



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“ESTADOS DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
EN LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO
UNIVERSITARIO”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicólogo Clínico

- **Autor:** Quinatoa Casa José Danilo
- **Tutora:** Psc. Inf. Lara Salazar Cristina Mariela Mg.

Ambato – Ecuador

Enero 2019

APROBACIÓN DE TUTOR

En calidad de Tutora del Proyecto de Investigación sobre el tema: **“ESTADOS DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO”** de José Danilo Quinatoa Casa, estudiante de la carrera de Psicología Clínica considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, Diciembre del 2018

LA TUTORA

.....

Psc. Inf. Lara Salazar Cristina Mariela Mg

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“ESTADOS DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO”** como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones son de responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado.

Ambato, Diciembre del 2018

EL AUTOR

.....
Quinatoa Casa José Danilo

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Diciembre del 2018

EL AUTOR

.....

Quinatoa Casa José Danilo

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema: **“ESTADOS DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO”** de José Danilo Quinatoa Casa, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Enero del 2019

Para su constancia firman:

.....

PRESIDENTE/A

.....

1er VOCAL

.....

2n VOCAL

AGRADECIMIENTO

A mis padres quienes me apoyaron durante mi formación académica siendo ellos mi soporte y mi inspiración para culminar mis estudios superiores.

Al Sr. Tito Jara, presidente del Club Deportivo Técnico Universitario por haberme permitido la realización del proyecto de investigación, como también a los jugadores quienes colaboraron de manera desinteresada en la evaluación necesaria sin perjudicar sus horarios de preparación física.

A mis tutoras Psc. Inf. Mariela Lara y Psc. Cl. Cristina del Salto por guiarme, enseñarme e impartir sus conocimientos durante la realización de mi proyecto.

A mis docentes quienes de una u otra manera supieron impartir sus conocimientos durante mi preparación académica en esta hermosa carrera y a cada una de las personas que formaron parte de mi vida universitaria.

José Danilo Quinatoa Casa

DEDICATORIA

A mis padres, en especial a mi madre María por sus enseñanzas y paciencia.

A mis hermanos, Liliana, Maricela y Lenin quienes me apoyaron durante mi preparación universitaria.

A mis amigos, quienes fueron como mi segunda familia.

José Danilo Quinatoa Casa

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DE TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
SUMMARY.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1. TEMA.....	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1. CONTEXTO.....	2
1.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	5
1.4. OBJETIVOS.....	5
1.4.1. GENERAL.....	5
1.4.2. ESPECÍFICOS.....	5
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. ESTADO DEL ARTE.....	7
2.2. FUNDAMENTO TEÓRICO.....	12
2.2.1. PSICOLOGÍA GENERAL.....	12
2.2.2. ESTADOS DE ÁNIMO.....	12
Emociones.....	13

Diferencia entre estados de ánimo y emociones	14
Clasificación de los estados de ánimo	14
Componentes de los estados de ánimo	16
2.2.3. PSICOLOGÍA DEPORTIVA.....	16
2.2.4. RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	17
Autoconfianza	18
Control de Afrontamiento Positivo y Negativo	18
Afrontamiento	18
Afrontamiento positivo.....	19
Afrontamiento negativo	20
Control Atencional	21
Control Visuo-imaginativo	21
Nivel Motivacional.....	21
Control Actitudinal.....	22
2.3 HIPÓTESIS O SUPUESTOS.....	22
CAPÍTULO III.....	24
MARCO METODOLÓGICO	24
3.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN	24
3.2. SELECCIÓN DEL ÁREA O ÁMBITO DE ESTUDIO.....	24
3.3. POBLACIÓN	24
3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	25
Criterios de inclusión.....	25
Criterios de exclusión	25
3.5. DISEÑO MUESTRAL	25
3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	26
3.7. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	28
Perfiles De Estados De Ánimo (POMS).....	28
Factores que componen el Perfil de Estados de Ánimo	28
Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. (IPED).....	29
3.8. DESCRIPCIÓN Y CONOCIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	30
3.9. ASPECTOS ÉTICOS.....	30
Direcciones de Medicina del Deporte y Control Antidopaje	30

CAPÍTULO IV	32
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	32
4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	32
4.2 Interpretación Variable: Estados de Ánimo	34
4.3 Interpretación variable: Rendimiento Deportivo	39
CAPÍTULO V	50
5.1. CONCLUSIONES	50
5.2. RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
BIBLIOGRAFÍA:	52
LINKOGRAFÍA:.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de la muestra por edad cronológica	32
Nota: La población fue distribuida tomando en cuenta su etapa evolutiva	32
Tabla 2: Estado civil.....	32
Nota: Distribución de la muestra según el estado civil.	32
Tabla 3: Nivel de escolaridad.....	33
Nota: Distribución de la muestra por el nivel de escolaridad.	33
Tabla 4: Factor Tensión	34
Nota: Datos estadísticos del factor Tensión y sus porcentajes.....	34
Tabla 5: Factor Depresión.....	34
Nota: Datos estadísticos del factor Depresión y sus porcentajes.	35
Tabla 6: factor Cólera	35

Nota: Datos estadísticos del factor Cólera y sus porcentajes.....	35
Tabla 7: Factor Vigor	36
Nota: datos estadísticos del factor vigor y sus porcentajes.....	36
Tabla 8: Factor Fatiga.....	37
Nota: datos estadísticos del factor Fatiga con sus porcentajes.....	37
Tabla 9: Factor Confusión	38
Nota: Datos estadísticos del factor confusión y sus porcentajes.....	38
Tabla 10: Autoconfianza.....	39
Nota: datos estadísticos del componente Autoconfianza y sus porcentajes.	39
Tabla 11: Control de Energía Negativa	40
Nota: Datos estadísticos del componente Control de Energía Negativa con sus porcentajes.	40
Tabla 12: Componente del Control de la Atención.	41
Nota: Datos estadísticos del componente del Control de la Atención y sus porcentajes. ..	41
Tabla 13: Componente del Control de la Visuo-imaginativo	42
Nota: datos estadísticos del Control Visuo-imaginativo y sus porcentajes	42
Tabla 14: Nivel Motivacional	43
Nota: Datos estadísticos del Nivel Motivacional y sus porcentajes	43
Tabla 15: Control de Energía Positiva.....	44
Tabla 16: Control de Actitudes.	45
Nota: datos estadísticos del Control de Actitudes y sus porcentajes.	45
Tabla 17: Índice de Rendimiento Deportivo General.....	46
Nota: Datos estadísticos del Índice de Rendimiento Deportivo General y sus porcentajes.	46
Tabla 18: Correlación de Variables.....	48

Nota: Correlación de variables mediante la relación de Pearson..... 49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1: Distribución por edades	32
Figura 2: Estado civil por futbolista	33
Figura 3: Nivel de escolaridad	33
Figura 4: Factor Tensión.....	34
Figura 5: Factor Depresión	35
Figura 6: Factor Cólera	36
Figura 7: Factor Vigor	37
Figura 8: Factor Fatiga.....	38
Figura 9: Factor Confusión	39
Figura 10: Componente Autoconfianza.....	40
Figura 11: Control de Energía Negativa	41
Figura 13: Control Visuo-imaginativo	43
Figura 14: Nivel Motivacional	44
Figura 15: Control de Energía Positiva.	45
Figura 16: Control de Actitudes.	46
Figura 17: Índice de Rendimiento Deportivo General	47

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTADOS DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO
TÉCNICO UNIVERSITARIO"**

Autor: Quinatoa Casa José Danilo

Tutora: Psc. Inf. Lara Salazar Cristina Mariela. Mg

Fecha: Diciembre, 2018

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo determinar, la influencia de los estados de ánimo en el rendimiento deportivo en futbolistas profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario, de la ciudad Ambato en la provincia de Tungurahua.

Para la aplicación de los reactivos psicológicos se cuenta con una muestra compuesta por 41 jugadores profesionales titulares y de reserva, todos varones cuyas edades estaban comprendidas entre 18 y 41 años respectivamente. La variable estados de ánimos fue medida mediante la Escala de los Estados de Ánimo (POMS) de Balaguer, Fuentes, Meliá, Garcia-Merita, & Pérez, (1993), mientras que la variable rendimiento deportivo fue evaluado con el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) de Hernández-Mendo (2007).

En cuanto al análisis estadístico se utiliza la correlación de Pearson, mediante la cual se demuestra que los estados de ánimos no influyen en el rendimiento deportivo, pero algunos de los factores del estado de ánimo se correlacionan de manera superficial con el rendimiento.

*PALABRAS CLAVES: ESTADOS DE ÁNIMO, FUTBOLISTAS, RENDIMIENTO,
DEPORTIVO*

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
"STATES OF MOOD AND ITS INFLUENCE ON SPORTS PERFORMANCE IN
PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF THE UNIVERSITY TECHNICAL
SPORTS CLUB"

Author: Quinatoa Casa José Danilo

Tutor: Psc. Inf. Lara Salazar Cristina Mariela.

Date: December, 2018

SUMMARY

The objective of this research work is to determine the influence of mood states on sports performance in professional soccer players of the University Technical Sports Club, of Ambato city in Tungurahua province.

For the application of the psychological reagents, there is a sample composed of 41 titular and reserve professional players, all males whose ages were between 18 and 41 years respectively. The variable mood states was measured by the Scale of the Mood States (POMS) of Balaguer, Fuentes, Meliá, Garcia-Merita, & Pérez, (1993), while the sport performance variable was evaluated with the Psychological Inventory of Execution Deportiva (IPED) by Hernández-Mendo (2007).

In terms of statistical analysis, the Pearson correlation is used, which demonstrates that moods do not influence sports performance, but some of the mood factors correlate superficially with performance.

KEY WORDS: STATES OF MOOD, PERFORMANCE, SPORTS

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la psicología ha logrado posicionarse como una de las ciencias que tienen prevalencia en todos los ámbitos donde el ser humano puede desenvolverse de manera natural. Sin embargo a lo largo del tiempo han surgido interrogantes por conocer los estados mentales que influyen en el comportamiento asertivo o bizarro del humano promedio.

Diversos estudios se han centrado en la formación de premisa con el fin de conocer, potenciar y conllevar la estabilidad mental en todas las áreas ya conocidas y otras por conocer.

Dado este punto en presente trabajo de investigación trata dos puntos fuertes en el desarrollo del hombre como son la Psicología Clínica y la Psicología Deportiva. La primera abarca los estados de ánimos, siendo una expresión natural con cambios biofisiológicos que se mantienen en un lapso de tiempo. La segunda comprende al rendimiento deportivo, relacionado con habilidades físicas y tácticas ligados al éxito deportivo.

Los estudios relacionados a los estados de ánimos son variados, tienen aportaciones clínicas, médicas, sociales y en pequeña medida aportaciones relacionadas al éxito deportivo. En cambio las investigaciones sobre el rendimiento deportivo brindan aportaciones válidas ligadas a factores físicos, habilidades deportivas y enfoques psicológicos relacionados a la salud mental del deportista en competencia.

Indagar e investigar los estados de ánimos en el deporte logrará cerrar brechas creadas por el bajo interés que presentan los equipos deportivos para incluir la parte psicológica en el éxito futbolístico. Con esta premisa es necesario conocer las aportaciones de los estados de ánimo en el deporte y cómo este factor tiene influencia en el rendimiento deportivo cuyo fin es fomentar el desarrollo de habilidades psicológicas en la competencia y fuera de ella.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

Estados de ánimo y su influencia en el rendimiento deportivo en futbolistas profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTO

En la actualidad el fútbol es la disciplina con mayor interés a nivel mundial. La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) manifiesta que 270 millones de personas, es decir; el 4% de la población mundial practican de manera permanente el fútbol (FIFA, 2012). No obstante el 1% de dicha cantidad son jugadores profesionales, el resto se los puede comparar con aficionados y seguidores pasivos (Sánchez, 2009).

En cuanto a nivel mundial las grandes ligas deportivas ponen en juego incalculables recursos humanos y económicos antes, durante y después de la competencia. Por este motivo el principal propósito es obtener mayores ganancias como también mantener el nivel de rendimiento deportivo en general. Para este fin los clubes deportivos han logrado implementar profesionales de salud mental con la intención de mejorar el rendimiento general (De la Vega, Galán, Ruiz, & Tejero, 2013). En esta línea la psicología ha tomado fuerza y se encarga de velar por el desarrollo óptimo del deportista guiada por los lineamientos acorde a la psicología básica, señala emociones persistentes en el rendimiento deportivo y su relación directa sobre la efectividad realizada con los resultados obtenidos (Cantón Chirivella & Checa Esquivá, 2012).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona la importancia de los estados de ánimo como factores que afectan al deportista profesional o amateur en el rendimiento deportivo. A nivel mundial un 45% de los practicantes profesionales cuentan con estrategias de desarrollo y resiliencia deportiva. Dicho porcentaje está mayormente concentrado en el continente europeo (OMS, 2010).

