorporado como una parte más de las actividades de la escuela. Tenemos constancia de que en los cursos siguientes se sigue aplicando como parte del currículum del centro.

## **2.2 Fundamentación filosófica**

El presente trabajo investigativo fue orientado en el paradigma crítico propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; autoridades, sociedad y elementos inmersos en la dinámica social, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con las autoridades de la Institución se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

**Axiológicamente** la aplicación de valores es fundamental en donde a más de aprovechar el tiempo libre los señores árbitros, van a mejorar los resultados a través de la ayuda psicológica, orientada a guiar hacia el rendimiento óptimo por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un hábito de vida. La práctica de esta disciplina estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz

**Epistemológicamente** la psicología deportiva, en la actualidad es un componente que está presente en todo deporte, que por su práctica se puede ayudar al desarrollo emocional. Por medio del desarrollo conductual podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal en desarrollo de un encuentro deportivo.

**Ontológicamente** la problemática a investigar es una situación real, las necesidades, son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Satisfacer esas necesidades y requerimientos de la sociedad deportiva y de un árbitro de fútbol, es el fundamento para la realización del presente proyecto porque el personal necesita medios adecuados para la conservación de sus capacidades y el desarrollo actitudinal. No es una transcripción o mera copia exacta del entorno social, cultural, científico o tecnológico, sino que implica un asunto de construcción o reconstrucción de estos contextos, de acuerdo al futuro que aspiramos.

**Sociológicamente** la investigación está inmersa en la teoría del problema porque la sociología se ocupa de las dificultades de la sociedad y no cabe duda de que todo aquél que reflexione acerca de la sociedad y la estudie forme parte de ella. Pero con mucha costumbre en la reflexión sobre uno mismo se suele permanecer en un estado en el que se es consciente de uno sólo como alguien situado frente a otros entendidos como cuerpos.

**Pedagógicamente** el proyecto tiene un proceso de formación educativa, porque sigue procesos para crear una nueva forma de enseñanza, a través de metodologías didácticas innovadoras, utilizando de forma práctica los conocimientos de los diferentes instructores, para ayudar al desarrollo emocional y el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

#### **Sección sexta**

##### **Cultura física y tiempo libre**

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa. (Ecuador C. d., 2010)

Por lo tanto el trabajo que estamos realizando tiene plena relación con lo expuesto anteriormente por cuanto garantiza y auspicia la preparación y la participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales.

#### **Estatuto y Reglamento de la Federación**

##### **Ecuatoriana de Fútbol y de la Comisión Nacional de Árbitros**

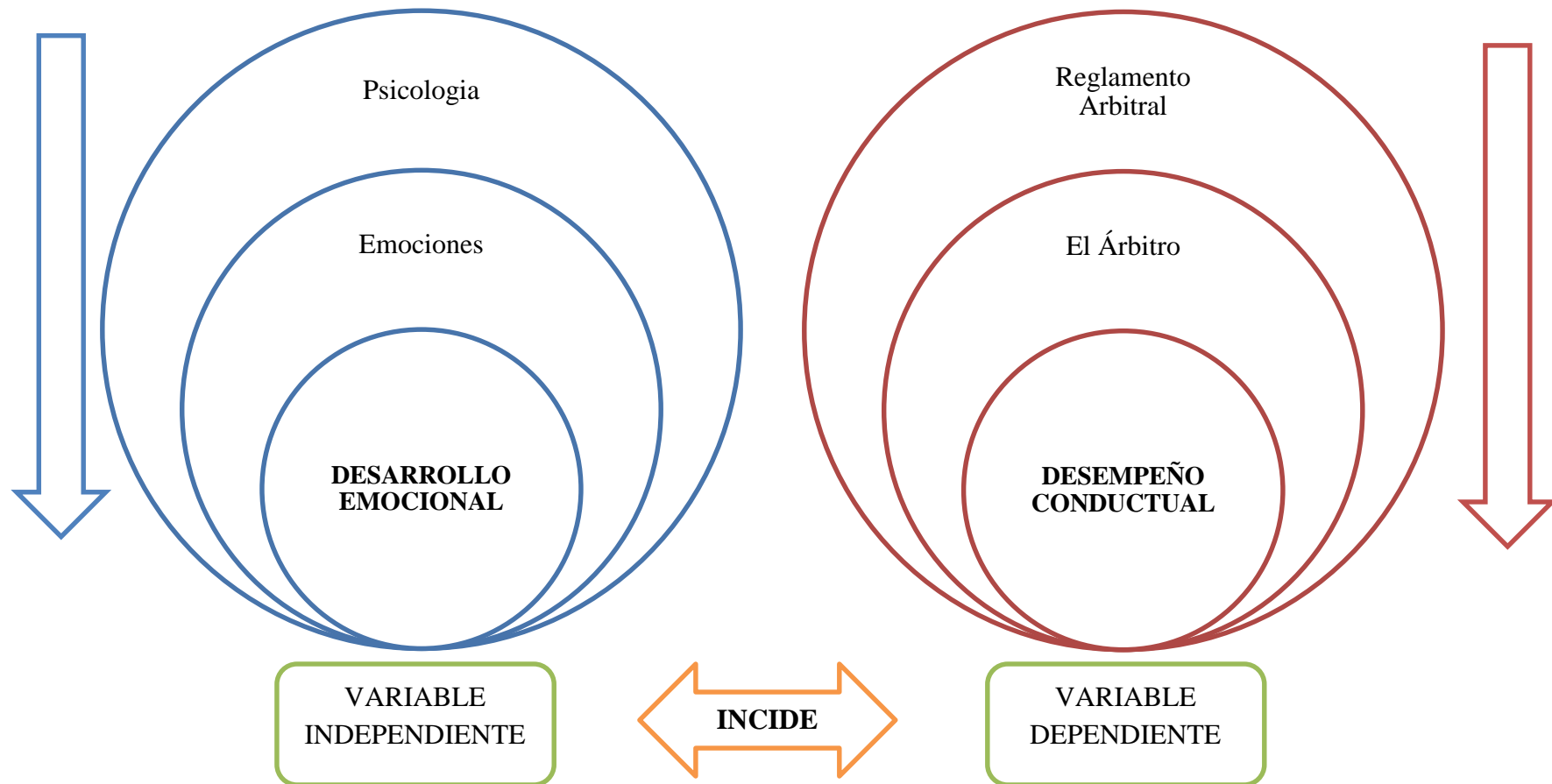
#### **COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS**

Art. 18.- Para la elaboración del escalafón de árbitros, se tomarán en cuenta los siguientes factores:

Lit. 2. Rendimiento y estado físico, evaluado en cuatro pruebas, por el departamento de educación física de la Comisión Nacional de Árbitros.

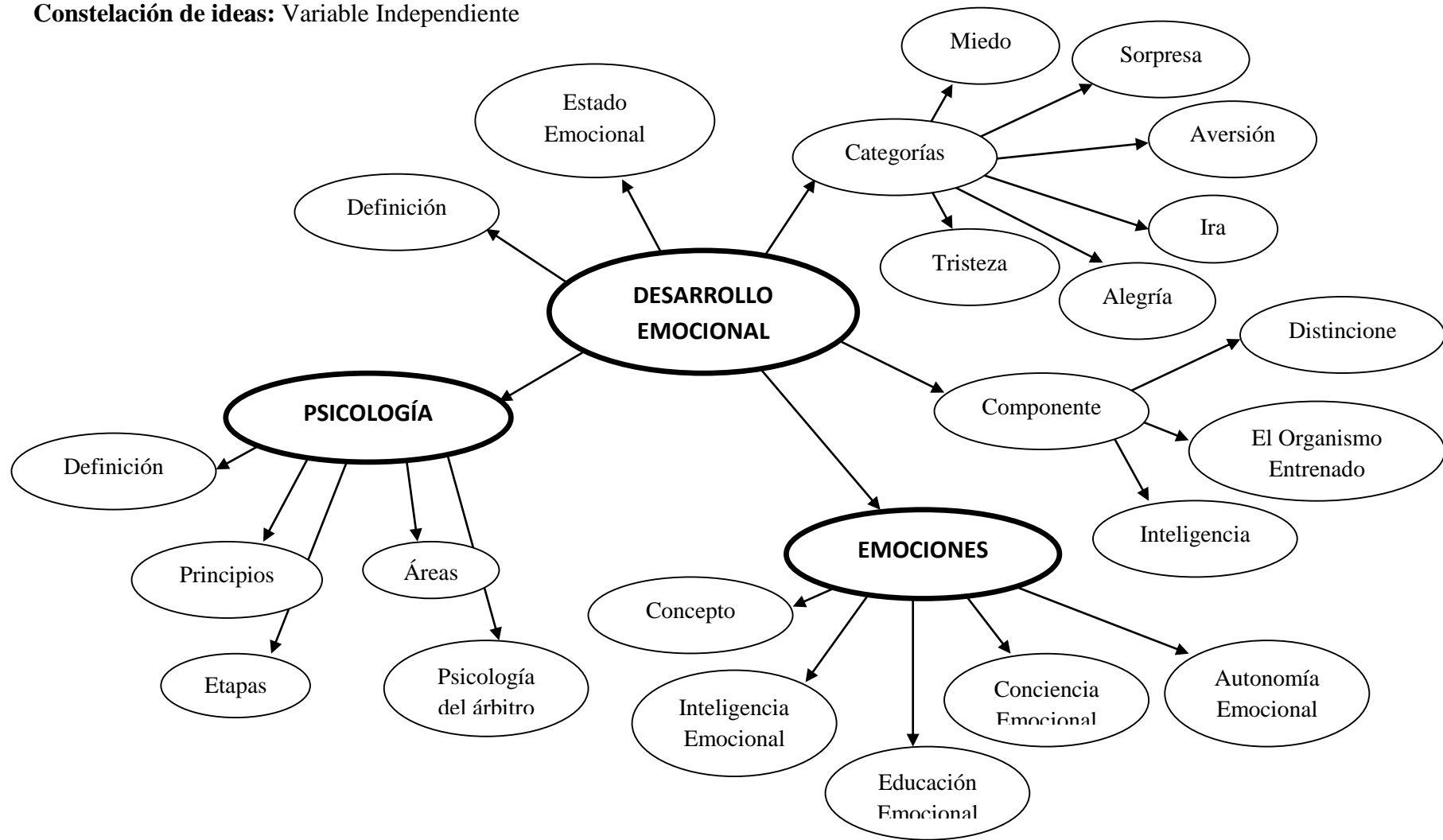
Dentro del artículo citado se encuentra como aspecto fundamental para la promoción de los árbitros de fútbol en nuestro país, Las pruebas físicas permitirán también a los árbitros la actuación en las diferentes programaciones del campeonato nacional de fútbol y por consiguiente la acumulación de notas que al final de la temporada junto con las pruebas académicas permitirán la promoción o no a las diferentes categorías establecidas.

## 2.4.- Categorías fundamentales



**Figura N° 2:** Categorías Fundamentales  
**Fuente:** Investigador  
**Elaborado por:** Lcd. Luis Eduardo Fonseca Mora

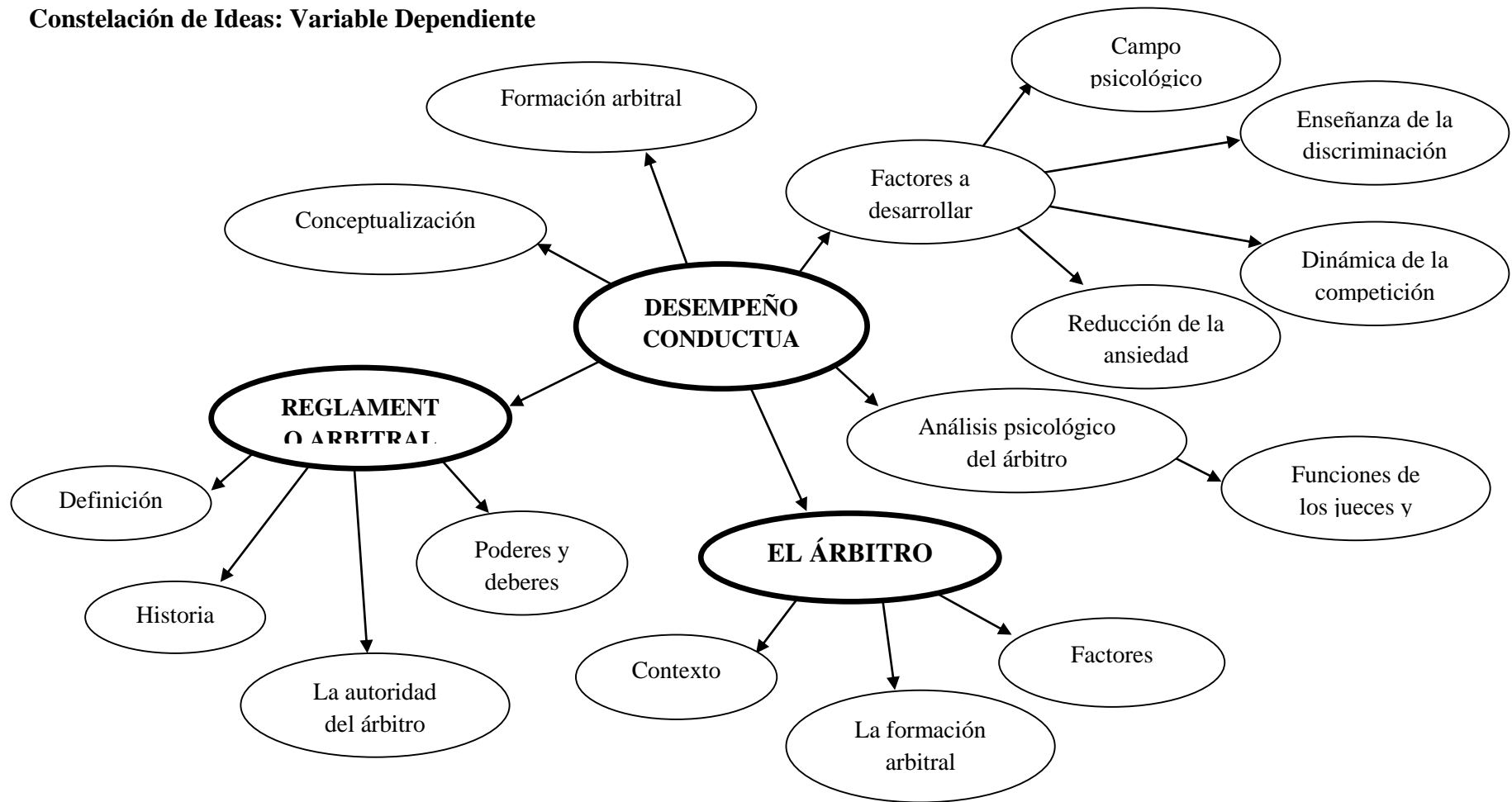
**Constelación de ideas: Variable Independiente**



**Figura N° 3:** Constelación de Ideas Variable Independiente  
**Fuente:** Investigador  
**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora



**Constelación de Ideas: Variable Dependiente**



**Figura N° 4:** Constelación de Ideas Variable Dependiente  
**Fuente:** Investigador  
**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## **2.4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **2.4.1.1. PSICOLOGÍA**

#### **Definición**

La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. 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.

