

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LA ACTITUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
DE LOS FUTBOLISTAS DE LOS EQUIPOS TÉCNICO
UNIVERSITARIO Y MACARÁ DE LA CIUDAD DE
AMBATO”

Trabajo de Investigación

**Previa la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo**

Autor: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

Director: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

Ambato – Ecuador

2014

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de Investigación con el tema: “**LA ACTITUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LOS EQUIPOS TÉCNICO UNIVERSITARIO Y MACARÁ DE LA CIUDAD DE AMBATO.**” Presentado por; el Lcdo. Silvio Salazar Escobar y conformado por: Lcda. Mg. Silvia Acosta Bones, Dra. Mg. Rocío Núñez López, Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar, Miembros del Tribunal, Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Director del Trabajo de Investigación y presidido por el Dr. Carlos Paladines Escudero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director de Posgrado, una vez escuchada la defensa oral del Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

.....
Dr. Carlos Paladines Escudero
Presidente del Tribunal de Defensa

.....
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR DE POSGRADO

.....
Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Director del Trabajo de Investigación

.....
Lcda. Mg. Silvia Acosta Bones
Miembro del Tribunal

.....
Dra. Mg. Rocío Núñez López
Miembro del Tribunal

.....
Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LA ACTITUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LOS EQUIPOS TÉCNICO UNIVERSITARIO Y MACARÁ DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, nos corresponde exclusivamente a: Lcdo. Silvio Salazar Escobar, Autor y de Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Silvio Salazar Escobar

AUTOR

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de Investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de Investigación, según las normas de la Institución.

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

.....

Lcdo. Silvio Rolando Salazar Escobar

C.C. 1802277671

DEDICATORIA

A mis padres, Fausto Salazar y Ana Escobar, por su constante apoyo para poder culminar este proyecto, ya que ellos han sido pilar fundamental para desarrollarme como profesional.

A mi Esposa Anita Moyano, mis hijas, Jéssica y Angie Salazar Moyano, ya que su invaluable apoyo e inspiración, sirvieron de motivación para conseguir que mis sueños sean realizados.

A mis hermanos, quienes han sido de mucha ayuda por su constante motivación y siempre están a mi lado cuando yo más lo necesito.

A mi amigo ausente, Félix Anchundía, quién siempre creyó en mí, fue el motivador a seguir la senda deseada.

A mi director y codirector, quienes me han brindado todos los conocimientos a lo largo de toda mi carrera universitaria y poder culminar exitosamente el presente trabajo de investigación.

Lcdo. Silvio Salazar Escobar

AGRADECIMIENTO

Al Centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Profesionales. A cada uno de los Tutores de la Maestría por sus conocimientos y experiencias. Al Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, profesor de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo: compañero de profesión, amigo y Director de la Tesis, por su paciencia, y contribución científica en la realización de esta Investigación.

Lcdo. Silvio Salazar Escobar

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

	Página
Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	ii
Autoría del de Investigación.....	iii
Derechos del Autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice General.	vii
Índice de Tablas.....	x
Índice de Figuras.....	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Abstract.....	xiii
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. El Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización del Problema.....	3
1.3 Análisis Crítico.....	7
1.4 Prognosis.....	8
1.5 Formulación del Problema.....	10
1.6 Preguntas Directrices.....	10
1.7 Delimitación del Problema.....	10
1.8 Justificación.....	11
1.9 Objetivos.....	12
1.9.1 Objetivos.....	12
1.9.2. Objetivos Específicos.....	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	13
2.2. Fundamentación Filosófica.....	17
2.3. Fundamentación Legal.....	19
2.4. Categorías Fundamentales.....	21
2.6 Variable Independiente: La Actitud Mental.....	29
2.7. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.....	39
2.8 Hipótesis.....	49
2.9 Señalamiento de Variables.....	49

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación.....	50
3.2. Modalidad básica de Investigación.....	50
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	50
3.4. Población y Muestra.....	52
3.5 Operacionalización de Variable Independiente.....	54
3.5 Operacionalización de Variable Dependiente.....	55
3.6. Plan de Recolección de la Información.....	56
3.7. Plan de procesamiento de la Información.....	57

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de los resultados, encuesta aplicada a deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará.....	58
4.2. Verificación de la Hipótesis.....	70

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	73
5.2. Recomendaciones.....	74

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	75
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	76
6.3. Justificación.....	78
6.4. Objetivos.....	79
6.5. Análisis de Factibilidad.....	80
6.6. Fundamentación.....	86
6.6.1 Talleres para aplicación del método moderno.....	86
6.6.2 Parámetros de los Talleres teórico-práctico.....	95
Manual o Guía.....	96
Taller N° 1 EN BUSCA DE LA PROBLEMÁTICA.....	126
Taller N° 2 EL ENFOQUE DE LA REALIDAD DEPORTIVA.....	129
Taller N° 3 LA MENTE ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	131
Taller N° 4 POSICIÓN MENTAL ANTE LOS CONFLICTOS.....	132
Taller N° 5 LA AMISTAD UN BIEN PRECIADO.....	133
Taller N° 6 ALEGRÍA DE SER POSITIVO.....	134
Taller N° 7 LA CONDUCTA NO REGISTRADA.....	135
Taller N° 8 MEJOR PREVENIR QUE LAMENTAR.....	136
Taller N° 9 TODO COMO UN LIBRO.....	137
Taller N° 10 HÁBITOS SALUDABLES Y ÉXITO.....	138

MATERIAL DE REFERENCIA

Bibliografía.....	147
ANEXOS.....	152

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población y muestra.....	53
Cuadro N° 2	Operacionalización de la Variable Independiente.....	54
Cuadro N° 3	Operacionalización de la Variable Dependiente.....	55
Cuadro N° 4	Plan de recolección de la información.....	56
Cuadro N° 5	Pregunta 1.....	58
Cuadro N° 6	Pregunta 2.....	59
Cuadro N° 7	Pregunta 3.....	60
Cuadro N° 8	Pregunta 4.....	61
Cuadro N° 9	Pregunta 5.....	62
Cuadro N° 10	Pregunta 6.....	63
Cuadro N°11	Pregunta 7.....	64
Cuadro N° 12	Pregunta 8.....	65
Cuadro N°13	Pregunta 9.....	66
Cuadro N°14	Frecuencias observadas	70
Cuadro N°15	Frecuencias calculadas	70
Cuadro N°16	Análisis Comparativo Taller..	139
Cuadro N°17	Plan de acción y Operacionalización.....	140-141
Cuadro N°18	Recursos Económicos.....	143

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	21
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales.....	21
Gráfico N° 3	Constelación de ideas Variable Independiente.....	22
Gráfico N° 4	Constelación de ideas Variable Dependiente.....	23
Gráfico N° 5	Pregunta 1.....	58
Gráfico N° 6	Pregunta 2.....	59
Gráfico N° 7	Pregunta 3.....	60
Gráfico N° 8	Pregunta 4.....	61
Gráfico N° 9	Pregunta 5.....	62
Gráfico N° 10	Pregunta 6.....	63
Gráfico N° 11	Pregunta 7.....	64
Gráfico N°12	Pregunta 8.....	65
Gráfico N°13	Pregunta 9.....	66
Gráfico N°14	Región de Aceptación.....	71
Gráfico N° 15	Estructura de la propuesta y plan de acción.....	84
Gráfico N° 16	Estructura y plan de acción parte 2.....	85

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

MAESTRÍA EN: CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA ACTITUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LOS EQUIPOS TÉCNICO UNIVERSITARIO Y MACARÁ DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

Autor: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

Director: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

Fecha: 18 de Octubre de 2013

RESUMEN EJECUTIVO

Los expertos en combatir no se encolerizan, no se enojan. Los expertos en ganar no se asustan. Así el sabio gana antes de luchar. Mientras que el ignorante lucha para ganar. Un partido de fútbol es un enfrentamiento mental donde además se juega al fútbol. Si el mejor entrenador de fútbol no conociera a los diez mejores futbolistas del mundo y los viera pelotear en un entrenamiento, no podría distinguir entre el primero y el décimo; ya que no los diferencia su capacidad de juego sino su fortaleza mental en los torneos.

El partido de fútbol tiene puntos de inflexión o momentos bisagra donde se revierten los resultados de modo notable y sorpresivo. Estas situaciones pueden producir una fuerte desmoralización en el jugador que iba ganando ya que ve como su inminente triunfo comienza a desmoronarse. Así se producen pérdidas de confianza que pueden consolidar un síndrome.

El deportista para jugar bien necesita acoplar un estado mental que llamaremos sincronización. Es un estado mezcla de mística y éxtasis muy parecido al que necesitan los músicos solo que con una dosis muy superior de agresividad sublimada. Esta actitud se debe cuidar muy bien de no perder ya que cuesta mucho recuperar. Y lo peor es que cuando uno la pierde la toma el rival.

Estos son verdaderos momentos psicológicos que forman parte del atractivo del juego.

Descriptores: actitud mental, concentración, coordinación, entrenamiento deportivo, forma deportiva, juego, logro, personalidad, sincronización, triunfo.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
POSTGRADUATE STUDIES CENTER
MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND TRAINING SPORT

Topic: Mental attitude sports on sport performance Technical College Football
Player of Equipment and city Macará Ambato.

Author: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

Director: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

Date: October 18 2013

ABSTRACT

Those skilled in combat do not become angry not angry. Experts are not scared to win. Thus, the wise win before they fight. While the ignorant fight to win. A football match is a clash mind, which also plays football. If the best football coach did not know the top ten players in the world and see rally in training, could not distinguish between the first and the tenth, because the difference is not his playing ability but his mental strength in tournaments.

The football game has turning points or moments hinge where the results are reversed so remarkable and surprising. These situations can cause severe demoralization of the player who was winning and who sees his imminent triumph begins to crumble. This is a loss of confidence that can consolidate a syndrome.

The athlete to play well you needs to flatten a mental state, which we call timing. It is a state of mystical ecstasy mixture very similar to musicians who need just that with a much higher dose of sublimated aggression. This attitude must take good care not to lose and it costs a lot recovered. And the worst is that when one takes the opponent loses.

These real psychological moments are part of the appeal of the game. The expectation of the game is to see where players are able to stay calm, concentration and flow passes needed to define the goals.

Descriptors: mental attitude, concentration, coordination, athletic training, sport form, game, achievement, personality, timing, win.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente Investigación abarca las dos variables que son la variable independiente, análisis del movimiento plasmados en la Actitud Mental; y la variable dependiente, Rendimiento Deportivo en el fútbol, todo plasmados en el desarrollo en el deporte del fútbol, los mismos que serán parámetros a investigarse. El Proyecto de Investigación se refleja en el argumento y un informe, que consta de:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA. Contiene el Planteamiento, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO. Comprende los Antecedentes de la Investigación, las Fundamentaciones, de la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada variable, las Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la Hipótesis y el Señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA. Abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra la Operacionalización de las dos variables, Independiente y Dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la Información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la Información y el Análisis e Interpretación de los Resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. En este capítulo se explica el Análisis e Interpretación de los resultados, mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. En esta parte del trabajo de Investigación, se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la imaginación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA. En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de entrenamiento deportivo de la coordinación motriz en el fútbol y el dominio del balón, referente a la enseñanza–aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales de los deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará.

MANUAL O GUÍA

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LA ACTITUD MENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LOS EQUIPOS TÉCNICO UNIVERSITARIO Y MACARÁ DE LA CIUDAD DE AMBATO”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

El Rendimiento Deportivo es una acción motriz cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de Rendimiento Deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. El Rendimiento Deportivo puede encontrarse afectado directa e indirectamente, favorable o desfavorablemente a los resultados que el futbolista requiere, dependen muchísimo en la Actitud Mental con la que ingresa, enfrenta y concluye el deportista el encuentro, en el campo de juego.

En el país, es decir en el campeonato nacional de fútbol y en todos los equipos profesionales, existen un sin número de inconvenientes entre ellos los problemas extradeportivos, inconvenientes familiares, sociales, económicos, que pueden incidir directamente que la Actitud Mental y a la vez repercuta en el Rendimiento Deportivo de los futbolistas titulares y suplentes de los Equipos.

En nuestra Provincia tanto Técnico Universitario, Macará, Mushuc Runa y los equipos de segunda categoría de la Provincia y por ende de la ciudad de Ambato,

año 2013, tienen problemas con la Actitud Mental y la voluntad para enfrentar las adversidades con su consecuente repercusión en el Rendimiento Deportivo, esto ha traído que muchos jóvenes con aspiraciones, pertenecientes a estas instituciones se retiren como profesionales del fútbol.

Esta situación del no enfrentamiento de los conflictos por parte de los jugadores también trae problemas institucionales dirigenciales, económicos y de ubicación en la tabla de posiciones de los respectivos campeonatos (serie A, serie B y segunda categoría) en las instituciones, donde me ocupa mi Investigación (Técnico Universitario y Macará) existe una grave posición negativa por parte de los jugadores que se traduce en una Actitud Mental de brazos caídos ante las dificultades que presenta el mundo del fútbol y todo su entorno y muchas veces en la toma de decisiones hay ciertas acciones que tratan de remediar como las de sugerir a los dirigentes que se proceda a realizar concentraciones de los deportistas, con el deseo de que no tengan distracciones de ese nivel y así encontrarse en óptimas condiciones para que su Rendimiento Deportivo, sea óptimo en los encuentros de fútbol que tengan que cumplir; pero ni esto provoca una mejoría, al contrario sigue en aumento los conflictos ya que todo es mental y actitudinal para salir adelante

El rendimiento se puede definir tanto como un valor que mide resultados, así como un concepto sin valor mecánico. El Rendimiento Deportivo nace durante una acción deportiva, la cual especialmente en una competencia deportiva, se expresa en niveles, los cuales valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas. Mecánicamente se define al esfuerzo deportivo como el trabajo ejecutado en un determinado período: $\text{rendimiento} = \frac{\text{trabajo}}{\text{duración}}$. En el sentido más amplio y sobre todo en los deportes de masas, el rendimiento se considera no solamente como el resultado de una acción sino también se incluyen en la valoración del rendimiento, además de la definición del concepto, el método y el esfuerzo individual que produjo un determinado resultado.

El Rendimiento Deportivo depende de muchas situaciones para demostrar su efectividad o en su vez el fracaso, en el campo de juego, sí el futbolista tuvo un buen desempeño dentro del campo de juego, seguramente que ingresó a la cancha de juego con una Actitud Mental positiva, que le permitió tener una excelente participación individual y colectiva. Pero si el futbolista entró al campo de juego, confiado, mostró desinterés en el encuentro, acarrea problemas de cualquier índole, la Actitud Mental negativa se apoderó del deportista, siendo esta la causa para que el deportista tenga un mal desempeño en el partido, causando también que su equipo no tenga una buena participación en ese encuentro. Debemos acotar que el Rendimiento Deportivo, dependerá básicamente, de la Actitud Mental que el jugador, muestre antes y durante el encuentro deportivo.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

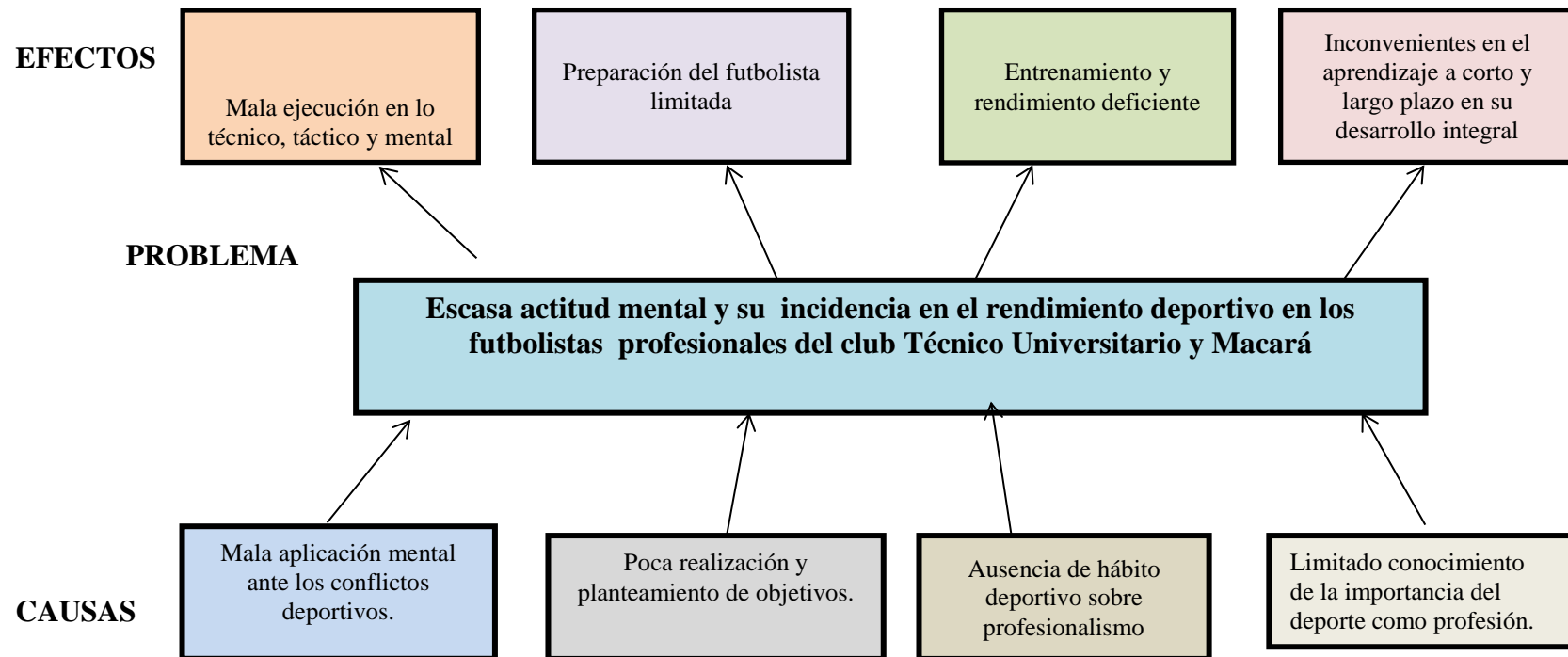


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: Lic. Silvio Salazar Escobar

1.3. ANÁLISIS CRÍTICO

Mala aplicación mental ante los conflictos deportivos, conlleva a que no se pueda tener resultados positivos en los encuentros deportivos, de los futbolistas de los equipos profesionales como Técnico Universitario y Macará para la preparación y afrontamiento de situaciones importantes del mundo del fútbol que son sus problemas y matices.

La poca realización y planteamiento de objetivos, es causa principal para que los resultados no se presenten de la manera que el cuerpo técnico lo requiere, si no tienen un panorama claro y un planteamiento formal en sus objetivos, no alcanzarán lo anhelado.

Se observa que, existe ausencia de hábitos deportivos sobre profesionalismo, cabe indicar que todos los futbolistas no aplican una regla fija que les permita ser o actuar como verdaderos profesionales.

Esto conlleva a que los futbolistas poseen un limitado conocimiento de la importancia del deporte como profesión, de ahí que se ve el poco interés en cuidar su preparación física, su vida diaria y sobre todo su imagen, por ese tipo de actitudes se puede citar que, algunos futbolistas se dedican a jugar en las ligas barriales, exponiéndose a lesiones y críticas del periodismo y la hinchada.

El Rendimiento Deportivo es el fiel reflejo de lo que haga el jugador de acuerdo a su preparación física y Psicológica, en los entrenamientos y su participación dentro del campo de juego. En el caso del club Técnico Universitario y el club Macará, la presentación de conflictos es de orden mental y actitudinal que trae como consecuencia bajos resultados y un deficiente Rendimiento Deportivo.

La Investigación, analiza los aspectos Psicológicos que más inciden en el futbolista cuando afronta una competición, en los futbolistas profesionales del club Técnico Universitario y el club Macará, el entrenamiento de las capacidades y habilidades mentales lo realiza el cuerpo técnico de un equipo y el Psicólogo es el facilitador de dichos procesos que no encuentran respuesta positiva en los

futbolistas. Se asumen dos enfoques de intervención: uno que busca solucionar problemas derivados de déficits en el rendimiento, es decir, basado en la mejora de la carencia. El otro es preventivo, se esfuerza en potenciar capacidades y es el que nos caracteriza por el trabajo interdisciplinario y la incorporación de la preparación Psicológica a lo largo de una temporada. El siguiente trabajo tiene como objetivo optimizar el rendimiento Psicológico de los futbolistas y técnicos de un equipo profesional para la preparación y afrontamiento de encuentros importantes en la temporada 2013. El equipo profesional se diseñó un sin número de actividades, encontrándose primero en el cuadro de acción, la motivación en un encuentro ya que resulta fundamental encontrar el nivel óptimo de activación para facilitar la concentración, la autoconfianza y reforzar la cohesión grupal.

Un jugador debe mantener una actitud de auto-confianza durante todo el partido y esforzarse hasta el límite de sus posibilidades para lograr la victoria. Malas actitudes pueden ser no correr lo suficiente, pensar en otros temas diferentes al partido, dejarse influir por el público o perder la confianza si el partido no transcurre como se tenía planeado, esto incidirá directamente en el rendimiento del futbolista, todos estos pormenores analíticos me llevan a realizar esta Investigación.

1.4. PROGNOSIS

Que pasará a futuro si no solucionamos la problemática que estamos investigando, encontraremos una mala ejecución en lo técnico, táctico y mental.

La preparación del futbolista será limitada, impidiéndole desarrollar las habilidades y cualidades que él desea, que es un entrenamiento y rendimiento eficiente, para esto debe siempre tener en cuenta que va a encontrar inconvenientes en el aprendizaje a corto y largo plazo en su desarrollo integral, como futbolista profesional.

Un equipo conformado. No hay un club que alcanza logros inmediatos, de la noche a la mañana. Tampoco en tres o cuatro años. Es el resultado de una cadena que comienza en la escuela de fútbol y termina en lo profesional. Hemos creado

una cultura en la que los mediocres son los niños más populares en la escuela en el colegio, los primeros en ser ascendidos en la categoría dentro del fútbol son los del compadrazgo o de cualidades no muy analizadas, los que más se hacen escuchar y a los únicos que son tomados en cuenta, sin importar lo que hagan. Porque son de los nuestros. Estamos tan acostumbrados a nuestra mediocridad que hemos terminado por aceptarla como el estado natural de las cosas. Sus excepciones, casi siempre reducidas al deporte, nos sirven para negar la evidencia.

Mediocre no solo es un club es un país donde sus habitantes pasan una media de 134 minutos al día frente a un televisor que muestra principalmente basura.

Mediocre es un país que en toda la democracia no ha dado un Presidente que hablara inglés o tuviera mínimos conocimientos sobre Política Internacional.

Mediocre es el único país del mundo que, en su sectarismo rancio, ha conseguido dividir incluso a las asociaciones deportivas y clubes unos son de la costa otros de la sierra. Mediocre es un país que ha reformado su sistema educativo trece veces en tres décadas hasta situar a sus estudiantes a la cola del mundo desarrollado.

Mediocre es un país que no tiene una sola universidad entre las 150 mejores del mundo, obligando a sus mejores investigadores a exiliarse para sobrevivir. Mediocre es un país con una cuarta parte de su población en paro que sin embargo encuentra más motivos para indignarse cuando los guiñoles de un país vecino bromea sobre sus deportistas.

Es mediocre un país donde la eficacia del otro provoca recelo, la creatividad es marginada -cuando no robada impunemente- y la independencia sancionada. Un país que ha hecho de la mediocridad la gran aspiración nacional, perseguida sin complejos por esos miles de jóvenes que buscan ocupar la próxima plaza en el concurso Gran Hermano, por políticos que se insultan sin aportar una idea, por jefes que se rodean de mediocres para disimular su propia mediocridad y por estudiantes que ridiculizan al compañero que se esfuerza. Mediocre es un país que ha permitido fomentado celebrado el triunfo de los mediocres, arrinconando la excelencia hasta dejarle dos opciones: marcharse o dejarse engullir por la

imparable marea gris de la mediocridad. Así es de mediocre que solo la raza negra es la futbolista (todo esto por muchos factores) en unos casos positiva y otros altamente decepcionantes, como la de su Actitud Mental y Rendimiento Deportivo; de todo esto tenemos la culpa todas las personas involucradas en el deporte; es por eso este trabajo de Investigación, para que a futuro no se caiga en decepciones.

1.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

- ¿Cómo incide la Actitud Mental, en el Rendimiento Deportivo de los futbolistas de los equipos Técnico Universitario y Macará, de la ciudad de Ambato?

1.6. INTERROGANTES (subproblemas)

- ¿Qué Actitud Mental presentarán los futbolistas de los equipos de fútbol, Técnico Universitario y Macará, cuando ingresan al partido de fútbol?
- ¿Cuál es el Rendimiento Deportivo que demostrarán en el encuentro de fútbol los deportistas profesionales de los clubes Técnico Universitario y Macará?
- ¿Qué alternativas de solución existirá para lograr un eficaz Rendimiento Deportivo de los futbolistas, en el campo de juego?

1.7. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

- Campo: Del deporte
- Área: Psicología–Actitud-Mental
- Aspecto: Rendimiento Deportivo

Delimitación Espacial

- La presente investigación se realizó al primer plantel, es decir; a los futbolistas profesionales de los clubes, Técnico Universitario y Macará, de la ciudad de Ambato.

Delimitación Temporal

- El trabajo de Investigación se desarrolló durante el período 2013.

1.8. JUSTIFICACIÓN

Lo presente tiene su **importancia** en conocer los beneficios que tiene la Actitud Mental en el Rendimiento Deportivo desarrollando las habilidades del equipo, en este caso el club Técnico Universitario y el club Macará, pues constituye uno de los factores de mayor influencia que puede llevarnos a alcanzar resultados de mayor eficacia en el campo deportivo.

El **interés** por investigar este tema por ser parte activa dentro de la formación del equipo de fútbol profesional, como también por insertar sugerencias dentro del rendimiento deportivo que le permita al equipo mejorar al equipo a corto, mediano y largo plazo.

El **impacto** al utilizar posicionamientos dentro de la Actitud Mental y Rendimiento Deportivo, que nos permite desarrollar acciones positivas en los deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará, para obtener mejores resultados en las competencias.

Beneficiarios los únicos favorecidos al implantarse un plan de sugerencias dentro de lo mental y actitudinal y su relación con el Rendimiento Deportivo, van a ser los futbolistas que no serán despedidos y sacarán al equipo adelante.

La **factibilidad** se pretende beneficiar el rendimiento de los deportistas profesionales de los clubes de fútbol, Técnico Universitario, Macará y futuras generaciones que vayan a conformar los clubes, en base a los logros obtenidos con esta propuesta puedan hacer uso de un plan de entrenamiento con acciones psicológicas positivas que cada vez vayan mejorando y perfeccionando. Esta Investigación es factible realizar, ya que esta temática es buena pues existe suficiente material de apoyo, conocimientos del tema, acceso a los lugares a utilizar, existen recursos bibliográficos, suficientes deportistas en el área de

estudio, recursos tecnológicos al alcance, los recursos financieros en base a autogestión y además el asesoramiento profesional disponible en el medio.

Misión, del club Técnico Universitario y el club Macará, contribuye al “Desarrollo del deporte, la recreación y la práctica del fútbol, sustentado sobre la base de una planificación objetiva y direccionada a elevar los resultados deportivos, a corto, mediano y largo plazo; la formación integral de nuestros deportistas, así como la mejora de la calidad de vida de la población, por medio de planes y programas técnicos – metodológicos, de asistencia médica y psicológica integral, mediante una eficiente y transparente gestión administrativa, priorizando el recurso humano como actor principal del proceso deportivo”.

Visión, del club Técnico Universitario y el club Macará, se plasmará a futuro en orientar, controlar y evaluar la actividad física y el deporte, instituyendo objetivos estratégicos con el propósito de alcanzar resultados integrales y de formación de valores como modo de crear al hombre nuevo que contribuya al desarrollo del fútbol en el Ecuador.”

1.9. OBJETIVOS

1.9.1. GENERAL

- Determinar la incidencia de la Actitud Mental en el Rendimiento Deportivo, de los futbolistas de los Equipos de fútbol, Técnico Universitario y el club Macará de la ciudad de Ambato.

1.9.2. ESPECÍFICOS

- Fundamentar que Actitud Mental presentan los futbolistas, de los equipos, Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato.
- Demostrar cual es el Rendimiento Deportivo de los futbolistas de los equipos, Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato.
- Proponer alternativas de solución al problema planteado de Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo de los futbolistas, de los equipos, Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Hay una serie de factores que intervienen en el Rendimiento Deportivo como son: la hidratación, nutrición, entrenamiento, aumento de las cargas de trabajo, descanso ó recuperación, disminución de lesiones, factores externos (calzado, superficie, condiciones medioambientales), complementos o ayudas ergo génicas y muchas de estas por no decir, todas tienen relación con la Actitud Mental

Para la realización del trabajo de Investigación se visitó la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, no se ha encontrado suficiente fuente bibliográfica, se ha revisado las tesis elaboradas por alumnos de las promociones anteriores y no se han encontrado tesis relacionadas con el tema de actitud mental y rendimiento deportivo en un club de fútbol profesional; lo cual me hace el único en esta temática. Pero puedo acotar que en páginas de internet tengo ciertas referencias, orientaciones y sugerencias.

Además se puede acotar que hay dos temáticas en la Escuela de Psicología Educativa de la Universidad Técnica de Ambato, que tienen cierta relación con la temática en su variable indirecta por las cuales se menciona:

Tema:

“El Esfuerzo Mental y su Incidencia en la Realización y la Actividad Física en los niños de séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fe y Alegría de la ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua periodo lectivo 2007- 2008”

Autor(a): Janeth Coloma Pilalumbo

Resumen:

En este nuevo siglo, se está experimentando un cambio en la mayoría de las sociedades que transitan, rápidamente, una de ellas la actividad física y su relación con el esfuerzo mental basada en el conocimiento.