En España e Inglaterra el 76% de estudios está relacionados a factores psicológicos ligados al deporte (Inegi, 2014). En América los estudios de factores psicológicos asociados al deporte y la práctica de actividad física presentan el 48% de la población. En Sudamérica, Brasil ha fomentado el desarrollo del deporte con el 52% sobre factores que asocian habilidades psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo. En cambio Argentina es el líder en la validación y creación de cuestionarios psicológicos ligados a la valoración del deportista (Cantón Chirivella, 2010).

En Ecuador los tratados sobre estados de ánimos o factores psicológicos son escasos, pero se cuenta con buenas fuentes bibliográficas para fomentar el desarrollo de estudios ligados a al deporte profesional.

El fútbol ayuda a la salud física, al equilibrio psicológico y al bienestar social de quienes lo practican. Fomentan hábitos saludables y valores que resultan en una mejor integración social entre individuos (Fernández Pérez, Yagüe Cabezón, Molinero González, Márquez Rosa, & Salguero del Valle, 2014). Ha llegado a convertirse en refugios para expulsar emociones y tensiones acumuladas por el trajín de la rutina semanal. Se convierte en una ventana de salida al sano entretenimiento con más seguidores a nivel mundial (Sánchez, 2009).

En cambio la ausencia de práctica física como el fútbol u otras actividades que requieran esfuerzo físico ha provocado la aparición de cifras alarmantes de sedentarismo la cual provoca desequilibrios en la salud.

Con esta premisa el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo que genera datos muy altos sobre la mortalidad. El 60% de la población mundial no realizan actividades que conlleven esfuerzo físico y aproximadamente 3.2 millones de defunciones anuales están relacionadas con la ausencia total de actividades físicas (OMS, 2018).

En Bogotá, Colombia, en el 2012 se demostró que un 20% de sus habitantes entre adolescentes y adultos jóvenes no realizan actividades físicas (Vidarte-Claros, Vélez-Álvarez, & Parra-Sánchez, 2012). En Brasil el 65% de toda la población en general mantiene una cultura sedentaria, especialmente la ciudad de Sao Paulo donde existen datos alarmantes de sedentarismo (Martins, Pinzón, & Garcia, 2015).

En Ecuador según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ESANUT), el 15 % de hombres y mujeres entre 18 y 60 años de edad no llevan a cabo actividades físicas (INEC, 2012). Sin embargo en la actualidad el gobierno nacional ha fomentado las actividades y prácticas deportivas, como también el desarrollo de deportistas mejor capacitados y la formación de una sociedad con bajos niveles de sedentarismo.

1.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existe influencia de los estados de ánimo en el rendimiento deportivo de los futbolistas profesionales?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Tomando en cuenta la importancia de las actividades físicas para la salud es necesario mencionar que la práctica deportiva en todas sus formas y categorías han generado múltiples beneficios a nivel social, físico y psicológico en países desarrollados como los que van en vías de desarrollo. Por esta razón el presente proyecto muestra gran importancia ya que se ha demostrado que la parte psicológica juega un papel importante en la toma de decisiones durante la competencia deportiva.

Sin embargo en nuestro país la formación de psicólogos en el ámbito deportivo es escasa debido a la escasa información bibliográfica, la baja demanda de profesional en los centros deportivos y el bajo interés que presenta el cuerpo técnico para incorporar un profesional de la salud mental para optimizar el rendimiento antes y después de la competencia.

Lo que respecta a los beneficiarios tenemos a la institución deportiva y todos quienes forman parte de ella, en especial a los jugadores profesionales, a quienes está dirigido el proyecto para la obtención de datos e información. Se obtuvo el compromiso de los dirigentes y los futbolistas de la institución deportiva para evitar contratiempos durante la aplicación de los reactivos psicológicos. Por esta razón el presente proyecto es viable.

La finalidad del trabajo investigativo con los jugadores es el manejo asertivo de los estados anímicos para potenciar el rendimiento deportivo con buenos resultados durante la competencia.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. GENERAL

- Identificar la influencia de los estados de ánimo en el rendimiento deportivo.

1.4.2. ESPECÍFICOS

- Determinar los estados de ánimo que presentan los jugadores.

- Reconocer las habilidades psicológicas que predominan en el rendimiento deportivo.
- Relacionar los indicadores socio demográficos con el rendimiento deportivo y los estados de ánimos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ESTADO DEL ARTE

En la revisión bibliográfica realizada no se encontraron estudios que relacionen estados de ánimo y rendimiento deportivo. Se considera estudiar las variables de manera independiente relacionados al estado anímico del deportista.

En España, se investigó los estados de ánimo precompetitivos mediante el uso de la escala POMS la cual demostró que los jugadores con puntuación alta en las variables vigor mantienen buena estabilidad emocional. En cambio el factor depresión mostró puntuaciones altas en jugadores que realizan habilidades deportivas individuales cuando no logran ejecutarlas con éxito (De la Vega et al., 2013).

Dentro de la misma categoría existen factores psicológicos que influyen en los estados de ánimo como la ansiedad y la autoconfianza. Con este precedente se estudió la ansiedad precompetitiva ligadas a los estados anímicos. Los datos demostraron que la ansiedad cognitiva y somática influyen en los factores de cólera, confusión, depresión y tensión. Por su parte la autoconfianza influye positivamente en el factor vigor pero de manera negativa en el factor confusión (Gómez, Sánchez, Sánchez, & Amarillo, 2016). En Madrid, un estudio similar sobre estados anímicos en jugadores titulares y de reserva con la ayuda de la escala POMS. Los datos mostraron que los jugadores titulares mantienen estados anímicos óptimos. En cambio los suplentes tienen diferencias marcadas en factores de cólera y depresión, afectándolo de manera directa (Marcos, Barquín, Adrianzén, & Díaz, 2011).

En la misma línea investigativa ha surgido nuevos enfoques proyectados a los factores psicológicos como la regulación emocional que incide al estado anímico. Con esta hipótesis

se investigó la regulación emocional relacionada a situaciones negativas. Se demostró que la sub-escala Reparación emocional tiene relación positiva con el factor vigor. En cambio presenta correlación negativa en los factores de tensión, depresión, cólera y confusión (Rodríguez, Sosa-Correa, García, & Bozal, 2017).

A la vez existen factores ambientales que influyen el estado anímico del deportista. Dichos factores a tomar en cuenta son los resultados obtenidos en competencia. Con esta premisa se ejecutó un estudio cuyo fin era conocer los estados anímicos ligados al resultado obtenido. Los datos señalaron que los factores de cólera, depresión, vigor y fatiga influyen en el estado de ánimo cuando el equipo es derrotado. En cambio los factores hostilidad y tensión presentan puntuaciones alta cuando el equipo gana. Es así que cada partido afecta directamente en los estados de ánimo del equipo en general (Arroyo del Bosque, Irazusta Adarraga, & González Rodríguez, 2016).

Similar factor ambiental a tomar en cuenta es cuando el equipo juega dentro o fuera de casa. Por ende Felipe (2016), en su tesis de pregrado investigó los estados anímicos y estrategias de afrontamiento para conocer fluctuaciones anímicas cuando se juega dentro o fuera de casa. Los datos obtenidos demostraron relación negativa entre depresión y vigor, es decir; a mayor depresión menor es el vigor cuando se juega fuera de casa. En cambio cuando se juega en casa el factor vigor era superior en contraposición a los factores negativos.

En cuanto a los factores físicos como las lesiones han provocado en el deportista cambios marcados en el estado anímico. De esta forma en España, se investigó las lesiones relacionado a los estados de ánimo. Los datos revelaron que los factores tensión y cólera tenían prevalencia antes de sufrir una lesión. En cambio los factores depresión, fatiga y vigor tenían variaciones elevadas después de haberla recibido (Olmedilla, Ortega, & Gómez, 2014). Similares resultados demostró Berengüí (2011), quien en su tesis doctoral pretendía

relacionar estados de ánimo y lesiones dentro de la competencia. La correlación de datos demostró que los deportistas con puntuaciones bajas en los factores depresión, tensión, cólera y fatiga estaban relacionados con menor cantidad de lesiones. Por otro lado los sujetos con puntos altos padecían de lesiones mínimas o ligeras que no influían en el rendimiento.

En este punto es oportuno citar el trabajo de Liberal & García (2011), quienes ejecutaron un estudio con el objetivo de demostrar que los estados de ánimo influyen en la recuperación cuando hay lesiones dentro de la competencia. Los datos mostraron que el factor vigor mantenía altas puntuaciones durante la competencia y la percepción del dolor era alta. En cambio el factor fatiga iba en aumento durante toda la temporada pero existe disminución del dolor.

En cuanto al variable rendimiento deportivo es investigado de manera individual por el hecho de no existir estudios que relacionen ambas variables. Con esta aclaración la presente revisión bibliográfica está argumentada por factores psicológicos ligados al rendimiento o ejecución deportiva.

El estudio llevado a cabo por Reigal et al. (2018), consistía en conocer habilidades psicológicas deportivas y su relación con la ansiedad. Se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) para conocer el perfil psicológico. El análisis correlacional demostró al factor control visuo-imaginativo y nivel motivacional ligados a la ansiedad. En cambio la autoconfianza era influenciada por los factores control de afrontamiento negativo, control visuo-imaginativo y control atencional, estos valores tienen influencia directa en el rendimiento del deportista.

González (2012), abarcó un estudio para demostrar que las habilidades psicológicas influyen al deportista en competencia. Los datos analizados en el factor control actitudinal demostró que los futbolistas piensan efectivamente dentro del partido y eran aptos para

cambiar problemas por oportunidades. En cuanto al factor motivacional hay evidencia de puntos positivos, dando lugar a jugadores con altos niveles de motivación dentro de la competencia.

De la misma forma en el rendimiento deportivo existen factores tácticos-estratégicos en habilidades psicológicas que ayudan al deportista desarrollar al máximo sus habilidades deportivas. Valiéndose por este argumento Reyes Bossio et al. (2012), desarrollaron y aplicaron planes de manejo en habilidades psicológicas para conllevar emociones negativas en jugadores profesionales. Los datos demostraron un antes y un después de aplicar el plan. El factor energía negativa antes del plan tenía puntos altos, luego del plan hubo un descenso significativo. Por otro lado el factor control atencional tenía puntos bajos, luego obtuvo puntuaciones altas. Este dato demostró que los deportistas mantienen la concentración de manera prolongada durante la competencia la cual mejora el rendimiento deportivo.

Justificado por la aplicación de factores físicos en el desarrollo del rendimiento deportivo López-Gullón et al. (2011), ejecutaron un estudio sobre factores físicos y psicológicos ligados al éxito para determinar componentes que predecían la superación deportiva. La información obtenida demostró que las autopercepciones eran superiores en los factores de autoconfianza, control de actitudes y la media total de resto de factores del IPED. Por otro lado los componentes físicos mostraron puntos altos la cual sugiere optimizar la energía muscular para alcanzar el éxito.

De igual manera el factor físico incide en el rendimiento deportivo por la presencia de lesiones a nivel competitivo pero son tratadas mediante la aplicación de habilidades psicológicas. Fomentado por este argumento Berengüí (2011), en su tesis doctoral investigó las habilidades psicológicas que influyen en la producción de lesiones deportivas. La información obtenida demostró que los deportistas no lesionados tienen mayor estabilidad

emocional, mayor autoconfianza, y buen afrontamiento negativo. Por otro lado las puntuaciones muy bajas en atención a las reglas, ansiedad y estados de ánimos como depresión, fatiga y tensión estaban ligadas a deportistas que padecían lesiones mínimas durante la competencia.

En la misma línea de estudio Berengüí-Gil & Puga (2015), investigaron y relacionaron habilidades psicológicas en la prevención de lesiones deportivas. Los datos obtenidos mostraron que las puntuaciones bajas en confianza y altos puntos en ansiedad generan mayor cantidad de lesiones. En cuanto el factor motivacional solo actúa en menor grado como predictor de lesiones. Estos datos mostraban que las lesiones provocaban un índice bajo en el rendimiento.