El estudio de la motivación en el fútbol ha sido constante y se han llevado a cabo investigaciones de gran interés. Conocemos la importancia de la motivación y las expectativas de éxito y el modo en que ambas influyen en las actividades mentales y deportivas, por lo que no podemos seguir hablando en términos de motivación como un concepto unificado y genérico, si bien hay que investigar para llegar a conocer los elementos que conforman dicha variable e identificar sus características en el ámbito del fútbol, especialmente las consecuencias que tiene en la práctica deportiva de los árbitros. (Hernandez S. A., 2010, pág. 37)

Con la finalidad de mejorar su desempeño arbitral, se analiza, qué cualidades y actitudes, ayudarán a realizar satisfactoriamente su trabajo. Éste es un trabajo de conciencia y honestidad, de ello depende el éxito de su preparación psicológica.

#### **Principios para una preparación psicológica**

Son tres los principios para el desarrollo de habilidades de entrenamiento mental son:

**1º. Principio de las diferencias individuales.** Únicamente desarrollando sus habilidades y atributos individuales, puede un árbitro llegar a un desempeño acorde con su potencial. Cada árbitro necesita desarrollar un plan personal basado en sus propias habilidades.

**2º. Principio de autodirección.** Para desarrollar su potencial al máximo, los árbitros tienen que aplicar un plan auto dirigido de preparación psicológica.

En otras palabras, usted como árbitro debe poner énfasis en lo que puede hacer por sí mismo.

**3º. El Principio de un Estado Ideal de Ejecución (EIE).**- Cada árbitro tiene un estado mental propio que le permite alcanzar su potencial. Cada uno necesita descubrir las condiciones bajo las cuales puede llegar a desarrollar su potencial. Cuestionarios, listas de verificación y cuadernos de bitácora, pueden ser utilizados para determinar el EIE.

### **Etapas de la preparación psicológica**

Existen cinco etapas de progresión para la preparación psicológica:

**Etapas 1.-** Desarrollar un ambiente positivo a través de la reducción de la presión externa y el aumento del apoyo externo. La etapa 1 le proporcionará el apoyo que necesita para el desarrollo de habilidades para la preparación psicológica.

**Etapas 2.-** Desarrollar el control emocional a través de la relajación del cuerpo y la mente para bloquear, controlar o reducir distracciones internas.

**Etapas 3.-** Desarrollar el control de la atención respecto a las señales relacionadas con las tareas.

**Etapas 4.-** Desarrollar estrategias de pre competencia y competencia.

**Etapas 5.-** Aplicación de habilidades y estrategias en simulaciones, prácticas y competencias. Esta etapa requiere una evaluación continua y refinamiento de habilidades y estrategias. Si la ejecución se deteriora, será necesario el trabajo correctivo sobre las habilidades.

Este método progresivo de enseñar habilidades es una manera psicológicamente correcta y comprobada para que árbitros se vuelvan altamente competentes en el desarrollo de sus habilidades. A medida que el árbitro se vuelve competente, ocurre una integración (la extensión de la integración depende del árbitro en particular). Practicar la relajación puede mejorar la concentración y viceversa. La visualización puede convertirse en un método efectivo de control emocional y de control de la

atención. La plática consigo mismo puede convertirse en un componente de las tres habilidades.

### **Áreas psicológicas en un Árbitro:**

- Autoconfianza.
- Energía Negativa Control de la Atención.
- Control Visual y de Imagen.
- Nivel Motivacional.
- Energía Positiva.
- Control de Actitud.

**Autoconfianza:** “Es una sensación y un saber, que dice que usted lo puede hacer, que puede rendir bien y ser exitoso. El ingrediente clave de la autoconfianza y la fe en uno mismo es la percepción del éxito. No hay nada más seguro para bajar la autoconfianza que la acumulación de registro de fracaso. Sea cual fuere su nivel de talento y habilidad física, si usted perdió la confianza en sí mismo su rendimiento se verá afectado” (Loehr 1992).

**Energía Negativa o distres:** “El control de sus emociones negativas, como el miedo, el enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está vinculado directamente con su habilidad de mantener la energía negativa al mínimo” (Loehr 1992).

**Control de la Atención:** “La habilidad de mantener una concentración continua en lo que se está haciendo es tan fundamental para el buen rendimiento que no es necesario hacer hincapié en ello. El control de la atención no es nada más que la habilidad de “sincronizar” lo que es importante y “desechar” lo que no lo es” (Loehr 1992).

**Control Visual y de la Imagen:** “Los atletas exitosos tienen invariablemente habilidades bien desarrolladas del control de la visualización de imágenes. Ellos pueden pensar en imágenes en vez de palabras y pueden controlar la afluencia de sus cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. El buen

rendimiento en el deporte requiere de un atleta la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado, a uno mucho más espontáneo, libre e instintivo” (Loehr 1992).

**Nivel Motivacional:** “Es una habilidad el poder mantener altos niveles de automotivación. Son componentes esenciales de la motivación el poder fijar metas con sentido, programar una dieta continua de éxitos diarios y el buen manejo del fracaso” (Loehr 1992).

**Energía Positiva o euestrés:** “Mantener y controlar la afluencia de energía positiva es una habilidad adquirida. Esencialmente es la habilidad de energizarse por medio de fuentes, como: la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo” (Loehr 1992).

**Control de Actitud:** “El control de la actitud simplemente refleja al hábito de pensamiento del atleta. La actitud correcta produce control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva. Los mejores son pensadores disciplinados” (Loehr 1992).

### **Control emocional de situaciones estresantes**

De todos es sabido que en el contexto deportivo suelen producirse situaciones, agentes y acontecimientos generadores de estrés, los cuales pueden presentarse antes, durante y/o después de la práctica deportiva y afectan tanto a árbitros de base como de alta competición, por lo que tendremos que analizar cuáles son, el papel de cada una de ellas y sus efectos para evitar lo que podríamos denominar como síndrome del árbitro quemado.

### **Psicología del árbitro**

El árbitro de fútbol es un deportista que, como cualquier otro deportista, debe rendir al máximo nivel posible realizando su cometido específico. Y este rendimiento debe producirse en el marco estresante de la competición deportiva, razón por la que muchos árbitros, al igual que ocurre con muchos jugadores, no son capaces de rendir de acuerdo con sus posibilidades reales. (Zepeda, 2014)

En el contexto de la alta competición (competiciones internacionales, primera división y segunda división), las condiciones estresantes de los partidos son muy acusadas, fundamentalmente, por la enorme trascendencia de los resultados deportivos y la estricta evaluación social de los protagonistas como parte del "deporte-espectáculo-negocio" que es el fútbol en estas categorías. En estas condiciones, los jugadores, los entrenadores y los árbitros, suelen rendir a un buen nivel la mayor parte del tiempo, pero son propensos a cometer errores que aunque pocos en cantidad pueden resultar decisivos. (Zepeda, 2014)

En realidad, la mayor parte de los deportistas de alta competición (incluyendo jugadores, entrenadores y árbitros), a través de su carrera deportiva han desarrollado una gran capacidad de control del estrés que les permite funcionar correctamente la mayor parte del tiempo, pero en muchos casos, carecen de la suficiente capacidad para funcionar del mismo modo en momentos muy concretos que suelen ser muy decisivos en el desarrollo y desenlace del partido.

El árbitro debe controlar bien el estrés que rodea a un partido y su rendimiento arbitrando debe ser bueno. Pero en un momento concreto toma una decisión y recibe las protestas de los jugadores del equipo afectado al tiempo que los abucheos del público. Se mantiene en la decisión pero tiene la duda de haber acertado; su ansiedad aumenta y su atención se estrecha, en detrimento de su rendimiento presente.

Es evidente que el árbitro puede equivocarse, al igual que lo hacen los jugadores y los entrenadores (y de hecho, las equivocaciones de los árbitros suelen ser menos en número que las de los jugadores y los entrenadores), pero los errores pueden reducirse si el árbitro se encuentra en buenas condiciones físicas y psicológicas. Y del mismo modo que se prepara para estar en buenas condiciones físicas, debería hacerlo para estar en buenas condiciones psicológicas. De esta forma, podría optimizar su rendimiento, controlando mejor los momentos más críticos en los que los errores son más probables. (Zepeda, 2014)

Para ello es importante detectar las necesidades psicológicas de los árbitros, con el propósito de centrar la preparación psicológica en los aspectos que en cada caso sean más necesarios.

**Condiciones psicológicas que favorecen el máximo rendimiento:** La activación general del organismo es una respuesta en la que intervienen el sistema nervioso central y el sistema neurovegetativo. Básicamente, al aumentar la activación general, aumentan el estado de alerta, la actividad somática y la actividad simpática. Esto supone, por ejemplo, que al aumentar el nivel de activación general de un árbitro durante un partido de fútbol, su atención estará más alerta respecto a

determinados estímulos (en detrimento de otros), aumentará su tensión muscular y se incrementará su tasa cardíaca.

El nivel de activación general se puede situar en un continuo que, en estado de vigilia, se extiende desde un estado de máxima calma y relajación (activación muy baja) hasta un estado de máxima alerta, tensión y excitación (activación muy alta). A lo largo de este continuo se encontrarán distintos niveles de activación, desde los más bajos hasta los más altos.

El nivel de activación general influye en el rendimiento de los deportistas afectando su funcionamiento físico y psicológico.

### **Nivel de Activación Óptimo**

El nivel de activación óptimo se refiere al grado de activación general que, en cada caso particular, favorece el mejor funcionamiento físico y psicológico, y por tanto, el máximo rendimiento dentro de las posibilidades reales de cada deportista. Mientras que los niveles de activación situados por debajo o por encima del nivel óptimo, propician un funcionamiento defectuoso que perjudica al rendimiento.

Así, un árbitro que se encuentre por debajo de su nivel de activación óptimo (es decir, que esté más relajado de lo que le conviene) no será capaz de rendir según sus posibilidades. Si la activación aumenta hasta alcanzar el nivel óptimo, podrá rendir al máximo de sus posibilidades. Pero si su activación sobrepasa el nivel óptimo (está demasiado activado) tampoco rendirá como podría hacerlo. Por tanto, es importante que los árbitros se encuentren en su nivel de activación óptimo para que sea más probable que su rendimiento sea bueno. (Zepeda, 2014)

Básicamente, el nivel de activación óptimo se caracteriza por un estado de fluidez física y psicológica que permite rendir al máximo posible sin aparente esfuerzo. En este estado, el deportista funciona física y psicológicamente lo mejor que puede, utilizando sin dificultad sus mejores habilidades en beneficio de su rendimiento.

### **2.4.1.2. EMOCIONES**

#### **Concepto**

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona,

lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. (Levenson, 1994, pág. 123)

Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de neurotransmisor (o neuromediador) y hormonas, que luego convierten estas emociones en sentimientos y finalmente en el lenguaje. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas. (Levenson, 1994, pág. 126)

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

### **Inteligencia emocional**

Salovey y Mayer definen la emoción como un conjunto de meta habilidades que pueden ser aprendidas y estructuran el concepto en torno a cinco dimensiones básicas referidas al conocimiento de las propias emociones, a la capacidad de autocontrol, a la capacidad de automotivación, al reconocimiento de las emociones de los demás y al control de las relaciones. La inteligencia emocional parece contribuir a aumentar la competencia social, mediante la empatía y el control emocional, incrementando la sensación de eficacia en las acciones que se acometen. (Salovey y Mayer, 1990, pág. 185)

La combinación del cociente intelectual (CI) y el cociente emocional (CE) es la idea básica de la denominada psicología positiva respecto al aprendizaje. En ella se



establece que la motivación tiene un carácter emocional. Por ello, el equilibrio emocional incrementa el aprendizaje. Se resalta que es el equilibrio, y no su ausencia o exceso emocional. Pues estados de ánimo bajo (depresión) o demasiados intensos (ira) conducen a dificultar el aprendizaje.

### **Educación emocional**

Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción y que implicaciones para la práctica se derivan de este concepto.

Una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neo córtex interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquera, 2013, pág. 50)

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. A lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica. (Bisquera, 2013, pág. 29)

### **Conciencia emocional**

Podemos definir la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes. (Bisquera, 2013)

**Toma de conciencia de las propias emociones.**- Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar consciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

**Dar nombre a las emociones.**- Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

**Comprensión de las emociones de los demás.**- Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.- Los estados emocionales incide en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, consciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional. La consciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales. (Bisquera, 2013, pág. 72)

### **Autonomía Emocional**

La definición de autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. (Bisquera, 2013, pág. 80)

### **2.4.1.3. DESARROLLO EMOCIONAL**

#### **Definición**

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. (Goleman, La inteligencia emocional., 1996, pág. 36)

El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influye los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. (Reeve, 1994, pág. 88)

### **Estado Emocional y Funcionamiento Fisiológico**

La salud y la enfermedad no son un asunto que le concierna únicamente a quien posee la anhelada cura; más allá de esta percepción tradicional es imperioso reenfocar la comprensión de la salud desde la experiencia humana y social, desde el sentido de ser los únicos dueños y responsables de ésta. Al final, debe quedar claro que en todo desbalance o enfermedad existe un conflicto intrapersonal no concientizado y la necesidad urgente de armonizar el desequilibrio emocional. (Rodríguez P. M., 2011)

Las emociones perturbadoras influyen negativamente en la salud, ya que hacen más vulnerable el sistema inmunológico, lo que no permite su correcto funcionamiento. Lograr que el hombre se adapte a su medio implica la mantención de la adecuada sincronización de las funciones de los sistemas de su organismo y, en caso del surgimiento de un desequilibrio, esta adaptación depende del restablecimiento de ese equilibrio. (López, 1999)

Existen 6 categorías básicas de emociones.

**Miedo:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

**Sorpresa:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

**Aversión:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

**Ira:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

**Alegría:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

**Tristeza:** Pena, soledad, pesimismo.

### **Componentes de la esfera emocional**

La esfera emocional se clasifica de diferentes modos. Pueden existir: el tono sentimental, las emociones, los afectos, los estados de tensión y los estados de ánimo (Petrovski, 1977).

Si en el tono sentimental el sentimiento se manifiesta como matiz emocional o tonalidad cualitativa singular del proceso psíquico, en los afectos domina rápidamente, y se caracteriza por alteraciones en la conciencia, pérdida del control volitivo y trastornos en la actividad vital.

Los estados de tensión tienen lugar ante sobrecargas físicas y mentales y movilizan la energía necesaria para superar las exigencias que se plantean al sujeto. Las emociones constituyen la forma habitual en que se experimenta cualquier sentimiento: directo, inmediato. (Petrovski, 1977)

### **Las distinciones entre emociones y estados de ánimo**

En la actualidad se debaten diferentes posiciones respecto a la distinción entre emociones y estados de ánimo.