El mundo de hoy se caracteriza por su incesante cambio. Los desafíos que plantea este cambio han sido objeto de amplias estudios por diferentes pedagogos estudiosos del comportamiento de los estudiantes

La sociedad del conocimiento es también la sociedad del aprendizaje. Esta idea está íntimamente ligada a la comprensión de toda educación en un contexto más amplio: el aprendizaje a lo largo de toda la vida, donde el sujeto precisa ser capaz de manipular el conocimiento, de ponerlo al día, de seleccionar lo que es apropiado para un contexto específico, de aprender permanentemente, de entender lo que se aprende y, todo ello de tal forma que pueda adaptarlo a nuevas situaciones que se transforman rápidamente todo esto basado en esfuerzos mentales y mucho más en la actividad física

Desde el punto de vista de la formación esta realidad nos lleva a abordar el papel del aprendizaje y la actividad física en esta sociedad del conocimiento, cada vez más definida por su complejidad y diversidad, y que introduce en los modelos formativos importantes cambios.

En este sentido, sin profundizar en los rasgos que caracterizan a esa nueva cultura del aprendizaje y la enseñanza, hay ciertas tendencias en la naturaleza de los saberes que la escolaridad gestiona y que se deben considerar, ya que constituyen verdaderos retos que la sociedad del conocimiento plantea a la enseñanza y el aprendizaje. En primer lugar, el saber es cada vez más extenso. En segundo lugar, el conocimiento presenta una tendencia a la fragmentación y especialización.

Los rasgos característicos sobre el esfuerzo mental y actividad física se basan en conocimiento que debe enseñarse y aprender en lo que conduce a una concepción “perspectivista” del conocimiento. Es decir, se debe aceptar su carácter relativo y ser capaces de desenvolvemos en esa incertidumbre y complejidad.

Conclusión:

- El profesor propone un tema o problema y durante cinco minutos, los miembros de los grupos (ocho como máximo) y no da sugerencias y propuestas. A continuación el profesor pide a los estudiantes sobreesfuerzo mental y físico. Una vez que se han hecho los esfuerzos califica.
- Es el resultado de un trabajo desordenado, desorientador y fatigoso tanto mental y físico lo que quiere decir que el docente es tradicionalista y un tirano y, en el caso de que se tenga que tomar una decisión, no se suele consensuar la que tiene poca aceptación entre los estudiantes.

Tema:

Las Posiciones Psicológicas-Mentales frente a las clases de Educación Física de los estudiantes de cuarto curso del Colegio Técnico los Andes del Cantón Pillaro Provincia de Tungurahua período lectivo 2009-2010

Autor: Fausto Robalino Moya

Resumen:

En los comienzos del siglo XX han ido surgiendo una serie de sistemas Psicológicos que trataron de superar, desde distintos enfoques teóricos, la visión elementalista en el estudio de los procesos mentales, propia de la Psicología asociacionista del siglo XIX y la Educación Física.

La Psicología se constituyó en ciencia al asumir una forma de abordaje de lo mental, conforme a los modelos de la ciencia verdadera. Así es como comenzaron a aislar las unidades mínimas y para poder estudiarlas y allí adquirieron una metodología de estudio

La Psicología introduce formas nuevas para pensar el abordaje de lo mental a partir de elaborar un nuevo método que explique la construcción de las funciones Psicológicas y no su estado final del problema, en este caso los posicionamientos mentales y la Educación Física.

Así se parte de los modelos biológicos y a la práctica de la Educación Física que debe ser voluntaria interesante y alegre, utilizando la lógica como instrumento de interpretación va a construir aprendizajes.

Es así que se proponen una visión de cambio en la Educación Física y los posicionamientos mentales para que esto sea provechoso en bien del joven estudiante, en los que se descuida el enfoque genético, lo que da el carácter universal de las estructuras cognoscitivas y un beneficio en la práctica de la Educación Física. Por otra parte también el asimilar las leyes que rigen los niveles Físicos, Biológicos y Psicológicos a un mismo sistema de legalidades dará una alegría mental a los estudiantes en la práctica de la Educación Física.

Conclusión:

- No se Comprende los antecedentes históricos de los posicionamientos psico-mentales de los jóvenes en el éxito de las clases de Educación Física para poder explicar el estado actual, que atraviesa la disciplina y el interés en su profundización. No se profundiza en las dimensiones Psicológicas que dependen, directamente, del manejo de los docentes de Educación Física.
- Poco análisis, poca es la importancia del control emocional en la clase de Educación Física, así como las implicaciones prácticas que se derivan de un

método inadecuado y poco adaptado a las necesidades puntuales que cada situación genera cada estudiante. Por tanto no se establece un nexo con la enseñanza aprendizaje y la parte emocional, en donde se presenta un deficiente análisis pormenorizado de las diferentes habilidades Psicológicas básicas y su evaluación.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Para la ejecución de la presente Investigación, se utilizará el paradigma positivista; ya que la ciencia está vinculada a la práctica social, direccionada a contribuir al cambio.

Es importante recalcar que la práctica de la presente Investigación, tiene sentido porque se la comprende en la interrelación, con las diferentes dimensiones del contexto Histórico-Social, Ideológico-Política, Científico-Técnica, Económica y Cultural.

En la presente Investigación, se hará a través de la investigación Cuantitativa, que se logra con la participación de los sujetos sociales involucrados y comprometidos con el problema, mediante la búsqueda constante de la información y la verdad. Toda la Investigación está sujeta y sustentada con el paradigma Crítico-Propositivo.

Así la investigación se ubica en paradigma crítico–propositivo porque analiza una realidad socio-deportiva y busca un cambio de la misma, su misión es promover un cambio de actitud mental dentro de los futbolistas profesionales.

Fundamentación Sociológica

Este proyecto está inspirado en una interacción transformadora, con el propósito de conseguir un cambio en la realidad mediante la concientización de los

futbolistas, entrenador, dirigentes y como finalidad, formar en valores hasta alcanzar el desarrollo integral de los futbolistas.

El principio de este paradigma es; la relación sujeto-objeto del conocimiento; no es absoluta sino más bien dialéctica, por cuanto existe una interrelación transformadora, ya que depende de la cultura de los pueblos y de la educación.

Pretende que la problemática de la actitud mental y rendimiento deportivo en el fútbol puedan mejorar y revestir en función de los deportistas profesionales que buscan en la práctica del fútbol su formación integral. Todo esto en beneficio de logros personales y deportivos para los clubes y la provincia.

Fundamentación Axiológica

La investigación busca rescatar y resaltar los valores de responsabilidad, compromiso y autoeducación para mejorar esas actitudes y aptitudes en los entrenadores, futbolistas y la planificación del entrenamiento con gran contenido de actitud mental positiva, para lo cual debe haber una perspectiva que asuma una visión y orientación consciente a su papel de gestores del cambio positivo.

Cuán importante es inculcar los valores en el fútbol con la voluntad, la solidaridad, el compañerismo así como el sacrificio y la constancia por el amor a este deporte, porque debemos ser muy solidarios ya que si estamos en competencia todos los del equipo debemos trabajar para la conquista y el triunfo.

Nos referiremos a que el enfoque moderno del fútbol, el rendimiento deportivo y la actitud mental con sus diversos campos de acción, son más bien cooperativos antes que solo competitivos, que se busca encuadrar en la cultura deportiva de paz y armonía entre los pueblos, que seamos aficionados, hinchas mas no fanáticos, además se busca que el fútbol, rendimiento deportivo, la actitud mental, el entrenamiento deportivo y la planificación, sirvan de apoyo en la formación integral de los seres humanos.

Es decir un entrenamiento deportivo, el rendimiento deportivo y la actitud mental llena de valores, permita la fuerza mental para enfrentar los problemas, el respeto al oponente como quisiera ser respetado, la solidaridad entre el grupo, la colectividad y no la individualidad cuando se lo requiera, honestidad en cuanto al juego limpio y amor al equipo o grupo al que se pertenece.

En cuanto a lo Pedagógico se hace referencia a que las metodologías y técnicas cada vez se modernizan y debemos ir a la par de ellas, como en cualquier conocimiento las técnicas activas sirven de mayor apoyo, pues se van más a la praxis que a la teoría.

Además en base a la modernidad se pretende que sea el deportista quien construya sus propias vivencias y acciones, en base a las necesidades que se van presentando en la cancha, en el juego, en una competencia.

El rendimiento deportivo con respecto a la actitud mental tiene su propio sistema de principios, este surge de la necesidad de concretar los principios generales de la enseñanza y aplicarlos al proceso especializado del entrenamiento.

2.3.FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La práctica deportiva como toda actividad física recreativa, posee un marco legal en este caso la nueva ley del deporte ecuatoriano. A continuación transcribiremos el Título- artículo del ámbito y el objeto:

Capítulo II Artículo III DE la ley del Deporte

Las disposiciones del presente reglamento regularán la aplicación de la ley del deporte, Educación Física y Recreación, para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de los organismos deportivos en búsqueda constante del acondicionamiento físico de toda población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y las actividades

deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas como profesionales del deporte y en el deporte coadyuvando al buen vivir.

Art. 45. Deporte y Rendimiento.

Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados al perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

Art. 16 Capítulo IV de la ley del Deporte y Federación Deportiva Nacional.

En los campeonatos interprovinciales en el deporte, en este caso el fútbol, podrán intervenir deportistas, que cumplan con lo dispuesto en la ley, con el condicionamiento de salud física y mental; además la ley respalda la libertad y práctica del deporte; es decir el buen vivir.

2.4.CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

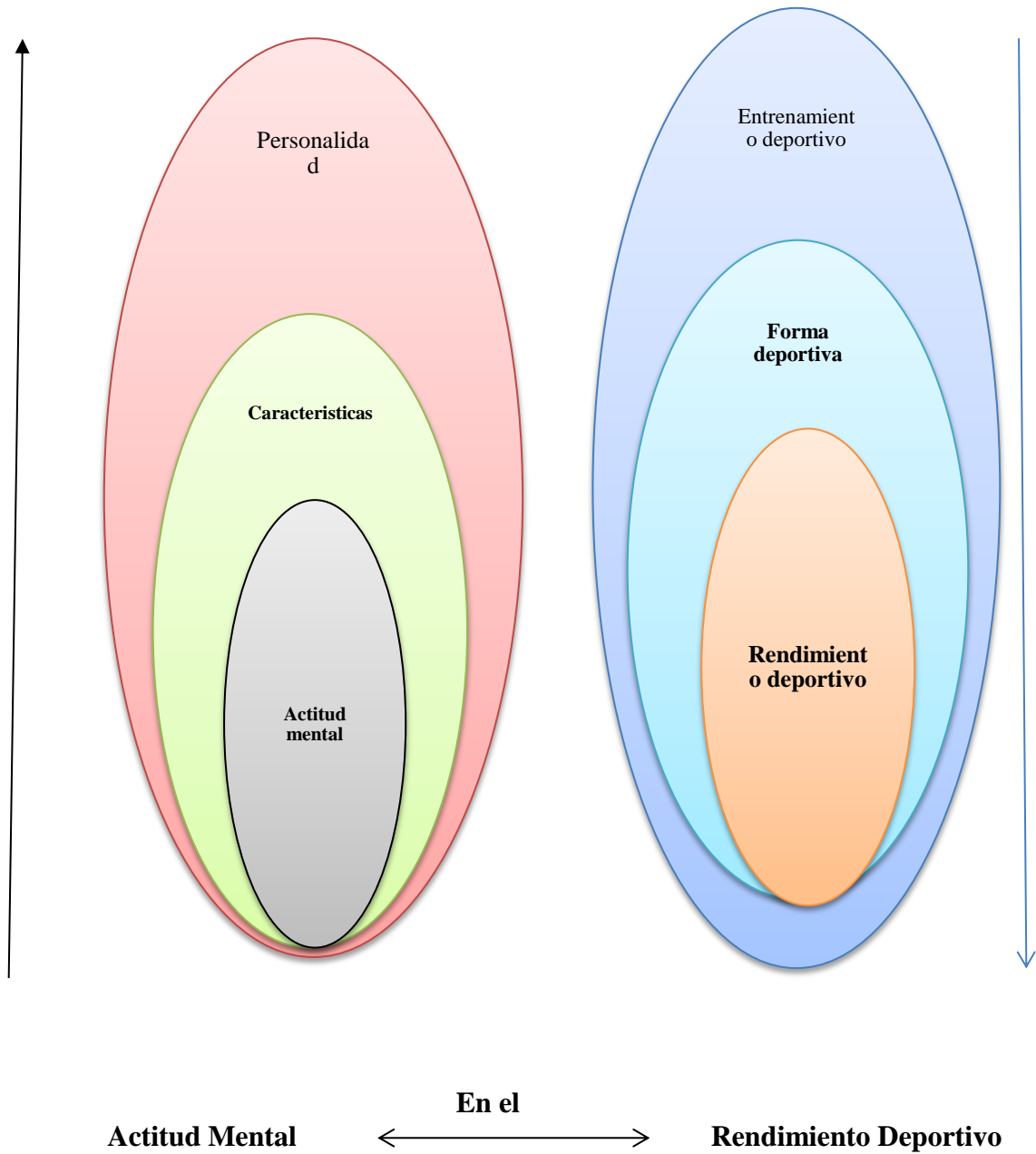


Gráfico N° 2: Red de Inclusiones

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

2.5.CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE. ACTITUD MENTAL

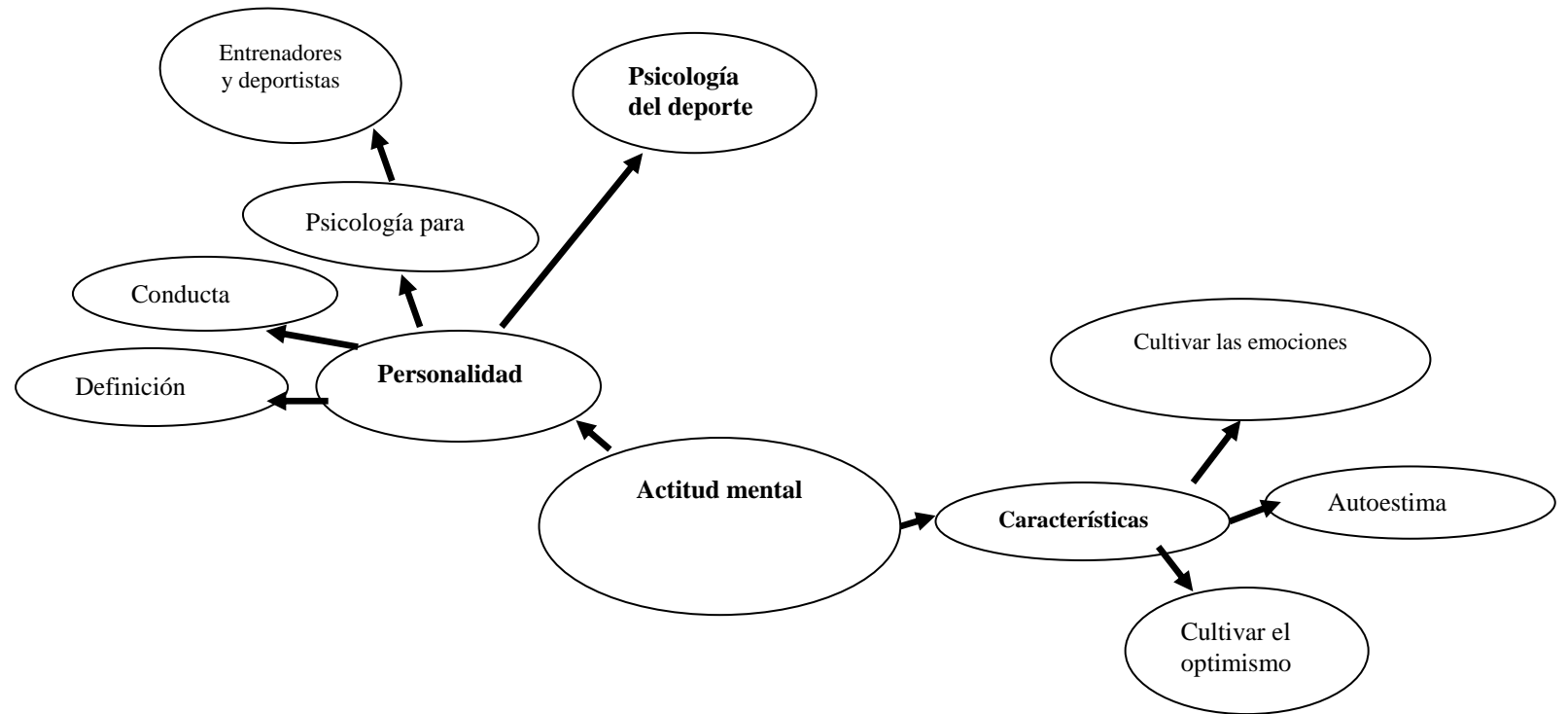


Grafico N°- 3: Constelación de Ideas

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

2.5.2. CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

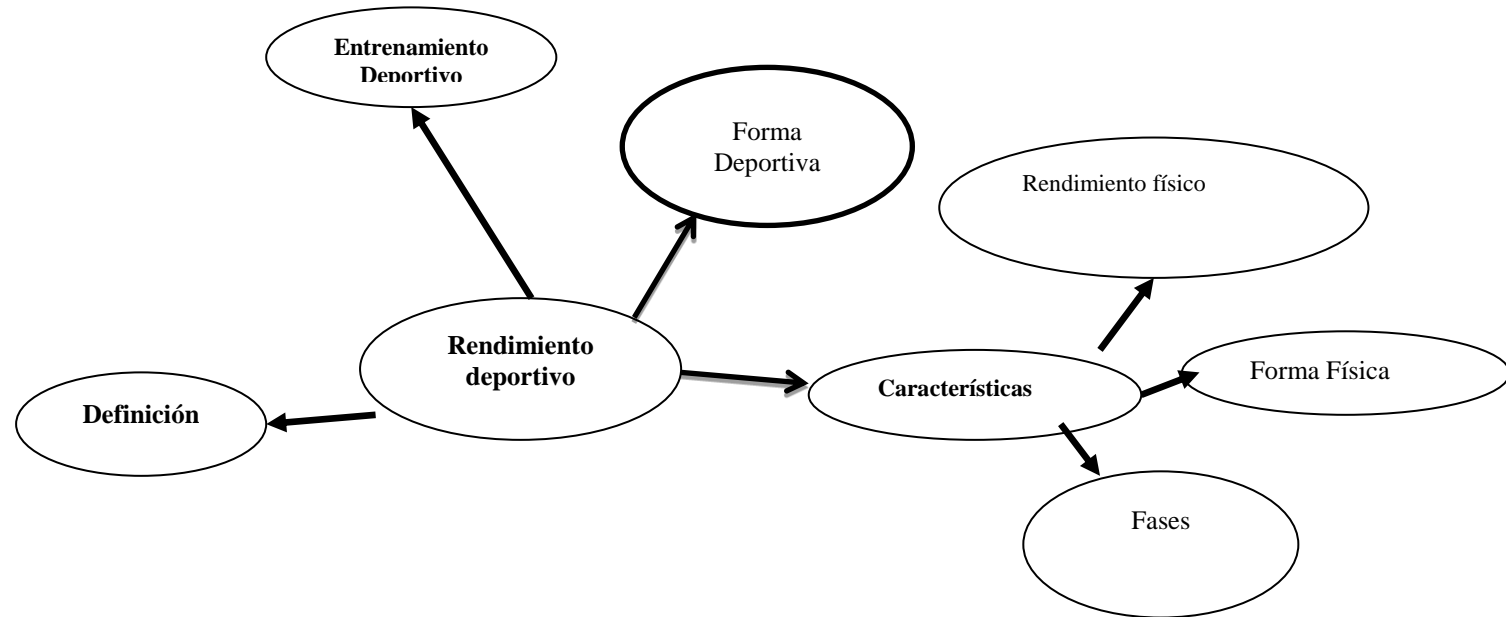


Gráfico N°- 4: Constelación de Ideas

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

2.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

LA ACTITUD MENTAL

Es un estado mental y neuronal de disposición para responder de forma pasiva, directa o dinámica sobre la conducta respecto a todos los objetos y situaciones con los que se relaciona el humano

En este sentido, puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas. También define la Actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.

Para razonar, la Actitud se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana. Basándose en diversas definiciones de actitudes se definió la Actitud como una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto. Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente pero sujetas a inferencias observables. Fuente: www.psicologiadepor.com

Actitud Mental “Se define como la Cultura y modo de pensar que caracteriza a una persona, a un pueblo, a una generación” Aun cuando esta definición se puede ajustar de cierta manera a lo que quiero plantear con el concepto de mentalidad, mi interés radica principalmente en lo que se refiere al modo de pensar que caracteriza a una persona.

La Actitud Mental es la principal responsable del éxito o del fracaso, que obtengamos en cualquier actividad en la que nos involucremos, ya que si

empezamos dicha actividad con la seguridad en nuestra mente de que vamos a alcanzar la meta que nos hemos propuesto, no existe la menor duda que así será, entonces podemos decir que la Actitud Mental es la que nos permite visualizarnos habiendo alcanzado la meta propuesta, la que nos permite mantenernos enfocados en los objetivos planteados y nunca desmayar, inclusive frente a los obstáculos más difíciles. Cada vez que encontramos a una persona que está obteniendo serias dificultades en alcanzar lo que se propone, podemos fácilmente rastrear esa falta de resultados a la pobre Actitud Mental de la misma, una Actitud Mental minada de dudas, de falta de confianza en sí misma, de falta de claridad y de indisciplina que lógicamente no le permiten alcanzar el objetivo propuesto. Fuente: www.psicologiadepor.com

La Actitud Mental es la disposición voluntaria de una persona, frente a la existencia en general o en un aspecto particular de esta. Existen diversas investigaciones relacionadas con la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo de los integrantes de los equipos de fútbol, las cuales se consideran como aspectos relacionados a la Psicología del Deporte, y que tienen gran incidencia en la efectividad y permanencia de los jugadores en sus equipos deportivos. La Actitud Mental, es el principio más importante de la ciencia del éxito. No obtendrás el máximo beneficio de lo que te propongas hacer, de lo que te propongas lograr, sin entender y emplear la Actitud Mental, dependerás de ella en todo momento.

La Actitud Mental del Jugador

En el fútbol actual, el futbolista durante la temporada se encuentra atezado por múltiples situaciones, por ello, es muy importante que las acepte y afronte de manera racional. Lo que no cabe la menor duda, es que el fútbol es sinónimo de Eficacia-Rendimiento. El éxito o fracaso de la temporada, en su mayoría, va a depender de la Actitud Mental positiva adoptada ante ella.

- "Para triunfar hay que pensar positivamente".
- "Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo, que lo que los otros opinan de ti".

¿Qué entendemos por Actitud Mental Positiva del jugador?

Que el jugador conozca sus posibilidades como tal, las acepte y desempeñe su rol de acuerdo con sus características dentro de la dinámica de equipo. Desde este preciso momento será un jugador de rendimiento.

- Que exista un trabajo colectivo:
- Interacción o reciprocidad:
- Colaboración
- Ayuda
- Diálogo, comunicación
- Tolerancia
- Altruismo, compañerismo, respeto, Confianza y seguridad:
- "La confianza y seguridad son el primer secreto del éxito".
- "Es el entusiasmo, la fe, lo que conlleva al triunfo, no es posible lograr nada sin la esperanza de lograrlo".

Alegría y Disfrute en el Trabajo:

- "Refleja en el trabajo la alegría y contálgala a los demás".
- "El secreto de la vida no es hacer lo que a uno le gusta, sino hallar gusto en lo que hacemos".

Atención en el Juego y Tensión:

- Atención activa al desarrollo del juego.
- Comunicación positiva entre los compañeros.
- Jugar con alegría y no alegremente.
- Evitar las prisas, son malas consejeras.
- Seriedad en el trabajo, somos actores comprometidos.
- Nunca hablar con el contrario.
- Aburrir al oponente, presionándolo y superándolo.
- Rendimiento es sinónimo de pensamiento positivo:
- Para rendir de manera satisfactoria, hay que pensar de manera positiva.
- En el campo es necesario pensar y razonar.

Es lo único sobre lo que el deportista tiene control total, nadie más. Ejercitar ese control y encaminarlo usando una Actitud Mental positiva. Elimina de tu mente y de tu corazón, los pensamientos negativos, de ira, miedo, frustración, solo permítete pensamientos de amor, felicidad, éxito, paz, seguridad. La calidad de vida, tiene que ver también con una Actitud Mental positiva. El ambiente en el cual vivimos, es un enorme campo de energía en el que nos encontramos en intercambio necesario y continuo y es éste intercambio permanente entre el interior y el exterior lo que determina el bienestar. Nuestra individualidad es una unidad integral en la que cuerpo, mente, espíritu y atender estas tres dimensiones hace a la mirada integradora de nuestra calidad de vida.

CARACTERÍSTICAS

¿Qué es la Autoestima?

Es un estado de conciencia en la cual, sin depender del afecto, el sostén o la opinión de otros, hallamos una equilibrada sintonía con nosotros mismos. La autoestima es la capacidad para ver nuestras propias capacidades y aún, nuestras propias debilidades. Y justamente, el conocimiento de nuestros propios límites es lo que nos permite encontrar la seguridad y así, la capacidad de valorar equilibradamente nuestras posibilidades.

En síntesis, aumentar la autoestima supone cultivar el conocimiento de nosotros mismos, estimular el desafío de aceptarnos tal cual somos y enfrentar la vida reconociendo nuestras cualidades positivas y también nuestras limitaciones, sin quedar encerrados en la queja, el resentimiento, el egoísmo o la demanda insaciable de que otro acuda a facilitar o incluso a resolver nuestros anhelos personales.

Es posible un exceso de autoestima.

La sobrestimación puede llevarnos a una distorsión de la personalidad, a un sentimiento de superioridad irreal en la que no se reconocen las debilidades. Esta

idea inapropiada del uno mismo, confrontada con la realidad, puede desembocar en estados depresivos.

Aceptar el Propio Cuerpo

La atención excesiva del cuerpo, la preocupación desbordada por ajustarse o no a los parámetros de belleza dominantes de un momento u otro, pueden concluir en ansiedad y conducir a un peligroso rechazo de la propia persona. Es frecuente que en la adolescencia exista una disociación respecto a lo corporal debida en muchos casos al desarrollo veloz del cuerpo, a veces, este rasgo continúa en la adultez e incluso hay quienes anhelan superar estos desajustes recurriendo a las cirugías plásticas. En algunos casos, la actitud se transforma en un desasosiego sin fin. Pensamos que es aconsejable enfrentar a tiempo los sentimientos de baja autoestima, valorando las cualidades personales y buscando un equilibrio aceptable entre la imagen interna que cada uno tiene de sí mismo y la que ofrece a los demás. Fuente: www.psicologiadepor.com

Es absurdo considerar el cuerpo un enemigo a quien combatir o mucho peor aún, un monumento en constante restauración. La madurez demanda serenidad y, por sobre todas las cosas, madurez.

Cultivar el Optimismo

El optimismo no supone tener una opinión simple de todo lo que nos rodea, sino dar la relevancia justa a los aspectos positivos de las cosas. Esto no es necesariamente conformarse pensando que las cosas podrían ser peores sino más bien enfatizar los puntos ventajosos y prometedores de las situaciones vividas.

Liberarse de sentimientos de culpabilidad o de todo aquello que nos hace sentir solos o infelices, desgraciados o indefensos, es un buen punto de partida. Descubrir alegría en la vivencia cotidiana sin perderse en la búsqueda irreal de una felicidad completa y perfecta, es también una actitud optimista que sin lugar a dudas genera importantes beneficios para la calidad de vida. Y en este sentido, aceptar el envejecimiento del cuerpo, antes que una lucha despiadado o una

restauración infinita, puede ser el descubrimiento de nuevas posibilidades y experiencias. En la vida, hay un momento para cada cosa, y cada etapa tiene alguna ventaja que disfrutar.

Controlar las Emociones

Qué es una Emoción. El estado emocional es un mecanismo cerebral cuyas manifestaciones involucran casi todas las funciones del organismo, desde la frecuencia cardíaca y respiratoria hasta la tensión muscular y la actividad digestiva.

Las emociones pueden generar reacciones tanto positivas como negativas y precisamente por esa causa, resulta fundamental controlarlas para aspirar a lograr un bienestar del organismo.

Controlar no es reprimir. Controlar las emociones no significa reprimirlas, ya que nada bueno para la salud puede esperarse de un control de tipo represivo. Pero esto no significa que no debamos aspirar a dirigir y mantener lo emotivo dentro de ciertos límites de modo tal que el organismo no se dañe a sí mismo. Llorar, por ejemplo, puede ser beneficioso... un llanto abundantemente oportuno, para descargar dolor, rabia acumulada, frustración o temor, es una acción totalmente inofensiva que nos hará sentirnos más livianos. Soltar una carcajada en un momento crítico, también. En definitiva, lo importante es no conducir nuestras emociones a acciones que terminen destruyéndonos: pelear con alguien para luego sentirnos mal por ello, agredir a otros o auto agredirnos, tomar decisiones apresuradas que nos dejan un saldo negativo, etc.

PSICOLOGÍA

Definición de Psicología: La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales. La palabra proviene del griego: psico- (alma o actividad mental) y -logos (estudio). Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados

procesos: cognitiva, afectiva y conductual. La psicología moderna se ha encargado de recopilar hechos sobre la conducta y la experiencia humana, organizándolos en forma sistemática y elaborando teorías para su comprensión. Estos estudios permiten explicar el comportamiento de los seres humanos y hasta predecir sus acciones futuras. Fuente: www.psicologiadepor.com

Psicología del deporte. John D. Lawther define a la Psicología del Deporte, como una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes.