En cuanto las habilidades psicológicas son medidas de prevención, recuperación y predictor de lesiones deportivas. A la vez ayuda al deportista a la recuperación cuando las padezca. Esta evidencia ha hecho que Berengüí-Gil et al. (2013) investiguen y validen habilidades psicológicas ligadas al padecimiento de lesiones. Las correlaciones demostraron a futbolistas con bajos puntos en estabilidad emocional, afrontamiento negativo y altos puntos en ansiedad solían sufrir mayor cantidad de lesiones. En cambio los sujetos sin lesiones discrepaban de los lesionados por tener puntos altos en estabilidad emocional, afrontamiento negativo, y baja puntuación en ansiedad. Estas puntuaciones infieren directamente en el rendimiento del deportista.

Los datos obtenidos en la búsqueda descriptiva han formulado la necesidad de obtener índices fiables y concisos del cuestionario IPED. Siendo uno de los reactivos psicológicos más usados a nivel deportivo fue necesario adaptarlo a todo contexto y práctica deportiva.

Dada esta necesidad se buscaba validar y mejorar las propiedades psicométricas del IPED mediante un estudio descriptivo. Los resultados alcanzados demostraron que los factores

control de afrontamiento negativo presentó 37% de varianza en el estudio, el factor control atencional 67% y el resto de factores poseen varianzas significativamente altas. Estos datos demostraron que las propiedades psicométricas tenían buena consistencia y fiabilidad. A su vez dichos factores asocian emociones ligadas a la práctica deportiva (Véliz, Cid, Huepe, Manacilla, & Rojas, 2018).

2.2. FUNDAMENTO TEÓRICO

La presente investigación está enfocada en la corriente cognitiva según las variables establecidas. De igual manera el estudio parte de las bases teóricas de la psicología general por mantener relación con los estados emocionales, en cambio para el rendimiento deportivo se basará en la psicología deportiva por mantener un complejo proceso de transacción entre el individuo y el medio donde se desenvuelve.

2.2.1. PSICOLOGÍA GENERAL

Antes de dar una definición exacta de la psicología debemos saber que proviene de las raíces griegas “psyche” que significa mente, alma o espíritu y “logos” que es el estudio o tratado dándonos a entender que la psicología es la ciencia que estudian la mente.

Según Watson (1878-1958) manifestaba que la psicología “estudiaba el comportamiento de los organismos, sin hacer referencia a la conciencia ni a las especulaciones metafísicas”, cuyo objetivo es analizar y modificar la conducta, además Watson creó un esquema donde decía que un estímulo crea una respuesta (E-R) creando la corriente conductista y dando importancia al surgimiento de las emociones donde dice que las principales son el miedo, la rabia y el amor (p. 540).

2.2.2. ESTADOS DE ÁNIMO

Al hablar de los estados de ánimo nos referimos a un tipo de emoción que surge en un momento determinado o en una situación con un periodo de larga duración llegando a adquirir una conducta que puede ser agradable o desagradable. Desde la óptica de la psicología

positiva considera que el estado de ánimo es positivo relacionándose con el florecimiento de emociones positivas (Martínez, 2018).

También los estados de ánimo suelen surgir por eventos o situaciones desagradables donde la persona experimenta cambios emocionales con poca duración, cuando estas reacciones emocionales se vuelven repetitivas la persona comienza a habituarse a un estado emocional negativo bajando la probabilidad de que pueda experimentar estados de ánimo positivos con respecto a una o varias situaciones de la vida (Ekman, 1994).

Thayer (1998) describe al estado de ánimo como una manifestación natural del ser humano generando respuestas fisiológicas y psicológicas ante determinadas además manifiesta como “un sentimiento de fondo que persiste en el tiempo”, en sus investigaciones dice que los estados de ánimo se presentan de la presión y energía que ejerce el individuo ante una situación específica.

Emociones

Una definición acertada de las emociones según Denzin (2009) nos dice que la emoción es una sensación que se experimenta a nivel corporal es decir se siente en todo el cuerpo lo cual puede ser provocada por alguna experiencia o expectativa del individuo, esto ayuda a experimentar de manera más clara las vivencias transformando la realidad objetiva en subjetiva.

Así también se puede decir que la emoción desde la fisiología es un sistema complejo y organizado con la intervención de distintos órganos y sistemas del organismo donde se puede experimentar una excitación fisiológica tras la adquisición de sentimientos o afectos lo que da lugar a expresiones de acuerdo a la emoción que se esté sintiendo (Kemper, 1987).

Diferencia entre estados de ánimo y emociones

Se ha visto necesario realizar especificaciones acerca de las emociones y los estados de ánimo ya que en sus definiciones son términos que se encuentran estrechamente relacionados.

Para lo cual Rubinstein (1981) y Petrovsky (1977) exponen lo siguiente:

- La emoción surge a partir de un estímulo específico que ocurre de manera inmediata o planificada mientras que en el estado de ánimo se da por evento o situaciones que ocurre en periodos prolongados es decir que no tiene una causa específica
- En cuanto a la duración las emociones son de gran intensidad y de corta duración mientras que los estados de ánimo no tienen gran intensidad pero son de larga duración
- Las emociones regulan los comportamientos influyendo directamente en las actividades incrementando la activación de los sistemas motivacionales propios del organismo, en cambio los estados de ánimo influyen directamente a los pensamientos con respecto a ciertas situaciones procesando la información de forma diferente o distorsionada (Ekman y Davidson, 1994).

Tras la revisión de las distinciones entre las emociones y los estados de ánimo vemos que los estados de ánimo al ser de larga duración y poca intensidad viene a constituir una variante de los sentimientos que cumplen con características homologas a los estados anímicos.

Clasificación de los estados de ánimo

Según la teoría de los Estados de Ánimo de Thayer (1998) nos explica que existen formas de experimentar los estados de ánimo que muchos están relacionados con los procesos psicológicos y fisiológicos que ocurren en el organismo, a partir del cual se ha dividido al estado de ánimo en cuatro estados:

- **Calma-energía:** es un estado de bienestar donde existe lucidez en el pensamiento para poder realizar las actividades cotidianas de manera eficaz, también se puede decir que a mayor calma existe mayor producción de energía lo que hace que haya una relación optima de los procesos fisiológicos y psicológicos propios del organismo.
- **Calma-cansancio:** en este estado disminuye los niveles de activación del sistema cardiovascular ocasionado un estado de ánimo positivo pero con indiferencia hacia sus ocupaciones ocasionado una dificultad en la concentración y por ende disminuyendo su rendimiento, las personas generalmente presentan cansancio o somnolencia.
- **Tensión-energía:** el organismo debido a las exigencias externas comienza a experimentar un sistema cardiovascular aumentado dando lugar a la producción de adrenalina la misma que regula el estrés provocando la ejecución rápida de movimientos motrices de formas adecuadas ante la acción que se encuentra realizando. Es importante mencionar que las sensaciones de vitalidad que se encuentran en el estado de calma-energía va acompañado de tensión, ansiedad o inquietud lo que predispone al cuerpo a la acción rápida y espontánea.
- **Tensión- cansancio:** es un estado negativo donde el nivel fisiológico y psicológico no se encuentran aptos para producir respuestas adecuadas haciendo que la persona se encuentre exhausta o fatigada provocando inseguridad, ansiedad provocando un estado anímico desagradable. Estas personas tienen a tener sintomatología de la presión como es baja autoestima, preocupación excesiva, aumento o disminución del sueño.

Componentes de los estados de ánimo

La Escala POMS está compuesta por los siguientes factores que según Barrios (2011) nos presenta las siguientes definiciones:

1. **Tensión:** Puede ser considerado como somática es decir que se experimenta en el cuerpo provocando ansiedad o nerviosismo afectando a su desempeño.
2. **Depresión:** Es la experiencia de sentirse fuera de lugar dentro de un grupo social y por lo tanto la persona cree que no puede lograr ser tan mejor como otros, provocando accidentes o fallas en su rendimiento.
3. **Vigor:** Generalmente las personas se encuentran llenas de vitalidad energética aptas para desempeñar actividades de forma natural o espontánea, aunque en alguna de las situaciones la persona se muestra despreocupada.
4. **Cólera:** Este factor es un estado anímico de enojo e indiferencia hacia los demás que se da dentro de las relaciones que el individuo establece con los demás, generalmente estos deportistas se encuentran molestos, rebeldes y de mal genio.
5. **Fatiga:** En este estado los jugadores deportivos tienden a experimentar un agotamiento físico y mental ocasionando apatía e irritabilidad consigo mismos, con la situación o con los demás.
6. **Confusión:** En este factor el jugador comienza a sentirse confundido debido a que su funcionamiento mental deja de actuar eficazmente generándole inseguridad.

2.2.3. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

La psicología deportiva es que se considera una ciencia que abarca muchas disciplinas como son la sociología, la fisiología y la kinesiólogía donde se estudia las causas que pueden afectar en el rendimiento de los deportistas, los mismos que el ejercicio promueve un mejoramiento a nivel físico dependiendo de la actitud mental o seguridad que posea cada individuo en la realización de su actividad. Para abarcar una definición más exacta es

necesario estudiar los distintos enfoque en lo que se basa la psicología del deporte (Pérez, 2016).

En varios estudios realizados durante los últimos años vemos que la inteligencia es importante para lograr alcanzar metas propuestas, donde los deportistas más inteligentes con capaces de tener más éxito, la lógica de la inteligencia permite que los rasgos de personalidad influyan en el rendimiento, adaptándose a la situación, buscando soluciones rápidas y creando movimientos eficaces contribuyendo al éxito personal y grupal o de su equipo (Trujillo, 2013).

2.2.4. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Definición de rendimiento deportivo

Entendemos rendimiento deportivo como una combinación, o mejor integración, del nivel de dominio de las habilidades y capacidades físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas. En cualquier deporte, el éxito y el fracaso de un jugador o atleta es el resultado de la combinación de sus cualidades y capacidades físicas (p.e. fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación), técnicas (p.e. dominio de los gestos específicos de la modalidad deportiva), táctico-estratégicas (p.e. conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas, reglamento) y de sus destrezas psicológicas (p.e. capacidad para mantener la concentración, para autorregular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo (Godoy-Izquierdo, Vélez, y Pradas, 2007).

Para Martin (2001) el rendimiento deportivo es la realización de actividades deportivas las cuales en su mayoría son competitivas generando diversas manifestaciones motrices, las mismas que tienen parámetros establecidos por la institución.

Componentes del Inventario Psicológico Relacionado al rendimiento deportivo

Autoconfianza

La autoconfianza en el rendimiento deportivo juega un papel muy fundamental ya que es la seguridad que el deportista posee acorde a sus experiencias donde conoce cuáles son sus capacidades y habilidades para realizar jugadas, llegando al logro de sus objetivos (Dosil, 2004). Se puede establecer otra definición de autoconfianza según Nicolás (2009) dice que es la percepción del sistema de creencias que tiene cada deportista para realizar cualquier tarea o jugada acorde a las vivencias.

La autoconfianza influye directamente en la motivación del deportista ayudando a la ejecución precisa de actividades donde las situaciones aversivas son nuevos retos que se plantea, es importante proferir que a mayor autopercepción de la autoeficacia mayores serán los resultados que obtenga el individuo, lo que lleva a tener más pensamientos positivos acerca de si mismo incrementando su autoconfianza, también se observa que la autoconfianza tiene influencia directa en el planteamiento de nuevos objetivos, metas y aspiraciones que tiene el deportista lo cual impulsa a la realización de los mismos (Guillén, 2007).

Control de Afrontamiento Positivo y Negativo

Afrontamiento

El afrontamiento es la respuesta que cada individuo da frente a situaciones aversivas o estresantes, estas respuestas pueden ser funcionales ayudando a superar o resolver la situación amenazante de manera adecuada y disfuncionales llevando al individuo a la bloqueo en la capacidad de resolución de problemas. Al hablar de afrontamiento se hace referencia a los intentos que el individuo realiza superar las demandas del medio para recuperar su estabilidad emocional convirtiendo el experiencia aversiva en un fuente de aprendizaje o realización personal (Márquez, 2006, p. 362).

También se cita a Lazarus y Folkman (1984) quienes mencionan que el afrontamiento se da por una serie de razonamientos cognitivos y conductuales los cuales ayudan a manejar de

mejor manera los conflictos externos que afectan a la parte interna o psicológica, que en su mayoría se perciben como amenazantes donde algunos individuos carecen de algunos recursos para afrontarlos.