- El estímulo que precede a la emoción y al estado de ánimo, son diferentes. Mientras el estímulo que corresponde a la primera es pensado u ocurre rápidamente, el segundo parece ser provocado por eventos que transcurren en un curso de tiempo más tardío, es decir, la emoción tiene un antecedente directo específico, mientras el estado de ánimo no.

- Emociones y estados de ánimo se distinguen por su duración. Las primeras son respuestas breves, mientras los segundos son más duraderos. La duración debe considerarse descriptiva.
- Generalmente las emociones son intensas y los estados de ánimo son difusos.
- Las emociones y los estados de ánimo difieren fundamentalmente en su función para el organismo. Las emociones modulan la conducta influenciando la actividad autonómica e incrementando la posibilidad de que sean activados los sistemas que inician y sostienen las respuestas motivadas; los estados de ánimo en cambio, predisponen la cognición alterando la manera en que se procesa la información. (Ekman, 1994)

El rendimiento de un árbitro va más allá de una equivocación que pudiera generar una serie de interpretaciones. También se equivocan y lo hacen con frecuencia. Pero hay que mirar con detenimiento el papel que asumen los asistentes de línea, quienes son los que más errores cometen. A veces evitan alzar la banderola por un fuera de lugar por temor a equivocarse por la forma como ahora una imagen de televisión ya está en redes sociales en centésimas de segundos, dejando la responsabilidad sobre el árbitro. Pero son ellos los llamados a advertir estos casos; también de las agresiones de un jugador en la zona de las 18 yardas. Allí se pudiera sancionar un penal, sin importar los equipos que jueguen. Por eso es necesario que los directivos de la FEF y la comisión técnica de arbitraje revisen con detenimiento la forma cómo se vienen desempeñando los asistentes.

Esta producción tiene como objetivo fundamental poner en manos de los árbitros de judo un instrumento que les pueda servir para trabajar desde su posición e intereses en el arbitraje psicológico de la inteligencia emocional deportiva con el apoyo directo de los psicólogos de Medicina deportiva y a la comisión nacional de reglas y arbitrajes.

La Inteligencia Emocional se entiende como un conjunto de habilidades que implican emociones. Varios autores han señalado diferentes definiciones de Inteligencia Emocional:

“Incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones”. (Goleman, Inteligencia Emocional , 1999)

“Un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente". (Bar-On, citado en Mayer, 2001)

“Se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para razonar y resolver problemas en base a ello. También incluye emplear las emociones para realzar actividades cognitivas”. (Mayer et al. 2001)

En una serie de estudios conducidos por Schutte y colaboradores (2002) se centraron en encontrar relación entre los niveles de inteligencia emocional y la autoestima y el estado de ánimo positivo, encontrando una relación positiva entre la Inteligencia Emocional y ambas variables.

### **El organismo entrenado del árbitro le permite**

- Poseer una excelente coordinación motora, este aspecto es de gran importancia entre las órdenes emitidas por los centros nerviosos y sus movimientos.
- Le permite tener una mayor cantidad de reservas energéticas que son utilizadas económicamente
- Le permite combatir fácilmente la fatiga durante el partido.
- Le permite tener una buena ubicación táctica, comunicación con los asistentes, estar en el momento justo donde se está disputando el balón con señales claras dinámicas y efectivas

### **Las Inteligencias Múltiples**

La teoría de las inteligencias múltiples se organiza a la luz de los orígenes biológicos de cada capacidad para resolver problemas y sólo se tratan las capacidades que son universales a la especie humana. Ésta es una visión alternativa que se basa en un enfoque de la mente radicalmente distinto, una visión pluralista

de la mente que reconoce muchas facetas de la cognición, que toma en cuenta que las personas tienen diferentes potenciales y que contrasta esos diferentes estilos cognitivos. Se basa en la observación de fuentes de información naturales, acerca de cómo la gente de todo el mundo desarrolla capacidades que son importantes para su modo de vida.

### **El Concepto de Inteligencia Emocional**

Inteligencia emocional es una combinación de modelos conductuales y modelos de pensamiento. Todo lo que llamamos inteligencia es una mezcla de diferentes funciones cerebrales y diferentes procesos mentales, cognitivos y pico fisiológicos.

En un mundo cada vez más complicado, la inteligencia debe abarcar más ámbitos que la capacidad de abstracción, la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones y amplios conocimientos generales. También deberá incluir méritos como la creatividad, el talento para la organización, el entusiasmo, la motivación, la destreza psicológica y las actitudes humanitarias; cualidades emocionales y sociales.

La inteligencia emocional abarca cualidades como la comprensión de las propias emociones, la capacidad de saber ponerse en el lugar de otras personas y la capacidad de conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida.

## **2.4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **2.4.2.1. REGLAMENTO ARBITRAL**

#### **Definición**

Hay diecisiete normas en las Reglas del Juego oficiales. Las mismas normas están diseñadas para aplicarse a todos los niveles de fútbol, aunque se permiten ciertas modificaciones para grupos como junior, sénior o mujeres. Las reglas se dividen a menudo en términos amplios, lo que permite la flexibilidad en su aplicación dependiendo de la naturaleza del juego. Además de las diecisiete reglas, las numerosas decisiones de la International Football Association Board (IFAB), y

otras directivas, contribuyen a la regulación del fútbol. Las reglas completas y detalladas pueden encontrarse en el sitio web oficial de la FIFA.

## **Historia**

Las reglas del fútbol, también conocidas como las reglas de juego a nivel de la FIFA, son las reglas que rigen el fútbol en todo el mundo. Los cambios asociados en las mismas están a cargo de la International Football Association Board, la cual está conformada por la FIFA y las cuatro asociaciones de fútbol del Reino Unido.

A lo largo de la historia se crearon distintos reglamentos para los distintos códigos, pero los más similares al del actual fútbol surgieron durante mediados del siglo XIX en Inglaterra.

En 1847 se creó en la Universidad de Cambridge el denominado Código Cambridge el cual fue la base para la creación del futuro fútbol asociación en 1863.

El reglamento creado en 1863 en conjunto por la Football Association de Inglaterra es considerado como el primero del fútbol.

### **Las históricas 13 reglas creadas ese año son la base de las actuales:**

1. El largo máximo del campo deberá ser de 200 yardas (182.88 metros), la anchura máxima deberá ser de 120 yardas (109.728 metros), el largo y el ancho deberán estar delimitados con banderas; y la meta será definida por dos postes verticales, separados por ocho yardas, sin ninguna cinta o barra entre ellos.
2. Un sorteo por las metas deberá realizarse, y el juego deberá comenzar mediante una patada con balón detenido desde el centro del campo por el bando que haya perdido el sorteo por las metas; el otro lado no deberá acercarse a menos de 10 yardas del balón hasta que haya sido sacado.
3. Después de que se consiga un gol, el bando perdedor deberá tener derecho a sacar, y los dos lados deberán cambiar metas después de que termine la primera parte y vayan a la parte complementaria.



4. Un gol deberá ser obtenido cuando el balón pase entre los postes de meta o sobre el espacio entre los postes de meta (a cualquier altura), sin haber sido lanzado, golpeado o transportado con la mano.
5. Cuando el balón se encuentre fuera del campo, el primer jugador que lo toque deberá lanzarlo desde el punto de la línea delimitadora por donde salió del campo en una dirección en ángulo recto a la línea delimitadora, y el balón no deberá estar en juego hasta que haya tocado el suelo.
6. Cuando un jugador haya pateado el balón, cualquiera del mismo lado que se encuentre más cerca de la línea de meta del oponente está fuera de juego, y no puede tocar el balón, ni de ningún modo impedir que lo haga otro jugador, hasta que él esté en juego; pero ningún jugador está fuera de juego cuando el balón es sacado desde detrás de la línea de meta.
7. En caso que el balón vaya detrás de la línea de meta, si un jugador del lado al que pertenece la meta toca primero el balón, uno de su lado deberá tener derecho a un tiro libre desde la línea de meta en el punto opuesto al lugar en el que el balón deberá (sic) ser tocado. Si un jugador del lado opuesto toca primero el balón, uno de su lado deberá tener derecho a un tiro libre a la meta solamente desde un punto a 15 yardas de la línea de meta, opuesto al lugar donde el balón es tocado, con el lado opositor en la línea de meta hasta que haya realizado su tiro.
8. Si un jugador realiza una atrapada de aire (Fair catch), deberá tener derecho a un tiro libre, mostrando que lo reclama mediante una marca con el taco simultáneamente; y para tomar ese tiro podrá retroceder tanto como desee, y ningún jugador del lado opuesto deberá avanzar más allá de la marca hasta que él haya pateado.
9. Ningún jugador deberá correr con el balón en la mano. Si no se concederá libre directo al otro equipo y se podrá sancionar al infractor.

10. Ni zancadillas ni patadas deberán ser permitidas, y ningún jugador deberá usar sus manos para sujetar o empujar a su adversario.
11. Un jugador no deberá estar autorizado a lanzar el balón o pasarlo a otro con sus manos, salvo para realizar un saque de banda.
12. Ningún jugador deberá ser autorizado a tomar el balón del suelo con sus manos bajo ninguna excusa mientras se encuentre en juego.
13. Ningún jugador deberá ser autorizado a usar clavos salientes, placas de hierro o gutapercha (refuerzo de goma sólida) en las suelas de sus botas.

**La autoridad del árbitro:** Cada partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en el partido para el que ha sido nombrado.

**Poderes y deberes: El árbitro:**

- Hará cumplir las Reglas de Juego
- Controlará el partido en cooperación con los árbitros asistentes y, siempre que el caso lo requiera, con el cuarto árbitro
- Se asegurará de que los balones utilizados correspondan a las exigencias de la Regla 2
- Se asegurará de que el equipamiento de los jugadores cumpla las exigencias de la Regla 4
- Actuará como cronometrador y tomará nota de los incidentes en el partido
- Interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido cuando lo juzgue oportuno, en caso de que se contravengan las Reglas de Juego
- Interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido por cualquier tipo de interferencia externa
- Interrumpirá el juego si juzga que algún jugador ha sufrido una lesión grave y se encargará de que sea transportado fuera del terreno de juego. Un jugador

lesionado sólo podrá reincorporarse al terreno de juego después de que el partido se haya reanudado

- Permitirá que el juego continúe hasta que el balón esté fuera del juego si juzga que un jugador está levemente lesionado
- Se asegurará de que todo jugador que sufra una hemorragia salga del terreno de juego. El jugador sólo podrá reingresar tras la señal del árbitro, quien se cerciorará de que la herida haya dejado de sangrar
- Permitirá que el juego continúe si el equipo contra el cual se ha cometido una infracción se beneficia de una ventaja, y sancionará la infracción cometida inicialmente si la ventaja prevista no sobreviene en ese momento
- Castigará la infracción más grave cuando un jugador comete más de una infracción al mismo tiempo
- Tomará medidas disciplinarias contra jugadores que cometen infracciones merecedoras de amonestación o expulsión. No está obligado a tomar medidas inmediatamente, pero deberá hacerlo apenas se detenga el juego
- Tomará medidas contra los funcionarios oficiales de los equipos que no se comporten de forma correcta y podrá, si lo juzga necesario, expulsarlos del terreno de juego y sus alrededores
- Actuará conforme a las indicaciones de sus árbitros asistentes en relación con incidentes que no ha podido observar
- No permitirá que personas no autorizadas entren en el terreno de juego
- Reanudará el juego tras una interrupción
- Remitirá a las autoridades competentes un informe del partido, con datos sobre todas las medidas disciplinarias tomadas contra jugadores o funcionarios oficiales de los equipos y sobre cualquier otro incidente que haya ocurrido antes, durante y después del partido

#### **2.4.2.2. EL ÁRBITRO**

##### **Contexto**

El encargado de impartir justicia en el terreno de juego, es el árbitro, del que poco sabemos pero que siempre juzgamos, ante el apasionamiento deportivo dejamos

llevar nuestras emociones con quien trata de actuar correctamente. (Romero, 2015, pág. 5)

Un árbitro se prepara día a día para encarar un partido de fútbol, mediante sus habilidades y capacidades, saldrá y sancionará jugadas o acciones que vayan en contra del reglamento, antes, durante y después del partido, las cuales maneja en cuestión de su criterio y personalidad. (Romero, 2015, pág. 10)

En cuanto a las actitudes del árbitro una de las más importantes es la imparcialidad ante la marcación de jugadas, como dice el diccionario de la real academia la imparcialidad es “Falta de designio anticipado o de prevención en favor o en contra de alguien o algo, que permite juzgar o proceder con rectitud.”

El árbitro desempeña un rol fundamental durante un partido de fútbol, ya que es el responsable de hacer cumplir el reglamento. Para ejecutar correctamente esta compleja tarea, debe juzgar y tomar decisiones en pocos instantes de tiempo, por lo que resulta primordial que posea un óptimo nivel de rendimiento deportivo.

Por mucho tiempo el árbitro de fútbol fue considerado una figura secundaria en el fútbol. Con el pasar de los años, se reconoció que el árbitro es, también, la persona que puede interferir en el resultado de un partido. Así, debido a la importancia de este profesional para el fútbol, la comunidad científica pasó a estudiarlo para fundamentar su preparación física y mental (Da Silva y Romero, 2007).

El rendimiento del árbitro tiene tres componentes o elementos: el rendimiento técnico (posicionamiento, visualización, interpretación), el rendimiento físico (condición física) y el rendimiento psicológico. El resultado final depende de los tres tipos de rendimiento y, por tanto, cada uno de ellos juega un papel determinante (Malló, García-Aranda y Navarro, 2007).

Para alcanzar un buen rendimiento técnico, es indispensable que el árbitro posea un buen nivel de condición física (Fernández et al., 2008; Mallo et al., 2007). El árbitro de fútbol requiere un óptimo nivel de condición física no sólo para posicionarse bien en el campo, sino también para retardar o reducir la aparición de fatiga y los efectos consiguientes que ésta puede tener en la capacidad de toma de decisión (Harley et al., 2001; Mallo et al., 2007). Por estos motivos, la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) considera como un requisito necesario para el buen arbitraje disponer de un correcto estado de condición física aeróbica (Eissmann y D’hooghe, 1996; Mallo ET AL., 2007).

El fútbol se caracteriza por ser una actividad física de perfiles metabólicos aeróbico y anaeróbico que requiere esfuerzos de alta intensidad y de gran desgaste físico. Las habilidades se presentan de forma intermitente y a cíclica, variando en la intensidad (Oliveira, Santana y Barros-Neto, 2008).

### **La formación arbitral.**

La disminución del número de errores arbitrales puede lograrse por medio de uno de los aspectos básicos de toda disciplina deportiva y, en mayor medida del arbitraje: la formación y la calidad de ésta. La formación ha de ser completa, es decir, debe abarcar todos los ámbitos posibles en los que el árbitro vaya a desempeñar su labor. Además de los aspectos físicos y técnicos, suficientemente desarrollados y explicados en sus cursos de iniciación, también es necesario prestar atención a los tácticos y, fundamentalmente, a los psicológicos.