PERSONALIDAD

Definición. La personalidad es una estructura de carácter psicológico, que hace referencia al conjunto de rasgos distintivos de un individuo. Se ha definido a la personalidad como aquella alineación dinámica de los sistemas psicofísicos que permite establecer un modo específico de actuar y de pensar. Esta organización, sostiene Allport, varía de un individuo a otro ya que depende de la clase de adaptación al entorno que establezca cada persona. En sí, Personalidad es el aspecto dinámico de la persona permite apreciar que todos los seres humanos experimentan intercambios de modo constante con el medio que los rodea, un proceso que sólo se interrumpe con la muerte. En cuanto a las formas de pensar y de actuar, muestran que la personalidad está compuesta por una vertiente interna (pensamiento) y otra vertiente de carácter externo (simbolizado en la conducta).

De todas formas, los especialistas han establecido con los años distintos tipos de definiciones para el concepto de personalidad. Así nos encontramos con las presentaciones de tipo aditivo, que se construyen en base a la sumatoria de un conjunto de rasgos característicos; la perspectiva integradora, la cual resalta el estilo ordenado de esa adición; la definición jerárquica, que admite la integración de los elementos contemplados en la personalidad, pero estipulan la preponderancia de ciertos rasgos sobre otros; y las definiciones de ajuste al medio, que también parten de una integración de elementos, pero que consideran que la organización se realiza según el entorno donde se mueve cada persona.

Es necesario saber también que los estudios desarrollados en base a la personalidad abarcan dos cuestiones importantes: el desempeño intrapersonal (de tipo intrapsíquico, el cual no es posible observar de forma directa) y las diferencias individuales (compuesto por los rasgos que hacen que un ser humano sea diferente a otro). Allport nos dice de la adaptación particular del individuo a su medio, su personalidad y pensamiento característico. Para Lawther, es un término usado para describir el tipo de actuaciones características y habituales del individuo. La personalidad viene a ser la suma y expresión de las conductas de un individuo por la que se le puede caracterizar y distinguir de otros.

CONDUCTA

No se puede hablar de Psicología sin hacer lo propio con la conducta. Watson en 1913 definiría a la psicología, como la ciencia de la conducta. De aquí vendría el uso del término Conductismo (Behaviorismo). En el diccionario de psicología de James Drever se define la conducta como, el término referido para aquel nivel de comportamiento que está presumiblemente determinado por la previsión y la voluntad. Lagache define la conducta como la totalidad de las reacciones del organismo en la situación total

Así podemos decir que conducta es un fenómeno central de la persona, donde el individuo actúa ante una situación en función de la personalidad y del inseparable contexto social del cual el ser humano es siempre integrante.

PSICOLOGÍA PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS

Acciones. No es ajeno al conocimiento de las instituciones; dirigentes, profesionales de la salud y entrenadores, que la relación entrenador, entrenado y éxito, es vinculante con el profesionalismo de cada uno y el grado de empatía que logren mutuamente. En los deportes de equipo, cuando existe armonía entre todo lo que circunda al atleta y esta se halla a disposición del desarrollo individual y

grupal del mismo, podemos decir que estamos frente a un grupo con “espíritu de colmena”. Es decir, ante un grupo que el objetivo está planteado y centrado claramente en las metas institucionales y la de cada uno de sus componentes. El lema será “Uno para todos y Todos para uno”.

El entrenador lleva la conducción con liderazgo. El deportista debe confiar en su entrenador, la confianza tendrá que ser recíproca para llegar a resultados óptimos. En la relación entrenador y entrenado surgen cientos de circunstancias, no todas son positivas como a la mayoría le gustaría que fueran. El trabajo de uno y otro es la búsqueda permanente del vínculo reforzarte y positivo. Además de las aptitudes propias de los deportistas que determinarán gran parte del éxito o fracaso, están las incorporadas por los técnicos. El técnico aportará su experiencia. Planificará y programará el desarrollo para el logro de mejores performances de su asistido y así, de esta manera, alcanzar el triunfo. En la actualidad el trabajo de equipo es netamente interdisciplinario. El deportista se halla en el centro, los profesionales que coadyuvan a su desarrollo – médicos, nutricionista, psicólogo, preparador físico y el técnico- conforman el resto.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. La Psicología aplicada al deporte ofrece alternativas para encontrarse con el ser humano que aspira a la excelencia de sus capacidades físicas y psíquicas. También se puede decir de la Psicología del Deporte, que se aboca al estudio y aplicación de los factores que influyen en el Rendimiento Deportivo.

La Personalidad-Actitud Mental y Rendimiento Deportivo

Una mente sin entrenar no puede llevar a cabo cosas de valor, o realizar esfuerzos extremos, esto se cumple especialmente en el deporte. Entrenar la mente, no tiene nada que ver con el nivel de educación, ni con el grado de inteligencia que tenga el deportista, más bien es todo sobre la habilidad para ser positivo, saber sobre que enfocarse y prestar atención en un momento determinado y la habilidad de mantener esa concentración durante circunstancias de presión externa. La mente,

como el cuerpo, también se puede entrenar. Los deportistas que no desarrollan la resistencia mental, no sacan el máximo rendimiento de sus otras cualidades.

Para sacar lo mejor del potencial físico, deben aprender y enseñar. No es algo innato de algunas personas solamente. Durante muchos años se ha creído que esta cualidad mental era algo inherente, o lo tenías dentro de ti o no lo tenías y algunos entrenadores y deportistas aún piensan así. Sin embargo el advenimiento de la programación Neuro-Lingüística, claramente ha demostrado que todo comportamiento, incluyendo la Resistencia Mental, son resultados de un proceso cognitivo, estrategias mentales que pueden ser enseñadas y aprendidas.

El deporte es un ejercicio en el que se controla el cuerpo para producir movimientos y habilidades particulares, de aquí que la mayoría de los deportistas intenten controlar su cuerpo, para producir los movimientos que buscan de su cuerpo. Sin embargo, todo control comienza con los pensamientos que uno tiene en su mente. Tus pensamientos dominan tu imagen y tu autoestima, como te ves y te sientes contigo mismo, afecta en tu desempeño deportivo. Nuestros pensamientos tienen una fuerza enorme. Los pensamientos son la unidad básica de la existencia y experiencias subjetivas. Los pensamientos son los ladrillos con los que construimos y establecemos nuestras creencias y actitudes. Muy poca gente reconoce la fuerza verdadera de sus pensamientos y pocos son los que utilizan y mantienen consistentemente ese ser consciente sobre ello durante todo el día. Ser consciente y entender la fuerza de tus propios pensamientos es crucial para construir una Actitud mental Positiva y consecuentemente conseguir más seguridad en sí mismo del control mental y así poder realizar una mejor actuación deportiva.

Frecuentemente se escucha a entrenadores y padres, alentando con desaire (o amonestando) frases como; vamos, tienes que ser más positivo. Tienes que concentrarte más ¡Tienes que estar más motivado! y sin embargo estas afirmaciones no ayudan. Lo que los entrenadores y padres, deben entender es que simplemente por afirmar el estado que uno desea alcanzar, no es suficiente para lograrlo. Por supuesto el atleta, el hijo, la persona en sí, sabe que quiere estar más

motivado, o ser más positivo y estar más enfocado, el problema es que no saben cómo hacerlo, sino ya lo habrían hecho ellos mismos.

Un proceso de instrucciones es como una receta, sigue la receta y conseguirás el resultado deseado, ya sea una ensalada de frutas, una salsa a la boloñesa, o una Actitud mental Positiva, entonces, vamos a considerar la Actitud Mental Positiva y Resistencia Mental desde la perspectiva. El liderazgo es uno de los fenómenos más estudiados y, a la vez, posiblemente menos comprendidos de la experiencia humana. Es por ello, entre otros motivos, que no existe ninguna definición universalmente aceptada para este concepto.

Entre las múltiples definiciones existentes, se puede resaltar que el liderazgo es un proceso conductual de influencia entre individuos y grupos hacia el logro de objetivos. Esta definición implica diversas conductas como: tomar decisiones, emplear técnicas motivacionales, brindar feedback, establecer relaciones interpersonales y dirigir al grupo con confianza. Planteada así, la relación es dinámica, no solo el líder influye sobre el equipo, sino que el equipo también influye sobre el conductor. Es un contrato psicológico entre el entrenador y los deportistas; este contrato tiene una variedad de expectativas, demandas y requisitos para ambos lados. A su vez, para ser considerado efectivo en el ámbito deportivo, cada líder formal tiene dos responsabilidades básicas que debe cumplir.

- Asegurarse que las demandas de la organización son satisfechas, que el grupo sea efectivo en cuanto a los objetivos y metas de la organización; es decir, que se obtengan los resultados esperados.
- Asegurarse que las necesidades y aspiraciones de los miembros del grupo son satisfechas; es decir, que los integrantes del grupo rindan de acuerdo con sus respectivas capacidades, que sientan que alcanzan sus metas y que estén contentos con su participación y la pertenencia al grupo.

El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte, depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo, sino también y de manera fundamental, de una adecuada actitud mental libre de conflictos. Es así como desde la Psicología Deportiva se ponen al alcance de las personas una serie de

herramientas para garantizar que los deportistas alcancen el máximo rendimiento. De la misma forma promueve la cohesión en el equipo de entrenamiento y el liderazgo como característica fundamental para alcanzar las metas deseadas.

Así mismo se considera importante entender que muchos de los errores cometidos por los deportistas a la hora de rendir y alcanzar los logros propuestos, están muchas veces atados con problemas profundos de la personalidad que deben ser atendidos con seriedad. La mayoría de personas han tenido un acercamiento a la práctica de algún deporte, aunque no sea de manera profesional. Fuente: www.psicologiadepor.com

El entrenamiento juicioso y constante permite lograr un mejor desempeño y constituye una fuente de satisfacción por medio de la cual se alcanzan algunos ideales y se aumenta el sentido de estima propio. Ganar una carrera, un campeonato, romper un récord, entre otras situaciones, constituye momentos especiales en las vidas de los deportistas. Para poder lograrlo se necesita no solamente de una buena condición física sino también de un apropiado balance de la actividad mental. Algunas personas se preguntan qué tienen que ver la mente, los pensamientos y fantasías, con el deporte cuando es el cuerpo y su rendimiento lo primordial en esta actividad. Pues bien, existe una fuerte conexión entre lo corporal y lo mental, cuestión demostrada. Para cada cosa que se piensa, el cuerpo tiene una reacción, sin importar si se trata de algo real o fantaseado.

La interpretación que cada persona da a los acontecimientos que le suceden a su alrededor, las valoraciones culturales de las cosas, los recuerdos aliados a situaciones actuales, todo esto y otros elementos más influyen fuertemente sobre el funcionamiento del cuerpo. Ahora bien, la Psicología deportiva intenta poner en práctica las herramientas de entrenamiento mental y los conocimientos desarrollados para permitir a las personas superar las barreras que evitan el logro del máximo desempeño, dándoles a los deportistas control sobre el propio rendimiento.

Así, intervienen dando consejo a atletas recreativos, equipos profesionales y de colegios, o universitarios, de la misma forma que prestan sus servicios a atletas olímpicos, organizaciones y negocios. Aunque el entrenamiento físico sea la meta primordial, no se piensa que éste sólo sea suficiente para conseguir el éxito. El entrenamiento mental es necesario y debe ser tan fuerte como el otro.

Los Psicólogos Deportivos deben hacer énfasis en cada una de éstas de tal forma que el logro del mayor rendimiento se garantice. Adicionalmente, el Psicólogo Deportivo está interesado en fomentar en sus clientes variables tales como, la unión del equipo y el liderazgo necesario en los deportistas y directivos. La primera corresponde a una de las más importantes dinámicas que se llevan a cabo dentro de los equipos deportivos y puede ser definida como el grupo de fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan dentro de una colectividad particular.

Un equipo unido es aquel que posee normas claras, metas comunes, identidad de grupo positiva, una relación buena de trabajo, responsabilidades compartidas, respeto, confianza, cooperación, unidad, buena comunicación, orgullo por la membrecía, y sinergia. Dentro del lenguaje usado en los equipos es posible detectar el grado de cohesión a partir de la mayor utilización en el diálogo de palabras tales como "nosotros" y "nuestro" en definición de expresiones del tipo "yo" y "mío".

En lo relacionado con el liderazgo, se trata de que las personas desarrollen características que le permitan al deportista o entrenador, influir sobre el equipo de tal forma que se lleve a cabo un trabajo fuerte y con esfuerzo, dirigido hacia el logro de metas grupales. El líder busca siempre aprender más, admite sus errores, toma decisiones basado en hechos, aplica el sentido común y la simplicidad a tareas complicadas, es buena educadora y motivadora, tienen un carácter flexible y se ajusta a circunstancias cambiantes, posee altos niveles de energía, sabe persuadir verbalmente, tiene confianza en sí misma y es innovadora, entre otros aspectos.

Ahora bien, lo anterior hace parte del modelo de intervención tradicional, usado en la Psicología del Deporte. Se ha visto que a pesar de esto hay deportistas y clientes que no responden adecuadamente. El éxito en las competencias y el logro de las metas propuestas no se consigue, aunque traten de asumir la posición y actitud positiva relajada que se les ha recomendado. Son personas para las cuales, por ejemplo, mantener su mente en el aquí y ahora es imposible debido a múltiples preocupaciones que posiblemente están atadas a problemas y conflictos sin resolver y que interfieren impresionantemente en su rendimiento deportivo con el consecuente sufrimiento e incomodidad, además de estar atadas a fuertes sensaciones de ansiedad.

Se presentan entonces importantes interferencias en la motivación para practicar y competir en un deporte junto con dificultades para ganar. En la práctica se ha constatado que algunos atletas asocian de manera inconsciente el éxito en la competencia con egoísmo, lo cual según algunas culturas puede resultar pecaminoso. De esta forma la culpa generada por el intento de alcanzar o el logro de un puesto importante, a partir de la práctica deportiva genera fuertes sentimientos no conscientes de culpa que son evitados cometiendo pequeños errores involuntarios que le cuestan a la persona el trofeo. El sujeto no entiende cómo, a pesar de los entrenamientos y los buenos propósitos se ha escapado una vez más de sus manos el anhelado triunfo.

A lo anterior pueden sumarse situaciones en las cuales la competencia y el mayor rendimiento se logran por medio de entrenamientos que rebasan las reales capacidades físicas, pidiéndole al cuerpo más de lo que puede dar sin lesionarse.

En este caso se utilizan recursos tales como las drogas, por ejemplo anabólicos, a pesar de que se conozcan los efectos secundarios y los riesgos que éstos acarrear. La alimentación también puede verse modificada de tal forma que ciertos nutrientes fundamentales para la actividad física general son restringidos. En cualquiera de estos casos se pierde el horizonte y lograr el triunfo deportivo se convierte en el centro de la existencia, sin importar la calidad y la extensión vital que se pierde en el camino.

Entonces, la Psicología Deportiva se enfrenta no solamente ante el reto de lograr que los deportistas sean mejores en lo que desean y que puedan motivarse para superar cada una de las metas que se proponen. De la misma forma considera que en la actividad deportiva un sujeto puede manifestar dificultades que están atadas a aspectos profundos de su personalidad y que requieren una seria atención en la medida en que seguramente irradian su malestar a otras situaciones vitales. Adicionalmente atiende los aspectos cualitativos y cuantitativos de la vida humana, necesarios para que el trofeo ganado sea completo.

2.7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Concepto Es el resultado de una actividad deportiva que establece parámetros de valoración y resultados en el cual incluye, métodos procesos y esfuerzos individuales, en si es el resultado de rendir, asociado al propio esfuerzo medido en trabajo y esfuerzo.

La idea rendimiento, refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio o el provecho que brinda algo o alguien, también se conocen como rendimiento. Por ejemplo: “Gracias a las condiciones climáticas y a las inversiones, el campo ha tenido un gran rendimiento este año”, “El delantero portugués bajó su rendimiento en la última parte del partido, algo que le costó la victoria a su equipo”, “Necesito instalar algún programa que me ayude a mejorar el rendimiento de mi computadora”. **Fuente:** <http://www.masfutbol.com/info>

En el ámbito de la Física también se hace uso del término rendimiento que ahora nos ocupa. En concreto se establece que aquel es un concepto con el que se define el cociente entre el trabajo que una máquina realizada de forma útil durante un determinado periodo de tiempo y el trabajo total que se le ha entregado a aquella durante ese citado tiempo.

En este campo deportivo que se ha citado en el ejemplo merece la pena subrayar que actualmente en diversos rincones de la geografía mundial existen los llamados centros de alto rendimiento. Estos son unos enclaves que cuentan con unas condiciones magníficas y con unas instalaciones de élite para conseguir que los atletas se preparen de la mejor manera posible, de cara a las competiciones que tienen por delante. Un ejemplo de este tipo de establecimientos es el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada (CAR), España, que depende del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Se halla situado a 2.300 metros sobre el nivel del mar y eso supone que se convierta en un lugar ideal para llevar a cabo lo que son entrenamientos en altura.

Cabe destacar que el concepto de rendimiento, también se encuentra vinculado al de eficiencia o al de efectividad. La eficiencia es la capacidad de lograr un resultado empleando la menor cantidad posible de recursos, mientras que la efectividad se centra directamente en la capacidad de obtener el efecto que se busca.

Si alguien quiere copiar (es decir, reproducir) una novela de 400 páginas y lo hace a mano, anotando palabra por palabra, puede resultar efectivo, ya que es probable que, tarde o temprano, tenga el libro copiado.

Pero, sin embargo, no resultará eficiente, ya que perdería mucho menos tiempo que si realiza fotocopias o emplea algún sistema de digitalización. De esta manera, podría mejorar su rendimiento.

¿De qué se trata el rendimiento deportivo máximo? El punto máximo en rendimiento físico es todo con lo que los atletas individuales y los equipos sueñan. Se trata de ese sentimiento especial de estar jugando de tal forma que nada puede salir mal, situación en la cual la persona está concentrada en la obtención de su meta. Desafortunadamente este desempeño máximo no ocurre tan seguido como se quisiera.

Por fortuna existen técnicas para lograr tal desempeño y el solo hecho de alcanzarlo constituye un fuerte motivador para que las personas practiquen deportes en la medida en que se superan metas y expectativas que muchas veces ni se pensaron posibles. **Fuente:** <http://www.masfútbol.com/info>

Existen siete características básicas que describen los estados mentales necesarios para fomentar el máximo desempeño durante las actividades físicas.

CARACTERÍSTICAS RENDIMIENTO FÍSICO

Entendemos por Rendimiento Físico, a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar. Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va a tener unas claves diferentes. Fuente: <http://www.tododeporte.com/todo>

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. En una opinión libre se dice.

Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

FORMA DEPORTIVA

Definición es la consecuencia de la adaptación que el organismo alcanza por la acción del entrenamiento. Muchas veces escuchamos la expresión “aquel deportista está en baja forma...”, la expresión correcta sería “estar fuera de forma” ya que la forma deportiva es un estado óptimo de nuestro rendimiento deportivo.

Quizás esto explique el porqué de como deportistas de una gran calidad no hayan ganado su excelencia, puesto que es muy difícil mantener el estado de forma durante toda una temporada en un circuito tan competitivo y plagado de excelentes deportistas.

Existen pues unas fases dentro del concepto de forma deportiva, tanto si se refiere a un período relativamente corto, como puede ser una temporada, o como si se refiere a un período más largo de tiempo, como puede ser la vida activa de un deportista en competición.

Estas Fases se Denominan

De Desarrollo: como por ejemplo el entrenamiento de una pretemporada, en el que el deportista complementa sus horas de entrenamiento. O en el caso de una vida deportiva, los inicios como deportista de competición.

De Estabilización: coincidente con los momentos en que el deportista ha alcanzado su nivel óptimo de forma, bien en la temporada o bien a lo largo de su vida deportiva.

De Pérdida: caracterizada por un descenso de la capacidad de rendimiento del deportista. En el caso de una temporada competitiva, la disminución de forma es solo temporal y como consecuencia lógica del proceso de entrenamiento.

En referencia a la vida deportiva de un deportista de competición, las menores manifestaciones de forma continuadas pueden ser el comienzo del declive de su carrera o simplemente períodos de retroceso debidos a factores como mala adaptación al entrenamiento, lesiones, insuficiente entrenamiento, etc.

FACTORES EN EL DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA

La aplicación de las cargas tienen una doble reacción interna y externa en el organismo; a la forma deportiva le son inherentes los procesos fisiológicos, bioquímicos, psicológicos etc., con los que el deportista trabaja; la forma deportiva está vinculada estrechamente al proceso de asimilación de los elementos técnicos y tácticos del deporte.

El estado de la Forma Deportiva depende de la organización, sistematización y del trabajo repetido durante un tiempo determinado, enmarcado en el Macro ciclo de trabajo; Dentro del Macro ciclo, el estado de la Forma Deportiva depende en qué periodo se encuentre el deportista entrenando. Estado de la forma deportiva

Posteriormente la Forma Deportiva se mejora y puede mantenerse durante un tiempo relativamente corto en donde se estabiliza; Se le llama período competitivo

El primer es llamado Período Preparatorio, el cual es esencial para la creación de las premisas para el desarrollo de la forma competitiva.

Fuente: wwwtododeporte.com/todo

Por último viene la fase de regeneración funcional, que se le llama período transitorio; que es necesario al deportista para recuperarse de las cargas asimiladas durante un tiempo prolongado y para quedar en aptitud de poder asimilar nuevas y mayores cargas, que producirán nuevos valores en las futuras formas deportivas que se pretendan alcanzar. Podemos resumir diciendo : “La forma deportiva se desarrolla en el Período Preparatorio, se obtiene y mantiene la mejor Forma Deportiva durante el Período Competitivo y se pierde en el Período de Tránsito” .

El Rendimiento Físico y Forma Deportiva se da por la capacidad que tiene un deportista de brindar resultados durante algunos tipos de actividad motora; el nivel de rendimiento físico lo obtenemos fundamentalmente mediante resultados cuantitativos, a través de pruebas motoras, en las cuales el individuo demuestra el rendimiento físico expresado en peso (Kg.), distancia, tiempo, según el grado de dificultades de los ejercicios y el nivel de las cualidades físicas o motoras.

La Forma Deportiva y su relación con Rendimiento Físico

El rendimiento físico está ligado a la educación de las cualidades motoras del deportista, las cualidades motoras está en dependencia de la edad biológica del deportista y que el nivel de aquellas va aumentando o disminuyendo con la edad.

La mejora de la forma deportiva no aparece espontáneamente, se obtiene por la influencia del trabajo (carga) en el organismo del deportista; es decir por la preparación que realice el deportista, es lógico pensar que: “A mayor preparación, mejor y más prolongado será el estado de estabilización de la forma deportiva”.

La Forma Deportiva desde el punto de vista Pedagógico

Generalmente el deportista realiza pruebas para orientar al entrenador sobre el trabajo que él realiza; estas pruebas son los conocidos Test Pedagógicos de Evaluación, en los cuales el entrenador obtiene datos que le sirven para evaluar el entrenamiento del deportista o salvar deficiencias.

Fuente: www.tododeporte.com/todo

Para lograr la forma deportiva es necesario realizar un trabajo dirigido desde el punto de vista pedagógico y en muchos casos con apoyo en las ciencias auxiliares, pero, fundamentalmente empleando en una correcta relación de los ejercicios físicos del entrenamiento, los cuales podemos dividir en tres partes en forma secuencial o pedagógica para asegurar resultados satisfactorios.

La forma deportiva desde el punto de vista pedagógico tiene varios parámetros entre ellos:

Ejercicios de Desarrollo General. - Son aquellos que tienden al desarrollo general de las capacidades motoras relacionadas o no con el deporte o tomados de otros; estos no suponen ningún elemento del movimiento competitivo.

Ejercicios Especiales.- Son aquellos que pueden incluir parte del movimiento competitivo y que desarrollan mayormente uno o varios músculos, los cuales van a intervenir directamente en el movimiento del ejercicio competitivo.

Ejercicios Competitivos.- Son la reproducción del movimiento completo de la disciplina; aquí intervienen todos los músculos que van a trabajar directamente en el movimiento; a través de estos diferentes ejercicios se van a reflejar las características de los ejercicios como son: amplitud, ritmo, frecuencia del movimiento, etc.

El comportamiento del deportista en la competición, es el contenido esencial de la preparación Psicológica en donde un competidor conjuga aspectos intelectuales, volitivos, sociales ideológicos, morales, físicos etc. Para conseguir resultados de alto nivel. Fuente: www.tododeporte.com/todo

La Psicología ayuda a analizar y responder con exactitud a las orientaciones del entrenador o de algún compañero de equipo. Para poder satisfacer las aspiraciones, los sentimientos y emociones en la competición; haciendo un mejor esfuerzo.

El trabajo que realice el hombre depende del estado en que se encuentren sus órganos, aparatos, sistemas; ante la actividad, el organismo responde de acuerdo a sus potencialidades. Así también, las conducciones neuronales que se producen en el sistema nervioso por el trabajo repetido, se hacen más rápidas y precisas, por lo que el sistema nervioso del sujeto se acostumbra a los mismos estímulos. En el trabajo, el músculo se contrae, debido a los potenciales bio-eléctricos que

proviene del sistema nervioso; las unidades motoras son las que producen el cambio de postura, la locomoción, la flexión, el equilibrio, etc.

EL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es una sucesión de cargas y períodos de recuperación, que si se realizan correctamente, van a dar como resultado una mejora progresiva del rendimiento físico, que está en relación con la capacidad de producción de energía (metabolismo energético) por parte de los músculos involucrados en el deporte practicado, producción de energía que tiene unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Para ello es necesario controlar la carga de entrenamiento para poder establecer así correctamente los períodos de recuperación, y no es fácil, ya que depende no sólo de la cantidad sino también de la calidad, y otros parámetros.

El control de la carga de entrenamiento se puede realizar midiendo el volumen y la intensidad de entrenamiento (tiempo, distancia, velocidad, potencia, altitud, frecuencia cardíaca, lactato sanguíneo, consumo de oxígeno, medición de parámetros de analíticas de sangre y orina...). Aumentando las cargas adecuadamente, mejoramos el rendimiento deportivo.

Fuente: wwwtododeporte.com/todo

Tomando en cuenta el deportista que este tipo de entrenamiento le posibilitaría para estar muy bien preparado físicamente, sin olvidarnos que la Actitud Mental en los deportistas, juega un papel preponderante

Métodos de Entrenamiento

Modalidad específica de utilizar los medios y los procesos de entrenamiento para cumplir determinadas tareas de la preparación del deportista. Desde el punto de vista técnico, el conjunto de los métodos de entrenamiento se pueden dividir en tres grupos: Orales, visuales y prácticos.

Los métodos orales utilizados en el entrenamiento deportivo pueden ser: el relato, la explicación, la conferencia y la discusión. La eficacia del proceso de entrenamiento depende mucho de un uso inteligente de las órdenes, de las indicaciones y de los comentarios. Los métodos visuales, que antes eran utilizados únicamente cuando se trataba de demostraciones, ahora se utilizan para el comentario y el autocontrol del movimiento del deportista, gracias al desarrollo de los medios de vídeo. Fuente: <http://www.tododeporte.com/todo>

El trabajo práctico se define por el hecho de que éste se efectúe de manera continua o se vea interrumpido por intervalos de reposo. Sea cual sea esta estructura, este trabajo puede hacerse en régimen uniforme o variable (creciente o decreciente).

Finalmente, según los ejercicios que se escojan pueden revestir un carácter general, que apunte a desarrollar diversas cualidades, o selectivo si se centra en el desarrollo de determinadas cualidades. Recapitulando, un ejemplo sería: Objetivo del entrenamiento: fuerza rápida de extensores hombro; Contenido del entrenamiento: multilanzamientos; Medios del entrenamiento: balones medicinales; y Método del entrenamiento: trabajo por repeticiones.

FACTORES DEL ENTRENAMIENTO

Son componentes básicos para el desarrollo de una forma unitaria de la personalidad del deportista. Son Preparación física, técnica, táctica, psicológica, teórica y biológica. Fuente: www.tododeporte.com/todo

PREPARACIÓN FÍSICA: Es el desarrollo de las capacidades físicas para conseguir un rendimiento óptimo en la actividad deportiva. Puede ser:

- **Preparación Física General:** buscamos el desarrollo de aquellas capacidades físicas que no son específicas del deporte que estamos entrenando, pero que inciden en el rendimiento.

- **Preparación Física Especial:** Se busca el desarrollo de las capacidades específicas del deporte.

PREPARACIÓN TÉCNICA

Es la enseñanza de los movimientos y acciones que constituyen el medio para la lucha deportiva o el entrenamiento. Puede ser:

Preparación Técnica General: Se enseñan aquellos gestos que va a necesitar para el entrenamiento para mejorar la condición física específica del deporte que va a preparar.

- **Preparación Técnica Específica:** Trata de desarrollar los gestos técnicos específicos de la competición, lanzar, rematar, etc.
- **Preparación Táctica:** Enseñamos a emplear correctamente los medios técnicos en el momento oportuno.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Desarrollo armónico de la personalidad, aclimatación a la actividad y al medio, y mejora de la disposición ante la competición.

- **Preparación Biológica:** Consiste en la administración de productos que contribuyen a la mejor forma del atleta sin que perjudique su salud.
- **Preparación Teórica:** Se enseñan las leyes, los sistemas empleados y su aplicación, así resolverá los problemas por sí mismo.

2.8. HIPÓTESIS

- La Actitud Mental, no incide en el rendimiento deportivo de los futbolistas de los Equipos Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato.
- La Actitud Mental, si incide en el rendimiento deportivo de los futbolistas de los Equipos Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato.