Afrontamiento positivo

En el afrontamiento positivo existe una energía positiva, con lo cual tras varios estudios realizados se observa que los deportistas con alto nivel de energía positiva tienen mejores resultados en el rendimiento deportivo, donde la misma no proviene de ansiedad o miedo al fracaso sino más bien de entrenamiento, motivación, goce de la actividad que se está haciendo, es decir proviene de aspectos psicológicos positivos que favorecen a presentar altos rendimientos con habilidades y capacidades únicas siempre y cuando exista una calma interior (Loehr, 1990).

La energía positiva se trata de recargarse mediante actividades o fuentes que generen bienestar, tranquilidad, todo esto ayuda a que un atleta tenga niveles altos de activación emocional mientras internamente experimenta calma, baja tensión muscular y atención plena donde mantener estos estados requieren de esfuerzo y entrenamiento (Perlbach, 2015).

Cuando hablamos de afrontamiento positivo nos referimos a la habilidad que posee cada deportista para generar energía positiva mediante pensamientos positivos con el objetivo de superar y cumplir con un objetivo planteado en la competición, también se observa que en taekwondistas que los altos niveles de energía ayuda a evitar el afrontamiento negativo ante situaciones mejorando la posibilidad de tener éxito y los deportistas que más altos niveles de afrontamiento poseen son los que han recibido un entrenamiento psicológico (Álvarez, Estevan, Falcó, Hernández y Castillo, 2004).

Afrontamiento negativo

El afrontamiento negativo dentro del ámbito deportivo está relacionado con la incapacidad de abastecerse de energía positiva generando temor, incapacidad, irritabilidad, donde existe predominio de las emociones negativas al momento de encontrarse en una competición deportiva (González, 2015).

Cuando existen deficiencias de energía positiva donde el deportista es incapaz de sentirse mejor. Loehr (1990) propone algunas estrategias para sobreponerse:

1. **Aumento del conocimiento:** es conocerse como actúan su pensamiento y su cuerpo durante los esfuerzos que realiza durante la competición, es necesario llegar al autoconocimiento de cómo se actúan frente a circunstancias que requieren toma de decisiones rápidas y ejecución de movimientos precisos.
2. **Entrenamiento del control respiratorio:** la regulación de la correcta respiración es fuente esencial que ayuda a controlar y mantener mayores niveles de energía ayudando al equilibrio emocional lo cual se logra mediante la respiración profunda ayudando a mantener un correcto ritmo cardiaco ejecutar movimientos musculares precisos.
3. **Entrenamiento autogénico:** es una técnica de relajación que consiste en nombrar palabras que condicionan a la relajación inmediata ayudando a sugestionar al sujeto mediante la imaginación con palabras claves.
4. **Entrenamiento del control del pensamiento:** es una habilidad que se debe adquirir cuando existen pensamientos negativos acerca varias situaciones ya que los mismos reducen el rendimiento.
5. **Ensayo de visualización e imaginación:** se entrena para que el individuo imagine escenas agradables que le produzcan bienestar y relajación ayudando a reducir los niveles de energía negativa.

Control Atencional

La atención es la capacidad de fijarse en un estímulo específico donde James (1890) nos dice que la atención es voluntaria donde se observa de forma lucida los estímulos u objetos desencadenando una serie de pensamientos. “La focalización y concentración de la conciencia son la esencia. Esto implica retractarse o abstenerse de algunas cosas a fin de tratar otras con efectividad” (pp. 403-404).

El control atencional es la habilidad de focalizarse en una tarea o estímulo sin la intervención de factores externos fuentes de distracción como pueden ser ruido de autos, peleas, en cambio en las fuentes de distracción interna encontramos los pensamientos que se generan con respecto a la actividad que se está ejecutando, pensamientos negativos acerca de si mismo con respecto a inseguridades y temores (Schmid y Peper, 1991).

Control Visuo-imaginativo

Dentro del control visuo-imaginativo la persona comienza a visualizar líneas imaginarias para prever la situación que queremos que sea favorable y las conductas que quisiéramos adoptar, esto viene a constituirse como un entrenamiento o ensayo imaginario de lo que queremos que suceda (Mora, García, Toro y Zarco, 2000). También lo interesante de la visualización es que el deportista puede simular las condiciones de juego en su mente de forma exacta acorde a las capacidades que posee (Loehr, 1990).

Nivel Motivacional

Al hablar del nivel motivacional vemos que es un factor indispensable en la psique del deportista ya que ayuda a tener un mejor rendimiento deportivo, para lo cual citamos a Roca (2006) quien define a la motivación como una disposición a realizar acciones que son precedidas de los pensamientos positivos y que se encuentran situados en el tiempo antes de la actividad.

En la revisión de Nachón y Nascimbene (2001) vemos que la definición de motivo y motivación están estrechamente relacionados donde los motivos son los razonamientos cognitivos que el deportista hace con respecto del tipo de deporte que le motiva a realizarlo acorde a los gustos personales y a las capacidades y habilidades que posee dicho individuo, en cambio la motivación es algo temporal es decir como una emoción que acompaña al planteamiento de un objetivo

Control Actitudinal

Dentro del ámbito de las ciencias sociales, se menciona que una actitud se conoce como varias asociaciones que se dan acorde al sistema de creencias de cada persona en referencia a una situación (problema) u objetivo generando conductas de manera adecuada, también se puede decir que la actitud es un constructo dentro del plano lógico mas no experimental que suelen presentarse en el diario vivir (Rokeach, 1968).

El control actitudinal dentro del ámbito deportivo hace referencia a la capacidad de mantenerse con un estado emocional óptimo donde el deportista pueda tener un buen rendimiento aun en situaciones aversivas como puede ser cansancio físico o ser positivo ante el fracaso.

2.3 HIPÓTESIS O SUPUESTOS

2.3.1 HIPÓTESIS ALTERNA (H_i)

Los estados de ánimo influyen en el rendimiento deportivo en futbolistas profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario.

2.3.2 HIPÓTESIS NULA (H_o)

Los estados de ánimo no influyen en el rendimiento deportivo en futbolistas profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Conforme a la naturaleza de la investigación el estudio es correlacional, porque se comprobará la relación entre estados de ánimo y rendimiento deportivo en jugadores profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario. La investigación presenta un corte de estudio transversal ya que los datos son recolectados en una línea de tiempo específica.

3.2. SELECCIÓN DEL ÁREA O ÁMBITO DE ESTUDIO

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Parroquia: Ingahurco

Institución: Club Deportivo Técnico Universitario

La población deportiva fue seleccionada debido a que en los últimos compromisos ha mostrado bajas considerables en su rendimiento acompañado de inestabilidad emocional dentro y fuera del club. Por esta razón se ha elegido a esta población con el fin de conocer los factores que influyen en el desempeño del futbolista profesional.

3.3. POBLACIÓN

Para la investigación se cuenta con una muestra de 41 jugadores, futbolistas profesionales de titulares y de reserva, todos varones quienes conforman el Club Deportivo a quienes se les aplicará los reactivos psicológicos antes mencionados.

3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Criterios de inclusión

- Futbolistas que se encuentren legalmente habilitados como Futbolistas del Club Deportivo Técnico Universitario
- Futbolistas de reserva legalmente habilitados en el Club Deportivo.
- Futbolistas que acepten y firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Futbolistas pertenecientes a las ligas inferiores y no se encuentren habilitados como pertenecientes dentro del Club.
- Futbolistas que no acepten ni firmen el consentimiento informado.
- Futbolistas menores de edad.

3.5. DISEÑO MUESTRAL

Para el trabajo investigativo se cuenta con una muestra definida por 41 futbolistas profesionales titulares y de reserva, de sexo masculino pertenecientes al Club Deportivo Técnico Universitario, quienes cumplen sus actividades diarias dentro de sus propias instalaciones ubicadas en la ciudad de Ambato.

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INSTRUMENTO
Estados de ánimo	Es una manifestación natural del ser humano generando respuestas fisiológicas y psicológicas ante determinadas además manifiesta como “un sentimiento de fondo que persiste en el tiempo” (Thayer, 1998).	<p>Tensión</p> <p>Depresión</p> <p>Cólera</p> <p>Vigor</p> <p>Fatiga</p> <p>Confusión</p>	<p>Perfil de los Estados De Ánimo (POMS)</p> <p>Alpha de Cronbach: 0.8 y 0.9 (Balaguer et al., 1993), versión traducida de McNair, Loor y Droppleman (1971).</p>

<p>Rendimiento Deportivo</p>	<p>Es la realización de actividades deportivas las cuales en su mayoría son competitivas generando diversas manifestaciones motrices, las mismas que tienen parámetros establecidos por la institución (Martin, 2001).</p>	<p>Autonconfianza "AC"</p> <p>Control de energía negativa "EN"</p> <p>Control de la atención "CAT"</p> <p>Control visuo-imaginativo "CVI"</p> <p>Nivel motivacional "NM"</p> <p>Energía positiva "EP"</p> <p>Control de actitudes "CACT"</p>	<p>Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. (IPED).</p> <p>Alpha de Cronbach: 0.65 y 0.70 (Hernández-Mendo, 2007), versión adaptada y traducida del <i>PPI</i> de Loehr (1990).</p>
------------------------------	--	---	--

3.7. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la investigación de campo se ha planificado la utilización de dos baterías psicológicas, con las cuales se podrá conocer los estados de ánimo y su relación con el rendimiento deportivo en los Futbolistas del Club Deportivo Técnico Universitario. A continuación se detalla las baterías a utilizar:

Perfiles De Estados De Ánimo (POMS)

En el presente trabajo se utilizó la traducción del POMS. Consta de 58 adjetivos que conforman los 6 factores de Tensión, Depresión, Cólera, Vigor, Fatiga y Confusión (Balaguer et al., 1993).

Cada adjetivo de los que componen la prueba se evalúa en una escala tipo Likert de cinco puntos (de 0 a 4). La puntuación de cada factor se obtiene de la suma de todas las respuestas de los adjetivos que lo definen. Todos los ítems tienen la misma dirección excepto dos: "relajado" en la escala Tensión-ansiedad y "eficiente" en la escala Confusión desorientación cuya dirección está invertida. Se puede obtener una puntuación total sumando las puntuaciones en los factores, teniendo en cuenta que Vigor, a diferencia de los demás se resta. Para evitar puntos negativos añadimos una constante de 100 a la puntuación total.

Factores que componen el Perfil de Estados de Ánimo

- **Tensión** (Factor T) se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética representados en los números: 1, 8, 13, 17, 19*, 22, 23, 29 y 36.
- **Depresión** (Factor D) parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: 4, 7, 11, 15, 18, 20, 27, 30, 31, 38, 39, 42, 51, 54 y 55.

- **Cólera** (Factor A) representa un estado de ánimo de cólera y apatía hacia los demás. Los adjetivos son representados en los números: 2, 10, 14, 21, 26, 28, 34, 37, 41, 46, 47 y 50.
- **Vigor** (Factor V) representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos de los números: 5, 12, 16, 33, 45, 49, 53 y 56.
- **Fatiga** (Factor F) representa bajo nivel de energía. Formado por los adjetivos de los números: 3, 9, 25, 35, 40, 43 y 58.
- **Confusión** (Factor Confusión) se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: 6, 24, 32, 44, 48*, 52 y 57.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. (IPED)

Este cuestionario fue diseñado por Hernández-Mendo (2007), compuesto de 42 ítems con siete factores:

- **Autoconfianza "AC"**: se trata de los mejores pronósticos del éxito deportivo. Representada por los reactivos: 1, 8, 15, 22, 29 y 36.
- **Control de la energía negativa "EN"**: Su control es importante para el éxito deportivo, por tanto conviene mantenerse calmado, relajado y concentrado para mantener la energía negativa al mínimo. Representada por los reactivos: 2, 9, 16, 23, 30 y 37.
- **Control de atención "CAT"**: es la habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de habilidades deportivas. Representada por los reactivos: 3, 10, 17, 24, 31 y 38.
- **Control visuo-imaginativo "CVI"**: estrategia de entrenamiento mental, facilita el aprendizaje y mejora las destrezas físicas. Presentado en los reactivos: 4, 11, 18, 25, 32 y 39

- **Nivel motivacional "NM"**: conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva. Representada por los reactivos: 5, 12, 19, 26, 33 y 40.
- **Energía positiva "EP"**: permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta sensaciones de calma y control de la atención. Representada por los reactivos: 6, 13, 20, 27, 34 y 41.
- **Control de actitudes "CACT"**: Es el hábito de pensar. La actitud correcta afecta al control emocional, la focalización de la atención y a todas las variables anteriormente mencionadas. Representada por los reactivos: 7, 14, 21, 28, 35 y 42.