En el aprendizaje de las conductas de arbitrar, Caracuel, Andreu y Pérez (1994) sugieren que no es preciso haber sido jugador para convertirse en, y llegar a ser, un buen árbitro.

Sin embargo, parece ser que ayuda e influye a la hora de moverse por la cancha y completar su actuación, sobre todo en los primeros partidos en que se ejerce como tal. Es en estos primeros partidos donde los colegiados tienden a mostrarse más nerviosos e inseguros, en los que la experiencia de haber sido jugador prevalece a la hora de realizar su trabajo apropiadamente.

Un hecho demostrado es que la práctica de un deporte provee de un buen conocimiento del mismo y de las situaciones más habituales. No obstante, la experiencia directa no es condición necesaria para un correcto aprendizaje (Caracuel et al., 1994). Ello es debido a que durante la práctica deportiva y su aprendizaje, hayan podido adquirir sesgos y errores que afectan negativamente al ejercicio de las funciones del árbitro. La solución pasa por la obligatoriedad de que éstos cursen unos ciclos formativos de calidad.

RIERA (1985) concluyó que tanto los árbitros como los jueces deportivos adolecían de cualquier tipo de asesoramiento psicológico y de una formación sobre temas específicos relacionados con su actividad y aún hoy podemos comprobar

que, en general, la formación arbitral es principalmente técnica con algunos añadidos sobre cómo optimizar la preparación física y que los aspectos psicológicos sencillamente no forman parte de la misma a pesar de que, tal y como afirman Gimeno et al. (1998):

### **Factores a desarrollar un Árbitro:**

Respetando el estilo y personalidad, cada arbitro debe seguir cierto proceso para alcanzar el mejor rendimiento...” Realmente resulta muy interesante el tema del arbitraje lo que motiva nuevamente escribirles algunas líneas sobre Psicología del deporte que pueden ayudarlos a sobrellevar las situaciones estresantes por las que deben transitar y ponerlos en conocimiento que hay herramientas que pueden colaborar con los árbitros y con el desempeño de su tarea. (Flores, 2014, pág. 15)

Tanto espectadores, dirigentes, entrenadores, deportistas atribuyen sin medida a los árbitros de definir un partido, de que generan violencia, esto no sólo ocurre en el fútbol ni en nuestro país sino que es a nivel internacional en mayor o menor medida y en todos los deportes. Por esto considero que el arbitraje en general debería contar con árbitros con éstas características además de las diferenciales en relación a cada deporte específico. El árbitro de fútbol, al salir a la cancha debe estar preparado para escuchar cosas como: ladrón, vendido, fracasado, animal y demás insultos ya conocidos que no vale la pena aclarar y eventualmente para la agresión física. (Flores, 2014, pág. 20)

### **2.4.2.3. DESEMPEÑO CONDUCTUAL**

#### **Conceptualización**

El árbitro desempeña un rol fundamental durante un partido de fútbol, ya que es el responsable de hacer cumplir el reglamento. Para ejecutar correctamente esta compleja tarea, debe juzgar y tomar decisiones en pocos instantes de tiempo, por lo que resulta primordial que posea un óptimo nivel de rendimiento deportivo.

Por mucho tiempo el árbitro de fútbol fue considerado una figura secundaria en el fútbol. Con el pasar de los años, se reconoció que el árbitro es, también, la persona que puede interferir en el resultado de un partido. Así, debido a la importancia de este profesional para el fútbol, la comunidad científica pasó a estudiarlo para fundamentar su preparación física y mental (Da Silva y Romero, 2007).

El rendimiento del árbitro tiene tres componentes o elementos: el rendimiento técnico (posicionamiento, visualización, interpretación), el rendimiento físico (condición física) y el rendimiento psicológico. El resultado final depende de los

tres tipos de rendimiento y, por tanto, cada uno de ellos juega un papel determinante (Mallo, García-Aranda y Navarro, 2007).

Para alcanzar un buen rendimiento técnico, es indispensable que el árbitro posea un buen nivel de condición física (Fernández et al., 2008; Mallo et al., 2007). El árbitro de fútbol requiere un óptimo nivel de condición física no sólo para posicionarse bien en el campo, sino también para retardar o reducir la aparición de fatiga y los efectos consiguientes que ésta puede tener en la capacidad de toma de decisión (Harley et al., 2001; Mallo et al., 2007). Por estos motivos, la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) considera como un requisito necesario para el buen arbitraje disponer de un correcto estado de condición física aeróbica (Eissmann y D'hoogue, 1996; MALLO et al., 2007).

El fútbol se caracteriza por ser una actividad física de perfiles metabólicos aeróbico y anaeróbico que requiere esfuerzos de alta intensidad y de gran desgaste físico. Las habilidades se presentan de forma intermitente y a cíclica, variando en la intensidad (Oliveira, Santana y Barros-Neto, 2008).

### **La formación arbitral.**

La disminución del número de errores arbitrales puede lograrse por medio de uno de los aspectos básicos de toda disciplina deportiva y, en mayor medida del arbitraje: la formación y la calidad de ésta. La formación ha de ser completa, es decir, debe abarcar todos los ámbitos posibles en los que el árbitro vaya a desempeñar su labor. Además de los aspectos físicos y técnicos, suficientemente desarrollados y explicados en sus cursos de iniciación, también es necesario prestar atención a los tácticos y, fundamentalmente, a los psicológicos.

En el aprendizaje de las conductas de arbitrar, Caracuel, Andreu y Pérez (1994) sugieren que no es preciso haber sido jugador para convertirse en, y llegar a ser, un buen árbitro.

Sin embargo, parece ser que ayuda e influye a la hora de moverse por la cancha y completar su actuación, sobre todo en los primeros partidos en que se ejerce como tal. Es en estos primeros partidos donde los colegiados tienden a mostrarse más

nerviosos e inseguros, en los que la experiencia de haber sido jugador prevalece a la hora de realizar su trabajo apropiadamente.

Un hecho demostrado es que la práctica de un deporte provee de un buen conocimiento del mismo y de las situaciones más habituales. No obstante, la experiencia directa no es condición necesaria para un correcto aprendizaje (Caracuel et al., 1994). Ello es debido a que durante la práctica deportiva y su aprendizaje, hayan podido adquirir sesgos y errores que afectan negativamente al ejercicio de las funciones del árbitro. La solución pasa por la obligatoriedad de que éstos cursen unos ciclos formativos de calidad.

Riera (1985) concluyó que tanto los árbitros como los jueces deportivos adolecían de cualquier tipo de asesoramiento psicológico y de una formación sobre temas específicos relacionados con su actividad y aún hoy podemos comprobar que, en general, la formación arbitral es principalmente técnica con algunos añadidos sobre cómo optimizar la preparación física y que los aspectos psicológicos sencillamente no forman parte de la misma a pesar de que, tal y como afirman Gimeno et al. (1998):

### **Factores a desarrollar un Árbitro:**

#### **1. Factores del campo psicológico:**

La Psicología del Deporte les puede ayudar a discriminar e identificar el conjunto de factores que influyen en sus decisiones. Una vez conseguido este control, el dominio de la situación en el terreno de juego será más sencillo.

#### **2. Enseñanza de la discriminación:**

Mediante una discriminación de dificultad creciente, el árbitro puede llegar a distinguir entre una expresión auténtica y una simulación.

#### **3. Dinámica de la competición:**

Cada competición tiene su propia historia, su propia dinámica. El árbitro debe ser capaz de amoldarse a cada situación y actuar con dureza o dejar jugar más, dependiendo del momento.



#### **4. Reducción de la ansiedad:**

Mediante diversas técnicas psicológicas conductuales o cognitivas, el árbitro puede dominar, no sólo su ansiedad/estrés, sino también otras habilidades psicológicas que necesite controlar. Posiblemente, de todas cuantas personas intervienen en el ámbito del deporte, la figura del juez o árbitro sea, desde el punto de vista psicológico, una de las más ricas.

#### **Análisis psicológico del arbitraje**

Su comportamiento es psicológicamente muy complejo, a causa de la naturaleza de las funciones y conductas que ha de poner en juego y desplegar. Ello, además, ha de ser ejecutado, normalmente, en un lapso de tiempo extremadamente breve, sobre todo en el caso de los árbitros de ciertos deportes. La importancia del comportamiento de jueces y árbitros en el desarrollo de la competición es marcadamente relevante; el árbitro y/o juez son los encargados de aplicar el reglamento y, en consecuencia, determinar la validez legal de una acción individual o grupal, así como de valorar y otorgar puntuaciones por tales acciones.

La influencia de sus decisiones es destacada, tanto durante el desarrollo de algunos deportes como en el resultado final alcanzado. Dada la complejidad de su tarea - algunos de cuyos aspectos se comentarán más adelante- su figura suele ser polémica y con frecuencia son objeto de acerbos críticas, así como de reacciones emocionales por parte de deportistas, público y otras personas y/o instituciones - por ejemplo, medios de comunicación- vinculados con el deporte. Los errores cometidos por árbitros y jueces en el desarrollo de su labor suelen llamar más la atención que sus aciertos, pese a que probablemente estos últimos sean más numerosos. (Caracuel, 1994)

De aquí que se plantee en algunos deportes la cuestión de si deben los jueces y Árbitros ser profesionales o seguir siendo amateurs. Sin entrar en la discusión, creemos que lo que resulta absolutamente necesario es una mejor formación de estas personas; en concreto, y por lo que aquí respecta, una más completa preparación en lo referente a los aspectos psicológicos que inciden en su comportamiento, en orden a optimizar su labor.

## **Funciones de los jueces y árbitros deportivos**

Siguiendo a Riera (1985) dos son las funciones definitorias de la actividad de jueces y árbitros deportivos:

- a) Decidir si una acción, jugada, ejercicio, etc., son o no legales o válidos, teniendo en cuenta la normativa propia del reglamento correspondiente, y
- b) Valorar la actividad o ejecución de un deportista, sus gestos técnicos, etc., otorgando calificaciones en consecuencia y también en consonancia con los reglamentos.

La primera de estas funciones es más propia de los árbitros, en tanto que la segunda define más bien el rol del juez. Para cumplirlas con eficiencia parece necesario que concurren determinados requisitos que garanticen lo que debe ser un componente esencial del juicio y arbitraje deportivos: la objetividad. El desglose de la actividad que globalmente denominamos arbitrar o juzgar un evento deportivo, o un lance o actuación específica dentro de él, permite identificar tres tareas:

- 1) Percibir la situación a enjuiciar, es decir, las acciones o ejecuciones de la o las personas y objetos, en su caso- participante y/o implicado en el lance.
- 2) Comparar las características de tal situación con las disposiciones normadas en el reglamento correspondiente.
- 3) En virtud de lo anterior, sancionar el acto deportivo con la decisión o valoración adecuada, aplicando lo especificado en el reglamento.

### **2.5.- Hipótesis**

**H1:** El desarrollo emocional incide en el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato.

### **2.6. Señalamiento de variables**

**2.6.1. Variable independiente:** Desarrollo emocional

**2.6.2. Variable dependiente:** Desempeño conductual.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque Investigativo**

La siguiente investigación es cualitativa y cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizaron procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojaron los test de la investigación.

Es cualitativa porque se valoraron como el desarrollo emocional tiene relación con el desempeño conductual por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los árbitros de fútbol se desarrollan, y de esta manera establecer los planes de entrenamiento a seguir.

#### **3.2. Modalidad Básica de la Investigación**

##### **3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental**

Se utilizaron la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentó en la consulta de libros, folletos, revistas, internet.

##### **3.2.2. Investigación de Campo**

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

Se verificó la hipótesis porque se identificó el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

### **3.3. Nivel o tipo de Investigación**

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

#### **3.3.1. Método Científico**

Es científico porque se aplicaron técnicas que acceden a comprobar los hechos investigados y que permitieron llegar a obtener resultados deseados.

#### **3.3.2. Método Empírico**

Se utilizó este método, que en base a la percepción sensorial o kinestésica permita captar directamente el problema del desarrollo emocional en los árbitros de fútbol.

#### **3.3.3. Método de la Observación**

Con base a este método, y a través de fichas de observación se puede obtener datos de cómo el desarrollo emocional incide en el desempeño conductual de los árbitros de fútbol.

A través de diferentes observaciones podemos establecer los primeros parámetros de medición sobre el tema en cuestión.

#### **3.3.4. Exploratorio**

Este método permitió conocer más sobre las características y beneficios de la planificación deportiva y su consiguiente aplicación permitiendo analizar de esta manera cual es la relación del desarrollo emocional en el desempeño conductual de los Árbitros Profesionales de Fútbol.

Las soluciones que se plantean, serán debidas a las causas que surgen del problema, y presentar los lineamientos de la alternativa de solución, que surtan efectos que corroboren la solución del problema.

**3.3.5. Nivel correlacional:** En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

### 3.4. Población y Muestra

En virtud de que la población de estudio es reducida no se requiere de muestra alguna, por lo que el trabajo se enfocó en el total de 47 personas la cual detallo a continuación en el siguiente cuadro:

<b>Personal a investigar</b>	<b>Frecuencia</b>
Árbitros de fútbol	39
Dirigentes(árbitros)	08
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>

**Tabla N° 1:** Población y muestra

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

### 3.5.- Operacionalización de las Variables.

**Variable independiente:** Desarrollo emocional

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Es un estado afectivo que se experimente una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia, las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.</p>	<p>Estado afectivo .</p> <p>Cambios orgánicos</p> <p>Función adaptativa</p>	<p>Autoestima</p> <p>Motivación</p> <p>Relajación</p> <p>Fisiológicos</p> <p>Psicológicos</p> <p>Sociedad</p> <p>Hinchada</p> <p>Clima</p>	<p>Un test psicológico constituye esencialmente una medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconciencia</li> <li>• Control de Emociones</li> <li>• Automotivación</li> <li>• Relacionarse Bien</li> <li>• Asesoría Emocional</li> </ul>	<p><b>Técnica:</b></p> <p>Test</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Ficha de valoración para los test</p>

**Tabla N° 2:** Variable independiente

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora



### 3.6. Recopilación de la Información

Las técnicas que se utilizaron en el proceso de esta investigación, la indagación, la entrevista y los test, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicó de tal manera que nos permitió satisfacer las siguientes necesidades:

<b>PREGUNTAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>¿Para qué?</b>	Para alcanzar las metas planteados en la presente investigación.
<b>¿A qué personas está dirigido?</b>	Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato.
<b>¿Sobre qué aspectos?</b>	Desarrollo emocional Desempeño conductual
<b>¿Quién investiga?</b>	Investigador: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora.
<b>¿Cuándo?</b>	Periodo 2016
<b>Lugar de recolección de la información</b>	Asociación de árbitros Profesionales de Tungurahua
<b>¿Cuántas veces?</b>	Una
<b>¿Qué técnica de recolección?</b>	Test
<b>¿Con qué?</b>	Instrumentos de medición
<b>¿En qué situación?</b>	En la institución porque existió la colaboración de parte de los involucrados

**Tabla N° 4:** Plan de Recolección

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora



### **3.7. Plan de Recolección de Información**

#### **3.7.1. Procesamiento**

- ✓ Se realizó la revisión crítica de la información recogida; es decir, la limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.
- ✓ Se almacenó y tabuló los resultados: se manejó la información, gráficos estadísticos de datos para la presentación.

