



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**LA MOTIVACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORIA
SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO
AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO
PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**

AUTOR: Neuton Vinicio Ruiz Valle

TUTOR: Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AMBATO – ECUADOR

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla. C.C. 1802723161, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LA MOTIVACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORIA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**, desarrollado por el egresado, , considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Septiembre 2013

.....
TUTOR

Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Neuton Vinicio Ruiz Valle

C.C: 1803772308

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **LA MOTIVACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORIA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, Septiembre 2013

.....
Neuton Vinicio Ruiz Valle

C.C.: 1803772308

AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema **LA MOTIVACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORIA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**, presentada por el Señor Neuton Vinicio Ruiz Valle, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo-Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnico y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente.

LA COMISIÓN

.....
Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

PRESIDENTE

.....
Lcdo. Mg. Washington Ernesto
Castro Acosta

MIEMBRO

.....
Lcdo. Mg. Christian Rogelio
Barquín Zambrano

MIEMBRO

DEDICATORIA:

El presente trabajo de investigación lo dedico en primer lugar a Dios por permitirme seguir caminando por los senderos de la vida haciendo realidad mis sueños, a mis queridos padres, Blanca Valle y Neuto Ruiz quienes por medio de su humildad, fortaleza, dedicación, apoyo y amor incondicional me supieron guiar por un mejor camino, a mis hermanos Jacinto, Danilo y Diego Ruiz por estar presentes en mi vida motivándome hacer realidad mis aspiraciones, a mis tíos Ángel y Genoveva Valle por contribuir desinteresadamente en esta etapa de mi vida, a mi querido Abuelo Rafael Valle quien fue un ejemplo de vida en todo el sentido de la palabra, a Yessenia Guaño por ser la mujer que me motivo a retomar mis estudios, quien ha sido la inspiración de mi vida para seguir luchando por mis sueños, y para toda mi familia y amigos que me brindaron un aliciente para no rendirme y que esta quimera hoy sea una realidad.

Neuton Vinicio Ruiz Valle

AGRADECIMIENTO:

Le agradezco a Dios por su infinito amor y por todas las bendiciones brindadas que me han permitido crecer profesional y espiritualmente cerca de las personas que más amo.

De todo corazón quiero darle las gracias a mi adorada Madre Blanca Valle por brindarme su apoyo incondicional en todo momento, por ayudarme hacer este sueño una realidad y sobre todo por ser la mejor madre que un hijo puede tener.

Mi gratitud para mi Padre Neuto Ruiz y mis hermanos Jacinto, Danilo y Diego Ruiz por brindarme su amor incondicional y más que todo por cada sonrisa que me robaron en los momentos más difíciles, incentivándome de esta manera para no rendirme ante las adversidades de la vida.

De igual manera quiero exclamar la más cordial gratitud a mi tía Genoveva Valle quien ha confiado en mis decisiones y me ayudado a seguir caminando con pie firme en busca de los éxitos deseados.

Quiero expresar mi gratitud a mi querida Universidad “Técnica de Ambato”, por haberme abierto las puertas y poder formarme como un buen profesional y en especial a mis respetados docentes que me supieron guiar por los caminos de la sabiduría, impartíendome su experiencia y profesionalismo.

A mi tutor Lcdo. Magister Julio Alfonso Mocha Bonilla por su dedicación, y colaboración en la tutoría que permitió hacer realidad este trabajo de investigación, mil gracias.

Hago extensivo mi agradecimiento a las autoridades, docentes y deportistas del Instituto Tecnológico Agropecuario Luis A. Martínez por permitirme realizar mi investigación en su prestigiosa institución, colaborando de esta manera con la culminación exitosa del presente trabajo de Graduación.

Expreso mi más sincero agradecimiento a toda mi familia y amigos que siempre me brindaron su apoyo y fortaleza contribuyendo de esta manera en la culminación de uno de mis más anhelados sueños.

Neuton Vinicio Ruiz Valle

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

Contenido	Páginas
Título o Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General de Contenidos	ix
Índice de Cuadros e Ilustraciones	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xv

B. TEXTO

Introducción	1
--------------------	---

CAPÍTULO I EL PROBLEMA.

1.1 El Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	8
1.2.3. Prognosis	11
1.2.4. Formulación el Problema	12
1.2.5. Preguntas Directrices	13
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	13
1.3. Justificación.....	14
1.4. Objetivos	17
1.4.1. Objetivo General	17
1.4.2. Objetivos Específicos.....	17

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.