2.9. SEÑALIZACIÓN DE VARIABLES

- **Variable Independiente:** La Actitud Mental
- **Variable Dependiente:** Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

Para realizar este proyecto de investigación se utilizará el enfoque directo cualitativo, pues se va a valorar la cualidades cognitivas y de conocimiento, entrenamiento deportivo en el área de la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo en la disciplina del fútbol. Y cuantitativo ya que el aplicar una encuesta ésta nos proporciona datos numéricos sobre la disciplina del fútbol y su problemática, la cual se valora con una estadística descriptiva.

Así las variables Actitud Mental y Rendimiento Deportivo en la disciplina del fútbol, serán medidas bajo estos dos enfoques.

3.2.Modalidad básica de Investigación

El diseño de esta Investigación es de campo porque es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos. En esta modalidad el investigador toma contacto en la forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

Bibliográfica- Documental

La investigación es documental-bibliográfica porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).

Su aplicación se recomienda especialmente en estudios sociales comparados de diferentes modelos, tendencias o de realidades socioculturales; en estudios geográficos, históricos, geopolíticos, literarios, entre otros.

Se empleará la investigación Bibliográfica para sustentar el trabajo investigativo para ello se tomará información tanto de revistas, manuales, folletos y de la poderosa herramienta como lo es el Internet, la misma que se encuentra detallada en el marco teórico.

De Campo

Se empleará en este tipo de investigación utilizando las siguientes técnicas: la encuesta y la observación.

La Encuesta. En cuanto a esta técnica se procederá a aplicar a los deportistas; cuyo contenido del cuestionario irá enfocado al nivel de influencia de la actitud mental en el rendimiento deportivo, las mismas que ayudarán a justificar la razón del porque es necesario un plan de entrenamiento psicológico en el fútbol y por ende, detectar varios cambios positivos en el aspecto del rendimiento. La Observación Se aplicará la técnica de observación en los deportistas y el entrenador donde detenidamente se procederá a observarlos y a analizar los parámetros indicados.

3.3.Nivel o Tipo de Investigación

Exploratorio

Permite familiarizarse con el problema, determinar el comportamiento de las variables dentro de un contexto determinado, luego recopilar información empírica para plantear el problema.

Nivel Descriptivo

Sirve para recabar la información acerca de cómo se encuentra el problema, describe la situación y se aplican las técnicas de recolección de información.

Nivel Correlacional

Permite relacionar nuestras variables, en este caso la actitud mental, con su incidencia en el rendimiento deportivo.

Explicativo

Comprueba experimentalmente la hipótesis, descubrir las causas y detectar los factores que determinan ciertos comportamientos del hecho o fenómeno que se está estudiando o investigando.

3.4.Población y Muestra

Población. La Población se encuentra subdividida de la siguiente manera: 50 deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará de la categoría profesional; es decir 25 por cada equipo, que se encuentran en el período preparatorio-competitivo (Febrero- Diciembre 2013) entrenando (que son y serán 11 meses). Además el área del fútbol de los clubes, Técnico Universitario y Macará, está integrada por un entrenador por cada club y es donde planteo mi problemática, al cual se asevera su existencia.

La población o universo es la totalidad de elementos a investigar; es decir, 50 deportistas y dos entrenadores, los cuales serán entrevistados; respecto a ciertas características, en muchos casos no se puede investigar a toda la población, sea por razones económicas, por falta de auxiliares de investigación o por no disponer del tiempo requerido, estas circunstancias indican la no utilización de un método de muestreo, que consiste en seleccionar una parte de las unidades de un conjunto, de manera que sea lo más representativo del colectivo en las características sometidas a estudio, que en nuestro caso no sucede porque la población es pequeña, cincuenta y dos. Por tanto se trabajará con toda la población o universo que son 52; es decir 50 deportistas para la encuesta y 02 para la entrevista.

Muestra.- La población es pequeña, la muestra es igual a la población. La muestra para ser confiable debe ser representativa y además ofrecer la ventaja de ser la más práctica, la más económica y lo más eficiente. Para este caso la muestra es la

población es decir cincuenta deportistas a los cuales se les aplicará la técnica de la encuesta, dos entrenadores a los cuales se le aplicará, la técnica de la entrevista. Por cuanto la población es pequeña se procederá a trabajar con su totalidad, sin ser necesario determinar muestra alguna.

Población	Muestra	%
Deportistas	50	98%
Entrenadores	02	02%
Total	52	100%

Cuadro N° 1 Población y Muestra

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar.

Para esta investigación, se ha considerado a 52 personas como universo de investigación. De los cuales 50 son deportistas y solo 02 personas son los entrenadores.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

La encuesta es una técnica que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de conseguir mediciones sobre una gran cantidad de características objetivos y subjetivos de la población.

Validez y Confiabilidad

La validez y confiabilidad de la encuesta está dada por cuestionario y su acción representativa las respuestas; así decimos que cuestionario es un instrumento de recogida de datos en la encuesta, rigurosamente estabilizada, que operacionaliza las variables, objeto de observación en investigación, para ellos las preguntas de un cuestionario se plantea de manera lógica y sostenida sobre el tema a investigar. La validez y confiabilidad en nuestro caso lo dan los deportistas de los clubes, Técnico Universitario y Macará que son los actores de la problemática; la que contestarán sin sesgo y a la vez con pensamiento crítico propositivo.

3.5.Operacionalización de Variables

3.5.1. Variable Independiente: Actitud Mental

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es un estado mental y neuronal de disposición para responder de forma pasiva, directa o dinámica sobre la conducta respecto a todos los objetos y situaciones con los que se relaciona el humano	Mental Neuronal Respuesta Comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes • Emociones • Pasiva • Directa • Dinámica • Valores 	<p>¿Crees tú que desarrollas actitudes mentales positivas con la práctica del futbol?</p> <p>¿Las pocas veces que has practicado acciones positivas en el fútbol asimilas los contenidos de este deporte y su problemática?</p> <p>¿Mediante una actitud mental positiva mejoras tu carácter y conducta en el campo de juego?</p> <p>¿La práctica de este deporte te ayuda a sentirte bien en todo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Cuestionario • Ficha de Observación

Cuadro N° 2. Variable Independiente: Actitud Mental

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es el resultado de una actividad deportiva que establece parámetros de valoración y resultados en el cual incluye, métodos procesos y esfuerzos individuales, en si es el resultado de rendir, asociado al propio esfuerzo medido en trabajo y esfuerzo.</p>	<p>Resultado</p> <p>Métodos</p> <p>Procesos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Corto • Mediano • Largo plazo • Periódicos • Por esfuerzo individual 	<p>¿Te sientes integro en lo mental y en el rendimiento deportivo cuando practicas fútbol?</p> <p>¿Crees que la práctica del fútbol potencializa tu parte física y mental?</p> <p>¿Crees que hay relación entre actitud mental y rendimiento deportivo?</p> <p>¿Un buen psicólogo deportivo y sus charlas te motivarán a mejorar la actitud mental?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Cuestionario • Ficha de Observación

Cuadro N° 3. Rendimiento Deportivo

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

3.6. Plan de Recolección de la Información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación, la incidencia de la Actitud Mental en el Rendimiento Deportivo.
2.- ¿De qué personas?	Deportistas de los clubes de fútbol Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de la Actitud Mental en el Rendimiento Deportivo.
4.- ¿Quién?	El investigador procede a aplicar la encuesta a deportistas
5.- ¿Cuándo?	En el periodo 2013.
6.- ¿Dónde?	En los clubes de fútbol Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato
7.- ¿Cuántas veces?	Se realizará la encuesta 2 veces, 1 piloto y la otra definitiva.
8.- ¿Con qué técnicas de recolección?	Con la encuesta y la observación
9.- ¿Con qué?	Con los instrumentos que son los cuestionarios estructurados para la encuesta y ficha de observación
10.- ¿En qué situación?	En las canchas de entrenamiento.

Cuadro N° 4. Plan de Recolección

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

3.7. Plan de Procesamiento de la Información.

Luego de recogidos los datos serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, que sea incompleta, no pertinente.
- Si se detectan fallas se repetirá la recolección de información, finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cambios de cada variable y el cuadro de cruce de variables. Se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados y la graficación de los mismos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de resultados de la encuesta aplicada a deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará

Pregunta No. 1

¿Crees tú que desarrollas actitudes mentales positivas con la práctica del fútbol?

Cuadro No. 5 Actitudes mentales positivas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	08	17%
No	42	83%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

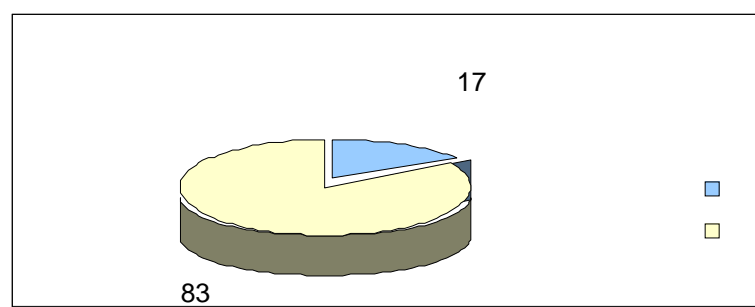


Gráfico No 5: Actitudes mentales positivas

Análisis.-El 83% de los deportistas, contestan que no, el 16 % contestan que si presentan actitudes mentales positivas.

Interpretación.-La mayoría de los deportistas afirman que no conocen, que las actitudes mentales positivas influyen en la práctica del fútbol es decir lo que motiva y desarrolla acciones positivas para ellos y el entorno y no puede haber mejor incentivo que la práctica deportiva.

Pregunta No. 2

¿Las pocas veces que has practicado acciones positivas en el fútbol asimilas los contenidos de este deporte y su problemática?

Cuadro No. 6 Acciones positivas en el fútbol y asimilación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

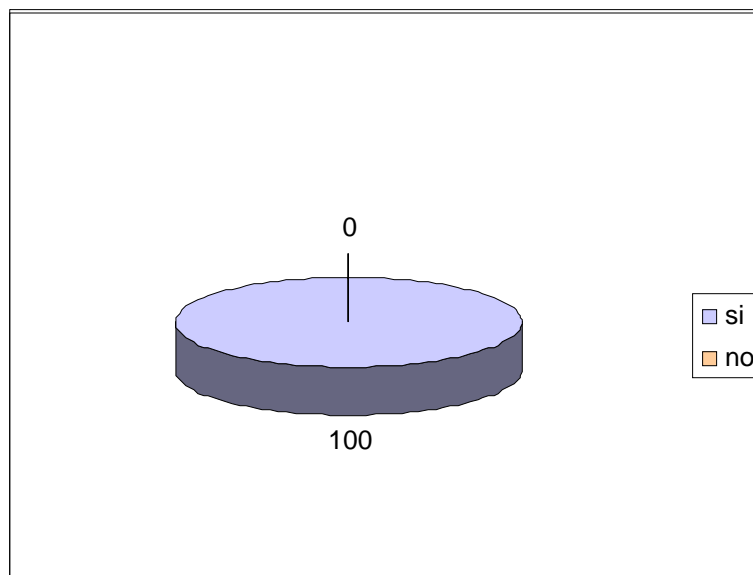


Gráfico No. 6: Acciones positivas en el fútbol y asimilación

Análisis.-Para el 100% de deportistas las acciones positivas en el fútbol, la asimilación de contenidos y su problemática si lo conocen.

Interpretación.-Lo que denota que los deportistas si conocen de las acciones positivas que genera la práctica deportiva y también conocen de la problemática, lo que se deducen es que hay poca formación intelectual y poca concentración mental para tener actitud mental ante los problemas en la práctica del fútbol.

Pregunta No. 3

¿Mediante una actitud mental positiva mejoras tu carácter y conducta en el campo de juego?

Cuadro No 7. Actitud mental positiva y mejora de carácter y conducta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	08	16%
No	42	84%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

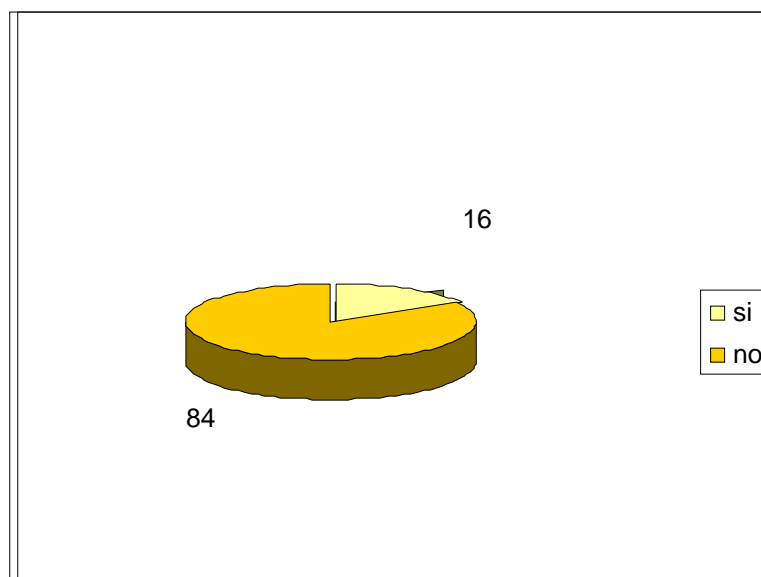


Gráfico No. 7: Actitud Mental positiva y mejora de carácter y conducta

Análisis.-El 83% contestan que la Actitud Mental positiva, si mejora su carácter y conducta en el campo de juego. El 16% afirman que no.

Interpretación.-La mayoría de deportistas, coinciden que la actitud mental positiva si mejora su carácter y conducta en el campo de juego y entonces el porqué de la problemática, porque no hay un psicólogo y un líder que les motive.

Pregunta No. 4

¿La práctica de este deporte te ayuda a sentirte bien en todo?

Cuadro No. 8: Práctica del fútbol y bienestar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	25%
No	38	75%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

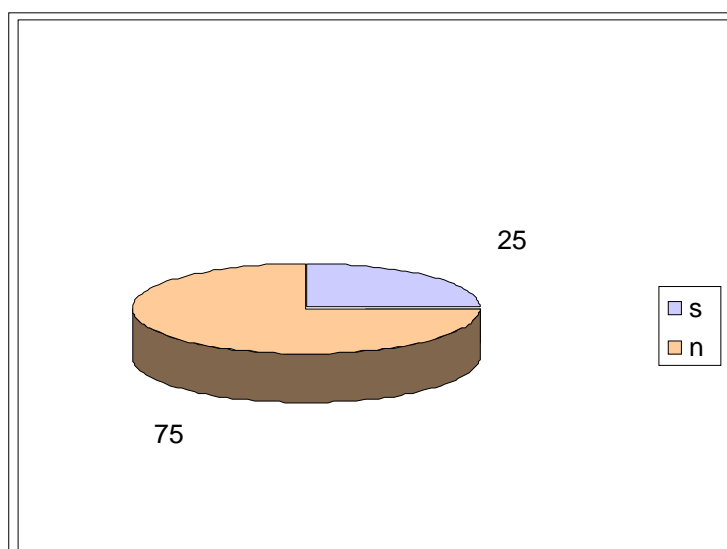


Gráfico No. 8: Práctica del fútbol y bienestar

Análisis.-El 75% de los deportistas encuestados manifiestan no tener bienestar mental y el 25% manifiesta que sí.

Interpretación.-la mayoría de deportistas señalan no sentirse bien en la práctica del fútbol, lo que se deduce es que estos deportistas lo hacen por beneficios económicos o incentivos de otra índole mas no por amor propio. Además ellos deben saber que este deporte es de alta exigencia

Pregunta No. 5

¿Te sientes íntegro en lo Mental y en el Rendimiento Deportivo cuando practicas fútbol?

Cuadro No. 9: Integridad mental y rendimiento deportivo en el fútbol

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	25%
No	38	75%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

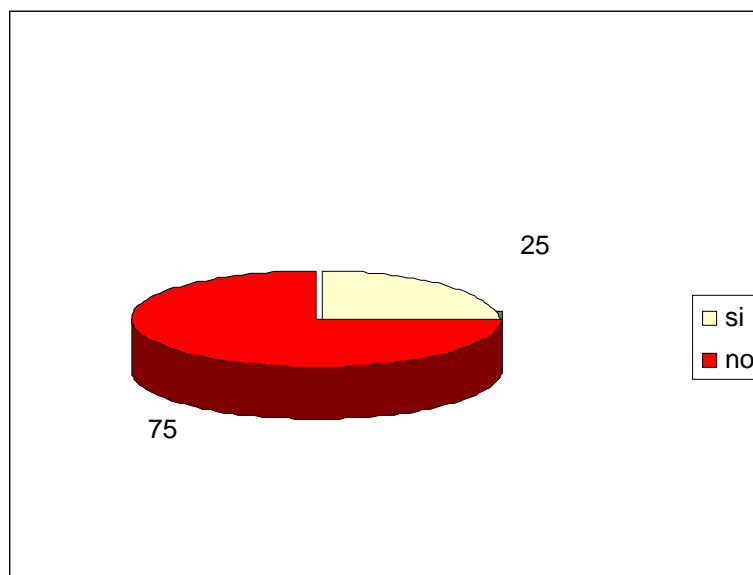


Gráfico No. 9: Integridad mental y rendimiento deportivo en el fútbol

Análisis.-El 75% de la mayoría de los deportistas encuestados indican que no. El 25% manifiestan que si sienten íntegros en lo mental y el rendimiento deportivo.

Interpretación.-La mayoría de los deportistas señalan que no se sienten íntegros en lo mental y su rendimiento deportivo lo que quiere decir que está fallando el entrenador y preparador físico en lo motivacional y la exigencia deportiva.

Pregunta No. 6

¿Crees que la práctica del fútbol potencializa tu parte física y mental?

Cuadro No 10: Práctica del fútbol y potencialización física y mental

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

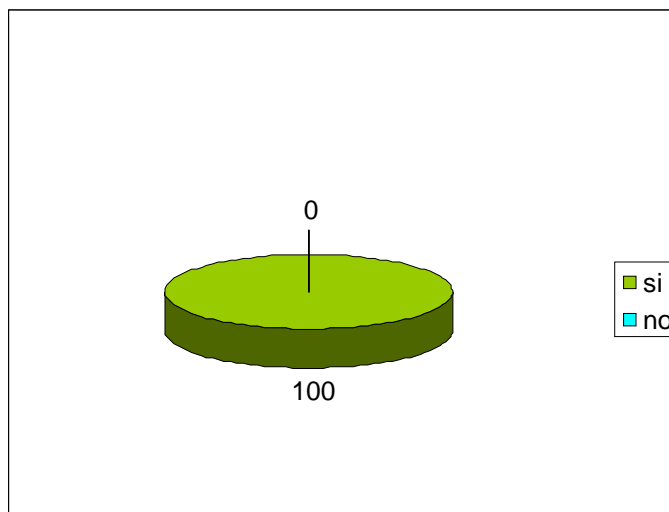


Gráfico No. 10: Práctica del fútbol y potencialización física y mental

Análisis.-El 100% está de acuerdo que, la práctica del fútbol potencializa la parte física y mental.

Interpretación.-Con los datos obtenidos se confirma, la necesidad de darles charlas de motivación y realidad deportiva, porque los deportistas en su cien por ciento, saben de los beneficios y riesgos del fútbol, pero no se concientizan ya que es un deporte de alta competencia

Pregunta No. 7

¿Crees que hay relación entre Actitud Mental y Rendimiento Deportivo?

Cuadro No 11: Relación entre Actitud Mental y Rendimiento Deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	5%
No	47	95%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

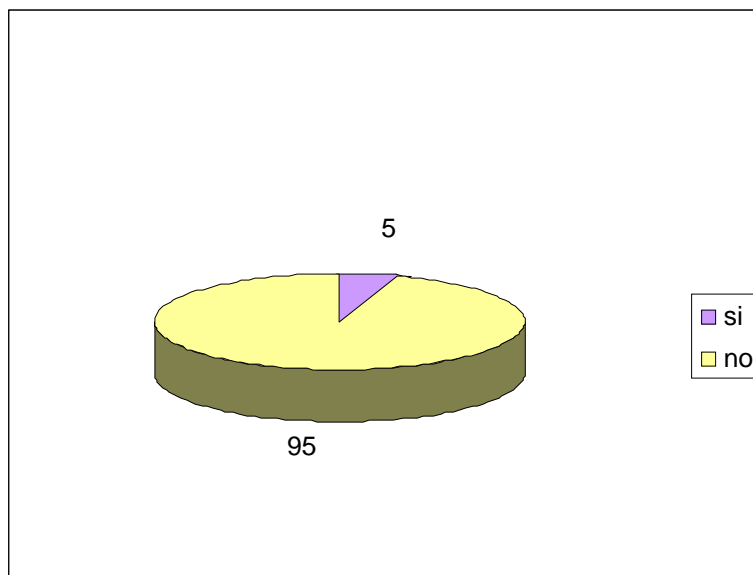


Gráfico No. 11: Relación entre Actitud Mental y Rendimiento Deportivo

Análisis.-El 95% es decir una gran mayoría afirma la importancia y relación que tiene la actitud mental y el rendimiento deportivo.

Interpretación.- La información proporcionada nos indica que la mayoría no saben de la importancia y la relación entre actitud mental y rendimiento deportivo, lo que se deduce que hay factores intrínsecos y extrínsecos que afectan al deportista pero él no conocer la relación entre Actitud Mental y Rendimiento Deportivo es en lo que hay que trabajar, sobre esos factores debilitantes que hay que poner hincapié.

Pregunta No. 8

¿Un buen psicólogo deportivo y sus charlas te motivarán a mejorar la Actitud Mental?

Cuadro No 12: Psicólogo deportivo su presencia y charlas de motivación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

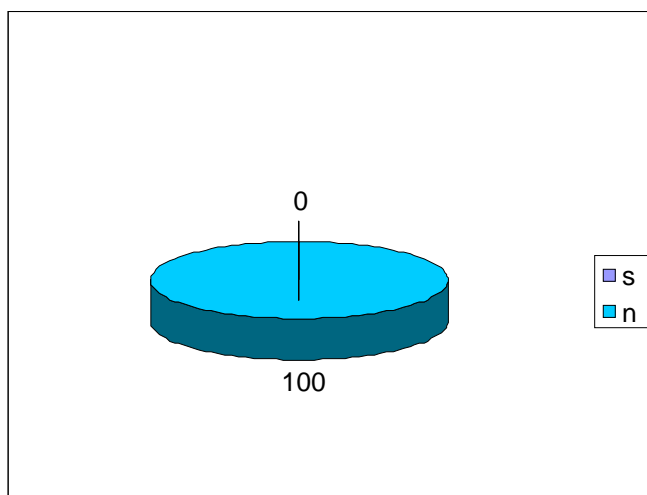


Gráfico No. 12: Psicólogo deportivo su presencia y charlas de motivación

Análisis.-Los deportistas en un 100% determinan y sostienen que un buen psicólogo deportivo motivará la actitud mental.

Interpretación.- Se evidencia que la actividad deportiva como el fútbol y como deporte de altas exigencias, necesita de un motivador en este caso un psicólogo que provocará toma de conciencia en los deportistas y sus beneficios integrales.

Pregunta No. 9

¿Crees que unos talleres motivacionales y de incentivo sacarán adelante los problemas comportacionales?

Cuadro No. 13: Propuesta talleres motivacionales y de incentivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	75%
No	12	25%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Silvio Salazar Escobar

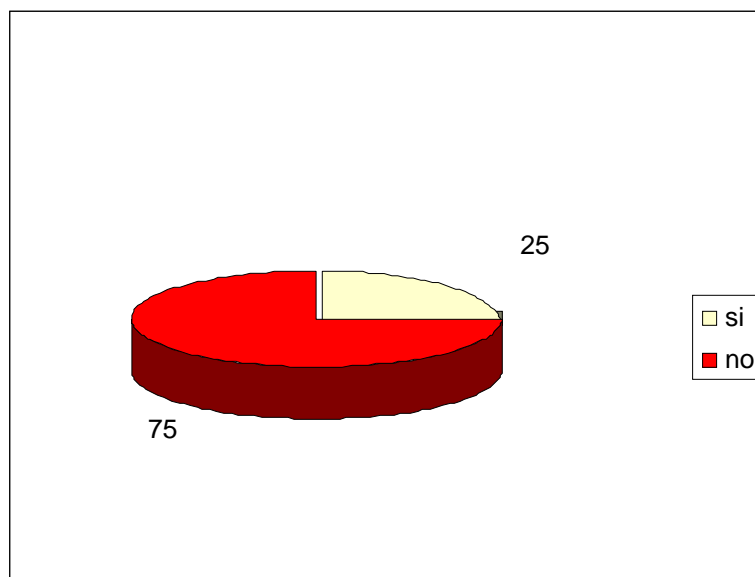


Gráfico No. 13: Propuesta talleres motivacionales y de incentivo

Análisis.-El 75% de la mayoría de los deportistas encuestados indican que sí. El 25% manifiestan que no.

Interpretación.-La mayoría de los deportistas señalan que sí, que los talleres le motivará e incentivarán, es decir les ayudarán a ser más íntegros en lo mental y su rendimiento deportivo lo que quiere decir que está fallando el entrenador y preparador físico en lo motivacional y la exigencia deportiva por eso lo de proponer talleres que será provechoso.

ENTREVISTA

¿Qué significa para ti ser entrenador de fútbol? Defínete como entrenador

Ser entrenador es una pasión. Es innato. Es lo más bonito si te gusta enseñar. Yo cuando jugaba siempre pensaba como entrenador. Para definirme están los demás, pero bueno, todo el mundo sabe que me gusta el buen trato del balón, el fútbol elaborado, el buen comportamiento y la actitud psicológica positiva

¿Se adaptan los jugadores al entrenador o el entrenador a los jugadores?

Si, el entrenador y muchísimo. Va muy relacionado con sus sociedades, y la importancia del fútbol en ellas. Yo al jugador le veo muy competitivo luego psicológicamente, hay unos muy respetuosos, otros muy ganadores otros desinteresados, desmotivados y otros motivos de vida

¿Cómo motiva usted a sus jugadores al saltar al terreno de juego?

Pues haciéndole ver realmente la importancia que tiene cualquier partido. Los partidos con rivales débiles, resultan ser más difíciles, porque contra los fuertes todos jugamos motivados. Que el jugador vea que tiene que trabajar aunque el rival sea flojo en determinadas circunstancias, poner mucha fuerza mental él debe seguir en su sitio haciendo su trabajo, que no se deje llevar por la situación que suele ser algo muy habitual.

¿El futbolista nace o se hace?

El futbolista, ¿nace, se hace o te hacen? Muchos entrenadores nos cuentan que los futbolistas nacen y así podrían triunfar como futbolistas y estos derivan de una faceta muy especial. Ese es un enorme parámetro.

El futbolista nace, luego se forma, pero no se es jugador porque sí, el jugador vale pero como persona más.

¿Qué le parece un proyecto de motivación psicológica para futuros cracks?

Bonita iniciativa. Y siempre lo que rodea al fútbol es bonito y pasional. Cuando los entrenadores dicen que hay que tratar a todos por igual, es una falsa verdad. Cada jugador es diferente, cada uno necesita su atención especial. Los crack, suelen ser más especiales, por ser diferentes.

Que no dejen de estudiar, yo cuando jugaba pude estudiar una carrera, eso me ayudaba a ser mejor futbolista, porque entendía todo mucho más razonadamente, sobre todo por el futuro después de jugar. Y a parte de estudiar, sentir pasión por el deporte, cuidarse mucho, trabajar duro y ser respetuoso.

Análisis de la entrevista

- Según el entrenador él expresa que a menudo y casi siempre, él y sus dirigidos están pensando positivamente, esto demuestra un sesgo ya que no hace ninguna observación.
- Además, expone siempre de manera criteriosa así se ve con pensamientos de carácter positivos, pues él siempre es activo y prudente, uniendo datos, señala que rara vez o casi nunca padece de desentonos en la entrevista.
- Por otra parte, en lo que se refiere a la capacidad de motivación que es la parte primordial de la Actitud Mental contesta más de la parte práctica del fútbol que la parte mental. De igual modo, revela que es capaz de cambiar las respuestas en estados positivos controlando el pensamiento.

Conclusiones de la entrevista

- Tras este estudio, se llega a las conclusiones de que todo el entrenador expresa que a menudo y casi siempre piensa positivamente, de hecho, dos tercios de la plantilla en la estadística encuesta expone que padecen pensamientos negativos.
- Además, más de la mitad de los jugadores revela que son capaces de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando el pensamiento, sólo dos jugadores casi nunca pueden lograr esta transformación. Incluso, casi la mitad del equipo se siente capacitado para transformar una crisis o problema deportivo en una oportunidad, aunque cuatro jugadores manifiestan que rara vez lo consiguen.
- Por otra parte, en lo que se refiere a la capacidad conceptos solidos sobre sus entrenados, opina y emplea el máximo de su esfuerzo durante la entrevista, demostrando expresiones positivas poco comprometedoras.
- Por último, cuando se le pregunta por la posible opinión del entrenador sobre ellos, declara que el entrenador diría de ellos que tienen un comportamiento bueno.
- En concreto, se ofrece la posibilidad de mejorar para un perfeccionamiento actitudinal en rendimiento para una parte del equipo, y no obstante se destaca que no existe ningún jugador que indique solicitar atención especializada en esta variable psicológica. Es decir en lo poco de preguntas contesta sesgada.

4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Planteamiento de Hipótesis:

H_0 =La actitud mental no incide en el rendimiento deportivo de los futbolistas de los Equipos Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato.