#### **3.7.2. Análisis e interpretación de resultados**

- ✓ Se analizó los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- ✓ Se interpretó los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ✓ Se comprobó la hipótesis.
- ✓ Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Análisis e interpretación de los resultados de los Test aplicados

##### 4.1.1. Test de Autoconciencia

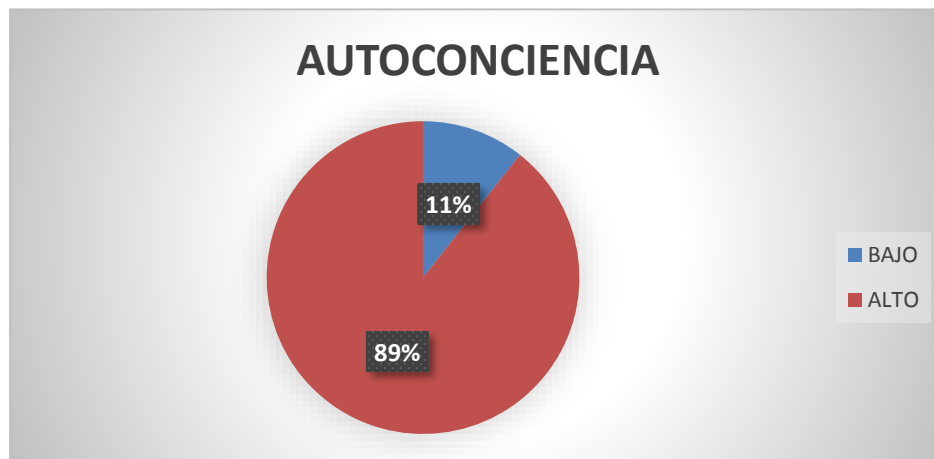
Tabla N° 5

ALTERNATIVAS	AUTOCONCIENCIA	PORCENTAJE
Bajo	5	11%
Alto	42	89%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

Gráfico N° 1



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

**Análisis:** El 89% de los encuestados manifiestan que su autoconciencia la tienen muy alta y el 5% su autoconciencia esta baja.

**Interpretación:** El proceso de auto conciencia involucra un estado involucrado de observación de uno mismo que permita identificar, interpretar, evaluar y modificar las manifestaciones de los estados internos y las manifestaciones que se hagan hacia el ambiente externo. Se trata de reconocer los propios pensamientos, emociones y conductas, reconocer los patrones que se dibujan en nuestro proceder cotidiano y que trascienden hasta convertirse en nuestra personalidad e identidad.

#### 4.1.2. Test de Control de emociones

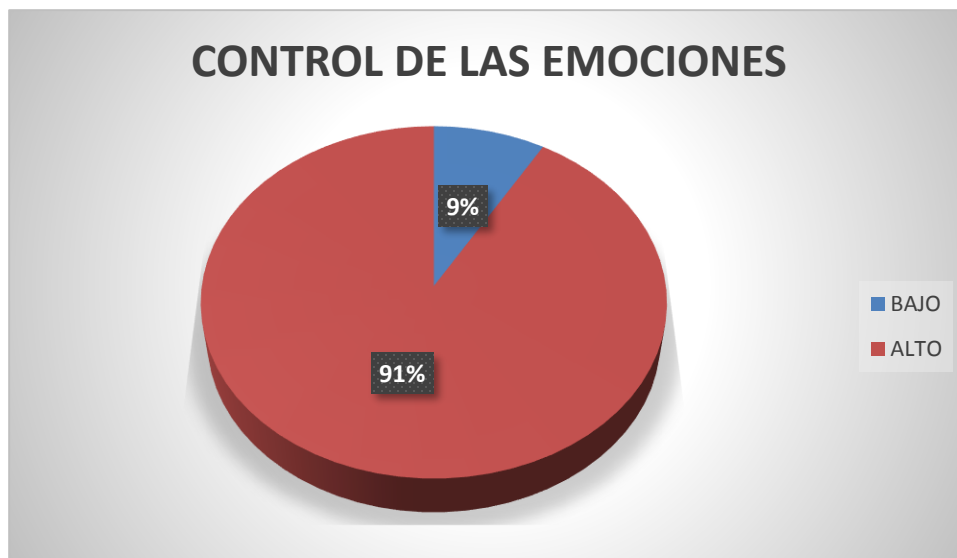
Tabla N° 6

ALTERNATIVAS	CONTROL DE EMOCIONES	PORCENTAJE
Bajo	4	9%
Alto	43	91%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

Gráfico N° 2



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

#### Análisis

El 91% de los encuestados manifiestan que el control de emociones es muy alto y el 9% que su control de emociones lo tienen muy bajo.

#### Interpretación

La emoción es la capacidad de sentirse afectado, es la movilización del estado de ánimo que producen los afectos y las pasiones, desequilibrio causado por el miedo y la preocupación. La emoción es la respuesta afectiva ante una situación que produce inestabilidad y perturbación.

### 4.1.3. Test de Automotivación

Tabla N° 7

ALTERNATIVAS	AUTOMOTIVACIÓN	PORCENTAJE
Bajo	4	9%
Alto	43	91%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

Gráfico N° 3



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

#### Análisis

El 91% de los encuestados manifiestan que su automotivación es alta y el 9% que su automotivación es muy baja.

#### Interpretación

La automotivación es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento. La motivación, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas y autoestima.

#### 4.1.4. Test de Relacionarse Bien

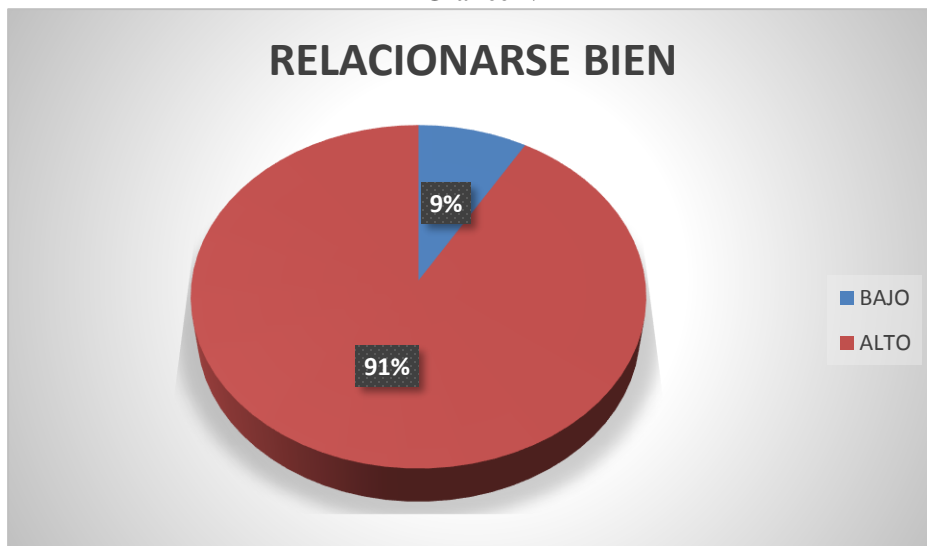
Tabla N° 8

ALTERNATIVAS	RELACIONARSE BIEN	PORCENTAJE
Bajo	4	9%
Alto	43	91%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

Gráfico N° 4



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

#### Análisis

El 91% de los encuestados manifiestan que saben relacionarse bien y el 9% manifiestan no saben relacionarse bien.

#### Interpretación

Llevarse bien con otra persona requiere alejarte de la autocrítica y hacer un esfuerzo para entender a la persona sin prejuicios. Buscar oportunidades para hablar con personas de diferentes ámbitos de la vida, y utilizar consejos para aprovechar al máximo estas oportunidades. Llevarse bien con una persona tiene el potencial de hacer que ambos se sientan más felices y plenos.

#### 4.1.5. Test de Asesoría Emocional

Tabla N° 9

ALTERNATIVAS	RELACIONARSE BIEN	PORCENTAJE
Bajo	2	4%
Alto	45	96%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Test

ELABORADO POR: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

Gráfico N° 5



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

#### Análisis

El 96% de los encuestados manifiestan que su estado emocional es el apropiado y el 4% manifiestan que su estado emocional es bajo.

#### Interpretación

Tiene la finalidad de brindar apoyo emocional personalizado ante situaciones complicadas que se presentan en la vida de manera sistemática, ayudar en momentos críticos basándose en diferentes recursos y herramientas que, de una manera sencilla y amena, puedan mejorar el estilo de vida.

## 4.2. Resultados

### 4.2.1. Test

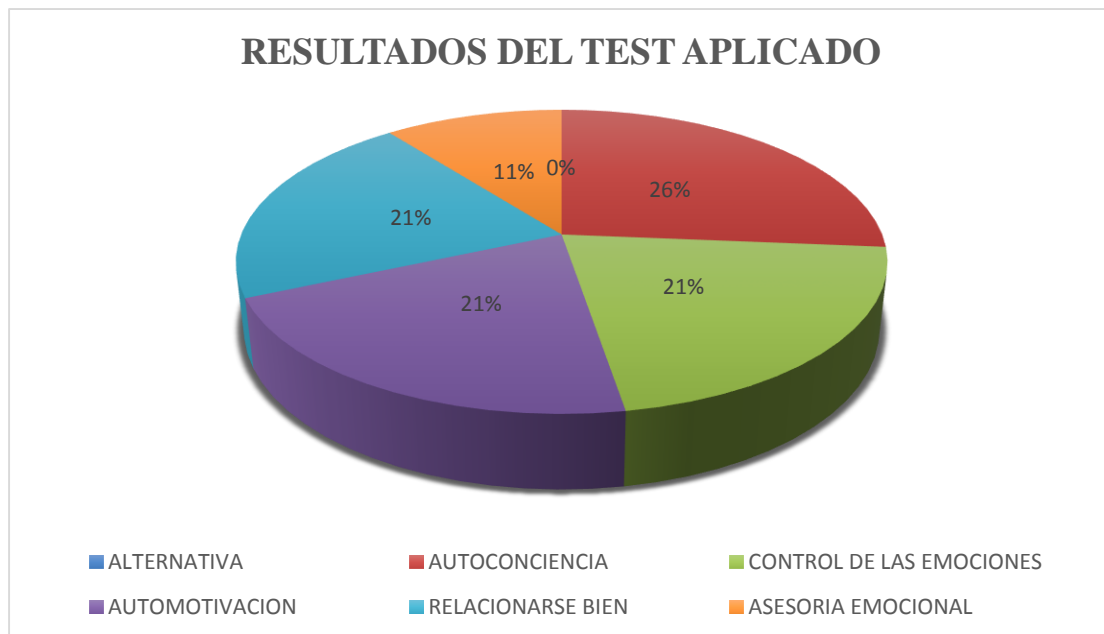
Tabla N° 10

CUADRO DE RESULTADOS DEL TEST			
ALTERNATIVA	BAJO	ALTO	TOTAL
AUTOCONCIENCIA	5	42	47
CONTROL DE LAS EMOCIONES	4	43	47
AUTOMOTIVACIÓN	4	43	47
RELACIONARSE BIEN	4	43	47
ASESORÍA EMOCIONAL	2	45	47

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

Gráfico N° 6



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

**Análisis:** Desde el punto de vista psicológico, el comportamiento de los árbitros es considerablemente complejo debido, por un lado, a la naturaleza de las funciones y conductas asignadas y, por otro lado, a que en múltiples ocasiones éstas deben realizarse en un lapso de tiempo extremadamente breve.

#### 4.2.2. Resultados del pos test

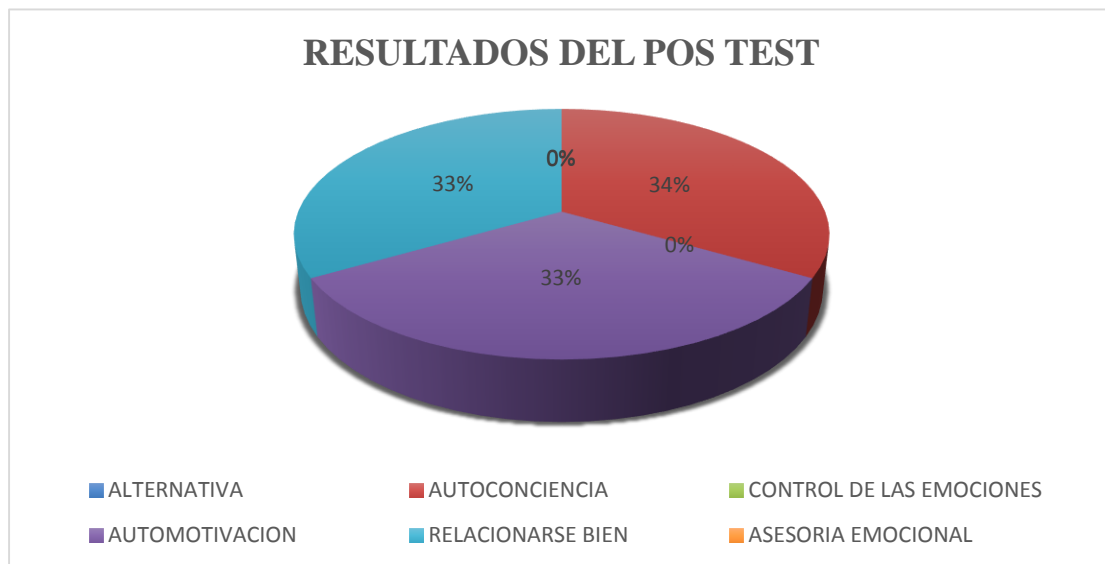
Tabla N° 11

CUADRO DE RESULTADOS DEL POS-TEST			
ALTERNATIVA	BAJO	ALTO	TOTAL
AUTOCONCIENCIA	1	46	47
CONTROL DE LAS EMOCIONES	0	47	47
AUTOMOTIVACIÓN	1	46	47
RELACIONARSE BIEN	1	46	47
ASESORÍA EMOCIONAL	0	47	47

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

Gráfico N° 7



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

**Análisis:** En la actualidad, el deporte demanda un arbitraje casi perfecto, con una amplia y completa preparación. Una actividad deportiva tan exigente y tan poco gratificante a los ojos de mucha gente, como es el arbitraje, necesita obligatoriamente de una buena estrategia motivacional. Los resultados de los estudios realizados sugieren que los árbitros se inician en esta actividad y la mantienen porque les gusta y disfrutan realizándola.