2.1 Antecedentes Investigativos	18
2.2 Fundamentación Filosófica	20
2.3 Fundamentación Legal	23
2.4. Categorías Fundamentales	26
2.4.1. Fundamentación Teórica.....	29
2.4.2. Variable Independiente: La Motivación Deportiva	
Psicología en General.....	29
La Psicología pura se divide en.....	30

La Psicología aplicada se divide en	30
Psicología del Deporte	32
Objetivos de la Psicología del Deportiva	33
Teorías sobre la motivación	34
Teoría de la motivación de logros	35
Teoría de las atribuciones.....	35
Teoría de la jerarquía de las necesidades	36
Teoría de la autoeficacia	38
Teoría de los dos factores.....	38
Teoría de las expectativas.....	39
La Teoría ERG	39
Teoría de la preparación subjetiva de competencia	40
Teoría de las necesidades de McClelland	41
Teoría de la evaluación cognoscitiva	41
Teoría de las metas de logros	42
Teorías motivacionales de reducción de pulsiones	42
Motivación intrínseca y teoría de los 16 deseos básicos.....	43
La Motivación	45
La Motivación en el Deporte.....	49
Factores que inciden en el estado motivado.....	53
La Motivación en la competencia	53
La motivación en el deporte según estudios	54

2.4.3. Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

Deporte Definición.....	57
Clasificación del deporte.....	59
El Fútbol.....	59
Planificación.....	60
Confección de un plan a largo plazo	63
Periodización.....	64
El Entrenamiento.....	65
El Entrenamiento específico características	65
Desarrollo de las cualidades físicas básicas	67
La preparación técnica	68
La preparación táctica	70
La preparación Psicológica	74
La estrategia	75
Rendimiento deportivo.....	77
Factores que condicionan el rendimiento.....	80

2.5. Hipótesis.....	81
---------------------	----

2.6. Señalamiento de variables.....	81
-------------------------------------	----

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque	82
3.2 Modalidad básica de la investigación	82
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	83
3.4 Población y muestra	84
3.5. Operacionalización de Variables:	
3.5.1.Variable Independiente: La Motivación Deportiva.....	85
3.5.2.Variable Dependiente: El Rendimiento Deportivo	86
3.6 Plan de recolección de información	87
3.7 Plan de procesamiento de la información	87

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los futbolistas categoría superior del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez	89
4.2 Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los directivos y entrenadores de la categoría superior de fútbol del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez	99
4.3 Verificación de la Hipótesis:.....	109

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones	114
5.2 Recomendaciones.....	115

CAPÍTULO VI PROPUESTA.

6.1 Datos informativos	117
6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	119
6.3 Justificación.....	121
6.4 Objetivos	122
6.5 Análisis de Factibilidad.....	123
6.6 Fundamentación teórica	125
Planificación Deportiva y Psicológica	125
Puntos de vista Psicológicos	126
En los deportes de equipo	127

Guía para fomentar la motivación deportiva de los futbolistas categoría superior varones del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez.....	129
Modelos teóricos y tipos de motivación	130
Percepciones personales.....	132
Suposición autocumplidora.....	134

Estudios de empresas deportivas	135
La motivación y los procesos mentales	141
La motivación y las diferencias individuales	147
Técnicas para incrementar la motivación en deportistas	154
Taller 1 Plan de entrenamiento intelectual.....	157
Taller 2 Evaluar la voluntad.....	160
Taller 3 los objetivos.....	162
Taller 4 Motivación Deportiva.....	164
Taller 5 Estrategias Motivacionales.....	166
Taller 6 Estrategias motivacionales para preparar las tareas deportivas.....	169
Taller 7 Explicación de los objetivos.....	171
Estrategias Motivacionales y las recompensas	175
Taller 8 Consejos para cuidar la motivación.....	176
Taller 9 Autoestima Personal.....	179
6.7 Metodología: Modelo Operativo.....	186
6.8 Administración de la propuesta.....	188
6.9 Previsión de la Evaluación de la propuesta.....	188

C. MATERIALES DE REFERENCIA.

Bibliografía	190
Anexos.....	192

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Gráfico N°.1. Árbol de Problemas.....	7
Gráfico N° 2. Red de Inclusiones Conceptuales.....	26
Gráfico N°.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.....	27
Gráfico N°.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	28
Gráfico N° 5 Tiene un deseo personal que le motive para ganar.....	89
Gráfico N° 6 Nivel de motivación ha permitido dar lo mejor de sí para demostrar sus capacidades deportivas.....	90
Gráfico N° 7 Tiene la motivación necesaria de su entrenador para consolidar de mejor manera su rendimiento deportivo en el campo de juego	91
Gráfico N° 8 El grado de motivación que tiene durante el partido de fútbol ha influido en el rendimiento deportivo de su equipo.....	92
Gráfico N° 9 Considera que los factores motivacionales de cada deportista intervienen en el desarrollo del partido de fútbol.....	93
Gráfico N° 10 A su consideración cree que tiene el talento suficiente que le permita demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego....	94
Gráfico N° 11 Considera que la preparación física es necesaria para obtener un mejor rendimiento deportivo tanto individual y colectivamente	95
Gráfico N° 12 Al final del partido analizan su rendimiento deportivo de manera objetiva y específica para poder corregir errores durante el entrenamiento	96
Gráfico N° 13 Considera que para conformar la selección de fútbol, se debe realizar un reconocimiento de talentos mediante un entrenamiento previo	97
Gráfico N° 14 Considera usted que es importante recibir una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol	98
Gráfico N° 15 Ji Cuadrado Campana de Gauss	111