El IPED (Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva) está basado en la escala construida por Loehr (1990), denominada *Psychological Perfomance Inventory PPI* (Inventario Psicológico de Ejecución). Los ítems y la traducción al español se construyeron siguiendo los ítems propuestos por el PPI.

3.8. DESCRIPCIÓN Y CONOCIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

- Informar a la población sobre la investigación que se va realizar, los objetivos y la aplicación de los reactivos.
- Comprobar los criterios de inclusión y exclusión
- Aplicación de los reactivos psicológicos
- Análisis de los datos obtenidos con el programa SPSS

3.9. ASPECTOS ÉTICOS

Direcciones de Medicina del Deporte y Control Antidopaje

Con base al Sistema de Administración Deportivo (SAD), es de responsabilidad conocer sobre el estado del deportista, en lo relacionado al aspecto psicológico, físico, nutricional y funcional. En circunstancias específicas los profesionales especialistas deberán atender

directamente a los deportistas o de ser el caso en coordinación con el equipo multidisciplinario de cada federación por deporte.

Art. 24

Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al 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.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

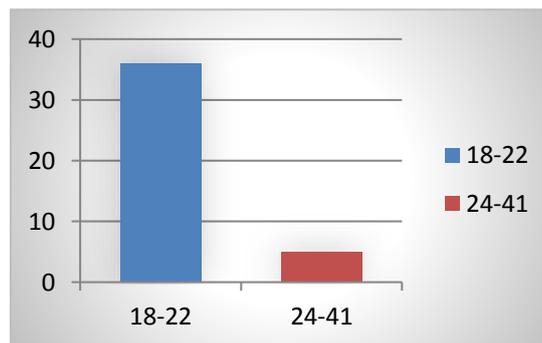
4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Tabla 1: Distribución de la muestra por edad cronológica

Edad Cronológica		
Grupos de edades	Personas	Porcentaje
18-22	36	87,8
24-41	5	12,2
Total	41	100,0

Nota: La población fue distribuida tomando en cuenta su etapa evolutiva

Figura 1: Distribución por edades



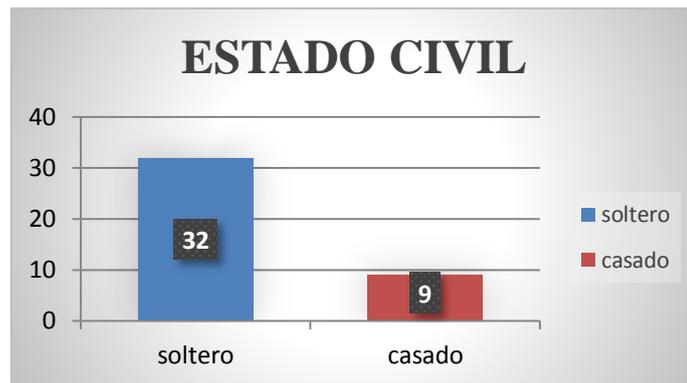
Análisis: La muestra está representada por el 87.8 %, es decir; 36 personas son jóvenes con edades de 18 a 22 años. Mientras que una minoría 12.2% (5 personas) se tienen edades de 24 y 41 años de edad.

Tabla 2: Estado civil

Estado civil		
	Personas	Porcentaje
Soltero	32	78,0
Casado	9	22,0
Total	41	100,0

Nota: Distribución de la muestra según el estado civil.

Figura 2: Estado civil por futbolista



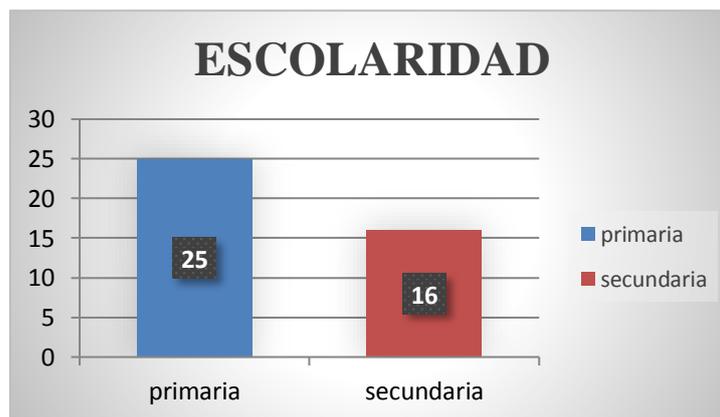
Análisis e interpretación: en la tabla y el grafico muestra una mayor población soltera en comparación a los casados, ya que el 78% de la población compuesta por 32 personas se encuentran solteros, mientras que 9 sujetos es decir el 22% están casados.

Tabla 3: Nivel de escolaridad

Nivel de Escolaridad		
	Personas	Porcentaje
Primaria	25	61,0
Secundaria	16	39,0
Total	41	100,0

Nota: Distribución de la muestra por el nivel de escolaridad.

Figura 3: Nivel de escolaridad



Análisis e interpretación: en la población estudiada el nivel de escolaridad refleja un 39% tienen estudios secundarios, mientras que el 61% únicamente tienen estudios primarios. El nivel de instrucción mantiene relación en el control emocional y el desarrollo de habilidades psicológicas (Del Salto, 2016).

4.2 Interpretación Variable: Estados de Ánimo

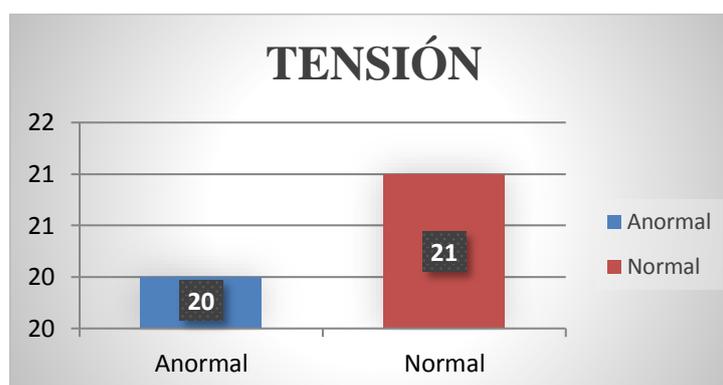
Tabla 4: Factor Tensión

Tensión		
	Personas	Porcentaje
Anormal	20	48,8
Normal	21	51,2
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del factor Tensión y sus porcentajes.

Análisis: en la tabla se puede observar 21 sujetos que representan el 51,2% de la población se encuentra en un rango de tensión normal, mientras que en el 48,8%, es decir; 19 personas tienen un nivel de tensión anormal.

Figura 4: Factor Tensión



Interpretación: el gráfico muestra que aproximadamente la mitad de la población tiene un nivel anormal de tensión, agitación, intranquilidad, nerviosismo, descontrol e inquietud. Por otro lado la mitad de los sujetos presentan un nivel normal de tensión. Similares resultados se encontraron en el estudio realizado por De la Vega et al. (2013) sobre estados de ánimos precompetitivos.

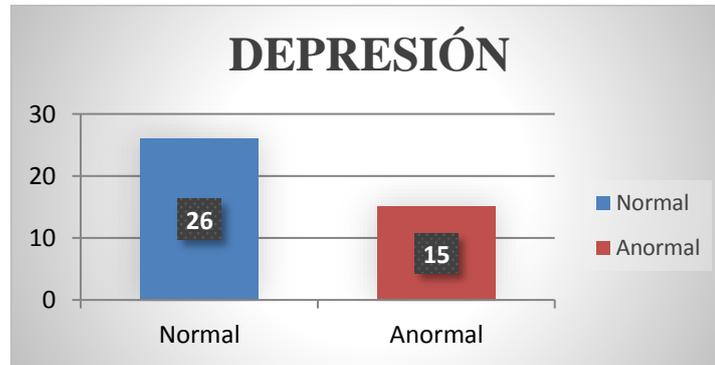
Tabla 5: Factor Depresión

Depresión		
	Frecuencia	Porcentaje
Normal	26	63,4
Anormal	15	36,6
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del factor Depresión y sus porcentajes.

Análisis: en la tabla se denota que el 26,4% de la población presenta un nivel adecuado o normal de depresión, mientras que el 36,6% es decir 15 personas tienen un nivel anormal de depresión.

Figura 5: Factor Depresión



Interpretación: el 37% de la población participante en la investigación presenta sentimientos de inadecuación acompañado de tristeza, desesperanza, desánimo, y desdicha, frente al 63% de la población que no presenta dichos sentimientos. Estos datos tienen relación con los encontrados por Marcos et al. (2011) en su investigación sobre estados anímicos en jugadores de primera y reserva.

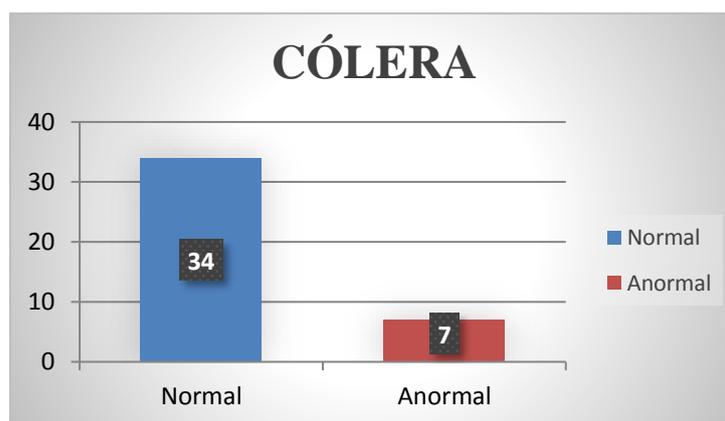
Tabla 6: factor Cólera

Cólera		
	Personas	Porcentaje
Normal	34	82,9
Anormal	7	17,1
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del factor Cólera y sus porcentajes.

Análisis: en la dimensión cólera, los participantes presentaron los siguientes resultados, 34 personas es decir el 82,9% tienen un nivel óptimo de cólera, mientras que el 17,1% es decir 7 personas tienen un nivel anormal de cólera.

Figura 6: Factor Cólera



Interpretación: Al observar el gráfico se puede denotar que el 17% de los deportistas presenta sentimientos de ira y antipatía hacia los demás, mientras el 83% de los deportistas no presentan dichos sentimientos, es decir; que este porcentaje de la población controla de manera adecuada su ira. Estos resultados se contraponen a los descritos por Rodríguez et al. (2017) sobre regulación emocional, donde se demostró correlaciones negativas del factor cólera en deportistas profesionales.

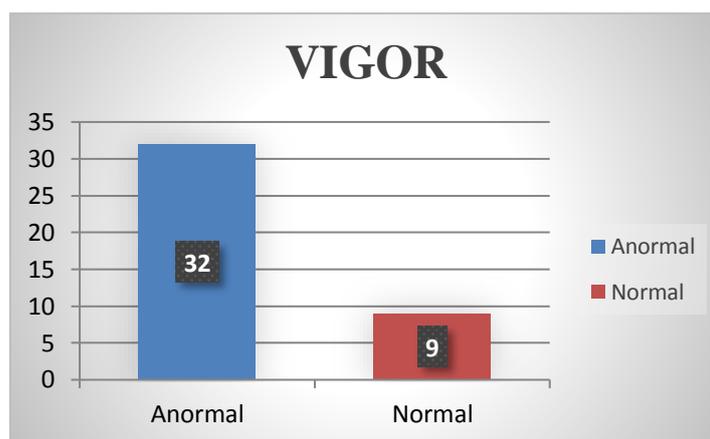
Tabla 7: Factor Vigor

	Vigor	
	Personas	Porcentaje
Anormal	32	78,0
Normal	9	22,0
Total	41	100,0

Nota: datos estadísticos del factor vigor y sus porcentajes.

Análisis: la tabla muestra que una gran parte de la población es decir el 78% de la misma compuesta por 32 participantes presentan un nivel anormal de vigor, y solo el 22% es decir 9 personas tienen un nivel normal de vigor.

Figura 7: Factor Vigor



Interpretación: el grafico muestra un 78% de los deportistas presentan niveles de energía excesivamente bajo, mientras que un 22% de la población muestran niveles adecuados de energía, alegría, vigor dentro del grupo. Similares datos halló Felipe (2016) en su trabajo sobre estados anímicos y factores ambientales en donde concluyó que el factor vigor era bajo cuando el equipo juega fuera de casa.