### **4.3. Verificación de Hipótesis**

Una vez aplicados los test y realizada las tabulaciones correspondientes, se llega a conocer que la hipótesis planteada es ACEPTADA. El desarrollo emocional incide en el desempeño conductual de los Árbitros de fútbol profesionales del cantón Ambato. El rendimiento psicológico ha sido uno de los temas, que mayor atención se le brindado en el desempeño exitoso de los árbitros de fútbol en los últimos años. Esta investigación se ha querido dar, no solo un paso más, evaluando las características psicológicas, que tipifican el rendimiento psicológico de los árbitros de fútbol, sino también con la pretensión de determinar qué dificultades se les presentan cuando están arbitrando y cuanta importancia conceden a la misma. Una actividad deportiva tan exigente y tan poco gratificante, como es el arbitraje, precisaría de una buena estrategia para el buen rendimiento psicológico durante su desempeño para poder mantenerla en activo

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

El estudio del arbitraje y el juicio deportivo ha sido uno de los campos de investigación menos explorados en la Psicología del Deporte a pesar de ser un colectivo de máxima importancia para el desarrollo de la actividad deportiva.

- El desarrollo de las competencias emocionales es clave para alcanzar un buen nivel de bienestar personal y mejorar su desarrollo cognitivo para poder solucionar problemas que se presenten en la evolución del juego, la educación emocional en un árbitro es un pilar fundamental para el éxito arbitral debido a que es una herramienta para alcanzar el trabajo en equipo y progresar individualmente hacia el éxito personal y colectivo.
- El control del desempeño conductual es un componente dominante de la autorregulación cuando se persiguen metas y se presentan barreras y dificultades en un árbitro, por lo que la atención y la concentración resultan de capital importancia en su desenvolvimiento. Mientras que la atención permite seleccionar ciertos estímulos y dirigir el entendimiento hacia las situaciones de conflicto, la concentración alude al grado de reflexión o fijación sobre dichos estímulos.
- El arbitraje de alto rendimiento exige estar preparado psicológicamente y sus áreas de intervención planes de preparación psicológica fundamentales respecto a la atención y la concentración, el control de pensamientos limitantes, el afrontamiento, el control y regulación emocional, la autoconfianza, la autoeficacia y la motivación, van a tener un rol muy importante en el desempeño conductual de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua.

## 5.2. Recomendaciones

- El conocimiento de uno mismo es una dimensión formada por la competencia del autoconocimiento emocional en el campo de juego, esto comprende las capacidades para atender señales internas, reconocer como los propios sentimientos afectan el desempeño arbitral enfrentando diferentes tipo de cambios, escuchar a la intuición, y poder hablar abiertamente de las emociones para emplearlas como guía de acción y dar solución a problemas en el menor tiempo posible.
- Una de las contribuciones luego de la investigación realizada a los señores árbitros y en forman general, y al arbitraje en particular, puede ser la provisión de un modelo que permita analizar el comportamiento de árbitros y árbitros asistentes desde un punto de vista psicológico, identificando las variables de las que es función su forma de actuar en el desarrollo de un encuentro deportivo.
- Recomendar la elaboración de una Guía de ejercicios físicos que ayude al desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Tungurahua.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

**Tema:** GUÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL Y EL CORRECTO DESEMPEÑO CONDUCTUAL DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE TUNGURAHUA

#### **6.1. Datos informativos**

**Nombre de la Institución:** Asociación de Árbitros Profesionales de Tungurahua

**Beneficiarios:** Árbitros y Autoridades

**Ubicación:** Cantón Ambato, provincia del Tungurahua

**Tiempo estimado para la ejecución:**

**Inicio:** Enero 2017

**Finalización:** Marzo 2017

**Equipo responsable**

**Investigador:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

#### **6.2. Antecedentes de la propuesta**

Después de la investigación realizada se determinó que el Diseño de una Guía de ejercicios va formar un sistema de influencias dirigido a la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en el enfrentamiento de las diferentes situaciones deportivas del entrenamiento y la

competencia, así como para el crecimiento como ser humano. La motivación va servir como proceso, que va a contribuir al cumplimiento de las metas de los árbitros durante su desempeño en el partido, el cual es desarrollar un buen trabajo resulta ser un factor importante en sus funciones. La energía positiva es un aspecto importante en el rendimiento óptimo del árbitro de fútbol con la aplicación de la Guía.

### **6.3. Justificación**

El propósito fundamental de la elaboración de la Guía es dotar a las autoridades, de la Institución, un recurso didáctico que permita conocer el desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los árbitros en el campo de juego en las diferentes categorías y a la vez les facilite acrecentar estos aspectos esenciales en la vida arbitral y cotidiana al mismo tiempo a la formación integral de cada uno de los señores árbitros de los dos géneros y los diferentes torneos que se dirige en la provincia. La adaptación a las diversas características de terreno y situaciones o secuencias del estilo de vida arbitral, exigen formas de preparación compleja que favorecen la articulación de las variables físicas como la potencia y la aceleración en las unidades espaciales y temporales en el trabajo, con los hábitos, signos, significados, aspiraciones, valores morales, y otros atributos identitarios, relacionados con el comportamiento del personal durante la actividades que se realizan cada día.

### **6.4. Objetivos:**

#### **Objetivo General**

- Aplicar la Guía de ejercicios físicos para el desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua.

#### **Objetivos Específicos**

- Socializar la Guía de ejercicios físicos para el desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua.

- Ejecutar la Guía de ejercicios físicos para el desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua.
- Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación de la Guía de ejercicios físicos para el desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua.

### **6.5. Análisis de factibilidad**

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua, debido a que se puede socializar tanto en la comunidad arbitral como otras instituciones que tiene los mismos lineamientos arbitrales, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social y deportiva debido a que se puede ejecutar a nivel local, provincial y nacional con el apoyo necesario.

#### **Sociocultural.**

La viabilidad socio deportiva de la propuesta radica en el hecho de que el deporte en general demanda tener cada vez deportistas más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con el deporte que practica. Para constituir un hecho cognitivo, el deporte y la recreación ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines formativos, centrándose en la mejora de la práctica arbitral y de otra naturaleza, que son objeto de la formación de un árbitro, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad arbitral que realizan cada uno de los señores árbitros a nivel profesional en las diferentes categorías.

#### **Organizacional.**

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar la Guía para la ejecución de sus estrategias metodológicas y cumplimiento de sus objetivos, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la

conurrencia de los señores árbitros a las diferentes canchas de las categorías formativas según su designación.

### **Equidad de género.**

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los señores árbitros de los dos géneros de la Asociación de Árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua.

### **Tecnológica**

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas NTICS que son el complemento adecuado para la capacitación a los señores árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua.

### **Económico financiera.**

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta del investigador.

## **6.6. Fundamentación científica**

### **Desarrollo Emocional**

El desarrollo emocional implica cambios. Es formar seres armónicos, con capacidad para expresar afecto a otros, encontrar cualidades en los demás, ser tolerantes con las deficiencias o los errores de las personas allegadas, manejar sus emociones y construir a partir de las cualidades de las personas que les rodean o familiares.

Las emociones en el deporte se deben gestionar de tal manera que se pongan al servicio de los acontecimientos, evitando que provoquen una conducta desenfrenada. La inteligencia emocional engloba habilidades como autocontrol, autoconciencia, agilidad mental, la motivación y la confianza, que posibilitan que el entrenador tenga recursos

de ayuda para identificar y educar las emociones de sus jugadores en consonancia con el proyecto común del equipo.

En la vida diaria de cualquier hombre o mujer se presentan situaciones que provocan grandes disgustos, sentimientos negativos de impotencia ante las agresiones físicas, verbales o gestuales de que son objeto, momentos de ira, que pocas veces se pueden racionalizar acertadamente y controlar a su debido tiempo, para que las consecuencias de ese mal humor que puede hacerse más intenso, en la medida en que más se piense en el asunto puedan eliminarse y que prevalezca el sentido común y la armonía entre los sujetos involucrados en estas situaciones conflictivas.

### **Habilidades emocionales y sociales básicas dadas por Goleman (1996)**

**Conciencia de sí mismo o Autoconciencia:** Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuán poco sabemos de nosotros mismos. Capacidad de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de nuestras capacidades.

**Autorregulación o control emocional:** El autocontrol nos permite manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estamos llevando a cabo, no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.

**Automotivación:** Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos. Utilizar nuestras



preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas y perseverar a pesar de los contratiempos.

**Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía):** Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno, ser capaces de ponernos en su lugar, hacer ajustes y cultivar la relación. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

**Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):** Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parece simpático, a nuestros, amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos, manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones. Utilizar habilidades para persuadir, dirigir, negociar y resolver disputas, cooperar y trabajar en equipo.

### **Las emociones y el deporte.**

El deporte posee un don específico que lo distingue del resto de las instituciones sociales. En torno a esta cuestión autores como John Loy, Barry Mc Pearsons y Gerald Kenvon (citado por Osmani Iglesias Rodríguez, 2000) plantean que desde los años 60 y 70 viene dándole un gran impulso a la misma sobre todo por considerar que el deporte constituye ante todo un fenómeno de tipo social.

No solo porque está protagonizado por los seres humanos sino también por sus emociones lo cual incide intensamente en su gran impacto social.

## **Arbitraje y psicología**

En la actualidad, el deporte demanda un arbitraje casi perfecto, con una amplia y completa preparación. Como decíamos anteriormente, una actividad deportiva tan exigente y tan poco gratificante a los ojos de mucha gente, como es el arbitraje, necesita obligatoriamente de una buena estrategia motivacional. Los resultados de los estudios consultados sugieren que los árbitros se inician en esta actividad y la mantienen porque les gusta y disfrutan realizándola.

Asimismo, parece existir, como se verá más adelante, un bloque cohesionado de compañeros que facilitan la continuidad de los mismos.

Por tanto, de lo dicho hasta ahora, parece que las principales dificultades identificadas a la hora de arbitrar un evento deportivo se centran en la presión ejercida por el público y la falta de colaboración de los jugadores y de los entrenadores, que pueden desfavorecer su labor y dar lugar a una toma de decisiones menos eficaz. En este sentido, es importante tener presente que el árbitro debe enfrentarse no sólo a la necesidad de llevar a cabo su ardua función, sino que debe tratar de no ser influido por la presión del público a la hora de tomar una decisión. (Lucas, 2010)

En definitiva, parece claro que toda aquella persona interesada en realizar correctamente la función de arbitraje de eventos deportivos tiene que poseer las siguientes características:

- Integridad moral
- Elevado control emocional
- Inteligencia
- Sentido común
- Capacidad de síntesis
- Seguridad
- Rapidez

- Decisión
- Capacidad de percepción
- Capacidad de conducción

Para ello la preparación previa a la que debe someterse deberá ser integral y estar compuesta por todos y cada uno de los siguientes elementos

**Preparación Física:** Referida a un entrenamiento constante y responsable que debe incluir una buena alimentación así como un correcto descanso.

**Preparación Técnica:** Consistente en el estudio y repaso constante del reglamento y sus modificaciones.

**Preparación Estratégica:** Supone el entrenamiento de la aplicación de las reglas escritas en situaciones concretas de juego.

**Preparación Psicológica:** Esta preparación supone el desarrollo de todos los factores a los que está expuesto el árbitro y que han sido mencionados a lo largo de este artículo y que, como estamos viendo, un buen profesional del arbitraje debe afrontar con la mayor cantidad de recursos individuales posibles. Es necesaria la participación y la incorporación de los tres puntos inmediatamente anteriores, ya que la buena preparación en ellos influye en el bienestar emocional de la persona.

Por tanto, estamos ante una tarea no exenta de factores influyentes que determinarán en gran medida el resultado final de la misma. Entre estos factores, de carácter tanto interno como externo, la bibliografía especializada en el tema destaca los siguientes:

- Las expectativas relacionadas con el desempeño individual, tanto propias como ajenas.
- Las expectativas previas en relación a la evaluación de su desempeño.
- Las malas actuaciones anteriores.
- Las valoraciones incorrectas previas.

- Los errores cometidos durante la actuación.
- El estado emocional personal.
- La reiteración de faltas de un jugador.
- El tiempo restante que queda del partido.
- El equipo que realiza la infracción, existiendo diferencias entre si es visitante o local.
- La presencia de dolores o molestias físicas.
- La aparición de dudas sobre la infracción en relación al reglamento.
- Las protestas de entrenadores, padres, público, etc.

Es decir, la tarea principal de cualquier árbitro es la toma de decisiones precisa y en el mismo momento en el que se produce; pero, sin embargo, esta toma de decisiones debe realizarse en un contexto por lo general no favorable para dicha tarea. Por tanto, sin lugar a dudas, estamos ante una situación de exigencia a la que no todos podemos responder de la misma manera, y en la que el estrés puede afectar tanto a nuestros procesos cognitivos como a nuestro estado emocional. La presencia de dudas en el momento de tomar una decisión suele ser un signo habitual de estrés. Es lógico pensar que un árbitro que está expuesto a diferentes situaciones de estrés no puede pensar claramente, lo que puede llevarle a presentar signos de desconfianza en sí mismo y en sus propias capacidades, provocando indecisión a la hora de tomar una decisión sobre su actuación, y, por consiguiente, mermando su rendimiento profesional. (Lucas, 2010)

### **Principios para una preparación psicológica**

Son tres los principios para el desarrollo de habilidades de entrenamiento mental son:

**Principio de las diferencias individuales.** Únicamente desarrollando sus habilidades y atributos individuales, puede un árbitro llegar a un desempeño acorde con su potencial. Cada árbitro necesita desarrollar un plan personal basado en sus propias habilidades.

Sea objetivo y analice sus cualidades y deficiencias arbitrales. Sea honesto consigo mismo, de ello depende mejorar y controlar sus estados emocionales.

**Principio de autodirección.** Para desarrollar su potencial al máximo, los árbitros tienen que aplicar un plan auto dirigido de preparación psicológica. En otras palabras, el árbitro debe poner énfasis en lo que puede hacer por sí mismo.

Con la finalidad de mejorar su desempeño arbitral, deberá analizar, qué cualidades y actitudes, ayudarán a realizar satisfactoriamente su trabajo. Éste es un trabajo de conciencia y honestidad, de ello depende el éxito de su preparación psicológica.

**El Principio de un Estado Ideal de Ejecución (EIE).**- Cada árbitro tiene un estado mental propio que le permite alcanzar su potencial. Cada uno necesita descubrir las condiciones bajo las cuales puede llegar a desarrollar su potencial.

## **DESEMPEÑO CONDUCTUAL EN ÁRBITROS DE FUTBOL**

El estudio de la motivación en el fútbol ha sido constante y se han llevado a cabo investigaciones de gran interés. Conocemos la importancia de la motivación y las expectativas de éxito y el modo en que ambas influyen en las actividades mentales y deportivas, por lo que no podemos seguir hablando en términos de motivación como un concepto unificado y genérico, si bien hay que investigar para llegar a conocer los elementos que conforman dicha variable e identificar sus características en el ámbito del fútbol, especialmente las consecuencias que tiene en la práctica deportiva de los árbitros.

### **Características de las respuestas en relación a las demandas de la situación**

Los pensamientos distractores se relacionan con momentos donde las expectativas no se ven confirmadas y con momentos en los que se utilizan destrezas y habilidades técnicas o tácticas que no se corresponden en absoluto con las previsiones.