H_i =La actitud mental si incide en el rendimiento deportivo de los futbolistas de los Equipos Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato

Cuadro 14: Frecuencias observadas

	Pregunta 4	Pregunta 5	Total
SI	12	3	15
NO	38	47	85
Total	50	50	100

Elaborado por: Lic. Silvio Salazar Escobar

$$E = 15 \cdot 50 / 100 = 7.5$$

$$E = 15 \cdot 50 / 100 = 7.5$$

$$E = 85 \cdot 50 / 100 = 42.5$$

$$E = 85 \cdot 50 / 100 = 42.5$$

Cuadro 15: Frecuencias Calculadas

O	E	(O - E)²/E
12	7.5	2.7
3	7.5	2.7
38	42.5	0.47
47	42.5	0.47
TOTAL		6.34

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

Regla de decisión Para la aceptación o rechazo de la hipótesis se determinó, el número de grados de libertad considerándose 2 filas y 2 columnas.

$$Gl=(f-1)(c-1)$$

$$Gl=(2-1)(2-1)$$

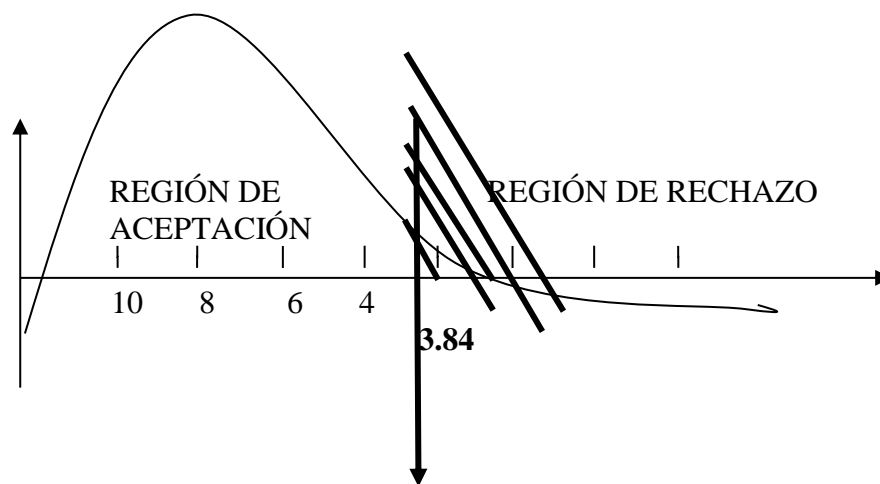
$$Gl=1$$

Por lo tanto con un grado de libertad y un nivel de significación de 0.05 y de acuerdo a la tabla de chi cuadrado, se obtuvo el valor de 3.84

Es así que si el valor de $x^2_t = 3.84 \leq x^2_c$ se rechazará la hipótesis nula y se aceptará la hipótesis alternativa

Grafico 14: Zona de aceptación chi cuadrado

La representación gráfica sería:



Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

De acuerdo al estimador estadístico Chi cuadrado de la encuesta aplicada el valor de $x^2_c=6.34$ es así que valor de $x^2_t = 3.84$ es menor $x^2_c=6.34$ y entonces a lo

establecido se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa; es decir se confirma que la Actitud Mental si incide en el Rendimiento Deportivo de los futbolistas de los Equipos Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato.

ENCUESTA

La encuesta no permite un análisis estadístico matemático sino un análisis descriptivo ya que está plasmado con preguntas semi estructuradas y abiertas por lo tanto diremos que la entrevista a los dos entrenadores es un dialogo de sondeo.

También podemos decir que los profesionales en ciertas preguntas contestan de acuerdo a sus intereses, en conclusión es un dialogo de apertura al estudio de la temática y problema en cuestión. Este enfoque está respaldado por el cuestionario adjunto en anexos

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.Conclusiones:

1.- Los deportistas y entrenadores de fútbol no realizan una planificación deportiva en el aspecto psicológico que provocaría una mejora en el rendimiento deportivo.

2.- Los deportistas si conocen de la relación actitud mental rendimiento deportivo, pero por su personalidad, formación educativa y toma de decisiones lo hacen fracasar y vivir situaciones bastante conflictivas. Además los deportistas no se encuentran motivados por la práctica del fútbol, la que se presenta muy justificante y expectante.

3.- Los entrenamientos son rutinarios sin darle importancia a la Actitud Mental y su trasfondo que tiene que ver con resultados y rendimiento deportivo. No existe secuencia ni coordinación entre el nivel psicológico, y competitivo, por cuanto el nivel competitivo los absorbe y está separado del entrenamiento en lo psicológico. Son muy pocos los entrenadores deportivos especializados en fútbol y psicología deportiva.

4.- No se ha realizado nunca propuestas de solución como talleres motivacionales y de ayuda en la actitud mental que vaya a elevar el rendimiento deportivo.

5.2.Recomendaciones

1.- Los equipos Técnico Universitario y Macará deben impulsar mayor capacitación en el ámbito psicológico a los entrenadores deportivos. El verdadero entrenador es un maestro, que debe concientizarse de la necesidad de dar mayor impulso a la Actitud Mental y su relación con el Rendimiento Deportivo, no sólo a la tarea de presentarse en la cancha sino de afrontar sus problemas.

2.- Programa de ayuda. Ante todo cambio, una actitud positiva es fundamental, pues a nadie le gusta con facilidad cambiar, pero el mundo así lo exige su constante evolución, cambio, movimiento, pues somos una sociedad dinámica. El club Técnico Universitario y el club Macará, debe incentivar a sus deportistas, con algunos programas que en otras provincias y sus clubes no existen, como es el caso de ayudas económicas, comedor deportivo, planes de control médico y alimenticio, y sobre todo conociendo el nivel socioeconómico del deportista, ayuda psicológica que en su mayoría no cuenta con recursos y por ello no puede apoyar como sería aconsejable.

3.- Los valores, jamás deben faltar en todas las actividades del ser humano, el deportista a más de ser un buen jugador, debe ser un excelente ser humano, por lo tanto se sugiere que se implementen programas que impulsen el juego limpio, actitud mental positiva y sobre todo el amor a representar a su ciudad, provincia, equipo, institución, etc.

4.- Esta recomendación se la hace en vista de la experiencia durante algunos años de trabajo como futbolista activo y donde se observa que persiste y cada vez es mayor la apatía que en realidad no permiten afianzar los logros deportivos, para ello se requiere el apoyo e incentivo de clubes deportivos, instituciones educativas, directivos, maestros, entrenadores, jóvenes que ponen en muchas ocasiones sus intereses económicos, y múltiples actividades antes que el aspecto deportivo. Así la propuesta que propongo, una metodología sostenida de talleres o seminarios sobre actitud mental y rendimiento deportivo que será el más óptimo para obtener logros deportivos.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA:

“Aplicación de talleres metodológicos motivacionales sobre mejora de la Actitud Mental y su relación con el Rendimiento Deportivo de los futbolistas profesionales, de los clubes Técnico Universitario y Macará de la ciudad de Ambato”.

6.1.Datos informativos

Título: Talleres motivacionales sobre Actitud Mental y la mejora del Rendimiento Deportivo de los futbolistas profesionales.

“Comportamiento Psicológico propositivo siglo XXI”

Institución: Clubes Técnico Universitario y Macará

Autoría del Proyecto: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

Tutor del Proyecto: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

Población del Estudio: 02 Entrenadores y 50 Futbolistas

Sector: Sede, Complejo deportivo de los entrenamientos de los dos clubes de la ciudad de Ambato.

Ubicación:

- Parroquia rural Quillán Loma para el club Técnico Universitario.
- Cantón Mocha para el club Macará.

Ciudad: Ambato

- **Provincia:** Tungurahua
- **País:** Ecuador

Tiempo estimado de la propuesta:

La presente propuesta será ejecutada por el autor, con su autofinanciamiento y predisposición. La propuesta se plasmará, en su totalidad, antes de la culminación del campeonato Nacional de fútbol 2013.

Beneficiarios:

El autor intelectual de esta propuesta es el Lcdo. Silvio Salazar Escobar, será el primer beneficiario ya que será el portador de esta metodología y propuesta, luego los entrenadores, preparadores físicos, monitores, asistentes técnicos, médicos deportólogos y por ende los deportistas y más personas vinculadas con el deporte en general de la provincia de Tungurahua, todos ellos apasionados del fútbol.

Equipo técnico responsable de la propuesta:

El autor Lcdo. Silvio Salazar Escobar, quien será el encargado de diseñar, socializar, difundir y enseñar el manejo del taller psico-comportacional, dentro del entrenamiento deportivo, la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo, mediante la implementación de talleres, charlas o seminarios con el uso de un programa organizado y planificado, mediante herramientas tecnológicas y materiales del área de la disciplina del fútbol; además se contará con la ayuda de un psicólogo, del responsable (director de tesis), de la Universidad Técnica de Ambato con el área respectiva y la predisposición de quienes conforman los clubes investigados.

6.2. Antecedentes de la propuesta.

En la sociedad contemporánea a nivel deportivo se hace necesario desarrollar y perfeccionar la Actitud Mental pues estos son la base del proceso de éxitos del fútbol. Tomando en cuenta las nuevas transformaciones en el campo deportivo las

cuales se vienen dando a cada momento, connotados científicos y más personas vinculadas con el deporte señalan a la metodología moderna y psicología como una herramienta necesaria y fundamental al momento de analizar el movimiento deportivo que es el rendimiento eficiente, pues es una herramienta necesaria diseñada tanto para entrenadores como deportistas para comparar y elevar su nivel técnico-táctico además está al alcance de todos, y no es tan difícil para manejarlo.

La Universidad Técnica de Ambato, está buscando vincular a sus posgradistas y profesionales en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, con la comunidad y solucionar los problemas que lo aquejan, entre ellos la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo en el fútbol, es por ello que los trabajos de Investigación están orientados a enmendar en algo las dificultades educacionales-deportivas; como es el caso de esta propuesta, manejado por un profesional de la Universidad Técnica de Ambato. Con la intención de solucionar la problemática que he investigado en mi calidad de profesional y posgradista, de la carrera de Cultura Física, que estoy proponiendo la creación de talleres con metodología moderna, motivacional, psicológica, en Actitud Mental y Rendimiento Deportivo, que sea una estrategia de calidad en la práctica del fútbol.

Con la Investigación realizada y la propuesta en pie se pretende facilitar y contribuir al mejor desenvolvimiento del futbolista-entrenador dentro de su trabajo diario, fortalecer la relación, así también se espera conseguir mejores resultados formación técnico-táctica e intelectual del futbolista dentro del comportamiento.

Es importante en esta propuesta la socialización, que permite adaptarse al mundo externo, es un factor de equilibrio, desarrolla los aspectos psicológicos, físicos, sociales, intelectuales, deportivos, que facilita el aprendizaje, e incorpora valores, es motivo de alegría, supera tensiones.

Los establecimientos e instituciones deportivas deberán contar con espacio físico adecuado para poder enseñar de mejor manera las actividades lúdicas-deportivas y psicológicas en el fútbol, para mejorar los resultados en lo posterior.

6.3. Justificación.

Es evidente que el uso de la tecnología deportiva, la información y la investigación científica aplicada al deporte está motivando cada vez a entrenadores y deportistas a ser el cambio y transformación continúa pues debemos enfrentar los nuevos retos que presentan la sociedad actual. Así en el fútbol, se ha investigado científicamente la metodología moderna en psicología y actitud mental, que bien aplicada da resultados óptimos y de excelencia en los deportistas.

El poder de la información está disponible para cada ser humano que consulte esta tesis, todo aquel que tenga acceso a este documento tiene seguro el contacto con la información llevada a verificación científica, pues todo lo que existe sobre entrenamiento deportivo, fútbol, psicología, Actitud Mental y Rendimiento Deportivo es infinito.

Si bien es cierto que las nuevas investigaciones deportivas van relacionadas con todas las ciencias afines al deporte, y una de ellas es el uso de la planificación del entrenamiento, la psicología con metodología moderna el cual está transformando la enseñanza y práctica del fútbol, resaltando sus capacidades, habilidades y destrezas; también es cierto que, en ningún ámbito se puede introducir una herramienta nueva, sin una previa formación y capacitación de los técnicos, entrenadores y personas vinculadas al deporte, empezando por los docentes de Cultura Física, que son la base de la información del individuo en el ámbito deportivo, y en segundo plano los entrenadores y deportistas, quienes se beneficiarán de los servicios que presenta la metodología moderna, como fuente inagotable de la información y análisis del movimiento.

El manejar y aplicar esta planificación en Psicología comportacional propositiva; lo que hace urgente la necesidad de implementar unos talleres sobre el uso y manejo de esta nueva metodología del entrenamiento deportivo y Psicología, por las siguientes razones:

- El resultado estadístico de la Investigación de campo revela que no conocen de Planificación y Actitud Mental, por lo tanto no saben cuál es su funcionalidad y aplicación de las nuevas tendencias del entrenamiento.
- No todos los entrenadores tienen el respectivo conocimiento acerca de Planificación básica, Psicología, Actitud Mental y su incidencia en el Rendimiento Deportivo, para poder instalar el programa de entrenamiento.
- Aunque la Planificación del entrenamiento deportivo y Psicología por el método moderno es fácil de manejarlo, se necesita la ayuda de una guía, para comprenderlo, mejorarlo y practicarlo.

Por tal motivo se presenta el siguiente propósito:

- Capacitar a entrenadores, monitores, asistentes, preparadores físicos, docentes de Cultura Física, para que puedan manejar el método moderno de Psicología comportacional y Actitud Mental dentro de la preparación metodológica Rendimiento Deportivo, dentro del deporte del fútbol.

6.4.OBJETIVOS

Objetivo General.

- Desarrollar talleres teóricos-demostrativos para la implementación de un programa sostenido de la Psicología comportacional, la Actitud Mental positiva y el Rendimiento Deportivo.

Objetivos Específicos

- Socializar a las personas vinculadas con el deporte de una herramienta estratégica- científica-técnica que permita analizar, comparar y verificar que bien hace conocer sobre psicología comportacional, la actitud mental positiva y el rendimiento deportivo
- Planificar a los entrenadores en el uso y manejo del programa y metodología modernos del entrenamiento deportivo, psicología comportacional, la actitud mental positiva y el rendimiento deportivo.

- Ejecutar la metodología moderna aplicada al fútbol, en psicología comportacional, la actitud mental positiva y el rendimiento deportivo, hacia todas las personas e instituciones implicadas con el deporte del fútbol.
- Evaluar la metodología moderna aplicada al fútbol, en psicología comportacional, la actitud mental positiva y el rendimiento deportivo hacia todas las personas e instituciones implicadas con el deporte del fútbol.

6.5. Análisis de Factibilidad

Este proyecto es factible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados que son todos quienes conforman los clubes Técnico Universitario y Macará.

Factibilidad Personal

Con la aplicación de esta propuesta, se pretende alcanzar los objetivos planteados durante el trabajo práctico de Psicología comportacional, la Actitud Mental positiva y el Rendimiento Deportivo, de los fundamentos de la Psicología en el fútbol y el análisis de los movimientos deportivos con respecto a la aplicación del método moderno del entrenamiento deportivo, beneficiando directamente a los entrenadores y deportistas apasionados por el fútbol, pues al uso de la metodología moderna en psicología sirve para analizar y comparar los aspectos intrínsecos y extrínsecos del fútbol tanto inicial, formativo, profesional y de alto rendimiento.

Con todos estos preámbulos yo, Lic. Silvio Salazar Escobar tengo la capacidad y factibilidad económica, de tiempo y sobre todo de conocimientos que me llevarán a culminar de la manera más positiva mi propuesta.

Factibilidad Socio-Tecnológica

Con la proliferación de la Investigación como un medio de superación de los profesionales proactivos del deporte en nuestro entorno y País, los profesionales

que constituyen un medio donde a diario pueden ayudar a superar el deporte mediante el manejo de programas de entrenamiento moderno, como la nueva metodología en Psicología y Rendimiento Deportivo es para satisfacer las necesidades individuales y colectivas tanto de entrenadores como deportistas para una excelencia deportiva y de resultados.

Factibilidad Administrativa.

Los clubes Técnico Universitario y Macará poseen un departamento para reuniones, en el mismo se planifican las actividades deportivas, pero actualmente de una forma deficiente y tradicional; por lo cual yo les he propuesto una alternativa de solución a esta problemática y la respuesta ha sido positiva por lo que cuento con su apoyo. Además cuento con el apoyo de la Universidad Técnica de Ambato y su Departamento Técnico Metodológico de Cultura Física y otros docentes, un Psicólogo y allí donde se desarrollaran todas y cada una de las actividades de mi propuesta:

- Investigación acerca de la propuesta.
- Revisión de la Bibliografía necesaria.
- Diseño de la guía instructiva para manejarlo (taller)
- Capacitación y manejo sobre la guía-taller a los entrenadores y futbolistas.

Factibilidad Legal.

La presente propuesta se fundamenta en: Constitución Política de la República, referente a los Derechos económicos, sociales, culturales y deportivos, en el capítulo IV, sección undécima de los deportes:

ART. 82

El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la Cultura Física, el deporte, recreación y la salud mental, como actividades para la formación integral

de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.

ART. 27 De la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF)

La FEF tiene por obligación. Contribuir a Impulsar y Fortalecer el desarrollo competitivo y de participación en el campeonato nacional de fútbol, a los clubes afiliados a su institución, con la participación sostenida de los futbolistas en sus categorías respectivas, considerando su salud física, mental y lo más representativo en búsqueda de nuevos talentos deportivos dentro del fútbol.

ART. 32 De la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF).

La FEF tiene por obligación. Infundir en los futbolistas un espíritu de triunfo, seguridad y confianza, mediante la práctica deportiva. Por lo tanto accionará así:

- Promocionar y difundir la importancia de la práctica deportiva del fútbol y los principales encuentros deportivos que mantenga en equipo de su filial, en base a respaldos económicos y de salud de los futbolistas
- Poner a disposición del Club y equipo participante, los servicios profesionales del personal médico y psicológico que labora para la FEF.

Estructura de la propuesta:

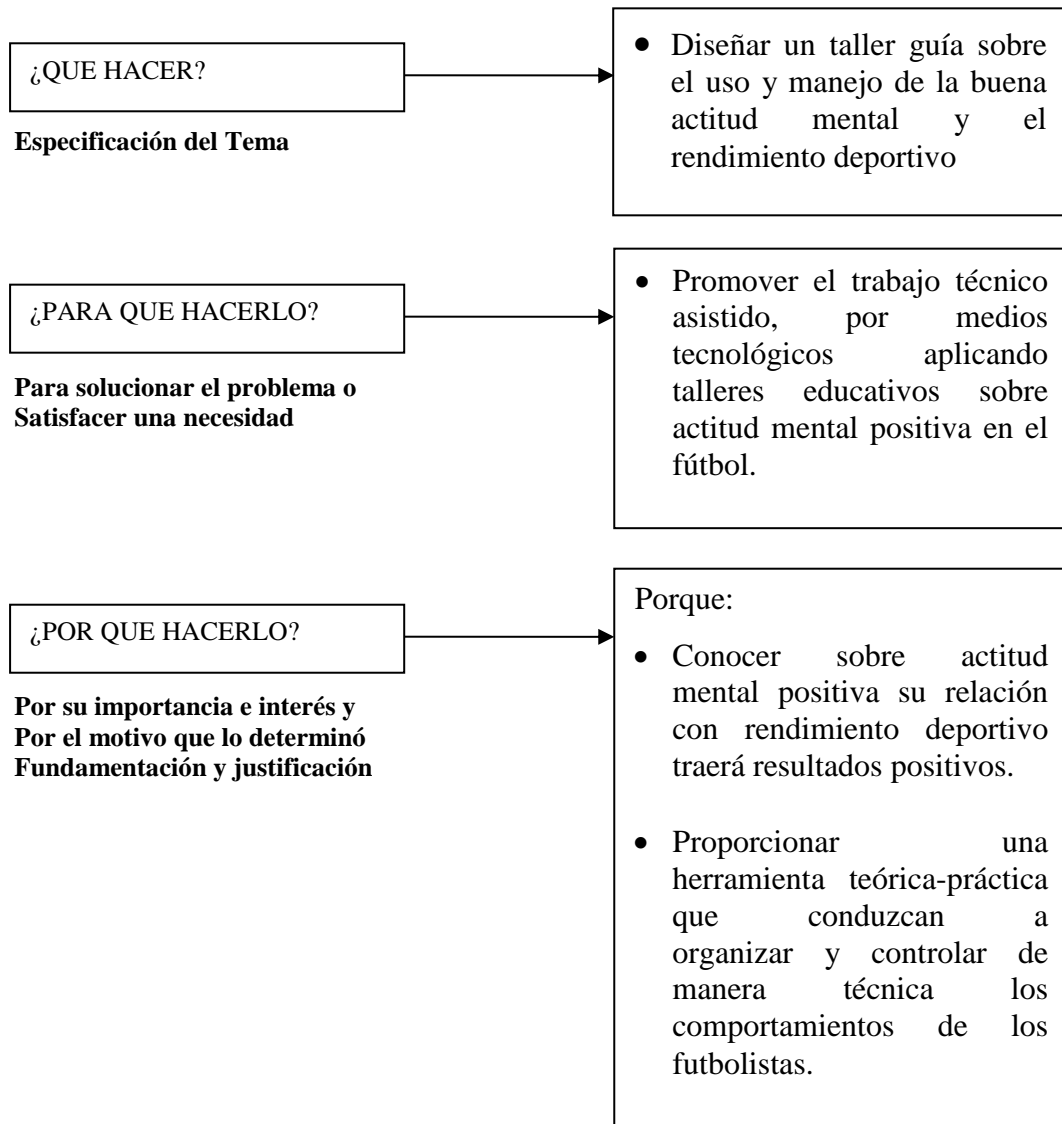


Gráfico N 15: Estructura y plan de acción

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

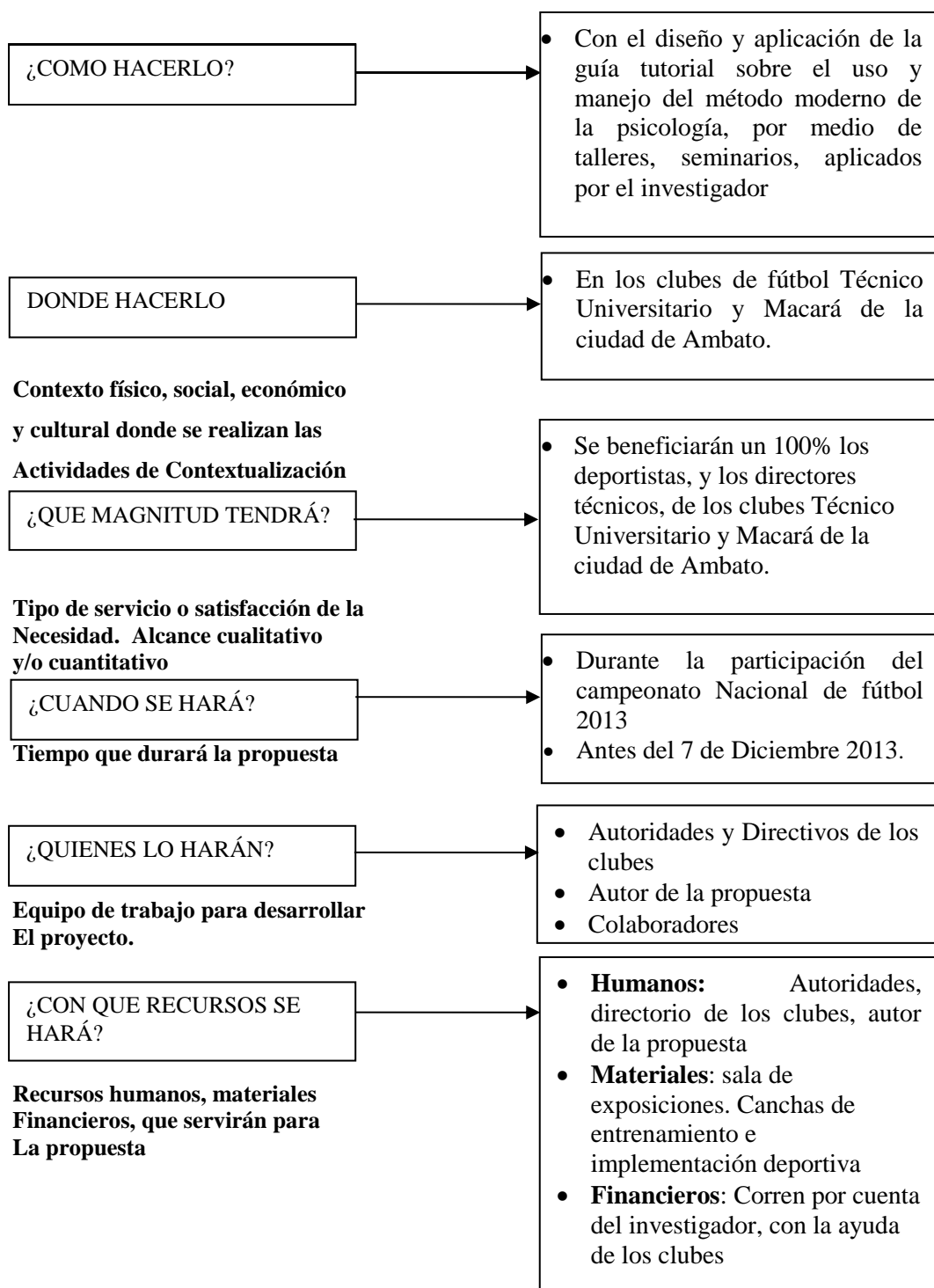


Gráfico N 16: Estructura y acción parte 2

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

6.6.1 Talleres para aplicación del método moderno en el entrenamiento del fútbol infanto-juvenil

Las nuevas tecnologías de la información, la Investigación y la Comunicación deportiva dentro de la exposición de talleres, nacen como una profunda vocación socializadora, en el sentido de que permiten un acceso, cada vez masivo, a áreas de conocimiento en continuo crecimiento y desarrollo de la motricidad, Planificación Deportiva, Entrenamiento Deportivo, Psicología Deportiva y actividades deportivas en general.

Dentro de la evolución de las nuevas tecnologías aplicadas al deporte, como ayuda para la presentación de talleres el video-análisis se sitúa en el campo educativo-deportivo entre uno de los instrumentos más importantes para analizar los movimientos de los deportistas, y el fútbol no está fuera de este campo, al contrario la verificación de imágenes constituyen uno de los recursos más actuales, para poder comparar los gestos técnicos, y demás movimientos que proporciona el atractivo juego de fútbol como el comportamiento y la actitud mental.[http// rincondelvago.com](http://rincondelvago.com)

Por lo tanto es necesario e importante diseñar una guía-taller metodológica para uso y manejo de un programa de planeación de la metodología moderna sobre Psicología, Actitud Mental y Rendimiento Deportivo.

Taller: es una situación natural de aprendizaje del cual, las operaciones mentales y la afectividad forman una parte constitutiva. Es un lugar de co-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. El taller es un acercamiento o una profundización en una actividad, promoviendo una tarea que tiene grandes beneficios en lo relativo al crecimiento, desarrollo y disfrute de la persona y el conocimiento. Uno de los objetivos centrales es acercar a los beneficiarios a un intercambio de conocimientos y experiencias, haciendo uso de la diversidad de actos y parámetros como parte del mismo. Hacer la experiencia teórica física y práctica una excelente exposición. Además el taller es un

encuentro y confrontación entre todos los actores (acción-cuerpo-voz-presencia), que permiten reconocer la temática, reconocer al expositor y reconocer al otro (que es el conocimiento), con diferencias y similitudes, desde lo conocido a lo desconocido y viceversa.

Características de los Talleres

El taller constituye un lugar de co-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. Dentro de este espacio, sin embargo, se diferencian los roles de los oyentes, en este caso deportistas y de los relatores o facilitadores del proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ambos actuando en función de lo comprometido con un proceso de mejoramiento en el quehacer del colectivo de trabajo. Hay algunos principios que, desde el punto de vista pedagógico, caracterizan adecuadamente esta modalidad de enseñanza-aprendizaje.<http://www.wiki.com>

Aprendizaje en la práctica: los conocimientos se adquieren en una realidad directamente vinculada con el campo de acción de los participantes del Taller, ser parte de la base de que aprender un concepto, ligándolo a la práctica en la que dicho concepto expresa su contenido, resulta más formador que aprender a través de una simple comunicación verbal de ideas.

Cuando hablamos de práctica o de hacer, no nos referimos sólo al quehacer manual, obviamente. Estamos hablando del ejercicio de representar, o re-crear, mentalmente un proceso que implica una secuencia de acciones concretas y prácticas. Por ejemplo, re-crear un proceso de trabajo.

Aprender ligado a la práctica implica; superación de la actual división entre formación teórica y formación práctica, conocimientos teóricos adquiridos a través de un proceso que permita al educando elaborar esos conocimientos y no recibirlos digeridos, formación a través de la acción reflexión realizado por los

participantes y el facilitador en conjunto, consideración del conocimiento como un proceso en construcción, donde nunca se llega a la única y definitiva respuesta.

Participación: todos los miembros del taller educandos y educadores entrenador y deportistas hacen aportes para resolver problemas concretos y para realizar determinadas tareas.

Integración: lo sustancial del Taller es realizar una tarea o un proyecto de trabajo en la cual se vayan uniendo progresivamente conocimiento y exigencias de la realidad social, elementos teóricos y prácticos, llegando a ser éstos los nervios vitales de la metodología empleada.

Interdisciplinarietà: la modalidad del taller debe permitir o facilitar la articulación e integración de diferentes perspectivas profesionales en el análisis de una realidad que es común a todos los participantes.

Globalización: la índole misma de la metodología exige de un pensamiento integrador y no de perspectivas fragmentadas de la realidad con la cual se está trabajando.