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°.1. Población y Muestra.....	84
Cuadro N° 2. Operacionalización de la Variable Independiente.....	85
Cuadro N°.3. Operacionalización de la Variable Dependiente.....	86
Cuadro N°.4. Plan de Recolección de Información.....	87
Cuadro N° 11 Frecuencias Observadas.....	112
Cuadro N° 12 Frecuencias Esperadas	112
Cuadro N° 13 Cálculo del Ji Cuadrado.....	112

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Tiene un deseo personal que le motive para ganar.....	89
Tabla N° 2 Nivel de motivación ha permitido dar lo mejor de sí para demostrar sus capacidades deportivas.....	90
Tabla N° 3 Tiene la motivación necesaria de su entrenador para consolidar de mejor manera su rendimiento deportivo en el campo de juego	91
Tabla N° 4 El grado de motivación que tiene durante el partido de fútbol ha influido en el rendimiento deportivo de su equipo.....	92
Tabla N° 5 Considera que los factores motivacionales de cada deportista intervienen en el desarrollo del partido de fútbol.....	93
Tabla N° 6 A su consideración cree que tiene el talento suficiente que le permita demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego	94
Tabla N° 7 Considera que la preparación física es necesaria para obtener un mejor rendimiento deportivo tanto individual y colectivamente	95
Tabla N° 8 Al final del partido analizan su rendimiento deportivo de manera objetiva y específica para poder corregir errores durante el entrenamiento	96
Tabla N° 9 Considera que para conformar la selección de fútbol, se debe realizar un reconocimiento de talentos mediante un entrenamiento previo	97
Tabla N° 10 Considera usted que es importante recibir una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol	98

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

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LA MOTIVACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

AUTOR: Neuton Vinicio Ruiz Valle

TUTOR: Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Resumen:

La preparación psicológica forma parte del entrenamiento diario en los deportistas de alto rendimiento, sin embargo en el deporte estudiantil es muy notoria la ausencia de esta preparación psicológica por distintas circunstancias.

En el Instituto Agropecuario “Luis A. Martínez” los logros deportivos han contribuido al surgimiento y reconocimiento institucional sin dejar a un lado su prestigio académico que le han llevado a este plantel a ser reconocidos a nivel estudiantil y deportivo en la provincia de Tungurahua.

El presente tema de investigación está dirigido a los estudiantes que conforman la selección de fútbol categoría superior del Colegio Agropecuario Luis A. Martínez, el cual está enmarcado dentro del ámbito deportivo y tratado de una manera sistemática procurando buscar por medio del trabajo motivacional que la selección de fútbol de la institución mencionada sobresalga en su rendimiento deportivo. Cabe recalcar que la importancia de este tema de investigación se fundamenta por la necesidad que tiene la Institución de contar con un profesional del área que se encargue del manejo de este deporte y brinde a la selección de fútbol una adecuada preparación física, técnica, táctica y psicológica mediante el trabajo motivacional, de esta forma conseguir en el equipo el impulso necesario para mejorar su rendimiento deportivo, finalmente el tema es original puesto que se necesita investigarlo a profundidad para cambiar la visión de los deportistas, docentes y autoridades de la institución, motivándolos a conseguir las metas deseadas, mejorando su rendimiento deportivo por medio del trabajo motivacional.

Palabras Claves: Psicología, Motivación, Autoestima, Confianza, Actitudes, Rendimiento, Competencia, Logros, Disciplina, Entrenamiento, Técnica.

INTRODUCCIÓN

El presente documento está orientado a investigar: **La Motivación y su incidencia en el Rendimiento Deportivo de la Selección de Fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua**, ya que este tema desde hace mucho tiempo dentro del aspecto deportivo no se lo ha dado la importancia que se merece, pues la motivación es un aspecto fundamental en la preparación de los futbolistas de la Institución antes mencionada; el documento consta de los siguientes capítulos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos generales y específicos.