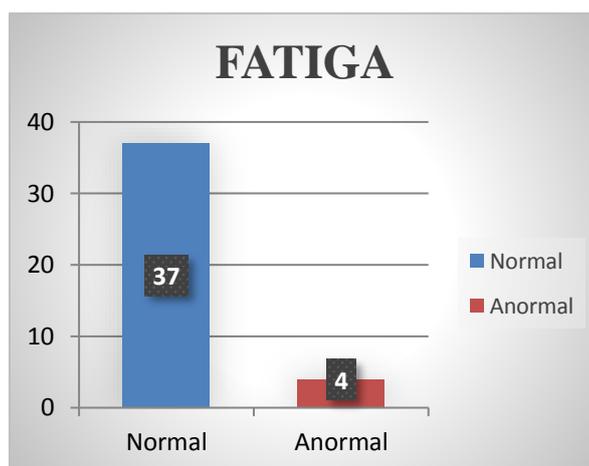
Tabla 8: Factor Fatiga

	Fatiga	
	Personas	Porcentaje
Normal	37	90,2
Anormal	4	9,8
Total	41	100,0

Nota: datos estadísticos del factor Fatiga con sus porcentajes.

Análisis: en el factor fatiga se aprecia claramente que el 90,2% de la población, es decir; 37 sujetos presenta un nivel normal de fatiga, y solo cuatro personas que representan el 9,8% de la población se encuentran en un nivel anormal en el factor fatiga.

Figura 8: Factor Fatiga



Interpretación: En el factor fatiga el 90% de la población muestra un nivel de energía adecuado. En cambio un 10% muestra sensación de cansancio, bajo nivel de energía, agotamiento y apatía. Los datos alcanzados se contraponen a los de Olmedilla et al. (2014), quienes demostraron que el factor Fatiga tenía puntos negativos elevados cuando el deportista padecía de lesiones.

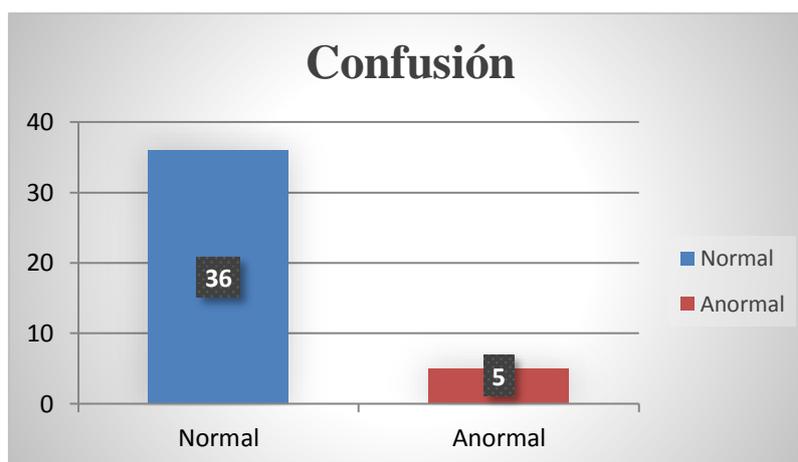
Tabla 9: Factor Confusión

	Confusión	
	Personas	Porcentaje
Normal	36	87,8
Anormal	5	12,2
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del factor confusión y sus porcentajes.

Análisis: la tabla muestra que el 87,8%, es decir; 36 sujetos presenta un nivel normal de confusión. En cambio el 12,2% formado por 5 personas de la población tiene un nivel anormal de confusión.

Figura 9: Factor Confusión



Interpretación: el 88% de la población mantiene un estado de organización, orientación y seguridad. En cuanto el 12% presenta desorden, confusión e inseguridad. Mientras que en estudio de Gómez et al. (2016) sobre ansiedad y autoconfianza se hallaron puntuaciones altas de confusión cuando el deportista tiene elevada carga de ansiedad.

4.3 Interpretación variable: Rendimiento Deportivo

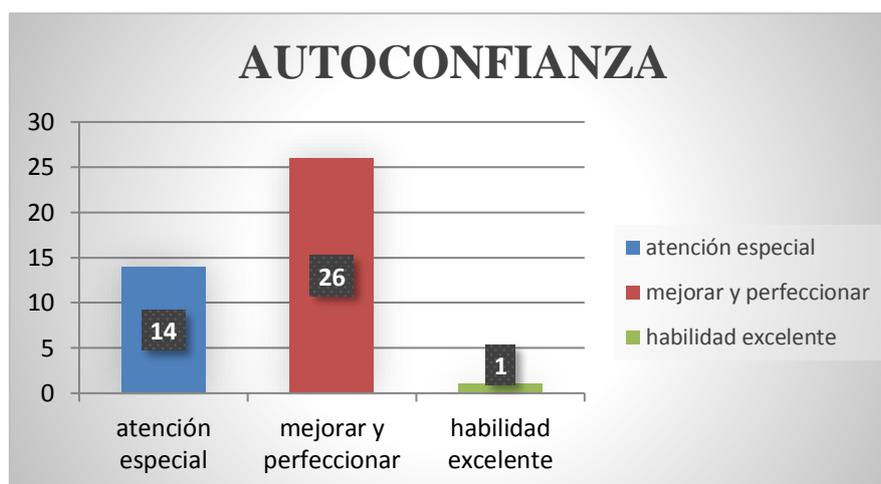
Tabla 10: Autoconfianza

Autoconfianza "AC"		
	Personas	Porcentaje
Atención especial	14	34,1
Mejorar y perfeccionar	26	63,4
Habilidad excelente	1	2,4
Total	41	100,0

Nota: datos estadísticos del componente Autoconfianza y sus porcentajes.

Análisis: En el componente autoconfianza se denota que únicamente 1 deportista (2,4%) presenta una habilidad excelente, mientras que 26 deportistas (63,4%) deben mejorar y perfeccionar sus habilidades, y 14 personas (34,1%) muestran que necesitan atención especial en esta área.

Figura 10: Componente Autoconfianza



Interpretación: En el análisis existe un 3% de jugadores que tienen buen manejo de la autoconfianza. El 63% deben mejorar o perfeccionar esta habilidad, y el 34% necesitan atención especial en el manejo y desarrollo de esta habilidad. Estos datos son similares a los encontrados por Reigal Garrido et al. (2018) en sus estudios sobre habilidades psicológicas deportivas ligados a la ansiedad.

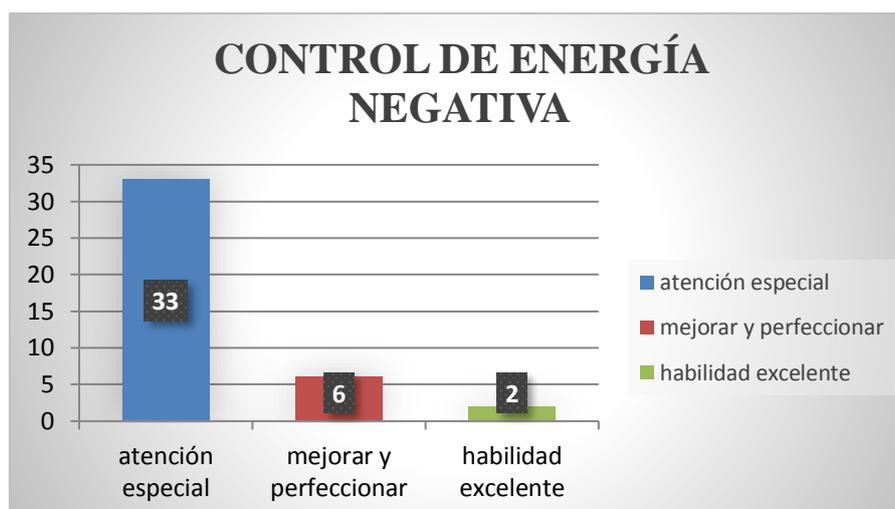
Tabla 11: Control de Energía Negativa

Control de Energía Negativa "EN"		
	Personas	Porcentaje
Atención especial	33	80,5
Mejorar y perfeccionar	6	14,6
Habilidad excelente	2	4,9
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del componente Control de Energía Negativa con sus porcentajes

Análisis: En la dimensión control de la energía negativa, la tabla muestra que dos personas es decir el 4,9% presenta una habilidad excelente, el 14,6% conformado por 6 sujetos presentan un nivel el cual debe ser mejorado y perfeccionado, y el 80,5% es decir 33 personas necesitan una atención especial en el control de la energía negativa.

Figura 11: Control de Energía Negativa



Interpretación: El 5% de los jugadores presentan habilidades excelentes en el manejo de la energía negativa, el 15 % debe mejorar y perfeccionar el manejo de este campo, mientras que el 80% necesita atención especial debido a la ausencia en el manejo de las emociones negativas. Estos datos mantienen relación con el trabajo realizado por González (2015) quien menciona los efectos negativos de temor, miedo, inseguridad e intranquilidad procedentes del mal manejo de la energía negativa en el campo competitivo.

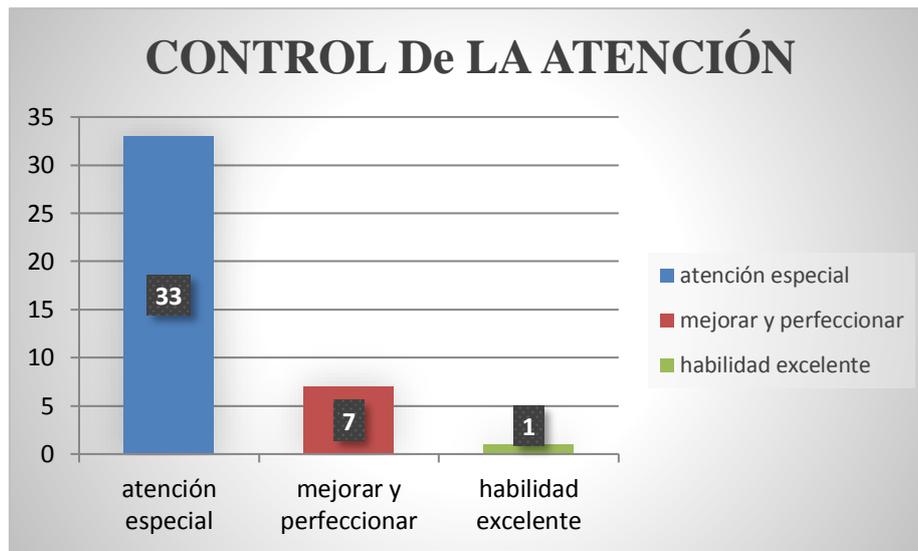
Tabla 12: Componente del Control de la Atención.

Control de Atención "CAT"		
	Personas	Porcentaje
Atención especial	33	80,5
Mejorar y perfeccionar	7	17,1
Habilidad excelente	1	2,4
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del componente del Control de la Atención y sus porcentajes.

Análisis: en el control de la atención se observa que los resultados son similares a los de las dimensiones anteriores, así el 2,4% (1 persona) tiene excelente habilidad, el 17,1% (7 personas) presenta un nivel el cual se debe mejorar y perfeccionar, mientras que el 80,5% (33 personas) presentan en esta dimensión un nivel el cual requiere ser atendido.

Figura 12: Componente del Control de la Atención



Interpretación: los datos obtenidos muestran que el 2% de la población tienen buena habilidad en el manejo de la atención. El 17% debe mejorar y perfeccionar el control atencional. Sin embargo el 81% de los jugadores necesitan ser atendidos inmediatamente ya que el grupo alcanza bajos niveles en mantener la atención dentro de la competencia. Estos datos guardan relación con lo mencionado por Schmid y Peper (1991) quienes definen al control atencional como la habilidad de focalizarse en tareas mediante la evitación de distractores e inseguridades que repercuten en el desarrollo de la actividad programada.

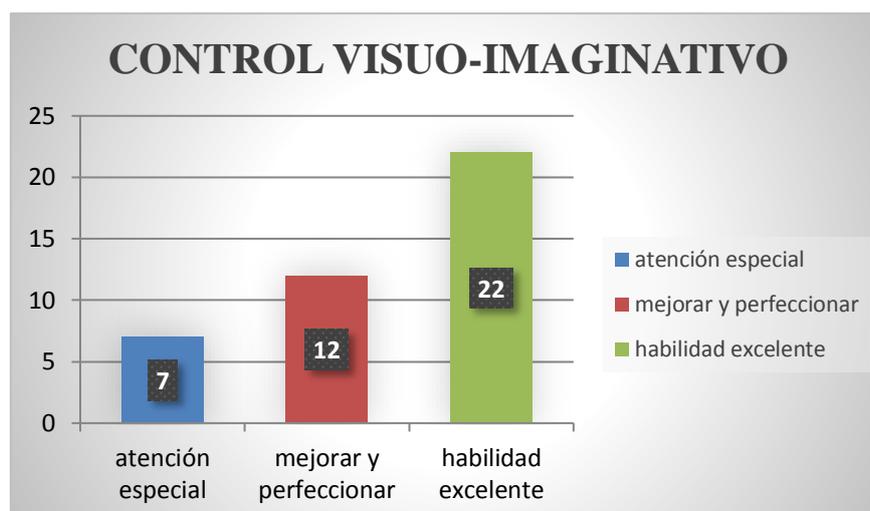
Tabla 13: Componente del Control de la Visuo-imaginativo

Control Visuo-Imaginativo "CVI"		
	Personas	Porcentaje
Atención especial	7	17,1
Mejorar y perfeccionar	12	29,3
Habilidad excelente	22	53,7
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del Control Visuo-imaginativo y sus porcentajes

Análisis: en esta dimensión se puede observar que los resultados son diferentes a las dimensiones anteriores, ya que el 53,7% (22 sujetos) presenta excelente habilidad, el 29,3% (12 personas) necesita mejorar y perfeccionar esta dimensión, y únicamente el 17,1% (7 personas) necesitan atención especial en esta dimensión.