Controversia: los mayores progresos en el aprendizaje se producen en aquellos grupos donde se generan controversias, es decir, cuando durante la interacción del taller se confronta distintos puntos de vista.

Ello genera el conflicto socio cognitivo que es la base para que se produzca, en cada persona, un salto en la adecuación de su estructura mental.

Propósitos de la enseñanza sobre actitud mental y rendimiento deportivo

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades psicológicas específicas, correspondientes a las habilidades perceptivas, propias de este deporte que se desarrollan de un grado de menos a más.
- Ejecutar a un nivel grueso de forma combinada y en complejos de habilidades perceptivas los elementos actitudinales aprendidos.

- Aplicar en condiciones de juego, los contenidos aprendidos y en situaciones difíciles y problemáticas.

Así proponemos la enseñanza de los elementos perceptivos comportacionales vinculantes con el fútbol y los futbolistas de la siguiente manera:

- Desarrollar la capacidad de percepción, análisis y toma de decisiones.
- A través de un acuerdo visual, advertir al compañero que le va a pasar el balón con suficiente potencia y no enojarse
- Preferir una disculpa y no una pelea
- Es fundamental evitar la réplica y el revanchismo
- Realizar acciones que provoquen amor y cariño a la divisa por la que se juega.

La mayoría de los deportistas que inician temprano la práctica de los deportes, la abandonan pronto, cabe señalar que la exigencia de su enseñanza sobre psicología, actitud mental positiva produce efectos contrarios a la orientación pedagógica del fútbol, y pueden ser complementarios o de diferentes tipos como

- Físicos.
- Psicológicos.
- Sociales.

Distintos intereses, distintas formas y usos del deporte

El uso del deporte tiene varios caminos y referentes pedagógicos, citarlos aun brevemente, sirve para conocer sus posibilidades pero sobre todo, para establecer diferencias y posibles aportes a la formación. Estas clasificaciones son:

El deporte tecnificado y profesional: considera sus objetivos a partir del éxito, supone la competencia de alto nivel, y la depuración de ciertas habilidades que se automatizan en esquemas motores cerrados. Su enseñanza se apoya en el modelo aislado, es decir aquel en el que el docente-entrenador, primero demuestra aquí hace un poco de conciencia sobre actitud mental y rendimiento deportivo

El deporte recreativo o deporte para todos: que se practica en el tiempo libre, busca mejorar la salud y asumir un estilo activo de vida, se fusiona muchas veces con el deporte educativo. La organización de la sociedad permite que se incorpore fácilmente al mundo de la recreación deportiva, disponiendo de instalaciones con la idea del disfrute y aprovechamiento de su tiempo libre. Y es aquí donde no se aprende el valor de la actitud mental y comportamiento la persona es dispar y sin control. Sino que se suscita otros aprendizajes por reflejo

La práctica del fútbol y Actitud Mental como referencia en el fútbol base que se lleva a futuro cuando es profesional

La práctica del fútbol supone una gran oportunidad para desarrollar lazos afectivos y permite potenciar en el niño el desarrollo de otros puntos de vista “ponerse en el lugar del otro” que es una habilidad difícil de desarrollar en otras esferas.

Las consecuencias positivas de la participación en el fútbol base tienen más que ver con la calidad de las relaciones sociales que se producen en el contexto deportivo que con la competición en sí misma.

Pero también puede ser des-educativo generando en los niños imágenes distorsionadas del deporte y el ejercicio, hasta llegar a incorporar conceptos de sí mismos como personas incapaces para la práctica deportiva, valoración que podría hacerse extensiva a otras esferas de la vida.

- El trabajo en equipo se basa en 3 elementos:
- Confianza, Cooperación y Compromiso

Para conseguir estos objetivos cada elemento del triángulo deportivo: Jugador-Entrenador y Padres, deben estar alineados con los deseos de los niños: Jugar para divertirse.

Por otro lado se entiende que el objetivo del deporte es: EDUCAR y el objetivo de los padres es Educar, entonces ¿dónde radica la diferencia? Son roles distintos, del entrenador y el de los padres.

El rol del entrenador es Educar a través del movimiento para potenciar destrezas psicomotrices y en la dinámica de grupo potenciar valores de lealtad, compañerismo, justicia, valor, esfuerzo, entre otros. Además de enseñar una serie de bases motrices que un niño de la categoría benjamín todavía necesita ajustar: salto, carrera, lanzamiento y tiro.

Por otro lado, el rol de los padres y madres en el fútbol base se entiende como Educadores a través del comportamiento.

Estudios relacionados señalan que las actitudes y comportamientos de los espectadores en competiciones infantiles pueden modificar:

- La auto percepción del jugador: Relación entre el cómo me veo a mi mismo y la calidad de ánimo que reciben de sus padres en los partidos
- Los papás y mamás influyen en la percepción de la información y la forma de procesarla: lo que es bueno y malo, lo que es justo de lo que no lo es, la percepción ante el árbitro, ante los compañeros de los otros equipos, etc.
- La Motivación. Si el clima está focalizado al aprendizaje/ diversión se asociará con esfuerzo
- Actitudes y comportamientos de gran disfrute se asocia con baja presión de los padres.
- Los ánimos de los padres tienen efectos de amortiguación en situaciones negativas.
- Gran presión por parte de los padres se asocia con respuestas afectivas negativas y estados de ansiedad precompetitiva.

Desarrollo mental en fútbol base que se lleva a futuro o cuando es profesional

Los valores, los deseos, los modelos de conducta son adquiridos inicialmente por las interacciones que los niños establecen con sus familiares más cercanos. Es rol de los padres enseñarles explícitamente normas sociales para una buena adaptación del niño en su entorno.

Para ello es importante un cierto grado de control sobre las normas y un alto grado de receptividad con el niño: escucharlo y darle soporte emocional.

El niño en estas edades todavía posee un pensamiento concreto por lo que sus amistades la basará en acciones concretas con sus compañeros de equipo: pasar el balón, compartir experiencias en la competición, el entrenamiento, etc.

El tema de ganar y perder es sólo un factor que no debiera ser el centro de las conversaciones ya que los niños se encuentran desarrollando su sentido de auto eficacia, sentido de identidad: Soy capaz de...y los partidos de fin de semana debieran servir para buscar qué es lo que se ha hecho bien y qué hicieron bien los compañeros de su equipo. Lo demás se irá mejorando en entrenamiento.

Una excesiva presión por parte de los padres y madres, puede repercutir en respuestas emocionales como: exceso de ansiedad: dolor de cabeza o de barriga, náuseas, no querer comer, pasar malas noches, pensamientos de indecisión y de “no voy a poder”, entre otras respuestas inadecuadas a un juego de niños que se basa en un proceso, no en un partido; silencio (no explicar nada), arrebatos de ira o agresividad, no querer asumir ninguna responsabilidad, pobre imagen de si mismo, tristeza y apatía.

Beneficios psicológicos de la práctica

El fútbol base otorga gran cantidad de beneficios psicológicos, sociales y físicos:

- Autonomía
- Resistencia a la frustración
- Alta capacidad volitiva
- Planteamiento de desafíos
- Cumplir metas
- Capacidad de adaptación a distintos escenarios y cambios
- Autoestima
- Sentimiento de auto eficacia (competencia percibida)

- Socialización (aprendizaje de normas, valores, actitudes que le permiten adaptarse a la sociedad en la que viven)

Para obtenerlos totalmente es necesario que el niño se relacione positivamente con el entorno, y el padre y la madre mantener un control sobre lo que se hace y dice en ese entorno deportivo = es necesario saber el rol que le toca a cada integrante del triángulo deportivo.

Pautas para motivar

A veces pensamos que motivar es gritarles a nuestros hijos para que lo hagan mejor. Pero se ha comprobado que un 5% de los niños realmente se motivan de esta forma.

Motivar quiere decir ayudarle al niño a satisfacer sus necesidades, las necesidades de un niño en fútbol base son:

- Ganar experiencia nueva
- Ser reconocido por su esfuerzo
- Tener responsabilidades
- Jugar
- Socializarse con los demás
- Moverse
- Vivir en el presente

Ser comprendido por los adultos: tiene otros problemas, aprenden de forma distinta y no piensan de forma lógica.

- Si vemos a nuestro hijo que decae, podemos buscar frases que muevan: ¡Vamos, adelante! ¡Tú puedes! ¡Arriba!, etc.
- Gritar que se tranquilicen desde fuera puede no ser muy útil, animar al grupo entero si lo es.
- Si el niño pierde la paciencia, dentro del campo tendrá que aprender a autoajustarse, sí se le puede enseñar ese ajuste a partir del ejemplo que se da en casa y hablar con él en casa dando una perspectiva de la situación.

Es fundamental ayudar a los niños a ver la parte positiva en aquellas ocasiones que se sienta desanimado o frustrado por no conseguir un resultado deportivo y entre todos disfrutar de la práctica de este deporte.

El verdadero significado de ganar

El éxito significa hacer el máximo esfuerzo posible, para llegar a ser lo mejor según la propia capacidad. El éxito se define en términos de compromiso y esfuerzo, no de victorias o campeonatos. Tenemos control sobre el esfuerzo, no sobre el deportista

Entonces, la Psicología Deportiva se enfrenta no solamente ante el reto de lograr que los deportistas sean mejores en lo que desean y que puedan motivarse para superar cada una de las metas que se proponen. De la misma forma considera que en la actividad deportiva un sujeto puede manifestar dificultades que están atadas a aspectos profundos de su personalidad y que requieren una seria atención en la medida en que seguramente irradian su malestar a otras situaciones vitales. Adicionalmente atiende los aspectos cualitativos y cuantitativos de la vida humana, necesarios para que el trofeo ganado sea completo.

6.6.1. Parámetros de los talleres teórico-prácticos sobre actitud mental y rendimiento deportivo

Los talleres están en íntima relación con el marco operativo de esta propuesta.

Talleres de enfoque dinámico-psicológico sobre actitud mental y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales

MANUAL O GUÍA

LA ACTITUD MENTAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS



PARA CLUBES DE FÚTBOL PROFESIONAL (un enfoque psicológico)

“El éxito en la vida puede definirse como el crecimiento continuo de la felicidad y la realización progresiva de unas metas dignas”

Deepak Chopra

“Nada que valga la pena, se logra sin entusiasmo”

Emerson

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

TABLA DE CONTENIDOS

- Introducción
- Objetivos
- Justificación
- Psicología deportiva
- Actitud mental
- Rendimiento deportivo
- Crecimiento personal
- Los jóvenes deportistas
- Educación
- Autoestima
- La creatividad
- La productividad
- La inventiva
- La responsabilidad
- Metodología
- ¿Qué es un rol?
- Los roles
- La lúdica
- Iniciación
- Las relaciones humanas
- El valor de una sonrisa
- Asesorías
- Integración
- La evaluación

INTRODUCCIÓN

La responsabilidad de Las Instituciones o Clubes Deportivos de Fútbol en sus deportistas, en marco de una sociedad que demanda y exige la prestación de servicios de calidad y comportamiento, en una época histórica cuyo mayor activo es el conocimiento y la actitud mental; es mayor.

La educación y la formación deportiva son una opción con la cual nos hemos comprometido, para que el deporte, la educación física y la recreación, se ratifiquen (como lo dice nuestra Constitución), como factores fundamentales para la construcción de la nueva sociedad ecuatoriana

El Taller Educativo en psicología que propone la mejor alternativa y la estrategia más rica y promisoría en el campo de la pedagogía psicológica, merece el mejor reconocimiento: su puesta en práctica.

En primer lugar, porque el conocimiento y la formación personal son aquí el resultado de un trabajo colectivo, es un verdadero proceso de construcción grupal. Esto rompe de manera radical con los esquemas tradicionales de verticalidad en la relación de talleres, el que enseña – los que aprenden, el que sabe – los que no saben, los ignorantes.

Aquí el maestro expositor se convierte en el facilitador de un proceso en el cual los estudiantes abordan, van descubriendo conjuntamente el objeto de conocimiento y ellos mismos se encargan de controlar el proceso, establecer reglas de juego, solucionar las dificultades, reflexionar sobre su propio yo conflictivo.

Esta propuesta desea ser una alternativa que posibilite una clase o exposición o también como un manual o guía más democrática, dinámica, enriquecedora del desarrollo humano, participativa, divertida, activa, creativa, productiva e inventiva que contribuya con los tiempos modernos, que buscan un cambio en la conducta

humana y sus conflictos como la actitud mental, el rendimiento deportivo y mejorar la calidad, para sacar adelante, entre otras cosas las siguientes:

- La participación de todos los miembros del grupo, en la reflexión y la acción transformadora.
- La relación horizontal de todos los participantes, en la construcción del conocimiento deportivo y sus competencias.
- Aprender de los errores, sin que su costo sea excesivo.

Intenciones de la elaboración del Manual. Es de especial interés para la Escuela de Cultura Física, de la Universidad Técnica de Ambato y los posgradistas primera promoción, el que los deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará tengan éxito en sus actuaciones.

En el ámbito del modelo psicológico y el deporte centrado en el aprendizaje de los problemas, es importante conocer diferentes opciones estratégicas para mejorar continuamente en el campo del conocimiento, con la perspectiva de estar preparados para enfrentar los retos del proceso deportivo-psicológico que presenta el nuevo milenio.

Las intenciones fundamentales de éste manual, son proporcionar sugerencias a la comunidad deportiva, sobre la mejor manera de comportarse ante los problemas de convivencia en el fútbol y ser de utilidad práctica para quien lo use, obteniendo elementos que les permita diseñar su propio método de actuar con actitud y así obtener éxito en su desarrollo profesional.

OBJETIVOS

Generales.

- Relacionar los fundamentos conceptuales, teóricos y prácticos de las cuatro habilidades lingüísticas psicológicas: con las necesidades, expectativas e intereses de los deportistas.

- Buscar la participación horizontal, la pedagogía y psicología activa, la construcción del conocimiento y el dinamismo, para que los deportistas asuman diversos roles como el de mejorar el rendimiento deportivo y la actitud mental.

Específicos.

- Desarrollar las cuatro habilidades lingüísticas psicológicas, enfrentar al público en el partido y sus acciones , escuchar en forma activa, exponer ante el grupo sus miedos, hablar frente al entrenador de su propia invención, teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos en los años anteriores
- Generar soluciones colectivas a problemas comunes por dificultades en la ejecución de las habilidades y desarrollar los valores humanos.
- Hacer que la participación en el campo deportivo sea una costumbre cotidiana una buena actitud mental

JUSTIFICACIÓN

Es corriente encontrar con que los deportistas y las instituciones deportivas y aún los dirigentes no hayan resuelto sus problemas en relación con las competencias, la actitud mental y el rendimiento deportivo, hemos desarrollado el manual-guía con el fin de plasmar actividades elementales que son complicadas, así sea lo básico y elemental del área, que afecta directamente a las otras materias, que dependen de ésta situación del conocimiento.

En los grados de entrenamiento diario, los deportistas reciben algunos conocimientos, sin embargo, han insistido más en la parte física y no en la psicológica que es la habilidad mental para enfrentar los problemas de éxito y el rendimiento deportivo, por ello las dificultades persisten.

Por la inseguridad personal, la baja autoestima, la negación constante en la participación democrática, la escasa creatividad, la productividad y la inventiva en su propio yo, permite que, la técnica metodológica de los talleres más este manual, busquen desarrollar las habilidades psicológicas, relacionando los fundamentos teórico-prácticos, intentando superar las fallas encontradas, es posible promocionar deportistas y profesionales, más participativos, activos, dinámicos, creativos, productivos y líderes de su propio futuro y éxito deportivo.

La propuesta de este manual dará la oportunidad para que los deportistas solucionen sus problemas comportacionales, su forma de enfrentar y acceder al conocimiento y solución de ellos, a la pesquisa de su propio compromiso, para que sean ellos con la guía de un profesional quienes encuentren explicación a sus dificultades.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

De muy diversas maneras, se está reconociendo la importancia de las cuestiones de tipo psicológico como determinantes en el rendimiento deportivo eficaz, y como elemento decisivo en el funcionamiento general de los deportistas. La importancia de la psicología del deporte como disciplina, radica en el hecho fundamental de que ningún deportista de cualquier especialidad, compite al margen de sus sensaciones, sentimientos, pensamientos o preocupaciones, y mucho menos aislado e imperturbable por el contexto y factores situacionales o ambientales.

El poder competir y desenvolverse en un ambiente competitivo, ya sea en situaciones de entrenamiento o momentos de competición, implica por parte del deportista, conocer y adaptarse a determinados factores que en gran medida pueden condicionar su actuación, y en definitiva, marcar la diferencia entre ser vencedor o vencido.

Es por tanto lícito reconocer, la importancia y el peso que el factor psicológico va a adquirir en la configuración de la personalidad del deportista, así como en la formación de un determinado perfil para cada sujeto, que le permite afrontar la práctica deportiva con características intrínsecas definitorias de su carácter como deportista. Por lo tanto, las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione, psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener, de esta forma una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición

La psicología del deporte es la primera disciplina en el campo de las humanidades que formaliza al propio deporte como objeto de estudio e intervención. El considerable avance de la psicología del deporte y su aplicación en la práctica, se encuentra directamente vinculada, a la capacidad que se desprende de esta disciplina, como medio e instrumento eficaz en la obtención del éxito deportivo. Desde el marco teórico fundamental que albergan los paradigmas conductistas y cognitivos, se plantea un escenario ideal para el estudio y desarrollo del pensamiento y la conducta humana.

Podemos anticipar pues, que la Psicología del Deporte estudia los factores psicológicos que motivan la práctica físico-deportiva, así como los efectos obtenidos por dicha participación. Los psicólogos deportivos centran su atención en los procedimientos para maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas, al tiempo que se muestran sensibles ante las posibles patologías que se desprenden de la práctica deportiva.

ACTITUD MENTAL

Actitud. La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. En este sentido, se puede decir que es su forma de ser o el comportamiento de actuar, también puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas.

En la Psicología Social, las actitudes constituyen valiosos elementos para la predicción de conductas. La actitud refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana.

Actitud Mental: Es lo que define al ser humano avanzado, ya que la mente es tan poderosa que puede lograr todo lo que uno se propone; el optimismo es excelente y de gran ayuda para las personas que son altamente positivas o negativas.

La actitud mental positiva. Es el principio más importante de la ciencia del éxito. No obtendrás el máximo beneficio de lo que te propongas hacer, de lo que te propongas lograr, sin entender y emplear la A.M.P. Dependerás de ella en todo momento. La persona que tiene una Actitud Mental Positiva (AMP) frente a las adversidades no niega la realidad sino que la encara con un espíritu de lucha, y así resolver los problemas.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

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

Rendimiento deportivo: el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas.

ENFOQUES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

- **Enfoque bioenergético del Rendimiento Deportivo.** Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)

- **Enfoque teoría de la concentración muscular.** Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.
- **Enfoque teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo.** Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.
- **Enfoque teoría del entrenamiento.** El entrenamiento (deportivo) se define como: La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados. Comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.
- **Enfoque teoría de la concentración psicológica.** Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción mental en relación con el entorno y con el ambiente físico y humano.

CRECIMIENTO PERSONAL

El principio de las perspectivas. Para que haya actitud positiva real el deportista debe adoptar variadas perspectivas durante el proceso: ser iniciador, seguidor, productor, Inter actor, transformador y evaluador, porque cada una de esas perspectivas le provee diferentes experiencias de aprendizaje.

El principio de la relevancia. El ambiente debe ejercer cierto control sobre su interacción con el entorno psicológico del yo, debido a que es quien mejor puede decidir el momento apropiado para una actividad, determinando su grado de dificultad y su nivel de interés frente a ella, tiene que ver con el grado de libertad de cada participante, ésta –la libertad– le ayuda a clarificar ideas y opciones, sin imponerlas.

El principio autotélico. Hace relación a situaciones de aprendizaje auto motivadas que atraen el interés del aprendiz, sin imposiciones externas y en las que la recompensa psicológica proviene de la actividad misma.

El principio productivo. Implica que las actividades y la información que el ambiente le presenta al joven le permite a éste asimilarlas como construcción propia, de acuerdo con sus conocimientos y experiencias previas, de ésta manera el estudiante asimila, se apropia del conocimiento y los transforma.

El principio reflexivo. Es la habilidad del participante a nivel individual y colectivo para mirar sus propias acciones y evaluar lo que hizo y como lo hizo, mediante procesos de retroalimentación que orienten la capacidad de análisis, crítica y síntesis del interesado y entienda el significado de sus actos y la manera de regularlas, en la cual se destaque la importancia de la reflexión en el proceso de pensar y aprender.

Tomando en cuenta que las experiencias y la ejercitación de las actividades, es lo que permite al sujeto llegar al equilibrio intelectual, puedo decir que el aprendizaje y el enfrentamiento a los problemas se logran cuando el deportista realiza actividades significativas para él, es decir actúa de acuerdo a sus intereses y aptitudes.

INTEGRACIÓN.

Está dirigida a lograr que los objetos y experiencias del taller se conviertan en un todo integrado para los involucrados. Se utilizarán mecanismos para lograr la integración de la teoría con la práctica, de lo nacional con lo regional y lo local, del grupo entre sí y de los grados entre ellos, de los aspectos temáticos con los afectivos y con los valores humanos, de los diferentes componentes del programa, de los aprendizajes y experiencias pasadas con las proyecciones hacia el futuro.

Flexibilidad. Se adaptará el ritmo de trabajo, la metodología, el uso del tiempo y de los recursos a los límites de tiempo y de los medios disponibles.

Auto-Dirección. En El Taller se busca que cada uno de los participantes fortalezcan sus habilidades para tomar decisiones, identificar recursos, fortalecer el trabajo en grupo y el autoaprendizaje permanente.

Participación. Es el proceso a través del cual los participantes en forma colectiva tienen la oportunidad de analizar, reflexionar, reconstruir su experiencia y planificar sus futuras acciones a la luz de las reflexiones anteriores. El trabajo participativo requiere labor en equipo, para que cada individuo se exprese en torno a una idea, tema, situación o proyecto, debe estar precedido por relaciones e integraciones de respeto, confianza, valoración y solidaridad de los integrantes del grupo. Ser prospectivos y proyectivos en el momento actual, en forma dinámica porque para ser modernos se requiere una forma de pensar con actitud cotidiana y permanente, para utilizar todos los instrumentos que faciliten ser contemporáneo.

Relación Teórico-Práctica. Quiere decir que el proceso de aprendizaje debe estar integrado a la práctica cotidiana de los deportistas, en el hogar, es aprender haciendo y enfrentando los problemas comportacionales, desplegando la imaginación, para la creación de conocimiento y la transformación de la realidad.

Auto-Conocimiento. Auto-Evaluación. Los participantes a nivel individual y colectivo tienen la oportunidad de analizar y evaluar sus propias acciones, valorar lo que ha hecho e identificar los aspectos fuertes y débiles de su aprendizaje y los próximos pasos en su crecimiento personal.

Auto - Expresión. Esta metodología, les da la oportunidad de expresarse a nivel personal y grupal, para reafirmar sus estilos, aprender y cambiar su forma de conocer el mundo psicológico y el rendimiento deportivo

LOS DEPORTISTAS

Aspecto Lingüístico. Creación de un lenguaje propio, con bastante facilidad de expresión, diferencian la comunicación con todos y con el grupo de sus amigos.

Aspecto Social. Buscan apoyo en el grupo, hay surgimiento de líderes por capacidades, habilidades o personas dominantes, en algunos hay timidez y en otros osadía, lo mismo que alto grado de altruismo, solidaridad o egoísmo, hay intenso despertar de la sensibilidad, se encuentra la edad de la intimidad, los secretos, los ideales y los sueños, se cuestionan constantemente las normas o reglas familiares y las sociales, hay un deseo y temor al mismo tiempo de autonomía y de libertad.

Intereses. Estudio, moda, música, baile, novias, otros deportes, paseos, reuniones informales, trabajo en grupo. Esta propuesta buscará involucrar grupos de amigos para promover la creatividad, la expresión, los gustos y las actitudes que conllevan al mejor uso del tiempo extra entrenamiento y permitan vivenciar los valores humanos.

Educación en el Deportista

Los problemas detectados entre los deportistas con respecto al rendimiento, aumentan cuando en el club son presentados factores como estos:

- Ausencia o deficiente estímulo al desarrollo de la creatividad.
- Trato al deportista como objeto y no como ser humano.
- Desconocimiento del rol del entrenador en el deportista
- Aceptación de conductas y metodologías que impiden el desarrollo de la autoestima.
- Existencia de una autoridad basada en el autoritarismo o la dominación.
- Falta de orientación a los participantes para el uso del tiempo extrae entrenamiento
- Rechazo a la expresión de las emociones.
- Incremento del individualismo y egoísmo en detrimento del compromiso social.
- Alto grado de incomunicación entre discípulos, entrenador dirigentes
- Minusvaloración de la capacidad mental y de decisiones para asumir compromisos.

- Desconocimiento de las características propias del deportista

AUTO-ESTIMA

La auto - estima es uno de los factores que hay que introducir en los deportistas, porque una persona con autoestima alta vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella significa su mejor recurso. al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valor de los demás, por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta en forma total así mismo como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también, reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

Todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abruma, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen insoportables; cuando tiene elevada la autoestima, toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecido que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios. Existen personas con una autoestima baja porque piensan que no valen nada o poco, siempre esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como mecanismo de defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento, se vuelven apáticas, indiferentes a sí mismas y hacia las personas que los rodean.

Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienden a pisotear y despreciar a los otros. El temor, es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento, el limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en

la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Cuando una persona de autoestima baja, sufre derrotas, se siente desesperada y se pregunta: ¿cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así? A veces recurren a psicoactivos, a los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, con lo cual manifiestan: amenazas, tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aún naciones.

El sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, en su primera infancia; es una percepción subjetiva de sí mismo que lleva a las siguientes conductas:

- Es hipersensible a la crítica
- Sobre alardea para darse seguridad
- Se manifiesta hipercrítico, como mecanismo de defensa
- Tiende a culpar: proyecta su debilidad responsabilizando a los otros.
- Teme a la competencia aun pudiendo ganar, rehúsa disputar.
- Se siente perseguido, cree que no le agrada a los demás.
- Se oculta, prefiere el anonimato, en donde no lo miren
- Se auto recrimina, mecanismo de defensa, para no hacer lo que le corresponde, además para que no le exijan.

La baja autoestima hace distorsionar la autoimagen produciendo neurosis, porque reprime ciertos aspectos de la personalidad y trae lo opuesto, para no dejarse conocer íntimamente y no conocer en esta forma al otro.

El neurótico crea una imagen irreal de sí, lo que quiere, debe o pudiera ser, su imagen está fuera de la realidad y le infunde a la gente lo que él quisiera ser, hace alarde de cualidades que no tiene y en su interior sabe que no existen.

La autoestima permite a las personas afirmar su personalidad, realizar sus potencialidades, adentrarse en los campos del éxito personal, ser líderes en los lugares en donde estén ubicados, respetar y ayudar al compañero, entre ellos mismos, no le creen el uno al otro, es bastante difícil aceptar que los demás también pueden aportar al conocimiento y elaborar sus propias teorías válidas, por cuanto todos están inseguros, los esfuerzos permiten hacer que personas común y corrientes hagan cosas extraordinarias y ellos mismos se admiren de lo que pudieron realizar y no sabían que lo lograrían.

LA CREATIVIDAD.

Toda persona es creativa por naturaleza. La creatividad es entendida como el acto de producir una cosa que no existía. Es una superación productiva de quehaceres concretos. Una conducta creativa es camino directo para el éxito. La creatividad es algo que se puede entrenar para poder captar el momento de ser creativo. Hace falta valor y posibilidades para solucionar y mejorar aspectos de la vida cotidiana. Se puede aprender y desarrollarla. La rutina diaria, los quehaceres repetidos y los prejuicios sociales impiden la creatividad. Ser creativo implica, hacer cosas fuera de lo común, pensar el futuro, mirando el presente. Cada uno debe exigirse un cambio de paradigma, en vez de lo conocido, de lo acostumbrado, de la misma moda.

Sea creativo en su lugar de trabajo, en su oficio, oficina, empleo, hogar, organización, municipio, departamento y país. El Taller y el manual harán todos los esfuerzos para que los participantes la desarrollen cada vez que presenten un rol en forma individual o colectiva en beneficio del grupo.

LA PRODUCTIVIDAD

El ser humano debe producir lo que necesita para vivir. Es en favor de. Es originar el interés hacia algo. La productividad es la facultad de producir bienes materiales y espirituales. Es la calidad de lo que es productivo. Es el incremento simultáneo

de la producción y del rendimiento debido a la modernización del material y a la mejora de los métodos de trabajo.

Para el caso de El Taller, por el cambio de metodología hay producción de materiales, ideas, nuevas formas de asumir roles y controlar los errores. Una de las funciones del taller es que debe ser productivo en todos los sentidos. La educación el deporte ecuatoriano debe ser más productiva para ayudar a la superación de todos

LA INVENTIVA

Es la facultad que posee el ser humano para inventar, hallar, encontrar, descubrir. Es la elección que el individuo hace de los elementos y de las ideas que se emplean para tratar un asunto. La imaginación es pródiga en ésta área. Los deportistas son buenos inventando cosas. Es la oportunidad para que lo hagan con el aprendizaje y lo apliquen en la vida cotidiana. El Taller, brinda la oportunidad de inventar, uniendo tres palabras, tres criterios, tres momentos, tres situaciones:

- Creatividad, productividad, inventiva.