CAPITULO II, EL MARCO TEORICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGÍA; se señala el enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la

Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, se elaboraron las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describe las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPITULO VI, LA PROPUESTA; Es la solución al problema que se presentó, se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente enunciamos la bibliografía que se ha utilizado como referencia en este trabajo de investigación, así como los anexos respectivos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1.Tema de Investigación

LA MOTIVACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORIA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

A nivel nacional el fútbol se ha constituido como el rey de los deportes estimulando la práctica masiva a nivel formativo, de alto rendimiento y profesional; las federaciones de fútbol son los organizadores de todos los campeonatos según su competencia; centrándonos en el ámbito educativo es la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) quien tiene la obligación de contribuir al surgimiento de este deporte a nivel nacional, sin embargo el rendimiento deportivo que se pretende conseguir no es el deseado, se ha determinado que la motivación constituye en el deportista un papel determinante en el rendimiento deportivo, cuando hablamos de motivación nos referimos a aquellos factores de la personalidad, variables sociales y de conocimiento que entran en juego cuando un sujeto realiza una tarea y que dirige su conducta hacia una meta fijada, además la conducta del deportista está muy

ligada al concepto de necesidad o impulso que sirve de base para el desarrollo de la conducta motivada a alcanzar logros.

Las instituciones educativas deben dar gran importancia al trabajo motivacional en los deportistas, ya que por medio del cual se puede determinar sus problemas y falencias que les impiden alcanzar un excelente rendimiento deportivo; no podemos poner al deporte estudiantil a un nivel profesional donde la preparación psicológica es parte de su entrenamiento diario; los equipos de fútbol en el ámbito estudiantil tienen una preparación insignificante, donde se escoge a los jugadores más altos, federados, o que estén entrenando en alguna escuela de fútbol y les llevan a la competencia sin ningún tipo de preparación física, técnica, táctica y psicológica, esta clase de conformación de los equipos ha funcionado solo en Instituciones Educativas de prestigio, porque existe mayor acogida de estudiantes y por ende hay más posibilidades de encontrarse con jugadores que tienen un proceso de entrenamiento adecuado en alguna escuela de fútbol; resaltando a la motivación como un factor clave para alcanzar el rendimiento deportivo deseado, es en este campo donde se debe trabajar para mejorar la funcionalidad y el éxito del fútbol estudiantil a nivel nacional, ya que al no contar las instituciones educativas con un psicólogo deportivo se debe trabajar el aspecto motivacional direccionado por el profesor de Cultura Física y en algunas instituciones por el entrenador; con las nuevas exigencias académicas a las instituciones ya no les importa la conformación de equipos de fútbol u otras disciplinas deportivas; porque primero deben cumplir las obligaciones académicas dejando a un lado la masificación del deporte estudiantil.

A nivel provincial el fútbol es practicado a nivel profesional, de alto rendimiento, en el ámbito formativo, y estudiantil; refiriéndonos al deporte estudiantil, la Federación Deportiva Estudiantil Tungurahua es la encargada de la organización y manejo de este deporte a nivel provincial, por medio del cual se ha logrado consolidar la participación masiva de los colegios en los campeonatos intercolegiales de fútbol, donde se ha medido el rendimiento deportivo de cada equipo participante, dando a notar las fortalezas y debilidades de las representaciones de cada colegio participante, donde se ha notado la carencia de la preparación psicológica en el campo motivacional del deportista; los estudiantes con las nuevas exigencias de la educación no tienen la concentración ni la motivación suficiente como para rendir en la cancha, debemos tomar en cuenta que muchas instituciones participan solo por marketing, u obligación, y en mucho de los casos no les importa la preparación de los equipos; personalmente he notado que existe en algunos equipos el talento humano, pero no pueden alcanzar el rendimiento deseado por circunstancias motivacionales, ya sea por exigencias o problemas académicos, o por otros factores, por lo cual se observa al estudiante desmotivado y en algunos casos obligado a mejorar su rendimiento.

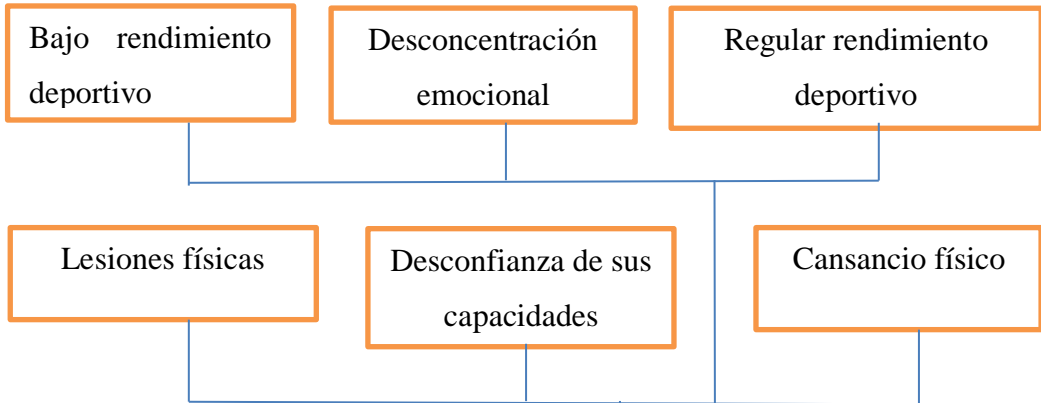
No es ninguna novedad que la mayoría de las instituciones de la provincia arman sus equipos de un día para el otro, donde se nota claramente la carencia de preparación físico, técnica, táctica y psicológica, no existe la motivación o un incentivo para el deportista, y en el peor de los casos su representación es mal pagada por muchos profesores que toman al deportista como un vago, le perjudican académicamente, todos estos aspectos juegan un papel importante en el deportista, por lo cual todos los colegios deben darse el tiempo suficiente para