Ahora es el momento de matizar un poco más y conocer qué variables psicológicas son las que proporcionan un mayor control y seguridad en las actividades que el árbitro debe realizar, desde la confianza hasta la concentración en la tarea, pasando por la

tensión que generan las diferentes situaciones que hay que afrontar. Las variables implicadas en el proceso de control emocional (psicológico) del árbitro.

**Concentración:** El control de la atención es un componente dominante de la autorregulación cuando se persiguen metas y se presentan barreras y dificultades, por lo que la atención y la concentración resultan de capital importancia en el deporte.

**Autoconfianza:** Un árbitro con autoconfianza espera con firmeza y seguridad que se cumplan sus expectativas.

**Autoestima:** Es la propia creencia interna de que somos capaces de realizar una actividad basándonos en la idoneidad de las propias capacidades para lograr el éxito. Es decir, la valoración cognitiva y afectiva que el árbitro hace de sí mismo a partir de su competencia, valía y éxito deportivo.

**Autoeficacia:** En ella se incluyen la competencia y la eficacia alcanzada por el árbitro y se la considera como una forma circunstancial de confianza en sí mismo (autoconfianza).

### **Situaciones estresantes**

Los árbitros deben tener claro el concepto de "situaciones potencialmente estresantes" como aquéllas que son más propensas a desencadenar reacciones de estrés.

Durante la competición se producen una serie de situaciones que afectan al equilibrio emocional, por lo que un adecuado planeamiento de los objetivos contribuirá a que el árbitro perciba que controla las diferentes situaciones.

En esta línea, el dominio de determinadas habilidades psicológicas le ayudará a percibir que dispone de los recursos adecuados para combatir aquellas dificultades que puedan presentarse antes, durante y después de la competición, todo lo cual implica una percepción positiva del auto eficacia.

## 6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
<b>Planificación</b>	Planificar las actividades para la aplicación de la Guía buscando la práctica de ejercicios físicos para el desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los árbitros profesionales de fútbol de Tungurahua trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema.  Elaboración y estructura de la propuesta.  Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigador Autoridades	Marzo/2016
<b>Socialización</b>	Socialización con las Autoridades, y los señores árbitros sobre la importancia del desarrollo emocional en el correcto desempeño conductual.	Convocar a los asistentes.  Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Guía	Investigador Autoridades Estudiantes	Marzo/2016
<b>Ejecución</b>	Ejecutar la Guía de ejercicios físicos para el desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual de los árbitros	Aplicar la Guía en las horas laborables.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	Marzo/2016
<b>Evaluación</b>	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación de la Guía.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	Marzo/2016

**Tabla Nro. 12** Modelo Operativo

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
<b>Equipo de gestión de la Institución</b>	Autoridades de la Institución	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.
<b>Equipo de trabajo (micro proyectos)</b>	Investigador	

Tabla Nro. 13 Administración de la propuesta  
Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## 6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación</b> Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican la evaluación</b>
3. ¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del Plan de Evaluación</b>
4. ¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados</b> Desarrollo emocional y el correcto desempeño conductual
5. ¿Quién evalúa?	<b>Personal encargado de evaluar</b> .....
6. ¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	<b>Proceso Metodológico</b> Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	<b>Recursos</b> Fichas, registros, cuestionarios

Tabla Nro. 14 Plan de monitoreo  
Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora



***GUÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL  
DESARROLLO EMOCIONAL Y EL CORRECTO  
DESEMPEÑO CONDUCTUAL DE LOS  
ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE  
TUNGURAHUA***



**AUTOR:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

**Ambato-Ecuador**

**2017**

## INTRODUCCIÓN

Innegablemente el arbitraje es la base para que el desarrollo deportivo se lleve a cabo, donde se ve reflejado desde los inicios de un deportista para que el mismo se sujete a las reglas que cada disciplina presenta en la competición, la toma de decisiones en el contexto deportivo tuvo sus orígenes en las aportaciones de otros ámbitos de conocimiento, las cuales sirvieron de base epistemológica a ésta originando diversos campos de investigación.

La Psicología del Deporte no se centra exclusivamente en la psicología del deportista, sino que se dedica a todas aquellas personas que están directa o indirectamente involucradas en dicha actividad. De hecho, una de las figuras más estrechamente vinculadas al desarrollo y resultado final de una competición deportiva es la del árbitro. Como tal, se encargará de aplicar el reglamento y determinar la validez legal de las acciones realizadas por los deportistas, así como de valorar y otorgar puntuaciones o sanciones por tales acciones en los casos necesarios. Desde el punto de vista psicológico, el comportamiento de los árbitros es considerablemente complejo debido, por un lado, a la naturaleza de las funciones y conductas asignadas y, por otro lado, a que en múltiples ocasiones éstas deben realizarse en un lapso de tiempo extremadamente breve.

Dada la complejidad de su tarea, su figura suele ser polémica; además frecuentemente los árbitros suelen ser objeto de fuertes críticas y reacciones emocionales adversas por parte de deportistas, público, medios de comunicación, etc., siendo muy escaso el número de reforzadores positivos que recibe y muy poco probable completar un encuentro deportivo sin haber cometido ningún error. Además, dichos errores suelen ser más llamativos que sus aciertos, pese a que probablemente estos últimos sean más numerosos.

Sin embargo, a pesar de todo esto, los árbitros disfrutan realizando las tareas asignadas a su rol, estableciendo un grupo de compañeros que se apoyan mutuamente. Es por ello que se entiende que la motivación es un factor fundamental en la práctica diaria del arbitraje.

## **GUÍA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL Y EL CORRECTO DESEMPEÑO CONDUCTUAL**

### **ETAPA 1 Ambiente Positivo**

- Desarrollar un ambiente positivo a través de la reducción de la presión externa y el aumento del apoyo externo. La etapa 1 le proporcionará el apoyo que necesita para el desarrollo de habilidades para la preparación psicológica.

### **ETAPA 2 Control Emocional**

- Desarrollar el control emocional a través de la relajación del cuerpo y la mente para bloquear, controlar o reducir distracciones internas.

### **ETAPA 3 Control de la Atención**

- Desarrollar el control de la atención respecto a las señales relacionadas con las tareas.

### **ETAPA 4 Desarrollo de Estrategias**

- Desarrollar estrategias de precompetencia y competencia.

### **ETAPA 5 Aplicación de Habilidades y Estrategias**

- Aplicación de habilidades y estrategias en simulaciones, prácticas y competencias. Esta etapa requiere una evaluación continua y refinamiento de habilidades y estrategias. Si la ejecución se deteriora, será necesario el trabajo correctivo sobre las habilidades.

# ETAPA 1

## Ambiente Positivo

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA EL AUTOCONTROL

**EJERCICIO Nro. 1 :** Respiración abdominal o diafragmática



**Objetivo:** Ayudar a fortalecer el diafragma.



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 2 minutos

#### Descripción de la Actividad

- ✓ Colocamos las manos sobre el vientre y expulsamos todo el aire contenido en nuestros pulmones.
- ✓ Una vez que se estén vacíos y se sienta el impulso respiración diafragmática como si quisiera empujar las manos que están sobre el abdomen.
- ✓ Retener el aire un momento en los pulmones brevemente sin que haya presión.
- ✓ Cuando se sienta la necesidad de expulsar el aire, hágalo rebajando el abdomen, este se desinflará y las manos bajarán.

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Controlar voluntariamente su respiración y posteriormente, lograr automatizar este control, consiguiendo que la respiración se mantenga regular.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

# ETAPA 1

## Ambiente Positivo

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA EL AUTOCONTROL

**EJERCICIO Nro. 2 :** Respiración costal o torácica



**Objetivo:** Ayudar a fortalecer el diafragma.



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha

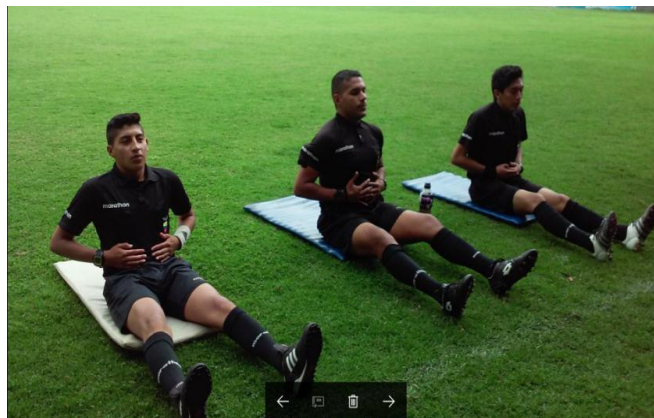


**Tiempo:** 2 minutos

#### Descripción de la Actividad

- ✓ Inspiración lenta y profundamente, la mano el pecho debe subir a la vez que coges aire y la del abdomen debe permanecer quieta.
- ✓ Se debe apreciar como la caja torácica se llena y se vacía y como tu abdomen permanece quieto mientras tanto.

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Controla voluntariamente su respiración y posteriormente, lograr automatizar este control, consiguiendo que la respiración se mantenga regular durante el encuentro.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 1

### Ambiente Positivo

#### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA EL AUTOCONTROL

##### EJERCICIO Nro. 3 : Respiración clavicular



**Objetivo:** Control de la ansiedad.



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha

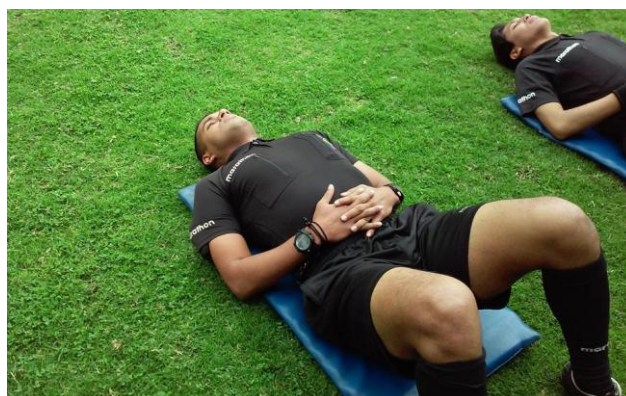


**Tiempo:** 2 minutos

##### Descripción de la Actividad

- ✓ Colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen.
- ✓ Inspirar lenta y profundamente, debes notar que tu abdomen y tu pecho permanecen quietos mientras que la parte superior del tórax y las clavículas se llenan de aire.
- ✓ Expulsa todo el aire y presta atención a como tu zona clavicular se vacía.

##### Representación Gráfica



**Evaluación:** Controla voluntariamente su respiración y posteriormente, lograr automatizar este control, consiguiendo que la respiración se mantenga regular durante el encuentro.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

# ETAPA 1

## Ambiente Positivo

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA EL AUTOCONTROL

#### EJERCICIO Nro. 4 : Respiración completa



**Objetivo:** Aprovechar al máximo toda la capacidad pulmonar.



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 2 minutos

#### Descripción de la Actividad

Es la unión de los tres tipos de respiración realizadas anteriormente. Utilizar todos estos músculos a la vez con el propósito de aprovechar al máximo toda tu capacidad pulmonar para relajarte y eliminar los malos hábitos adquiridos por la ansiedad o la depresión.

- ✓ Para comenzar expulsa todo el aire de tus pulmones.
- ✓ Colocar una mano en el pecho y otra sobre el abdomen.
- ✓ Inspira lentamente sintiendo como se hincha tu abdomen, luego continúa inspirando un poco más y siente como la parte alta de tu pecho y seguidamente tus clavículas se expanden.
- ✓ Mantén el aire durante tres segundos.
- ✓ Comienza a expulsar el aire por la boca sintiendo como tus clavículas se deshinchan, seguidamente el tórax y después tu abdomen, en orden inverso a cuando inspiras.
- ✓ Por último mantén tus pulmones vacíos unos instantes hasta que tengas ganas de volver a respirar y comienza de nuevo el ejercicio.

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Controla voluntariamente su respiración y posteriormente, lograr automatizar este control, consiguiendo que la respiración se mantenga regular durante el encuentro.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 2

### Control Emocional

**EJERCICIO Nro. 5:** Respiración profunda



**Objetivo:** Desarrollar el control emocional a través de la relajación



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 2 minutos

#### Descripción de la Actividad

- ✓ Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- ✓ Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- ✓ Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- ✓ Repite el proceso anterior

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Favorece la disposición a participar en las tareas comunes y frena las conductas antideportivas en el desarrollo del encuentro.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora



## ETAPA 2

### Control Emocional

**EJERCICIO Nro. 6:** Detención del pensamiento



**Objetivo:** Desarrollar el control emocional a través de la relajación



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 2 minutos

**Descripción de la Actividad**

**Representación Gráfica**

- ✓ Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas, equivocaciones entre otras.
- ✓ Di para ti mismo “¡Basta!”
- ✓ Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

**Representación Gráfica**



**Evaluación:** Controla de una manera adecuada sus pensamientos negativos antes durante y después del encuentro.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 2

### Control Emocional

#### EJERCICIO Nro. 7: Relajación muscular



**Objetivo:** Desarrollar el control emocional a través de la relajación



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 2 minutos

#### Descripción de la Actividad

- ✓ Sentarse tranquilamente en una posición cómoda. Cerrar los ojos.
- ✓ Relajar lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- ✓ Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imaginarse en un lugar pacífico y relajante. Cualquiera que sea el lugar que se elija, imaginarse totalmente relajado y despreocupado.

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Realiza un entrenamiento constante y responsable que debe incluir una buena alimentación así como un correcto descanso.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 3

### Control de la Atención

**EJERCICIO Nro. 8:** Aprendizaje teórico



**Objetivo:** Control de la atención respecto a las señales



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 3 minutos

Descripción de la Actividad	Representación Gráfica
<p><b>PLANIFICACIÓN</b></p> <p>✓ Es la fase más importante y determinante en un programa de entrenamiento atencional. De las enseñanzas, advertencias e instrucciones recibidas por el deportista en esta fase dependerá, en gran medida, el auto-conocimiento de sus propias habilidades atencionales.</p>	
<p><b>Evaluación:</b> Consistente en el estudio y repaso constante del reglamento y sus Modificaciones.</p>	

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 3

### Control de la Atención

**EJERCICIO Nro. 9:** Adquisición de técnicas



**Objetivo:** Adquisición de técnicas específicas



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 3 minutos

#### Descripción de la Actividad

#### PLANIFICACIÓN

- ✓ Entrenamiento atencional es la adquisición de técnicas específicas que permitan al deportista mejorar su nivel de atención, técnicas que deberán ser estructuradas en función de dos factores: las características personales y las demandas concretas de la actividad.

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Entrenamiento de la aplicación de las reglas escritas en situaciones concretas de juego.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 3

### Control de la Atención

**EJERCICIO Nro. 10:** Experiencia práctica



**Objetivo:** Adquisición de técnicas específicas



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 3 minutos

#### Descripción de la Actividad

#### PLANIFICACIÓN

- ✓ Programa de entrenamiento de la atención es la experiencia práctica, experiencia que el deportista debe ir adquiriendo en las situaciones de entrenamiento y competición si quiere prevenir posibles dificultades atencionales.