LA RESPONSABILIDAD

La responsabilidad implica la libertad del individuo. Es el deber impuesto por cada uno con la sociedad y consigo mismo. Es la obligación de cada uno para hacer las cosas bien. Es responder por los asuntos que cada uno hace en forma solitaria o en grupo y asumir las consecuencias que ello implica. Toda persona responsable puede ser fiador, garantía de seriedad y solidario en las circunstancias adversas y no difíciles. El Taller los hace responsables de su desempeño y así cada uno se preocupa por salir adelante. Los participantes lo expresan en los testimonios y van aprendiendo hasta que se vuelve una costumbre.

Ésta idea de Taller recoge algunos de los postulados anteriores cuando le asigna a cada asistente un rol diferente y los va rotando a medida que transcurren las diversas sesiones de talleres, unos desarrollan más capacidades de

autorrealización que otros. Cada uno se esfuerza por ser más, por demostrar sus altas capacidades y pedirle ayuda a sus compañeros destacados y no copiar lo que sus compañeros han realizado.

EL TALLER DE METODOLOGÍA

El Taller es una metodología educativa que le permite a las personas desarrollar sus capacidades y habilidades lingüísticas, sus destrezas cognoscitivas, la competencia verbal, practicar los valores humanos, eliminar las previas, las tareas sin sentido, no la evaluación formativa, aprender – haciendo, ejecutar una clase diferente, dinámica, divertida, participativa, elevar la autoestima, y practicar la democracia, escuchar activamente a sus compañeros en cada sesión.

Es la realización de un conjunto de actividades teórico–prácticas que un equipo de profesionales ejecuta en forma coordinada alrededor de un tema concreto con el objetivo de encontrar y crear alternativas de solución a los problemas surgidos en el tratamiento de las dificultades de las personas, favoreciendo el aprendizaje, el conocimiento, la creatividad, la productividad y la inventiva.

Es una reunión en la cual encuentran soluciones conectadas a la reflexión, mediante una serie de ponencias y disertaciones tomadas de la realidad de los seres humanos, en donde se realizan tareas individuales para mejorar dificultades comunes de los participantes.

¿QUÉ ES UN ROL?

Es el papel académico que desempeña una persona en la vida de acuerdo al camino que escoge con el fin de hacerla más participativa, democrática, humana, dinámica, diferente, creativa, productiva e inventiva, pensando en una realización.

ROL: rol es una palabra castellana que significa lista, enumeración o nómina; además ha adquirido otros significados. En psicología social se considera que el rol es la personalidad pública de cada individuo, vale decir, el papel más o menos predecible que asume con el objeto de amoldarse a la sociedad de la que forma

parte. Un rol describe las habilidades, capacidades, necesidades, deseos, hábitos de trabajo, tareas y formación típicos de un conjunto determinado.

Cada estatus conlleva un grupo de conductas esperadas, cómo se espera que piense y sienta una persona en esa posición, además de expectativas sobre cómo otros deberían tratarlos. Un conjunto de normas o pautas de acción que, en una determinada situación social, se espera que sean obedecidas por los individuos que ocupan. Personaje a ser actuado. Características y expectativas sociales de un comportamiento individual.

Una función o una posición. En lingüística, la función de una palabra o construcción en una oración. El rol es la función que se concede a un usuario particular. Es el patrón de comportamiento esperado de alguien que ocupa una posición en una unidad social. Una serie de patrones esperados de conducta atribuidos a quien ocupa una posición dada en una unidad social.

- **Rol:** papel que se juega en cada grupo.

SER HUMANO

Concepto ser humano: El constructivista exógeno: Considera al ser humano un sujeto activo, construye su propio aprendizaje a partir del estímulo del medio social mediatizado por un agente y vehiculizado por el lenguaje.

El ser humano en el desarrollo cognitivo: Es el producto de la socialización del sujeto en el medio: Se da por condiciones intrapsicológicas que luego son asumidas por el sujeto como intrapsicológicas.

El ser humano en el aprendizaje: Está determinado por el medio en el cual se desenvuelve y su zona de desarrollo próximo o potencial.

El ser humano en las influencias ambientales: Se da por las condiciones ambientales y esto da paso a la formación de estructuras más complejas.

El ser humano en el origen del desarrollo: Es aquel que rechaza totalmente los enfoques que reducen la Psicología y el aprendizaje a una simple acumulación de reflejos o asociaciones entre estímulos y respuestas. Existen rasgos específicamente humanos no reducibles a asociaciones, tales como la conciencia y el lenguaje, que no pueden ser ajenos a la Psicología.

Los roles

- Agenda y control de tiempo.
- Ambientador-a.
- Memorizador-a.
- Tematizador-a.
- Preguntador-a.
- Redactor-a.
- Declamador-
- Escritor-a.
- Orador-a.
- Semántico-a.
- Sinónimos y antónimos.
- Gramático-a.
- Dinamizador-a.
- Pacificador-a.
- Informador-a.
- Normalizador-a de comportamientos.
- Crítico-a.
- Evaluador-a.
- Gerente de cooperativa.
- Economista.
- Líder.
- Secretario-a.
- Empresario-a.
- Presidente del consejo.
- Vigilante o control social

- **Deportista**
- El resto de los participantes.

Acotación

Dentro de los roles se puede decir que todos son importantes pero La lúdica está de moda como palabra y como acción y en ellos los deportes, pero que la apliquen en la vida, situación por demás acertada. En El Taller es realizada en todas las sesiones a través de una dinámica de grupo, en la cual el dinamizador es autónomo, ubica a sus compañeros en el lugar que él crea apropiado y puede llevar los materiales más inverosímiles para ejecutarla. Una excelente participación da una óptima dinámica. El dominio de grupo es clave, junto con una buena explicación para conocer la problemática de la actitud mental y el rendimiento deportivo, con mucha seguridad de lo que va ayudar. Hay constante motivación, integración y participación del grupo. Sin embargo hay amargados-as que no colaboran, porque no sienten la necesidad del juego en el deporte, el juego para conversar de los problemas y la realidad

LAS RELACIONES HUMANAS

Tiene por objetivo reflexionar sobre las relaciones humanas que se llevan en cada grupo para sacar conclusiones y hacer mejor al ser humano, actividad indispensable para que el grupo mantenga una aceptable colaboración. La complejidad de la vida moderna caracterizada por el rápido progreso material, gran movilidad familiar y un aumento increíble de la población, hace que, cada día, las relaciones humanas eficaces sean más difíciles de lograr, precisamente cuando estas relaciones son más necesarias para triunfar, tanto en el entorno profesional, como en lo personal.

Las buenas relaciones humanas han perdido vigencia en el diario vivir de los seres humanos, no solo en el establecimiento deportivo, si no en el ambiente familiar. Las razones anteriores llevan a introducir este tema con el fin de fomentar un buen ambiente y fortalecer las relaciones interpersonales que conlleven a una mejor convivencia social. El objetivo primordial es mejorar las relaciones humanas entre

los seres humanos: a su vez documentarlos sobre los aspectos fundamentales de la personalidad, para identificarlos en su propio ser, retomar el uso adecuado de las reglas de cortesía en la convivencia social.

Desde que se dejó de impartir la urbanidad en los establecimientos educativos, las relaciones humanas entre las personas decayeron notablemente en todos los campos de la actividad humana y no se vislumbran acciones al respecto en los centros educativos ni en otros conglomerados.

Las relaciones humanas se definen como la mejor manera de llevarse bien con las personas, con toda clase de gente y en cualquier circunstancia. El pilar fundamental de toda relación humana es la personalidad, definida como la expresión de lo que usted es y de lo que usted hace: es lo íntimo de todo individuo, es el resultado de todas las reacciones expresadas en su vida diaria, en el hogar, en la institución escolar, en el terreno de juego, en el teatro, en la calle y en la intimidad de cada ser.

El comportamiento ideal supone la combinación de saber: qué es lo que hay que hacer y cómo hacerlo con consideración y elegancia, es decir, aplicando ciertas reglas de cortesía: en la casa, en comunidad, en clase, en el trabajo, de ésta forma se comporta cada individuo, como todo un caballero o como toda una dama.

Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes igual en el trabajo o en la vida misma.

- Fomentará las relaciones laborales, contribuirá a la solución de los conflictos colectivos de trabajo
- Respetar los derechos ajenos y no abusar de los propios.
- Obrar conforme al principio de solidaridad social, respondiendo con acciones humanitarias ante situaciones que pongan en peligro la vida o la salud de la persona.

- Respetar y apoyar las autoridades democráticas legítimamente constituidas para mantener la independencia y la integridad nacional.
- Defender y difundir los derechos humanos como fundamento de la convivencia pacífica“. Si bien es cierto, no aparecen estipuladas con el nombre genérico de relaciones humanas, los artículos anteriores, corresponde a ello y hay que hacer esfuerzos para difundirlos y aplicarlos.

Para ello lo siguiente tomar en cuenta el bien: saludar, agradecer, recibir, gestos utilizados al hablar, motivos...

¿QUÉ SON LAS RELACIONES HUMANAS?

Son el arte de demostrar respeto al otro. El respeto debe sentirse antes si ha de ser demostrado, debe haber una genuina sensibilidad por los sentimientos de los demás. Nadie puede pedir para sí más comprensión y sensibilidad de la que está dispuesto a dar. Las relaciones humanas son aplicadas en todos los actos humanos y por consiguiente en todas partes, en toda organización social.

¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

Es la expresión de lo que usted es y lo que usted hace. Es lo íntimo de todo individuo.

El resultado de todas las reacciones expresadas en su vida diaria. Comprende lo que la persona dice y piensa de las diversas situaciones con las que se enfrenta en forma diaria y constante.

LAS MOTIVACIONES.

Es el conjunto de deseos, necesidades, propósitos e impulsos de cada persona: son las causas internas que sostienen, dirigen y promueven la conducta.

Las emociones Son las raíces más profunda de las motivaciones. Son los sentimientos. Ellos llevan una fuerte carga de afectos. Es una fuerza que impulsa a actuar a las personas, a hacer algo en un determinado sentido. Estas pueden ser: agradables, desagradables, alegres y tristes.

LA MADUREZ.

Implica llegar a ser autosuficiente. Representa una cualidad de la conducta que puede variar mucho durante el desarrollo de la persona. Es una cualidad del equilibrio del individuo que crece a lo largo de su vida.

Mecanismos de defensa más utilizados. El yo los emplea como soporte o para enmascarar la percepción que la persona tiene de sus propias deficiencias: súper compensación, racionalización, proyección, actitudes negativas, identificación, evasión, la salud, la suerte, la inteligencia, la edad.

La conducta inteligente. Es la capacidad global de un individuo para pensar de modo razonable y actuar con juicio. Capacidades: de aprendizaje, abstracción, claridad mental, de juicio, de adaptación. Dentro de las clases de inteligencia, están: verbal o abstracta, práctica o mecánica y social.

El valor de una sonrisa. No cuesta mucho... hace ganar demasiado. Enriquece a quienes la reciben, sin empobrecer a quienes la dan. Es producida en pocos momentos y su recuerdo puede durar bastante tiempo. Nadie es tan rico que pueda pasarse sin ella y nadie es tan pobre que no pueda alegrar con ella a los demás. Aumenta la felicidad en el hogar; consigue la buena voluntad en los negocios y es el saludo y distintivo de los amigos.

Es descanso para los fatigados, ánimo para los decepcionados, alegría para los tristes y hasta puede alejar preocupaciones. No puede ser comprada ni vendida, ni sirve si es postiza, porque es algo que no vale si no es producida en forma espontánea.

Si por el cansancio, los empleados o empresarios que atienden no son capaces ya de brindarle una sonrisa, no deje en cambio de obsequiarles una sonrisa suya. Porque nadie necesita tanto una sonrisa como quien no tiene ninguna para dar. Quien desea agradar más a los demás que sonría un poco más.

ASESORÍAS.

Son aquellas reuniones entre profesor y estudiante entre entrenador-discípulo para orientar lo que debe, lo que puede hacer en determinado momento, en las que el profesor se convierte en: en guía, orientador, consultor, provocador, asesor, consejero, monitor, conductor, ordenador, adiestrador, para sus educandos o entrenados, les lleva la iniciativa, es un animador del proceso educativo y hace que el estudiante desarrolle el potencial que ellos poseen, para que el rol sea bien desempeñado, busque la excelencia, para que amplíe la imaginación y participe en forma dinámica.

Al participante se le indicarán las fuentes bibliográficas de consulta, revisan el plan de exposición, dándole sugerencias, para que tenga todos los elementos necesarios, elevarles su autoestima para buscar que salgan bien.

Van a ver clases en donde solo se desarrollan refuerzos, otros en donde solo hay asesoría y el taller en sí deberá esperar hasta tanto se haga algo decoroso, en especial al principio, mientras los estudiantes asimilan la nueva experiencia, con el fin de encontrar mecanismos que eliminen el miedo al público y el exceso de nervios para salir al frente de sus compañeros o al tablero.

La propuesta debe ser revisada en forma constante para agregarle las ideas que ellos produzcan. El profesor entregará el listado de los roles con suficiente anticipación para que se preparen a conciencia y los participantes salgan bien.

INTEGRACIÓN

Una de las premisas más relevantes para desarrollar El Taller es que el grupo esté integrado para que no se rechacen, por el contrario se colaboren, permitan una

convivencia pacífica, de respeto mutuo para compartir y conocerse entre ellos, para lo cual se harán unas actividades dentro y fuera del conversatorio, entre ellas podemos destacar las siguientes: ejecución de los roles: en forma individual y colectiva colaboración de todos con el silencio, en las dinámicas, en las exposiciones.

Debe reinar la sinceridad en especial en la evaluación formativa y en la grupal, en los refuerzos y en la colaboración para saber cómo va el taller.

LA EVALUACIÓN

Es el conjunto de juicios sobre el avance en la adquisición de los conocimientos y el desarrollo de las capacidades de los asistentes al taller, atribuibles al proceso pedagógico del taller. Esta será continua, integral y cualitativa. Sus finalidades principales son:

- Determinar la obtención de los logros definidos.
- Definir el avance en la adquisición de los conocimientos.
- Estimular el afianzamiento de valores, de actitudes y aptitudes.
- Favorecer en cada estudiante o asistentes en este caso deportistas y el desarrollo de sus capacidades y habilidades.
- Identificar características personales, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje.

Para obtener un mejor resultado se harán dos clases de evaluación a través de cada sesión:

Formativa. Es aquella en la que el estudiante o asistente no espera una nota o un “castigo”, sino que busca detectar las dificultades y los logros obtenidos, para aportar soluciones y darle un nuevo aire a las actividades propuestas.

Se aplicará un cuestionario que será respondido primero en forma individual y después en forma grupal para confrontar respuestas; entre ellas se pueden hacer las siguientes: ejemplos

- ¿Cuál fue el rol en el que se encontró más a gusto? ¿Por qué?
- ¿En qué rol no se encontró bien? ¿Por qué?
- ¿Qué no le ha gustado del taller? ¿Por qué?
- ¿Qué otros roles cree usted que faltan? ¿Por qué?
- ¿Qué roles sobran como deportista? ¿Por qué?
- Exprese las sugerencias que usted cree conveniente.

Calificativa. Los asistentes solicitan que en este tipo de taller no debería existir por cuanto hay crecimiento y desarrollo humano y esto no se mide con una letra o un número. Es la que pretende alcanzar unos logros para dar unas notas utilizando tres letras:

- E= Excelente, B = Bien, I = Insuficiente.

USO DE PRUEBAS DE COMPRENSIÓN

- Mediante el uso de pruebas de comprensión, análisis, discusión crítica y en general de apropiación de conceptos. El resultado de la aplicación de las pruebas ha permitido apreciar el proceso de organización del conocimiento que ha sido elaborado por el estudiante y de sus capacidades para producir formas alternativas de solución a los problemas de aprendizaje.
- Mediante apreciaciones cualitativas hechas como resultado de observación, diálogo, exposición, entrevista abierta y formuladas con la participación del educando frente a todos sus compañeros de clase,

LOS OTROS PARTICIPANTES

Entrenador, dirigentes y el íter dialogo evaluativo:

- ¿Cómo les pareció el taller?

- ¿Por qué?
- ¿Qué aspectos positivos encontró?
- ¿Por qué? ¿Qué situaciones deben mejorarse?
- ¿Por qué?
- Sugerencias.
- Exprese una por cada aspecto anterior o sea
- ¿Cómo lo harían ustedes?
- El tema central lo convertirán en cinco preguntas, respondidas por el grupo, bien elaboradas y mejor sustentadas.
- “Todos nos educamos en comunión con todos“.

EXITOLOGÍA

Es el resultado feliz de lo actuado por el ser humano en cualquier situación que emprenda. La Exitología estudia los pormenores para llegar al éxito, por ser tan esquivo, escaso y difícil de alcanzar. Muy pocos se arriesgan a perseguirlo y llegar a él. Porque el camino para arribar, es largo, arduo y lleno de riesgos. Algunos apenas se lo imaginan, sueñan con él. Pueden pasar meses, años y décadas sin que se asome por ninguna parte, cualquier situación de peligro lo aleja. Por ser tan singular, pocos hombres y mujeres van en busca del éxito. Sabiendo que las recompensas son grandes e inmensas. Varias son las taras que impiden el triunfo. Es requerido constante trabajo, disposición, persistencia, rapidez mental y genuino deseo de acertar, por ello hay que iniciar ya. Uno de tantos secretos para llegar a la fama es trabajar con un único propósito, con todas las ganas y la energía. No permita que lo distraiga ningún otro motivo y no labore para dos objetivos a la vez. El Taller los asistentes y los necesitado, trabajan con estos postulados más la autoestima que hacen que el ser humano se entusiasme y alcance a vislumbrar el éxito.

CONCLUSIONES

Que este manual es altamente positivo ya que al enfocar el tema de actitud mental y rendimiento deportivo dentro del manejo de recursos humanos como los

deportivistas en este caso futbolistas, se aprecia que existen diferentes puntos de vista, las mismas que se dan de acuerdo a la posición que se adopten, lo que coincidimos que la motivación y la actitud mental buscan fundamentalmente en el ser humano, resaltar lo mejor de cada persona, abarca desde las necesidades primarias, alentando las iniciativas individuales, hasta recompensar los logros.

Al hablar de actitud mental, se debe entender que ésta busca o se orienta a la satisfacción en el trabajo, aumentar la producción, a recompensar sus logros, ya que el potencial humano en las organizaciones es lo más valioso, que tiene múltiples necesidades, busca la seguridad en el trabajo, y arrastra consigo múltiples problemas.

Esta preocupación por el conocimiento del ser humano, es necesario para poder realizar un manejo adecuado del recurso humano, en el caso de dirigentes, deportistas, gerentes, jefes o personas que tienen bajo su responsabilidad a personas, deben manejar eficientemente programas sobre actitud mental y motivación, que busca que el ser humano sea más competitivo y pueda cumplir los objetivos y metas institucionales, con el fin de crear y mantener permanentemente un ambiente de trabajo positivo.

La motivación es parte de la actitud mental depende que las personas tengan objetivos claros, desarrollen la automotivación, y que los jefes retribuyan sus esfuerzos con recompensas justas y oportunas, que los superiores faciliten o creen los medios y condiciones favorables para que pueda desarrollarse favorablemente la motivación y no la dificulten, para que se pueda lograr el cumplimiento de objetivos personales.

Sobre Desempeño o rendimiento. La evaluación del desempeño busca conocer el estándar de desempeño de la persona de acuerdo a ciertos parámetros que se establecen para tal fin, como una forma de medida del desempeño que tiene el recurso humano, en las diferentes actividades tareas que realiza sin embargo existen factores internos y externos que inciden en este desempeño que tenga dentro de la institución.

El desempeño de un deportista está en relación con el esfuerzo y que se ve modificado por sus habilidades, rasgos y por la forma en que percibe su papel, entendiéndose que el esfuerzo es sinónimo de gasto de energía, sea física o mental, o de ambas, que es gastada cuando las personas realizan su trabajo, pudiéndose concluir que el rendimiento profesional de las personas varía según sus esfuerzos, habilidades, rasgos y direccionalidad en que este se realice.

El control y conocimiento de la planificación en el deporte depende un plan psicológico para los jugadores de fútbol, es de gran importancia y utilidad para el entrenador, y todos aquellos que estén involucrados con la preparación de jugadores para así tener un mejor control del equipo. También nos ayuda a saber en estado se encuentran nuestros jugadores en las diferentes etapas de preparación.

RECOMENDACIONES

Al iniciar una nueva experiencia, es fundamental, entrenar a los deportistas, hacerles conciencia de la necesidad del cambio, porque todo nuevo paradigma, engendra traumatismo, resistencia al mismo, es difícil, debido a que se ven obligados a pensar, a quitarle tiempo a la manera de pensar arcaica, a ver de manera cerrada, elaborar un nuevo modelo mental, estar atentos a la vida, colaborarles a sus compañeros, ser responsables en fin todo. Así diremos:

- Que los participantes del taller y los que lean este manual lean con criterio positivista
- Que los entrenadores elaboren un proyecto de preparación psicológica considerando todos los elementos que se abordan.
- Al finalizar la actividad, se recomienda el comentario de uno o dos proyectos a manera de ejemplo y para esclarecer dudas o comentar las dificultades para su elaboración de resolución de problemas.

- Al final se las actividades realizadas y por realizar se forme parte de nuestra vida para el triunfo y fomentará en experiencias positiva de cada participante o lector del manual.

TALLER N° 1

EN BUSCA DE LA PROBLEMÁTICA

Día: 1 **Sesión:** 1

Tiempo 120 minutos

Acción: F1 y F2 (fase uno y fase dos de la operativización)

Taller eminentemente teórico con participación sincronizada del auditorio

TEMA: Diagnóstico y exposición de la Actitud Mental y su relación con el Rendimiento Deportivo en el fútbol.

OBJETIVOS

- Realizar una medición inicial mediante un test de preguntas conductuales.
- Manejar los procedimientos que rigen una exposición taller sobre Actitud Mental y Rendimiento Deportivo.
- Dar a conocer los fundamentos psicológicos de la Actitud Mental en el Rendimiento Deportivo.

METODOLOGÍA

- Se aplicará el método directo para las mediciones y demostrativo-explicativo para dar a conocer los fundamentos de la Actitud Mental y Rendimiento Deportivo.

ACTIVIDADES (temáticas a exponer)

VALORACIÓN INICIAL

- En base a un test de conflicto y la posición inicial frente a un problema

CONCEPTUALIZACIÓN DE PSICOLOGÍA

- Personalidad
- Conducta

- Actitud Mental

ESTADOS MODELOS POSITIVOS

- Confianza
- Concentración
- Automático
- Divertido
- Controlador
- Motivación

CONDUCTAS IMPERATIVAS

- Conducta disruptiva en el deporte
- Mal comportamiento con los compañeros
- Mal comportamiento con los superiores entrenador y dirigentes
- Trata mal al instrumento y material de entrenamiento
- Rompe el ambiente común
- No valora sus trabajos ni los de su compañeros
- Insulta a sus compañeros
- No respeta la autoridad del profesor-entrenador
- No acepta las normas establecidas en el entrenamiento

ASPECTOS MADURATIVOS

- Pronuncia mal algunos disgustos
- Lenguaje utilizado no corresponde a su edad
- Presenta dificultades en la aceptación cuando se lo llama la atención

RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SUS PARÁMETROS

- Conceptualizaciones
- Eficiencia
- Eficacia
- Respuesta
- Éxito

COMPORTAMIENTOS FUERA DE ENTRENAMIENTO

- Llega tarde al entrenamiento
- No respeta la concentración en los desplazamientos
- No se responsabiliza de sus obligaciones
- Se siente molesto con sus compañeros mientras entrenan o compiten
- Se escapa de los entrenamientos

EVALUACIÓN CONJUNTA DE LAS ACTIVIDADES (MONITOREANTES)

- Evaluación final del monitor
- Final–agradecimiento

RESULTADOS POR ALCANZAR

Los deportistas de los clubes Técnico Universitario y Macará, en su gran mayoría serán capaces de conocer la relación que existe entre actitud mental y rendimiento deportivo.

MATERIALES

- Laptop
- Infocus
- Diapositivas
- Hojas programadas con una valoración inicial



Con el diálogo directo, se realiza una evaluación inicial sobre el conocimiento de los deportistas sobre la Actitud Mental y su incidencia en el Rendimiento Deportivo.

TALLER N° 2
EL ENFOQUE DE LA REALIDAD DEPORTIVA Y EL
COMPORTAMIENTO

Día: 2 **Sesión:** 2

Tiempo: 120 minutos

Acción: F3 (fase tres de la operativización)

Taller práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: Práctica y evaluación sobre Actitud Mental y su relación con el Rendimiento Deportivo en el fútbol.

OBJETIVOS

- Plasmar mediante la observación de campo la relación de la Actitud Mental y su relación con el Rendimiento Deportivo.
- Manejar los procedimientos que rigen un taller práctico y de campo sobre actitud mental y rendimiento deportivo.
- Evaluar de manera técnica la incidencia de la actitud mental y su relación con el rendimiento deportivo.

METODOLOGÍA

- Se aplicará el método indirecto, la observación para las mediciones y demostrativo-explicativo para poner en práctica la incidencia de la Actitud Mental y Rendimiento Deportivo. Además del método directo para evaluar.

ACTIVIDADES

Valoración inicial

- En base a la observación y test de observación

Comparativo de campo psicológicos con el rendimiento deportivo

- Personalidad
- Conducta
- Actitud mental

Estados modelos positivos y rendimiento deportivo

- Confianza
- Concentración

- Automático
- Divertido
- Controlador

Conductas imperativas y rendimiento deportivo

- Conducta disruptiva en el deporte
- Mal comportamiento con los compañeros
- Mal comportamiento con los superiores entrenador y dirigentes
- Trata mal al instrumento y material de entrenamiento
- Rompe el ambiente común
- No valora sus trabajos ni los de su compañeros
- Insulta a sus compañeros
- No respeta la autoridad del profesor-entrenador
- No acepta las normas establecidas en el entrenamiento

Aspectos Madurativos

- Pronuncia mal algunos disgustos
- Lenguaje utilizado no corresponde a su edad
- Presenta dificultades en la aceptación cuando se lo llama la atención

Comportamientos fuera del entrenamiento

- Llega tarde al entrenamiento
- No respeta la concentración en los desplazamientos
- No se responsabiliza de sus obligaciones
- Se siente molesto con sus compañeros mientras entrenan o compiten
- Se escapa de los entrenamientos

Rendimiento deportivo y sus parámetros en el campo de juego

- Eficiencia
- Eficacia
- Respuesta
- Éxito

Evaluación conjunta de las actividades (monitor-oyentes)

- Evaluación final del monitor
- Final-gradecimiento



Se realiza la exposición sobre la Actitud Mental y su relación con el Rendimiento Deportivo, donde se explica la importancia que ejerce la Actitud Mental, sobre el Rendimiento Deportivo.

TALLER N° 3

LA MENTE ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Día: 3 **Sesión:** 3

Tiempo: 240 minutos

Acción: F 3 (fase tres de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: Nutrición mental y actividad física en futbolistas

OBJETIVO

- Favorecer la adopción de hábitos saludables mentales, facilitando la realización de ejercicio físico de forma regular y promoviendo la mente saludable ante los conflictos.

METODOLOGÍA

- Dos talleres. Se imparten en dos sesiones de dos horas cada una. Posteriormente se realizarán seguimientos individuales previa valoración del profesional

ACTIVIDADES

- Concepto de alimentación mental saludable.
- Concepto de ejercicio físico. Motivación
- Autoimagen. Autoestima y mitos. Pensamientos y emociones.
- Compra ideas saludables e inteligentes.

Evaluación

- Será en base a inter dialogo y conclusiones de test directo



La importancia de poseer buenos hábitos mentales saludables, permitirán que los deportistas mantengan su equilibrio en lo mental y físico.

TALLER N° 4

POSICIÓN MENTAL ANTE LOS CONFLICTOS

Día: 4 **Sesión:** 4

Tiempo: 240 minutos

Acción: F 3 (fase tres de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: Posición mental para deportistas de alto rendimiento.

OBJETIVO

- Proporcionar conocimientos y herramientas al individuo para la incorporación a su vida diaria de la práctica de ejercicio físico y de una posición mental adecuada, de manera que se llegue a un rendimiento óptimo

METODOLOGÍA

- Taller de dos sesiones, de dos horas de duración cada una con contenidos que se trabajara directamente de forma teórico y práctico

Actividades

- Actividad física y posiciones mentales conflictivas
- Posición de mediador y no de conflicto
- Tener como aliados a nuestros pensamientos y emociones.
- Pensamiento saludable, etiquetado y almacenado
- Vida interna saludable.
- Prevención de recaídas mentales ante los conflictos
- Planificación del mantenimiento mental y el rendimiento físico

Evaluación

- Será en base a preguntas y respuestas y conclusiones de test directo.



Enfrentar adversidades de una forma adecuada, permitirá formarse como ser humano y como deportista, permitirá demostrar madurez mental en sus acciones.