conformar, preparar, motivar a su equipo y buscar soluciones a los problemas que les impide alcanzar el rendimiento deportivo deseado.

En el Instituto Agropecuario “Luis A. Martínez” los logros deportivos han contribuido al surgimiento y reconocimiento institucional sin dejar a un lado su prestigio académico que le han llevado a ser reconocidos a nivel nacional e internacional; sin embargo el fútbol últimamente no ha sobresalido entre sus logros; es de conocimiento general que esta disciplina en esta institución educativa no es manejada por un profesional del área de Cultura Física, y no debería ser de su competencia el manejo de este tipo de responsabilidades, porque lógicamente no conoce lo necesario sobre el entrenamiento deportivo, y no se debería permitir que seleccione, y maneje a un equipo de fútbol, desde ese aspecto la motivación del deportista no surge y por lógica su rendimiento no va a ser el adecuado, se va a notar la carencia de preparación en todos los aspectos; existe muchos factores motivacionales que influyen en el deporte, por lo cual la preparación en esta disciplina y la motivación deportiva que se proyecte a los jugadores debe ser manejada por alguien que conoce y maneja el deporte, no ponemos en duda la buena voluntad y la experiencia que muchos profesionales tienen al manejar un equipo, pero debemos recalcar que un buen rendimiento deportivo se consigue con entrenamiento, y una adecuada preparación psicológica concentrándonos más en el factor motivacional que se realiza en la práctica diaria, donde se busca solucionar futuros inconvenientes en el rendimiento del equipo durante sus competencias.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

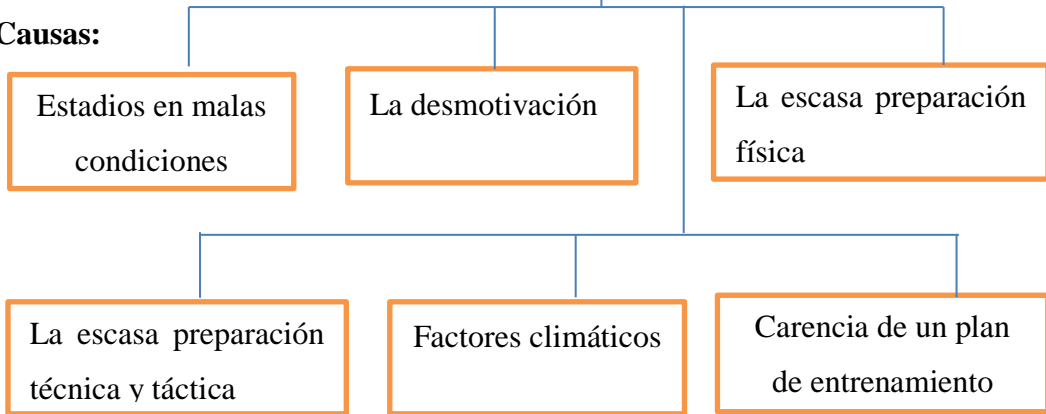
Efectos:



Problema:

LA CARENCIA DE MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Causas:



Árbol de Problemas

Elaborado por: Vinicio Ruiz

1.2.2 Análisis Crítico

El deporte que ha sobresalido en el Ecuador sin lugar a duda es el fútbol, pero solo en el ámbito profesional, donde se observan diferentes intereses que involucran a la práctica de este deporte, y que su objetivo es obtener réditos económicos, donde la mayor motivación que tienen los jugadores, sus entrenadores, sus directivos, e involucrados es ganar dinero y sobrevivir del fútbol; tomando como referencia al fútbol profesional podemos notar la gran diferencia que existe con el fútbol estudiantil, practicado por la mayoría de los colegios en campeonatos intercolegiales, donde se puede notar la escasa preparación física, técnica, táctica, y psicológica del deportista en sus diferentes contextos, es decir no existe un entrenamiento dirigido a mejorar las cualidades motrices del jugador para obtener un mejor rendimiento deportivo, la cual se obtiene con una buena preparación física; tampoco existe la adecuada técnica de movilidad y dominio del balón que determina el perfeccionamiento de la técnica que se debe ejecutar en la cancha, y si no se tiene estos conocimientos no se puede aplicar una adecuada preparación táctica, y el rendimiento del equipo no será el adecuado.