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Entrenamiento de la aplicación de las reglas escritas en situaciones concretas de juego.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 4

### Desarrollo de Estrategias

#### EJERCICIO Nro. 10



**Objetivo:** Desarrollar estrategias de precompetencia y competencia



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 3 minutos

#### Descripción de la Actividad

- Imaginar una escena, un objeto o una imagen que contrarrestare una disposición anímica o una situación negativa

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Profundiza en los conocimientos del reglamento desde la experiencia y ventaja que ofrece el ejercitar su aplicación.

**Elaborado por:** Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## ETAPA 5

### Aplicación de Habilidades y Estrategias

#### EJERCICIO Nro. 11



**Objetivo:** Aplicación de habilidades y estrategias en simulaciones,



**Material:** Colchonetas, silbato.



**Lugar:** Cancha



**Tiempo:** 3 minutos

#### Descripción de la Actividad

- Enfocar la atención sobre una cosa cada vez, es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar un objetivo y conseguirlo.

#### Representación Gráfica



**Evaluación:** Desarrolla habilidades para aplicar el reglamento y sus reglas.

Elaborado por: Lcdo. Luis Eduardo Fonseca Mora

## C. MATERIALES DE REFERENCIA

### BIBLIOGRAFÍA

- Abril, V. H. (2011). *Técnicas de la investigación*. Ambato: Libety.
- Achaerandio, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- Acosta, F. L. (2015). *Fisiología Humana*.
- Acuña, J. (2003). *Actividad Física*. Ambato: PPS.
- Aguado, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva*. Barcelona: INDE.
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Alvarez Bedolla, A. (2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Buenos Aires,.
- Alvarez de Villar. (1983). *Capacidades Físicas*.
- Alvarez de Villar, C. (1983). *La preparación física*.
- Amos, C. J. (1657). *Didactica Magna*.
- Antón, J. L. (1989). *El entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga.: Junta de Andalucía (Colección Unisport).
- APA. (2012). *American Psychological Association*.
- Arana, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- Ardanaz, G. (1988). *La Psicomotricidad en la Educación Infantil*.
- Arnold, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona.: PAIDOTRIBO.
- Autores, C. d. (1985). *Fundamento de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Inder.
- Ayllon, F. N. (2010). *Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Médica Panamericana.
- Balza, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- Barbany, J. (2002). *Fisiología del Ejercicio*.



- Barreno, D. (01 de Abril de 2012). *Desarrollo de las funciones basicas*. Obtenido de <http://juandfuncionesbasicas.blogspot.com/2012/04/desarrollo-de-funciones-basicas-del.html>
- Barriga, D. (1992). *Didáctica*.
- Barruelo, C. (1990). *Motricidad Fina*. Colombia.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde.
- Belinchon, M. R. (1992). *Psicología del lenguaje, investigación y teoría*. Madrid: Editorial Trotta.
- Beraldo, S. y. (2000). *Preparación física total*.
- Betancourt, C. (1993). *Pedagogia*.
- Billat, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Bishop, A. (2008). *El juego como estrategia didáctica*. Barcelona: Grao.
- Bisquera, R. (2013). *Las Emociones*.
- Blazquez, S. D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: Inde.
- Caballero, H. (2000). *Fundamentación Ontológica*.
- Cabero, J. (2001). *Tecnología Educativa, Diseño y Utilización de Medios para la Enseñanza*. España: Paidos.
- Cagigal, J. (1996). *Ocio y deporte en nuestro tiempo*. Cadiz.
- Cailly, P. (2001). *Descubrimiento de los Talentos Deportivos*. Colombia: Luz.
- Caracuel, A. (1994). *ANALISIS PSICOLOGICO DEL ARBITRAJE Y JUICIO DEPORTIVOS*.
- Carmenate, M. L. (2014). *Manual de medidas Antropométricas*.
- Carvajal, N. (1988). *Educación física, tercera etapa, educación básica*. Venezuela: Editorial Romor. Primera Edición.
- Carvey, R. (2001). *Deporte*.
- Casais, L. (2009). *Fútbol base*. Madrid.
- Castaño, R. J. (2008). *Educación Física y Capacidades Físicas*.
- Castellon, E. (2003). *Actividad Física y Enfermedad*.

- Cázares, G. F. (1999). *Integración de los procesos cognitivos para el desarrollo de la inteligencia*. México: Trillas.
- Celis, M. E. (1968).
- Cerani, J. (1993). *Las cualidades físicas y sus etapas sensibles: la fuerza*. Sport y.
- Cols, S. y. (2004). *Ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona.: Paidotribo. 3° edición.
- Cometti, G. (2004). *Preparación Física*.
- Conforme, F. (2014). *Dirección de Comunicación Social Policía Nacional*. Quito.
- Contreras, F. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Zaragoza.: Inde.
- Corrales, S. A. (2009). *El Deporte como Elemento Educativo*. España.
- Corriente, F. (2011). *El libro negro del deporte*.
- Cortes, L. y. (1997). *Sobre las reduplicaciones léxicas*. Madrid: Arcos libros.
- Cortezaga, F. L. (2004). *Preparación física*.
- Cuadrado, J. (1996). *Entrenamiento deportivo*.
- Cuevas, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- De Espinoza, R. (1997). *Actitudes y Valores*.
- De Lucio, V. R. (2005). *Manual para el Entrenador de Acondicionamiento Físico Nivel I*. México.
- De Spinoza, B. (1997). *Ética demostrada según el orden geométrico*.
- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en educación física*.
- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en educación física*.
- Delgado, M. (1997). *El entrenamiento de las capacidades físicas en la enseñanza obligatoria*.
- Dewey, J. (1859-1952). *El juego y ambiente*.
- Díaz, A. (1996). *Teoría y práctica de la enseñanza deportiva*. "Procesos de formación deportiva".
- Dietrich, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.

- Dock, F. (1993). *Entrenamiento de Velocidad*.
- Dodge, J. V. (1990). *Enciclopedia Hispánica. Enciclopedia Británica Publishers,.*
- Douglas, W. G. (1995). *Evaluación fisiológica del deportista*. Paidotribo.
- Durant, J. (1998). *Estrellas de los Juegos Olímpicos*.
- Echeverría, M. N. (2009). *El juego en el fútbol infantil*. Buenos Aires.
- Ecuador, C. d. (2010). *Constitución Política del Ecuador del 2010*. Quito.
- Ecuador, C. d. (2010). *Constitución Política del Ecuador del 2010*. Quito.
- Educación, R. F. (2010). *Revista Formación y Educación*, 1.
- Efdeportes. (2007). *Actividad Física*.
- Ekman, P. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Española, R. A. (2006). *RAE*.
- Estadella, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*.
- Estadella, A. F. (2000). *Deporte y sociedad*. Mexico.
- Fernandez, G. (1978). *Motricidad*.
- Firman, G. (2012). *Fisiología del Ejercicio Físico*.
- Florean, A. (2014). *PREPARARSE PARA EL ARBITRAJE*.
- Forteza de la Rosa, A. (1997). *Bases metodológicas del entrenamiento*. La Habana: Editorial del Pueblo.
- Gambetta, V. (1990). *Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento*. Roma.
- García Pérez, E. (2008). *Adaptaciones Curriculares metodológicas para Escolares con Déficit de Atención*". Bilbao.
- García, M. J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Gimenez, F. J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

- Goleman, D. (1999). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Gomez, C. P. (2004). *Teoría y Metodología de la Preparación Competitiva*. México.
- Gonzalez, S. (2000). *Cualidades físicas*. Barcelona.: Inde.
- Grosser, M. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. México, D.F.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Hernandez, J. (2012). *Metodología de la investigación*.
- Hernández, M. J. (1984). *Factores que determinan la estructura funcional de los deportes de equipo*.
- HERNANDEZ, P. C. (1996). *La preparación física especial*.
- Hernandez, S. A. (2010). *La motivación en los árbitros de fútbol*.
- Hevia, B. D. (2010). *Biblioteca de Pedagogía*.
- Izquierdo, M. (2008). *La Mecánica y Bases Neuromusculares*.
- JURGE, N. W. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Jurge, W. (2005). *ENTRENAMIENTO TOTAL*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Kramer, V. (2009). *Actividad física y potencia aeróbica*.
- Larrosa, M. F. (2000). *Análisis de la profesión docente*.
- Le Bouch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona.
- Levenson, R. (1994). *The nature of Emotions: Fundamental Questions*. New York.
- LLeliaszkov, T. (1987). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*.
- LOEI. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*.
- López, M. (1999). “*La psiconeuroinmunología, una nueva ciencia en el tratamiento de enfermedades*”.
- Lorenzo, A. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bilbao.
- Lucas, M. (2010). *LA PROBLEMÁTICA DE LOS ÁRBITROS*.
- Maelum, B. &. (2007). *Lesiones*.

- Manual de Educacion Física y Deportes.* (s.f.). Oceano.
- Martin, D. (2001). *Rendimiento Deportivo.* Paidotribo.
- Matveiev, L. (1983). *Peparación del deportista.*
- Megias, A. (2016). *Adaptación muscular al ejercicio.*
- Melendez, A. G. (2001). *Motricidad.*
- Melvin, H. W. (2002). *NUTRICIÓN PARA LA SALUD LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE.* Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Meza, J. (1986, p. 195). *Educación por Medio del Movimiento.* Universidad Estatal a Distancia San José- Costa Rica.
- Mintberg, H. (1997). *El proceso estrategico. Conceptos, Contextos y Casos.* México.
- Mirella, R. (2012). *Las nuevas metodologías del entrenamiento.*
- Montero, J. (2011). *El libro negro del deporte.*
- Montero, J. (2011). *El libro negro del deporte.*
- Mora, V. (1995). *Teoría y Práctica del acondicionamiento físico.*
- Morales, C. J. (2002). *Recreacion.*
- Moscoso, S. D. (2002). *Deporte, salud y calidad de vida.*
- Nacusi, E. (2003). *Preparación Fisica.*
- Naranjo, G. (2011). *Metodología de la Investigación.* Ambato.
- Nassif, R. (2000). *Pedagogia.*
- Nathaniel, B. (1980). *Autoestima.*
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva.*
- Nieri, R. D. (2000). *COMPETENCIAS DEPORTIVAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.*
- O Farril, A. (2001). *La Cultura Fisica como Ciencia.*
- Ozolin, P. (1983). *Proceso de adaptación fisica.*

- Padial, P. (2001). *Fundamentos del ENTRENAMIENTO deportivo*. Granada.: INEF.
- Palacios, M. (1997). *Deporte y Salud*.
- Petit, R. (1993). *Entrenamiento Deportivo*. México.: Siglo XXI.
- Petrovski, A. (1977). *Psicología General*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Pila, T. A. (1985). *Evaluación de la educación física y los deportes*. Pila Teleña Madrid.
- Plan Nacional del Buen Vivir. (2013-2017). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Quito.
- Platanov, M.M. Bulatova. (2001). *LA PREPARACION FISICA*. Barcelona: Paidotribo.
- Platanov, N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Ponce, P. I. (2012). *Psicomotricidad Fina*.
- Preparacion fisica*. (7 de Septiembre de 2011). Obtenido de <http://preparacionfisica1.blogspot.com/2011/09/beneficios-de-la-preparacion-fisica.html>
- Querol, S. (2000). *Calentamiento*.
- Ramos, Y. (2001). *Generalidades de la Anatomía Humana*.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*.
- Riva, A. J. (2009). *Cómo estimular el Aprendizaje*. España: Océano.
- Rodriguez, M. y. (1998). *Aprendizaje deportivo*. Murcia.
- Rodriguez, P. M. (2011). *De lo psicológico a lo fisiológico en la relación entre emociones y salud*. Universidad Central Marta Abreu de las Villas.
- Romero, M. G. (2015). *Manejo de emocióne de los árbitros*.
- Ruiz Perez, L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Sainz de Baranda, P. (2009). *El trabajo de la Flexibilidad en Educación Física*.
- Salinas, C. (2007). *Movimiento Corporal*.

- Salovey, P. y. (1990). *Emotional intelligence*.
- Sanchez, A. P. (2013). *Autoconfianza*.
- Sanpedro, J. (1999). *Fundamentos de Táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*.
- Schmidt, V. (1975). *La Adaptación del deporte*. España: Paidotribo.
- Seró, M. (2002). *Guía de la Preparación Física para Arbitros*. Madrid: Editorial Madrid.
- Singer, R. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona.: Hispano Europea.
- Starishka, S. (2006). *Educación Física y Deporte*.
- Tenti, F. E. (2006). *La docencia*.
- Torres, J., & Rivera, E. y. (1996). *Fundamentos de la Educación Física*. Granada: Ed. Rosillo.
- Trapero, M. (1979). *El campo semántico deporte*. Tenerife.
- Trautmann, R. (1995). *Los juegos Tradicionales*. Buenos Aires,: Sudamericana.
- Valencia, M. (2007). *Teorías de aprendizaje*”,. Guatemala.
- Vancelos, A. R. (2005). *Planificación y Organización del entrenamineto Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Vargas, R. (1998). *Diccionario de Teoria del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autonoma.
- Vasconcelos, A. R. (2005). *PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Paidotribo.
- Velasquez, L. C. (2008). *Capacidades Físicas*.
- Venegas, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- Viana, M. d. (1991). *Dignidad Humana*.
- Villalobos, L. &. (2008). *La Educación como factor del desarrollo integral*.
- Vitónica. (2014).
- Vogotsky, D. S. (1924). *Juegos Lúdicos*. Buenos Aires,: Nueva Visión.
- Walter, P. (1993). *El desarrollo del juego*. Rio de Janeiro,: Pinakotheke.

Weinek, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.

Zabala, J. (1991). *Teoría del Aprendizaje*.

Zepeda, G. M. (2014). *Psicología del árbitro de fútbol*.

Zimmer Mann, E. (2006). *Educación Física*. Madrid: Alianza.



# ANEXOS

## ANEXO 1. Resultados

### Resultado del Test

<b>CUADRO DE RESULTADOS DEL TEST</b>			
<b>ALTERNATIVA</b>	<b>BAJO</b>	<b>ALTO</b>	<b>TOTAL</b>
AUTOCONCIENCIA	5	42	47
CONTROL DE LAS EMOCIONES	4	43	47
AUTOMOTIVACIÓN	4	43	47
RELACIONARSE BIEN	4	43	47
ASESORÍA EMOCIONAL	2	45	47

### Resultado del Post Test

<b>CUADRO DE RESULTADOS DEL POS-TEST</b>			
<b>ALTERNATIVA</b>	<b>BAJO</b>	<b>ALTO</b>	<b>TOTAL</b>
AUTOCONCIENCIA	1	46	47
CONTROL DE LAS EMOCIONES	0	47	47
AUTOMOTIVACIÓN	1	46	47
RELACIONARSE BIEN	1	46	47
ASESORÍA EMOCIONAL	0	47	47

## **ANEXO 2. Autorización de la institución**