Figura 13: Control Visuo-imaginativo



Interpretación: Los resultados alcanzados muestran al 17% de jugadores aptos en el manejo del campo visuo-imaginativo dentro de la competencia. Un 29% de la muestra debe mejorar y manejar este factor. Sin embargo más de la mitad de la población (54%) tienen problemas en el manejo adecuado de este campo. Los datos obtenidos tienen relación con lo mencionado por Loehr (1990) quien manifiesta la importancia del control visuo-imaginativo para simular y visualizar la condición del juego. Su carencia provoca un desbalance en la mente del jugador y por ende presenta niveles bajos en el rendimiento.

Tabla 14: Nivel Motivacional

Nivel Motivacional "NM"		
	Personas	Porcentaje
Atención especial	12	29,3
Mejorar y perfeccionar	27	65,9
Habilidad excelente	2	4,9
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del Nivel Motivacional y sus porcentajes

Análisis: En este componente el 29,3% (12 personas) de la población necesita especial atención, el 75,9% (27 personas) debe ser mejorado y perfeccionado, y únicamente el 4,9% (2) presenta un nivel ideal de motivación.

Figura 14: Nivel Motivacional



Interpretación: En el análisis de datos se muestra al 5% de jugadores con excelentes habilidades en el manejo de la motivación, el 66% tienen un nivel medio y aceptable en el manejo de la motivación. Sin embargo el 29% de jugadores necesitan atención especial en este factor por el bajo índice presentado. Estos datos corroboran con la teoría de Roca (2006) quien describe al nivel motivacional como factor indispensable en la psique del deportista para mejorar el rendimiento deportivo.

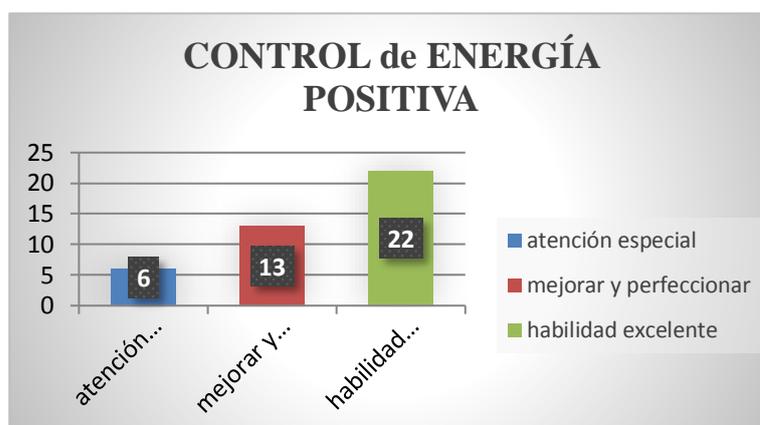
Tabla 15: Control de Energía Positiva

Control de Energía Positiva "EP"		
	Personas	Porcentaje
Atención especial	6	14,6
Mejorar y perfeccionar	13	31,7
Habilidad excelente	22	53,7
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del Control de Energía Positiva y sus porcentajes.

Análisis: En este componente se encuentran 6 personas (14,6%) que requiere atención especial, 13 personas (31,7%) necesitan ser mejorar y perfeccionar este componente, mientras que 22 personas (53.7%) presentan excelente habilidad en este componente.

Figura 15: Control de Energía Positiva.



Interpretación: la muestra arroja un 54% de jugadores con excelentes habilidades en el manejo de la energía positiva. Un 32% de la misma debe mejorar y potenciar esta habilidad. En cambio el 14% requiere atención especial en el manejo de esta área. Estos datos obtenidos tienen relación con lo argumentado por Loehr (1990) ya que los deportistas con altos niveles de energía positiva tienden al éxito, por el contrario el bajo nivel provoca niveles críticos de rendimiento deportivo.

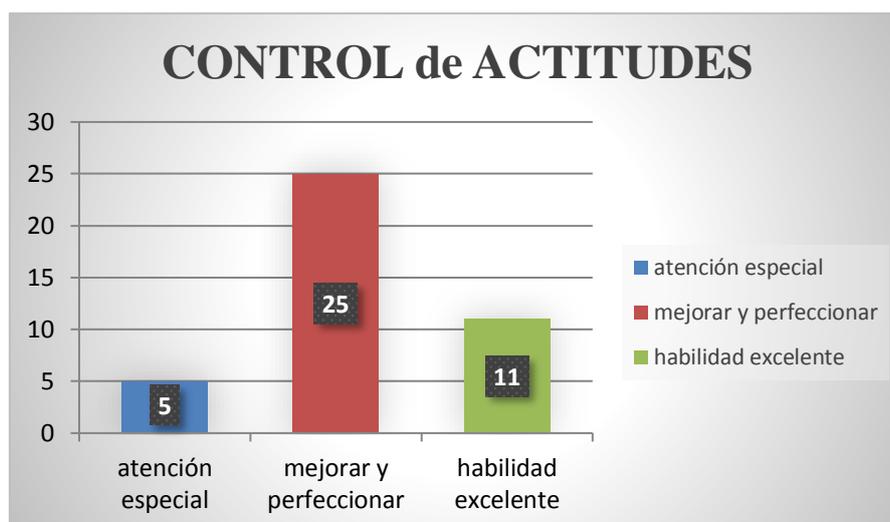
Tabla 16: Control de Actitudes.

Control de Actitudes "CACT"		
	Personas	Porcentaje
Atención especial	5	12,2
Mejorar y perfeccionar	25	61,0
Habilidad excelente	11	26,8
Total	41	100,0

Nota: datos estadísticos del Control de Actitudes y sus porcentajes.

Análisis: la dimensión control de actitudes muestra que más de la mitad de la población es decir el 61% (25 personas) necesitan mejorar esta dimensión, el 26,8% (11 personas) tiene un nivel de control de actitudes excelente, y el 12,2% presenta un nivel bajo el cual necesita atención especial.

Figura 16: Control de Actitudes.



Interpretación: En el gráfico se puede apreciar al 27% de la población que presenta buen manejo de actitudes, el 61% presenta niveles medios y aceptables en el manejo actitudinal y el 12% tienen manejos inadecuados de actitudes dentro de la competencia. Estos datos guardan relación con lo propuesto por Rockeach (1968) quien refiere al control actitudinal como la capacidad de mantener estados emocionales ideales para alcanzar excelente rendimiento ante situaciones adversas como la fatiga.

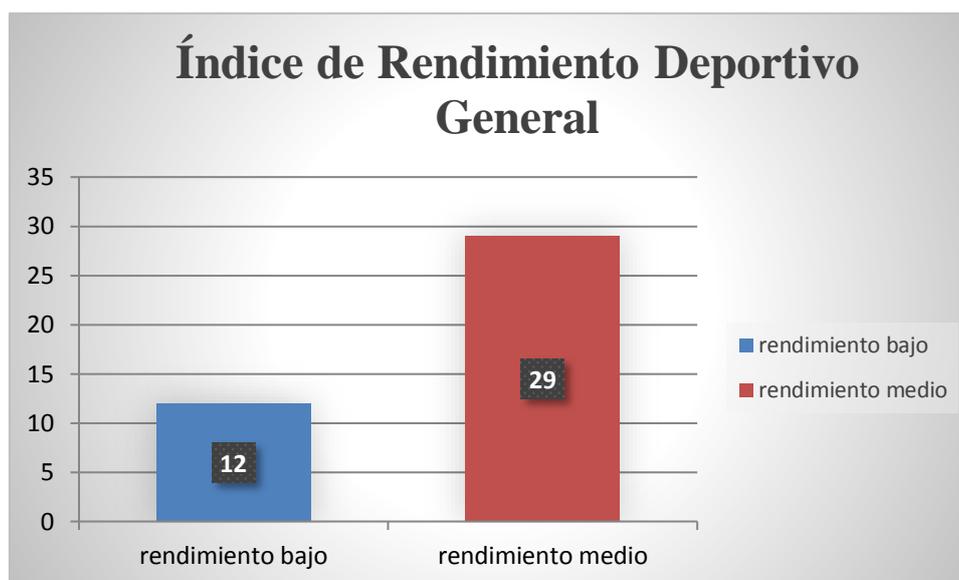
Tabla 17: Índice de Rendimiento Deportivo General.

Índice de Rendimiento Deportivo General		
	Personas	Porcentaje
Rendimiento bajo	12	29,3
Rendimiento medio	29	70,7
Total	41	100,0

Nota: Datos estadísticos del Índice de Rendimiento Deportivo General y sus porcentajes.

Análisis: en la tabla sobre rendimiento deportivo se aprecia que no existen deportistas con un rendimiento alto, razón por la cual la población se encuentra en los siguientes niveles de rendimiento, 29 jugadores es decir la mayoría de la población (70.7%) presentan un índice deportivo medio y aceptable, en cambio 12 jugadores (29.3%) presenta un bajo nivel en el rendimiento deportivo.

Figura 17: Índice de Rendimiento Deportivo General



Interpretación: el gráfico muestra que más de la mitad de la población (71%) tiene un rendimiento deportivo medio, es decir que pueden desenvolverse de manera adecuada, este índice de rendimiento podría presentar otros niveles si se trabaja en el manejo de habilidades psicológicas ligadas al deporte, mientras que el 29% representa a deportistas con niveles bajos de rendimiento deportivo dentro de la competencia. Estos datos tienen relación con los propuestos por Reigal Garrido et al. (2018) debido a que en su investigación sobre manejo de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo demostró que a mayor nivel de ansiedad menor es el nivel deportivo. Por su parte González (2012) en su trabajo investigativo mencionó que el bajo manejo de las habilidades psicológicas provocan un índice bajo de rendimiento deportivo. En cambio Reyes Bossio et al. (2012) argumentan que la aplicación adecuada de planes y estrategias ligadas al deporte producen buenos índices de rendimiento deportivo.

Tabla 18: Correlación de Variables

CORRELACIONES DE VARIABLES							
		Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
Rendimiento deportivo.	Correlación de Pearson	-,063	,043	,149	,212	,031	,076
	Sig. (bilateral)	,695	,787	,351	,184	,848	,637
	N	41	41	41	41	41	41
Autoconfianza	Correlación de Pearson	-,169	,319	-,224	,098	-,117	-,060
	Sig. (bilateral)	,289	,042	,159	,544	,467	,709
	N	41	41	41	41	41	41
Control de energía negativa.	Correlación de Pearson	-,008	,223	,158	-,244	,159	,110
	Sig. (bilateral)	,962	,161	,324	,125	,322	,495
	N	41	41	41	41	41	41
Control de la atención.	Correlación de Pearson	,225	,292	,340*	-,123	,547**	,461**
	Sig. (bilateral)	,156	,064	,029	,445	,000	,002
	N	41	41	41	41	41	41
Control visuo-imaginativo.	Correlación de Pearson	-,119	-,099	,038	,288	,058	,115
	Sig. (bilateral)	,457	,536	,816	,067	,718	,473
	N	41	41	41	41	41	41
Nivel de motivación.	Correlación de Pearson	-,072	,063	,086	,133	,306	,312*
	Sig. (bilateral)	,657	,696	,591	,408	,052	,047
	N	41	41	41	41	41	41
Control de energía positiva.	Correlación de Pearson	,014	-,198	,024	,201	-,063	-,097
	Sig. (bilateral)	,930	,214	,882	,207	,694	,545
	N	41	41	41	41	41	41
Control de actitudes.	Correlación de Pearson	,093	-,016	,104	,066	,191	,156
	Sig. (bilateral)	,563	,920	,517	,681	,230	,331

	N	41	41	41	41	41	41
--	---	----	----	----	----	----	----

Nota: Correlación de variables mediante la relación de Pearson

Análisis: En este caso se ocupa la relación de Pearson ya que los datos son paramétricos, es decir; tienen un distribución normal.