Como podemos buscar un adecuado rendimiento de los deportistas si no los preparamos como se debe, los jóvenes al no haber entrenado, no cuentan con un buen estado físico, se cansan con facilidad, no coordinan bien la entrega y recepción del balón, existe desconocimiento de cómo deben ubicarse y recorrer la cancha al momento del partido, donde se observa que todos corren en una misma dirección, esto depende también por no existir un plan de entrenamiento que permita plantear y proponer objetivos claros con conocimientos y fundamentos practicados previo a la competencia; hay que recalcar también las malas

condiciones de los estadios donde se juegan los partidos, donde se puede visualizar claramente la existencia de arena suave, huecos, terreno a desnivel y peor aun cuando llueve la cancha se convierte en una pasta de lodo, solo existe un estadio con césped que solo se utiliza en instancias finales y los demás solo son de tierra y arena sin mantenimiento alguno, pese a estas circunstancias los jóvenes deportistas deben defender a su institución en climas de extremado calor por la presencia del sol, o ante la lluvia que es peor para el buen desenvolvimiento del juego.

Algo muy importante que se debe tomar en cuenta es que los jóvenes deportistas no compiten por intereses económicos, ya que en muchos de los casos los colegios no tienen la posibilidad de regalarles ni un uniforme para representarlos, sino su participación depende de factores motivacionales, sin medir las consecuencias que pueden suceder, ya que corren el riesgo de lesiones físicas que en muchos de los casos los gastos de su rehabilitación corren por cuenta del alumno, ya que no se cuenta con esta clase de circunstancias que puede pasar, pero al ver la dura realidad a la que se exponen al momento de su participación existe una desmotivación total por parte de los estudiantes y prefieren no arriesgar sus estudios, ni su salud por representar a la institución que no les brinda ningún apoyo.

Existen muchos factores que impiden que los jóvenes deportistas demuestren sus habilidades y destrezas futbolísticas en la cancha, por lo cual ellos comienzan a desconfiar de sus capacidades, por tanto su rendimiento es bajo o regular, es decir la mayoría de partidos se pierde y con un poco de suerte solo se pasa de la primera fase del campeonato, tal como sucedió el presente año con la institución

investigada, que perdió sus partidos con los equipos más fáciles y no se pudo pasar de la primera fase, tomando en cuenta que la funcionalidad del equipo depende del rendimiento individual, y de manera grupal, debo recalcar y criticar la grave situación existente en este plantel educativo, donde se ha podido observar la necesidad urgente de una preparación en el aspecto motivacional.

Cómo se puede motivar a un equipo de fútbol simplemente llevándolo a la cancha para competir sin la preparación adecuada, desde ya existe la desmotivación emocional porque en muchos de los casos los estudiantes son obligados a participar, ya que ahora prefieren el estudio que el juego por varias circunstancias, pero la más relevante es el escaso apoyo por parte de los docentes que les tachan como unos vagos que ven en esta clase de participaciones motivos para no ingresar a clases y por lo cual no les ayudan con deberes, lecciones pendientes, puedo afirmar con certeza que al momento de un partido no se cuenta con todos los estudiantes, ya sea porque no quisieron venir, porque se quedaron en clases, o porque el profesor les expulsó del equipo por faltar a su compromiso con la institución, es evidente que no podemos generalizar el problema con todas las instituciones, pero en el Instituto Agropecuario “Luis A Martínez” pasa esto que en parte depende del mal manejo del equipo y el escaso apoyo que les brindan las autoridades.

La selección de fútbol en la presente Institución es manejada por un profesional que no es profesor de cultura física, no tiene los conocimientos pertinentes para brindar la preparación y motivación adecuada a los deportistas, nos preguntaremos entonces porqué un profesor que no es del área de Cultura Física ha manejado por años este deporte, la única respuesta es porque las autoridades así lo permitieron

en el pasado y hoy es muy difícil quitar esa costumbre que el docente tiene imponiendo su voluntad y decisión, no es raro en esta institución observar casos así, aunque ya es evidente que en la actualidad se ha permitido que un profesor de Cultura Física lleve las riendas de la categoría inferior de esta disciplina.