TALLER N° 5

LA AMISTAD UN BIEN PRECIADO

Día: 5 **Sesión:** 5

Tiempo: 120 minutos

Acción: F 3 (fase tres de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: Socialización compañerismo y el favorecimiento de una práctica deportiva y sus ejercicios de manera optima

OBJETIVOS

- Favorecer la práctica del ejercicio físico y promover la socialización para afrontar los problemas asociados a compañerismo y amistad, aislamiento y desintegración
- Dar a conocer los recursos existentes para la realización de ejercicio físico entrenamiento optimo y buen rendimiento

METODOLOGÍA

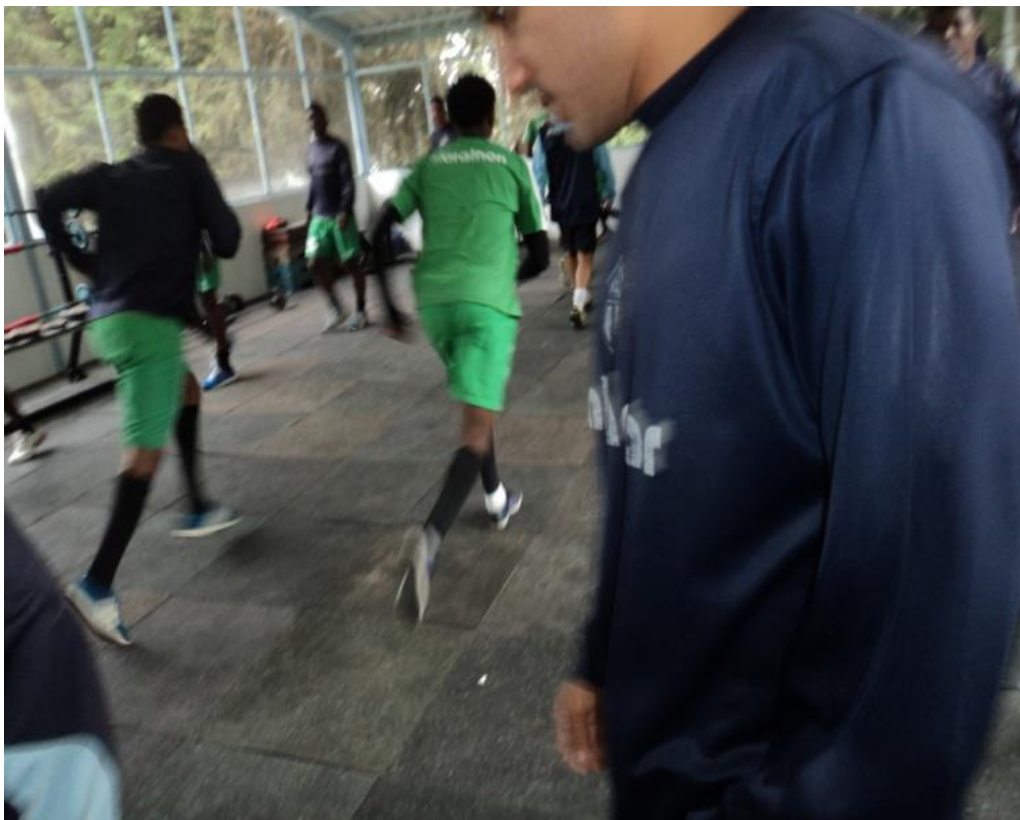
- Grupos abiertos, participativos deportistas y entrenador de una hora y veinte minutos de duración, por la mañana

ACTIVIDADES

- Se combina el ejercicio físico con el esfuerzo mental cognitivo y el afrontamiento de situaciones de socialización.
- Reunión previa grupal en la que se tratan temas relacionados con el ejercicio físico y se trabajan las oportunidades y limitaciones para realizarlo.

Evaluación

- Será en base a preguntas y respuestas y conclusiones de test directo



La relación más importante dentro del campo de juego, sin duda alguna es la verdadera amistad, que permitirá enfrentar las dificultades sin complicaciones.

TALLER N° 6

ALEGRÍA DE SER POSITIVO

Día: 6 **Sesión:** 6

Tiempo: 120 minutos

Acción: F 3 (fase tres de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: El placer mental positivo como fuente de salud

OBJETIVOS

- Promover la salud mental y prevenir los problemas asociados a la actitud mental.
- Fomentar cambio de actitudes ante ciertas actitudes mentales.
- Dar formas de relación basadas en la igualdad el respeto, la satisfacción personal, placer y felicidad. Autoconocimiento y respeto.
- Sensibilizar sobre los problemas de discriminación, violencia y de creencias dentro del deporte.

METODOLOGÍA

- Grupos abiertos, participativos deportistas y entrenador de una hora y veinte minutos de duración, por la mañana

Actividades

- Presentar la problemática de la amistad, actitudes, compañerismo, eminentemente practico
- Se utilizarán tanto las técnicas validadas en educación con una metodología activa-participativa y eminentemente práctica como material audiovisual de apoyo (películas, anuncios, música, fotografía,...), lectura de artículos, libros.

Evaluación

- Será en base a desempeño en las prácticas y las respuestas altamente socializadoras

TALLER N° 7

LA CONDUCTA NO REGISTRADA

Día: 7 **Sesión:** 7

Tiempo: 240 minutos

Acción: F 3 (fase tres de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: Acciones de conducta y personalidad fuera de los entrenamientos

OBJETIVOS

- Promover la salud sexual y prevenir los problemas asociados a la sexualidad.
- Sensibilizar sobre los problemas de discriminación, violencia sexual y de género.
- Prevenir embarazos no deseados.

METODOLOGÍA

- Un taller de dos horas de duración llevada por un método teórico práctico directo y de inter relación preguntas y respuestas

ACTIVIDADES

- Se combina un ejercicio de preguntas y respuestas sobre la vida externa a los entrenamientos con el esfuerzo mental cognitivo y el afrontamiento de situaciones de problematización.
- Reunión previa grupal en la que se tratan temas relacionados con el ejercicio físico y se trabajan las oportunidades y limitaciones para realizarlo.

EVALUACIÓN

- Será en base a desempeño a las respuestas altamente socializadoras

TALLER N° 8

MEJOR PREVENIR QUE LAMENTAR

Día: 8 **Sesión:** 8

Tiempo: 120 minutos

Acción: F3 (fase tres de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: prevención de actitudes mentales negativas.

OBJETIVO

- Contribuir a disminuir la frecuencia de actitudes mentales negativas y la gravedad en la inter relación compañeros y entrenador.

METODOLOGÍA

- Trabajo grupal (3 personas). Activa-participativa-práctica. Se realizaran en función de la demanda conflictiva.

ACTIVIDADES

- Experiencias previas sobre actitudes conflictivas
- Descripción física de los conflictos y sus actitudes a llevar
- Factores evolutivos y relacionales que intervienen en la producción de las actitudes negativas y el rendimiento deportivo
- Medidas preventivas: físicas y relacionales.
- Botiquín mental básico y como proceder ante las emergencias.
- Atención a las agresiones alevés.

Evaluación

- Será en base a desempeño con respecto actividades grupales altamente socializadoras

TALLER N° 9

TODO COMO UN LIBRO

Día: 9 **Sesión:** 9

Tiempo: 240 minutos

Acción: F 4 (fase cuatro de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas y entrenador

TEMA: Posición mental del deportista y el ser humano un libro abierto

OBJETIVOS

- Facilitar a los dos clubes un acceso y conocimiento de las actividades que realiza la psicología comportacional.
- Promover hábitos de salud mental en los deportistas
- Promover una salud afectivo-social responsable y saludable.

METODOLOGÍA

- Taller 240 minutos: teórico con videos y práctica directa objetiva y subjetiva.

ACTIVIDADES

- Hábitos de vida mental saludables correspondientes a su edad de los deportistas y su relación comportacional
- Papel de los clubes y su acción comportacional (alimentación, ejercicio, descanso, vacunaciones, tabaco, alcohol y otras drogas, accidentes, tatuajes y pearing).
- Importancia de un rendimiento físico con libertad y alegría.
- Importancia de una actividad sexual responsable y saludable.

Evaluación

- Será en base a test y medición con conclusiones.

TALLER N° 10

HÁBITOS SALUDABLES Y ÉXITO

Día: 10 **Sesión:** 10

Tiempo: 240 minutos

Acción: F 4 (fase cuatro de la operativización)

Taller teórico- práctico con participación directa de deportistas, entrenador y dirigentes de los clubes.

TEMA: Hábitos saludables de actitud mental y éxito en el deporte.

OBJETIVO

- Contribuir a aumentar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre hábitos saludables en salud mental en los deportistas y clubes.

ACTIVIDADES

- Hábitos mentales.
- La motivación, la frontalidad.
- Higiene mental general
- Alimentación
- Ejercicio físico
- Descanso
- Estado de ánimo
- Accidentes comportacionales
- Manifestación
- Exposiciones
- Trabajo grupal

METODOLOGÍA

- Una sesión de 240 minutos de duración cada una con intervalo **9 s** de descanso 10 minutos entre hora explicación directa, trabajo grupal (tres personas por grupo), acciones de reflexión y respuesta.

EVALUACIÓN

- Será en base a test y medición con conclusiones reflexivas comparativas y sus respectivas recomendaciones

CUADRO ANALÍTICO DE ACTITUD MENTAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO.

No	Premisas a calificar	5	4	3	2	1
1	Presentación personal					
2	Puntualidad					
3	Compromiso con el club y el entrenamiento					
4	Seguimiento de ordenes					
5	Actitud con los superiores					
6	Actitud con los compañeros en el campo de juego					
7	Empeño en el trabajo en el campo de juego					
8	Concentración					
9	Demostración de eficiencia y eficacia en el rendimiento deportivo					
10	Resistencia en la frustración					
11	Manejo de la crítica					
12	Seguridad en sí mismo					
13	Impacto e influencia					
14	Maneja el periodo de recuperación psicológica					

Cuadro N° 16

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

Calificación:

- (5)Excelente
- (4)Aceptable
- (3)Bueno
- (2)Regular
- (1)Nulo

7. MATRIZ PLAN DE ACCIÓN Y OPERATIVIZACIÓN

Plan Operativo: Demostrará todos quienes son parte estructural deportiva de los clubes Técnico Universitario y Macará la importancia de la psicología deportiva en un parámetro que es la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo.						
Objetivo: Elaborar una referencia teórico-práctico-evaluativa a través de talleres motivadores y de enfoque de la realidad para ayudar a mejorar la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo de los clubes Técnico Universitario y Macará.						
FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO	PRODUCTO
Fase 1 (Socializar)	Socializar e informar los fundamentos básicos de la Psicología con respecto a la actitud mental y el rendimiento deportivo	Charla-taller de socialización de los parámetros iniciales del comportamiento	Diapositivas Video Laptop Infocus Material de apoyo	Instructor-expositor (posgradista) Ayudante de campo	1 Sesión-taller De 120 minutos.	95% escuchantes tomaron en cuenta los parámetros iniciales de la Psicología la actitud mental y el rendimiento deportivo
Fase 2 (planificación)	Demostrar de forma práctica la acción que ejerce la Psicología en el comportamiento humano y sus facetas	Varios talleres Que presentan Análisis Síntesis	Cancha. Estadio de fútbol Sala de conferencia De los clubes y Material de apoyo	Instructor-expositor (posgradista) Ayudante de campo Entrenador y jugadores	7 Sesiones teórico prácticas de 120 y 240 minutos de acuerdo a la importancia del tema	25% de los deportistas participaran del y los test y el 75% tomaran en cuenta los parámetros de medición

Fase 3 (Ejecución)	Ejecutar de forma teórico-práctica la actitud mental y el rendimiento deportivo en todos los deportistas a través trabajo participativo	Enlace grupal con los actores deportistas y entrenador Análisis Síntesis	Sala de conferencias de los clubes además Elementos e instrumentos de apoyo tipo test psicológicos	Instructor-expositor (posgradista) Ayudante de campo Entrenador y jugadores	2 Sesiones teórico- prácticas De 240 minutos	100% de los deportistas participaran de los test y el entrenador tomará ayuda en los parámetros de medición
Fase 4 (Evaluación)	Conocer en qué condiciones se encuentran los deportistas por medio de una evaluación comparativa Y conclusiones ventajas y desventajas de la Psicología en la actitud mental y el rendimiento deportivo	Práctica Evaluativa Medición evaluativa	Cancha. Estadio de fútbol Sal de conferencias de los clubes deportivos además instrumentos de exposición e instrumentos de medición o evaluación	Instructor-expositor (posgradista) Ayudante de campo Entrenador y jugadores y dirigentes	Todas las sesiones se hizo la evaluación objetiva subjetiva y comparativa a veces por test otras dos por análisis y síntesis	Evaluación y Explicación práctica y en el campo de juego y en la sala de conferencias al entrenador y 100% de jugadores y dirigentes quienes tomaran en cuenta los parámetros de medición. Todos llevaron el mensaje

Cuadro N° 17 Plan de Acción y Operativización

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

8. ADMINISTRACIÓN

8.1. Recursos Humanos

- Instructor
- Ayudante de campo
- Deportistas
- Entrenador
- Psicólogo

8.2. Recursos Materiales

- Aula de exposiciones
- Pizarrón
- Computador
- Infocus
- Instrumentos de apoyo
- Equipos de video
- Cancha (estadio de fútbol)
- Instrumentos , elementos y materiales específicos
- Instrumentos , elementos y materiales varios

8.3. Recursos económicos

Humanos	350,00
Equipo de apoyo y otros	2.450,00
Equipo de video	150,00
Materiales todos de fútbol	200,00
Varios	400,00
TOTAL	3.550,00

Cuadro N° 18: Recursos Económicos

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación y ejecución de mi proyecto se da en la constante supervisión y rectificación de los procesos en el camino de la enseñanza del método moderno en psicología del comportamiento, Actitud Mental y Rendimiento Deportivo en el fútbol, esta previsión está fundamentada en una evaluación constante y sigilosa, sobre el mejoramiento personal de los deportistas, directivos y entrenadores de los dos clubes de Ambato, con un mensaje positivo a otras instituciones sus entrenadores, profesores de Cultura Física, Monitores y Deportistas de Tungurahua y otras Provincias.

RAZONAMIENTO LÓGICO, PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

¿Porque Evaluar? Para conocer la influencia que ejerce la planificación del entrenamiento con el método moderno de talleres psicológicos motivacionales de Actitud Mental positiva en el fútbol profesional.

¿Para qué Evaluar? Para determinar el nivel de cualidades y capacidades deportivas y aprendizajes físico-psico-comportacionales en el aprendizaje y valoración de la Actitud Mental sobre el Rendimiento Deportivo.

¿Qué Evalúa? Las acciones cognitivas, actitudinales, emocionales y comportacionales de la práctica del fútbol y la aplicación del método moderno de talleres psicológicos de Actitud Mental, para resultados óptimos de los deportistas.

¿Quién Evalúa? El investigador-promotor de la propuesta (maestrante), personas e instituciones externas.

¿Cuándo Evalúa? Al cumplir los primeros tres meses de trabajo y luego cada dos meses.

¿Con que Evalúa? Con diferentes instrumentos que abarcan la planificación del entrenamiento deportivo y la psicología deportiva, el Rendimiento Deportivo y la Actitud Mental con el modelo moderno (test de enseñanza aprendizaje de esas áreas) de la Investigación evaluación del progreso o eliminación de la problemática.

¿CUAL PUEDE SER UN MODELO DE EVALUACIÓN DE MI PROPUESTA PARA APLICAR EN LA ENSEÑANZA DE LA ACTITUD MENTAL POSITIVA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Primero es establecer un modelo de evaluación para los deportistas y el entrenador. Uno de ellos es por la elaboración sistemática de test para darle un carácter científico, considerando la complejidad de las estructuras sociales y la gran diversidad de interacciones humanas, psicológicas e ideológicas que se dan en una propuesta ejecutada basada en que.

- El objeto de investigación se refiere al proceso de evaluación institucional del club Técnico Universitario y del club Macará de la ciudad de Ambato.

- El campo de acción se enmarca en el área de evaluación institucional directa al comportamiento de los futbolistas y entrenador (progreso o retroceso).
- Al respecto, y derivado de lo anterior, se precisó el tema de Investigación como: modelo de evaluación institucional para y el apoyo por resolver la problemática.

En correspondencia con lo expresado se define el objetivo general de la Investigación y propuesta–previsión de la evaluación: Ofrecer un modelo de evaluación institucional que pueda ser aplicado para otros clubes y propuestos como solución a deficiencias deportivas en la disciplina del fútbol con parámetros tales como:

- ¿Cómo está conformado la enseñanza de la Actitud Mental y práctica del fútbol?
- ¿Qué modelos existen, a nivel Internacional y Nacional, para la realización de la evaluación en proyectos psicológicos comportacionales y propuestas de solución?
- ¿Qué variables y dimensiones debe asumir un modelo que permita evaluar a las instituciones y los aprendizajes deportivos?
- ¿Cuáles son los criterios operativos que deben regir la construcción de los indicadores de evaluación y de sus índices de medición?
- ¿Cuáles procedimientos de análisis se deben emplear con la información obtenida para evaluar la propuesta y el aprendizaje comportacional y aplicación del modelo de entrenamiento moderno y Rendimiento Deportivo?

Diseño del procedimiento para la evaluación de la institución–deportistas–entrenador. Diseño del sistema instrumental de evaluación del modelo de evaluación institucional. Verificación de la factibilidad de aplicación del modelo

propuesto. (Talleres educativos-prácticos). Dado el tipo de Investigación planteada se emplearán los métodos teóricos-prácticos con un enfoque histórico dialéctico. Entre ellos se aplicarán:

El Análisis de Contenido: Que permita estudiar y comprender el contenido de los documentos y fuentes de manera objetiva y sistemática para hacer inferencias válidas y confiables, donde se pueden revelar los diversos componentes y su relativa independencia, que han influido en la concepción de la Actitud Mental, la psicología del fútbol y la evaluación.

La Síntesis: Para descubrir las concatenaciones que se dan entre los componentes que integran el tema de Investigación.

La Modelación: Para crear una representación que sirviera para investigar la realidad de manera heurística, en nuestro caso la evaluación institucional, la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo.

Enfoque de Sistema: Que nos proporciona la orientación para el estudio de los fenómenos de la educación y poder contemplar la realidad de manera integral, la que está formada por componentes (en nuestro caso variables, dimensiones e indicadores) que cumplen determinadas funciones y mantiene formas estables de interacción.

BIBLIOGRAFÍA

ALGER, Horatio(2008) La lucha espiritual. Paidotribo

ARDILA, Pérez Hernando.(2007). El taller Educativo. Propuesta pedagógica. Boceto.

BAUDOIN, Charles.(2008) Sugestión y autosugestión. Editorial norma

BEATY, John y Luther Burbank, (2009) El mago de las plantas mentales

BETTGER, Frank (2007) Cómo pasé del fracaso al éxito editorial norma

BIENSTOCK, Louis (2010) El poder de la fe .Editorial Paidotribo ESP

BRANDE, Dorotea (2010). Despierte y viva. Editorial siempre Madrid

BRAZIER, Mary La actividad eléctrica del sistema nervioso Paidotribo ESP

BRISTOL, Claude La magia de la fe. Editorial norma ESP

BRISTOL, Claude M. y Sherman, Harold TNT,(2010) el poder de su interior ESP

BURBANK y Hall Adiestramiento de la planta humana Paidotribo Barcelona

CHARRY, Barrios Armando (2010). Cambio de actitud mental. Sena. Neiva.

CHOPRA, Deepak, (2009). Las siete leyes espirituales del éxito. Grupo Editorial Norma.

CUÉLLAR Hansen Esteban (2012). Liderazgo de Alto Rendimiento. Master de PNL A.R.D. Modelador para el Alto Rendimiento Deportivo. Editorial Talaiots.

CUÉLLAR Hansen Esteban (2011). Desarrolla tu mente y mejora tu vida..y disfruta del proceso. Manual de Practitioner de PNL. Ed. Talaiots.

CAMPBELL, Walter S (2009). Consejos y trucos Editorial Siempre ESP

CARNEGIE, Dale (2008) Cómo ganar amigos e influir sobre las personas

CLARKE, Edwin Leavitt (2007). El arte del pensamiento positivo

CLASON, George S.(2011). El hombre más rico de Babilonia. Editorial norma

COLLIER, Robert.(2009) El secreto de las edades Ed. Paidotribo

COLSON, Charles (2010). Nacido otra vez Ed. Paidotribo. Barcelona

COPI, Irving.(2009). Introducción a la lógica del pensamiento. Ed. Norma

COUÉ, Emile(2010) Autodominio a través de la autosugestión consciente. ESP

DAKIN y Dewey (2007) Ciclos de vida .Ed. Paidotribo Barcelona.

DOUGLAS, Lloyd C. (2009). La Magnífica Obsesión Ed. Semppe Colombia

EDDY, Mary Baker(2007) Ciencia y salud, con una clave para la comprensión de las Escrituras Ed. Norma

ELVER Huber. (2010). La carta a García. 40ª edición.

ESPAR, Xesco (2010). Jugar con el corazón. La excelencia no es suficiente (1a ed) Barcelona: Plataforma.

FREUD, Sigmund (2011) Esquema del psicoanálisis. Ed. Norma Barcelona

GORDON, Arthur Norman Vincent Peale: (2009) ministro de millones mentales: Ed. Paidotribo. Barcelona

HAYAKAWA, Napoleón y S. I. (2008) El lenguaje en el pensamiento y la acción .Ed. Siempre Barcelona España

MORIN, Edgar. (2008) Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Cooperativa Editorial Magisterio, Bogotá.

MUÑOZ, JAIRO. (2011) ¿Qué son los talleres de psicólogos? . Colombia Bogotá

Ministerio de Educación Nacional. Foro Educativo Nacional.(2010) ¿Cómo hacer realidad los propósitos psicológico-deportivos del Plan Decenal de Educación?

NAVARRO, F. (2008). Hacia una conceptualización del entrenamiento deportivo (Caso de deportes cíclicos). RED- Revista de Entrenamiento Deportivo

OLIVER, Vicens (2010). PNL & Coaching, una visión integrador (1a ed) Barcelona: Ed Rigden Institut Gestalt.

PACHÓN, Luís Enrique. (2012) Cómo mejorar una asociación una institución un club. Editorial Semper. Bogotá.

PACHÓN, Francisco. (2009)Promuévase usted mismo. Editorial Semper.

PACHÓN, Francisco. (2010) Se necesita una persona. Editorial Semper.

PACHÓN, Francisco. (2011) Haz de tu vida un éxito. Editorial San Pablo.

PALLARES Querol, Miquel (2008). Coaching mental y fútbol (1a ed.)

PARRA, Sandoval Rodrigo. (2008) Ausencia de futuro. La juventud. Editorial Plaza y Janés. 3º Edición. Bogotá D. C.

PEREA, Adriana y Arango, Martha.(2008) El taller como técnica de trabajo en proyectos de desarrollo educativo y social. Cinde. Medellín. Mimeo.

PLATONOV, V. N. (2008).El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.

PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE. (2008) La Habana, Instituto Cubano del Libro.

PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD (2009) La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

QUINTERO, Charry, Alba Luz. (2010)Cómo diseñar y elaborar talleres de psicología. Editorial talleres de Aseso gráficas. Neiva H.

RAMÍREZ Velásquez, Jorge Enrique.(2009). La sistematización espejo del maestro innovador. Reflexión educativa. Publicación chepes. Colombia

STEINACKER, J. M Lormes W Lehmann, M., & Altenburg, D. (2009).Training of rowers before world championship.Medicine&Scienc in Sports & Exercise, 30 (7), 1158-1163.

TAN, B. (2010). Manipulating resistance training program variables to optimize maximum strength in men: a review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13(3), 289-404.

VERJOSHANSKIJ, I. V. (2009). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martínez Roca.

VERKHOSKANSKY, Y. (2008). Main features of a moder scientific sports training theory. *New Studies in Athletics*, 13(3), 9-20

VIDAL, Arias, Jesús María.(2010) Experiencia Evaluación del rendimiento mental Hacia un mundo diferente.

ZATSIORSKI, V. (2010). Metrología Deportiva. Editorial Planeta. Moscú.

LINKOGRAFÍA O PÁGINAS EN INTERNET

- MASfútbol.com
- <http://www.masFUTBOLcom> / info@mastaefutbol.com
- <http://www.monografias.com>
- <http://www.elnavegante.com>
- <http://www.elrincondelvago.com>
- <http://www.espanol.yahoo.com>
- <http://www.tododeporte.com>
- <http://www.psicologia.com>
- <http://www.pnlcentro.com>
- <http://coachingconpnl.wordpress.com>
- <http://www.institutoexcelcoaching.com>

ANEXOS

**ANEXO N° 1
ENCUESTA**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cuestionario estructurado para futbolistas profesionales de los clubes Técnico

Universitario y Macará

Objetivo: Conocer de qué manera entrenan y enfrentan los problemas competitivos y su relación actitud mental y rendimiento deportivo

Instructivo: Lea detenidamente cada pregunta y escoja la alternativa que usted crea conveniente.

No.	Pregunta	Respuestas	
		SI	NO
1	¿Crees tú que desarrollas actitudes mentales positivas con la práctica del fútbol?		
2	¿Las pocas veces que has practicado acciones positivas en el fútbol, asimilas los contenidos de este deporte y su problemática?		
3	¿Mediante una actitud mental positiva mejoras tu carácter y conducta en el campo de juego?		
4	¿La práctica de este deporte te ayuda a sentirte bien en todo?		
5	¿Te sientes integro en lo mental y en el rendimiento deportivo cuando practicas fútbol?		
6	¿Crees que la práctica del fútbol potencializa tu parte física y mental?		
7	¿Crees que hay relación entre actitud mental y rendimiento deportivo?		
8	¿Un buen psicólogo deportivo y sus charlas te motivarán a la práctica del fútbol?		
9	¿Crees que unos talleres motivacionales y de incentivo sacaran adelante los problemas comportacionales?		

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2
ENTREVISTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Diálogo y cuestionario semi estructurado para cada entrenador del club Técnico Universitario y del club Macará

Objetivo: Conocer de qué manera el entrenador propone la Actitud Mental en los futbolistas a su cargo, para beneficio del Rendimiento Deportivo.

Instructivo: La entrevista es una técnica de investigación que interrelaciona a entrevistado y entrevistador basado en parámetros lógicos de educación, respeto, consideración, sentido común y preguntas ajustadas al tema; las preguntas son del orden de las semi estructuradas.

- ¿Qué significa para usted ser entrenador de fútbol?
- ¿Qué cualidades ha de tener un entrenador para triunfar (o simplemente para ser un buen técnico)?
- ¿Defínase usted como entrenador?
- ¿Mejor momento como entrenador?
- ¿Se adaptan los jugadores al entrenador o el entrenador a los jugadores?
- ¿Cómo motiva usted a sus jugadores al saltar al terreno de juego?
- ¿El futbolista nace o se hace?
- ¿Qué le parece un proyecto de motivación psicológica para futuros crack?
- ¿Qué consejo darías a nuestros “futuros crack”, jóvenes que empiezan ahora y sueñan con triunfar desde el punto psicológico?

- ¿Se puede elaborar una planificación específica en el fútbol que asegure el mantenimiento psicológico en una temporada de competencia?
- ¿Qué cosas podemos hacer en los entrenamientos para lograr que el futbolista esté preparado psicológicamente en cada momento del partido?
- ¿Cuáles crees que son las verdaderas necesidades de optimización del rendimiento en el fútbol?
- ¿Respecto al psicólogo aplicado al fútbol, ¿qué papel cree usted que puede desempeñar?
- ¿Y qué formación, experiencia, conocimientos... debe de tener un psicólogo aplicado al fútbol?''.
- PARA FINALIZAR ALGO MÁS PERSONAL; como amigos

Un futbolista:

Un entrenador:

Un estadio:

Una manía:

Un sueño:

Si no fueras entrenador, que serías?:

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3

FICHA DE OBSERVACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Parámetros Observables

Objetivo: Conocer por medio de la observación, de qué manera influye la Actitud Mental en el Rendimiento Deportivo de los clubes Macará y Técnico Universitario.

Instructivo: El observador debe leer detenidamente cada premisa, observar y escoger la alternativa que usted crea conveniente y objetiviza.

	GRADO DE DESARROLLO	1	2	3	4
Capacidades cognitivas de la Actitud Mental y el Rendimiento Deportivo					
1	Domina el deportista su carácter ante los conflictos				
2	Utiliza el cuerpo adecuadamente para responder ante una agresión en el campo de juego				
3	Analiza de forma adecuada las relaciones entre rendimiento y comportamiento con el entorno				
4	Realiza construcciones nuevas actitudinales y física en la práctica del fútbol				
5	Construye movimientos sostenidos basados en una motricidad adecuada donde la actitud es la que manda				
6	Conoce y aplica movimientos simétricos que expresan un lenguaje corporal optimo en las practicas del fútbol				
7	Aprecia el deportista la simetría del accionar del futbol que está influenciada por una actitud mental positiva				
8	Usa las herramientas corporales como una respuesta positiva a los conflictos del fútbol				
ACTITUDES, VALORES, HÁBITOS Y TRABAJO EN CANCHA					
1	Está atento a las explicaciones del entrenador				

2	Acepta las correcciones del entrenador e intenta mejorarlas				
3	Trae el material necesario para trabajar en este deporte				
4	Sale a exponer sus problemas cuando se lo solicita				
5	Trabaja de forma individual y sostenida				
6	Pregunta dudas al entrenador en cancha o cuando él cree conveniente				
7	Ayuda a sus compañeros, en caso de necesidad				
8	Colabora con sus compañeros en el momento de realizar su trabajo por parejas o en grupo y en la competencia				
1.-Conseguido satisfactoriamente 2.-Conseguido suficientemente 3.-Conseguido con dificultad 4.- No conseguido					

Elaborado por: Lcdo. Silvio Salazar Escobar

Cronograma de Actividades

Tiempo \ Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Selección del tema	■	■																													
Planteamiento del problema		■	■	■																											
Elaboración del Marco Teórico			■	■	■	■																									
Hipótesis					■	■																									
Variables					■	■																									
Elaboración del Marco Metodológico								■	■																						
Elaboración y Aplicación de Encuesta									■	■																					
Codificación y Tabulación de Resultados											■	■																			
Procesamiento de Datos												■	■																		
Análisis e Interpretación de Resultados													■	■																	
Conclusiones y Recomendaciones														■	■	■															
Elaboración de la Propuesta															■	■	■	■	■												
Redacción del Informe Final																			■	■	■										
Presentación del Trabajo																							■	■							
Exposición del Trabajo																									■	■	■				