Por consiguiente la tabla muestra que no existe relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo, sin embargo; la hipótesis alterna se acepta de manera parcial, esto debido a que se observa que existe correlación entre las dimensiones del estado de ánimo y ciertas dimensiones del rendimiento deportivo. Dichas dimensiones que se correlacionan son depresión y autoconfianza con $r = -,319$ y $p < 0,05$.

También existe correlación entre el factor cólera y control de la atención con $r = ,340$ y $p < 0,05$; el factor fatiga y control de la atención con $r = ,547$ y $p < 0,05$; y el factor Confusión con el control de la atención con $r = ,461$ y $p < 0,05$.

Finalmente se observa correlaciones entre el factor confusión y nivel de motivación con $r = ,312$ y $p < 0,05$.

CAPÍTULO V

5.1. CONCLUSIONES

- Se descarta la hipótesis alterna ya que no presentar relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo pero algunos de sus componentes se correlacionan parcialmente. En cambio se da énfasis a la hipótesis nula por la ausencia de relación entre estados de ánimo y rendimiento deportivo en los jugadores profesionales del club Técnico Universitario.
- En cuanto a los estados de ánimo con prevalencia en los jugadores son la tensión y depresión. Ambos factores presentan significancia anormal dentro de la competencia las cuales influyen en el estado mental del jugador. En cambio el factor vigor está presente en una muestra mínima de jugadores profesionales. Sin embargo en las habilidades psicológicas se evidenció a la autoconfianza, el control de la atención y el nivel de motivación como principales factores que influyen al deportista.
- Referente a los datos sociodemográficos se demostró que existe prevalencia de jugadores jóvenes, solteros con niveles de instrucción primaria o secundaria cuyas edades están entre los 19 y 23 años. En cambio un porcentaje reducido son adultos jóvenes entre 24 y 26 años de edad, casados y con niveles de instrucción primaria, secundaria o en proceso de obtenerla. Esta información muestra que los miembros del club deportivo no logran control asertivamente durante la competencia.

5.2. RECOMENDACIONES

- Socializar los resultados obtenidos en la investigación sobre cada uno de los componentes tanto del estado de ánimo y del rendimiento deportivo con el fin de

generar ideas propias para acrecentar las habilidades psicológicas ligadas al éxito deportivo grupal e individual.

- Es necesario realizar asesoramiento psicológico a los jugadores sobre los estados anímicos, sus causas y efectos a fin de mejorar y crear ambientes saludables entre jugadores para evitar sesgos emocionales durante la preparación deportiva. En cuanto a los factores psicológicos deportivos se sugiere crear y ejecutar planes de afrontamiento para el desarrollo de habilidades físicas y psicológicas para potenciar al máximo el rendimiento deportivo.
- Como se pudo evidenciar en las conclusiones existen jugadores con estudios primarios. Por tal motivo se recomienda incentivarlos a que concluyan sus estudios a fin de mejorar sus niveles de entendimiento lingüístico y manejo de emociones dentro de la competencia.
- Los datos mostrados en esta investigación son concisos, pero dentro del tiempo que se ocupó para obtener la información necesaria. Sin embargo se sugiere dejar este estudio como precedente para nuevas investigaciones a fin de conocer e indagar más sobre las causas y efectos que infieren en de la competencia deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA:

- Arruza, J., Balagué, G. y Arrieta, M, (1998). p.195). Rendimiento deportivo e Influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 193-204.
- Berengüí-Gil, R., & Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas / Psychological Predictors of Injury in Young Athletes. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113-129.
- Barrios, R. (2011). *Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en Deportistas de Alto Rendimiento*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte. Cuba: La Habana.
- Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. *Revista digital*, 12(110).
- Denzin, N. (2009). *On Understanding Emotion*. New Brunswick, Canadá: Transaction Publishers.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España, Madrid: McGraw-Hill.
- Ekman, P. (1994). *Mood, Emotions and Traits: the nature of emotion*. Estados Unidos: New York: Paidós.
- Ekman, P. y Davidson, R. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England: Oxford University Press.

- Fernández Pérez, R. C., Yagüe Cabezón, J. M., Molinero González, O., Márquez Rosa, S., & Salguero del Valle, A. (2014). Análisis de las diferencias motivacionales entre el fútbol 7 y el fútbol 11. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 47-58.
- Gómez, R. P., Sánchez, J. C. J., Sánchez, M. del P. M., & Amarillo, P. J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 207-210.
- González, G. (2015). La canalización de energía positiva y negativa en el deportista. XI Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar, Chiclana de la Frontera y Campus de Puerto Real, Cádiz.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 45-59.
- Instituto Europeo Campus Stellae. Evaluación de los procesos psicológicos básicos. *Apuntes de Cátedra*, 3(4), 23.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*, New York, Cambridge MA: *Harvard University Press*.
- Kemper, T. (1987). How many emotions are there? Wedding the social and automatic components. *American Journal of Sociology*, 93 (12), 263-289.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. España, Barcelona: *Martínez Roca*.
- Liberal, R., & García, A. (2011). Percepción del dolor y fatiga en relación con el estado de ánimo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 93-106.
- López, I. (2011). *La Evaluación de Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. Universidad de Granada, España.

- López-Gullón, J. M., García-Pallares, J., Gil, R. B., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M. D., & Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
- Loehr, J. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*, Argentina, Buenos Aires: *Planeta*.
- Marcos, R. de la V., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & Díaz, S. del V. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: Un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 358-359.
- Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona- España: Editorial Paidotribo.
- Mora, J., García, J., Toro, S. y Zarco, A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*, España, Madrid: *Pirámide*.
- Nachón, C. & Nascimbene, F. (2001). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Argentina, Buenos Aires: Libros del Rojas.
- Perlbach, J. (2015). *Variables Psicológicas asociadas con el rendimiento deportivo en nadadores profesionales*. Universidad de Aconcagua. Buenos Aires, Argentina.
- Petrovsky, A. (1977). *Psicología General*. Cuba, La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Roca, J. (2006). *Automotivación*. España, Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Rokeach, M. (1968). A theory of Organization and Change within Value-Attitudes systems, *Journal Sociology Issues*, 24, 13-33.
- Sánchez, A. J. G. (2009). Un acercamiento sistémico a la psicología del deporte. *Información Psicológica*, 0(95), 87-96.

- Schmid, A. y Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración: Psicología aplicada al deporte, España, Madrid: *Biblioteca*.
- Thayer, R. (1998). El Origen de los estados de ánimo cotidianos: equilibrio entre la tensión, energía y estrés. España: Paidós Ibérica.
- Terry, P. (1997). The application of mood profiling with elite sport performers. *Sport Psychology in performance*, 2(1), 3.32.
- Rubinstein, J. (1981). Principios de Psicología General. Cuba, La Habana: Edición Revolucionaria.
- Velásquez, R. (2005). *Factores condicionantes de la producción del rendimiento del futbolista*. Universidad de Valencia, España.
- Watson, J. (1878-1958). *Revista Latinoamericana de Psicología*. 12(3), 540-541.

LINKOGRAFÍA:

- Argilaga, M. T. A., Villaseñor, Á. B., Mendo, A. H., & López, J. L. L. (2011). Diseños Observacionales: Ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 63-76.
- Arroyo del Bosque, R., Irazusta Adarraga, S., & González Rodríguez, Ó. (2016). Impacto del resultado post-partido en el estado de ánimo en jóvenes jugadoras de fútbol. <http://hdl.handle.net/10810/17415>
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., Garcia-Merita, M. L., & Pérez, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2). Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/290>

- Berengüí, R. (2011). *Personalidad, características psicológicas y lesiones en el deporte de competición: análisis de relaciones e incidencia en jóvenes deportistas* (Tesis Doctoral no publicada). Universidad de Murcia, Murcia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=144232>
- Berengüí-Gil, R., Garcés de Los Fayos, E. J., & Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología*, 29(3), 674-684. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175811>
- Cantón Chirivella, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=77815136002>
- Cantón Chirivella, E., & Checa Esquivá, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=235124455022>
- De la Vega, R., Galán, Á., Ruiz, R., & Tejero, C. M. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=235127552006>
- Felipe, A. (2016). *Análisis de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en futbolistas: diferencias entre jugar en casa y fuera de casa = Analysis of mood states and coping strategies in footballers: differences between playing at home and away from home* (Tesis de Grado). Universidad de León, México. Recuperado de <http://buleria.unileon.es/xmlui/handle/10612/5655>

- Fernández Rincón, C. A., & Ropero Giraldo, F. A. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina*, 17(31). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=239040814009>
- Gea García, G. M., Alonso Roque, J. I., Ureña Ortín, N., & Garcés de los Fayos Ruíz, E. (2016). Incidencia de los juegos deportivos de oposición sobre los estados de ánimo en universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=235146515004>
- Gimeno Marco, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=72719420>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Isorna Folgar, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(35). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=459645435004>
- González, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional* (Tesis Doctoral). Universidad de Sevilla, España. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/24077>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=311132628012>

- Hernández-Mendo. (2007). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1). Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/239>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2012). Anuario de estadísticas de Salud: Recursos y Actividades. Recuperado de: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/Recursos_Actividades_de_Salud/Publicaciones/Anuario_Rec_Act_Salud_2012.pdf
- Martins, M. de S., Pinzón, A. M., & Garcia, A. F. S. (2015). Comparación de los programas de actividad física y deporte dirigidos a la población latinoamericana. *Lúdica Pedagógica*, 2(20). <https://doi.org/10.17227/01214128.20ludica79.86>
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital EF deportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-ydeporte.htm>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.
- OMS. (2018). Actividad física. Recuperado 2 de mayo de 2018, de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Reigal Garrido, R. E., Delgado Giralt, J., López Cazorla, R., & Hernández Mendo, A. (2018). Perfil Psicológico Deportivo y Ansiedad Estado Competitiva en Triatletas. *Revista de psicología del deporte*, 27(2), 0125-0132.
- Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., & Gomez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16.

- Rodríguez, C. G., Sosa-Correa, M., García, A. Z., & Bozal, R. G. (2017, octubre 22). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology (Revista INFAD de Psicología)*, 373-384.
- Sernicharo, G. P., Coronel, I. del R. K., & DGAL. (2014). Día internacional del deporte para el desarrollo y la paz. Recuperado de <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/handle/123456789/2143>
- Véliz, C. V., Cid, F. M., Huepe, J. M. L., Manacilla, N. M. C., & Rojas, R. A. C. (2018). Propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) en una muestra de nadadores de Chile. *Ciencias de la Actividad Física*, 19(2), 1-10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.2.3>
- Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Parra-Sánchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 14, 417-428.

Citas Bibliográficas - Base de Datos UTA

- PROQUEST:** Bermeo, M. P., Escobar, M. L., Prado, M. F., & Charria, V. (2010). Diseño y validación de una prueba de cohesión deportiva relacionada con las necesidades interpersonales de los equipos deportivos de cooperación-oposición. *Pensamiento Psicológico*, 7(14), 97-108. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/822237864?accountid=36765>
- PROQUEST:** Díaz, J., Gutiérrez, J. N., & Hoyos, J. A. (2015). Estados de ánimo precompetitivos y resultados deportivos en jugadores de bolos cántabros/ mood

states of pre-competitive and sports results in cantabrian bowling players/ estados de humor de pré-competitivo e resultados desportivos em jogadores do boliche cantábrico. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 15(3), 53-64. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1863541971?accountid=36765>

PROQUEST: García-Naveira, A., Dalimier, L. L., Ruiz-Barquín, R., & González, J. (2016). Diferencias en personalidad entre deportista de deportes de riesgo vs otras modalidades deportivas/ differences of personality between athletes of sports of risk vs other modes sports/ diferenças de personalidade de atletas de esportes de risco vs outros esportes. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 16(3), 33-44. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1863560793?accountid=36765>

PROQUEST: Guillén, N. (2010). Intervención psicológica con padres: Una alternativa en la búsqueda de logros deportivos. *Pensamiento Psicologico*, 8(15), 125-134. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/853501657?accountid=36765>

PROQUEST: Puerto Rico organizará congreso sociedad iberoamericana psicología deportiva. (2014, Oct 14). *EFE News Service* Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1610999937?accountid=36765>

PROQUEST: Ruiz-Barquín, R. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de futbol desde el modelo de costa y McCrae. *Anales De Psicología*, 29(3), 642-655. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175771>