Tomando en cuenta los diferentes aspectos que conllevan a la verificación del rendimiento de un equipo de fútbol, sin duda la motivación es el factor psicológico más importante a nuestro parecer para que exista una preparación adecuada, y de esta manera surja el deporte estudiantil, para lo cual las instituciones deben invertir en el deporte y en quienes los representan, poniendo a la cabeza a personas capaces, competentes y que puedan impartir en su preparación algo que siempre nos olvidamos, y es el aspecto motivacional, con lo cual se puede preparar al deportista de mejor forma, y así poder obtener mejores resultados en su rendimiento deportivo a corto, mediano y largo plazo, según el objetivo que busquemos.

1.2.2. Prognosis

La práctica deportiva en el ámbito estudiantil es un pilar importante para determinar la calidad de un colegio mediante su reconocimiento al obtener excelentes logros deportivos, por tal motivo muchas instituciones han constituido sus equipos de fútbol para que los represente y de esta manera buscar ser el mejor; el Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” es una institución que siempre está buscando logros deportivos que los enorgullezcan, de esta manera cada año participa en los juegos intercolegiales, donde busca sobresalir entre los mejores; pero el rendimiento deportivo del equipo siempre se quebranta,

simplemente es el reflejo de la escasa preparación de los deportistas en aspectos como el psicológico, por tal motivo debo recalcar que si los deportistas no tienen una preparación adecuada donde se busque la motivación necesaria para conseguir las metas planteadas, su rendimiento en la cancha no brindará los frutos deseados y no se conseguirá ningún triunfo.

Se debe poner al frente del equipo a un profesional capacitado en el área deportiva; si los profesionales de escritorio siguen manejando a los equipos de fútbol de la institución, las metas que se buscan alcanzar no se darán por razones lógicas, la más importante reflejada en el desconocimiento de la preparación deportiva y la ausencia de motivación que se debe trabajar día a día en los entrenamientos, por lo cual es necesario que el fútbol en esta institución sea manejada por un profesional del área de Cultura Física donde se pueda evidenciar el trabajo constante del profesional con sus deportistas, motivándolos diariamente para alcanzar el rendimiento deportivo deseado, caso contrario este deporte seguirá estancado y no se conseguirá el rendimiento deportivo que la institución busca.

1.2.4 Formulación del problema

¿Qué incidencia tiene la motivación en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua, durante el año lectivo 2012 - 2013?

1.2.5 Preguntas Directrices

1. ¿Es importante dentro de la preparación deportiva el trabajo en el aspecto motivacional?
2. ¿El rendimiento deportivo solo depende de la preparación psicológica en el campo motivacional?
3. ¿Se puede trabajar el aspecto motivacional de forma individual o grupal?
4. ¿Existen profesionales competentes en la institución educativa que manejen el área deportiva y motivacional a la par?
5. ¿Qué factores motivacionales influyen en un mayor grado para obtener un adecuado rendimiento deportivo de la selección de fútbol?
6. ¿El grado de desconfianza que tienen los deportistas sobre sus capacidades depende de factores motivacionales?
7. ¿La preparación física, técnica y táctica van de la mano con la preparación psicológica?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Delimitación de contenidos:

Campo: Educativo

Área: Psicológico, deportivo

Aspecto: Rendimiento deportivo

Delimitación temporal del problema: El trabajo de investigación se realizará durante el año lectivo 2012 – 2013.

Delimitación espacial: El trabajo de investigación se desarrollará con los deportistas que conforman el equipo de fútbol de la categoría superior varones del

Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis a. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

1.3 Justificación

El presente tema de investigación está dirigida a los estudiantes que conforman la selección de fútbol categoría superior del Colegio Agropecuario “Luis A. Martínez”, el cual está enmarcado dentro del ámbito deportivo y tratado de una manera sistemática procurando buscar por medio del trabajo motivacional, que la selección de fútbol de la institución mencionada, sobresalga en su rendimiento deportivo; **su interés** se centra en mejorar este deporte y de esta manera recuperar la funcionalidad del equipo y los logros deportivos que la institución constantemente busca conseguir, por medio del cual permitirá que su nombre sobresalga ante el prestigio y la calidad de las demás instituciones educativas.

Cabe recalcar que **la importancia** de este tema de investigación se fundamenta por la necesidad que tiene la institución de contar con un profesional del área que se encargue del manejo de este deporte y brinde a la selección de fútbol una adecuada preparación física, técnica, táctica y psicológica mediante el trabajo motivacional y de esta forma conseguir en el equipo, el impulso necesario para mejorar su rendimiento deportivo.

La preparación psicológica forma parte del entrenamiento diario en los deportistas de alto rendimiento, sin embargo en el deporte estudiantil es muy notoria la ausencia de esta preparación por distintas circunstancias; el presente tema de investigación a nivel micro constituye un tema **original** que necesita ser investigado a profundidad para cambiar la visión de los deportistas, docentes y

autoridades de la institución, motivándolos a conseguir las metas deseadas, mejorando su rendimiento deportivo por medio del trabajo motivacional.

También cabe recalcar que estos cambios que se pretende realizar con el presente tema de investigación, va en **beneficio** del equipo de fútbol y por ende de la institución, ya que permitirá consolidarse entre las mejores instituciones de prestigio no solo por la parte académica, sino también por sus logros deportivos que enorgullecen a quienes indistintamente hemos consolidado una parte de nuestros estudios en dicha institución.

Cabe mencionar que al ser el presente tema de investigación un medio que va a permitir el surgimiento del deporte, se podrá consolidar fácilmente con las expectativas planteadas y más que todo no requiere de una inversión extra para la institución, por lo cual mencionamos la **factibilidad** de realización, ya que no constituyen un gasto que sobresalga del presupuesto de la institución, porque se cuenta con la suficiente fuente bibliográfica, el internet y también se cuenta con la disposición de los docentes, estudiantes y autoridades del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez”, con el tiempo necesario, y con los recursos indispensables para la investigación, solo se necesita tener al frente del equipo de fútbol, al profesional calificado, quien realizará la preparación adecuada sobre el tema y logrará de esta manera conseguir el rendimiento necesario del equipo.

Se podrá verificar el **impacto** que tendrá la ejecución del presente proyecto no solo en la institución, ya que al acudir a las competencias respectivas se podrá evidenciar los cambios positivos que se ha podido construir con el presente trabajo y de esta manera las demás instituciones busquen consolidar de mejor manera sus entrenamientos en procura de mejorar la práctica de esta disciplina, de

igual forma vamos a contribuir al surgimiento de este deporte en la institución, permitiendo que exista mayor apoyo y compromiso por parte de las autoridades y que el deporte intercolegial siga consolidándose como un camino para la masificación y práctica deportiva en la provincia, ciudad e institución base de mi investigación.

Cabe recalcar que la **misión** que nos planteamos va enmarcada en el entrenamiento constante y planificado con los deportistas, en procura de mejorar el rendimiento deportivo, mediante la preparación psicológica centrándonos específicamente al trabajo de los factores motivacionales que permitirán consolidar el camino para obtener los objetivos planteados.

La **visión** en la que nos encaminamos se constituye con miras a conseguir logros deportivos importantes en esta disciplina como es el fútbol, en procura de consolidarnos a mediano plazo como una institución ganadora y de respeto a nivel local, regional y nacional.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Determinar si la motivación en los deportistas se constituye como un factor determinante que incide en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

1.4.2 Específicos

Analizar el grado de influencia que tiene el aspecto motivacional en la preparación y rendimiento de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Diagnosticar los factores motivacionales que influyen en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Desarrollar talleres metodológicos para fomentar los aspectos motivacionales que se deben trabajar y aplicar en la planificación y en el entrenamiento diario de los deportistas que conformen la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua, con el fin de lograr el rendimiento deportivo deseado.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Considerando que se ha procedido a realizar las diferentes consultas en la biblioteca general de la Universidad Técnica de Ambato, las bibliotecas de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, la secretaria de la Carrera de Cultura Física, la secretaría de seminarios de graduación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y la biblioteca del Instituto Agropecuario “Luis A Martínez” de la ciudad de Ambato, en lo que se refiere a la existencia de alguna tesis o investigación que se haya elaborado con el tema: “La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario Luis A. Martínez del cantón Ambato provincia de Tungurahua”, los antecedentes que se pueden mencionar al revisar las tesis en la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, es que anteriormente ya se han realizado investigaciones similares del tema; pero la investigación va enfocada con diferentes variables y en un contexto distinto, por tanto tomamos como referencia la Tesis realizada en el año 2012 por Pérez Medina Gabriela Tatiana de la carrera de Educación Básica señala su tema como: “La motivación y su influencia en los procesos de enseñanza aprendizaje de lengua y literatura en los niños de quinto año de educación básica de la Escuela Pensionada la Merced de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”, su tema se enfoca en el aspecto académico y no hace referencia a lo deportivo.

Otro de los temas más referentes a mi investigación es la efectuada por Cabrera Berrezueta María Elena de la carrera de Educación Básica “La motivación y la práctica deportiva de los estudiantes del 5º año de educación básica de la Escuela Remigio Romero y Cordero de la ciudad de Cuenca”, en este tema si habla de motivación y deporte; pero su enfoque es mas a la práctica de los deportes como educación y no hace referencia al estudio del rendimiento deportivo que es muy diferente.

En el año 2009 la autora Martínez Villacís Cristina Alexandra estudiante de la carrera de Educación Parvulario realizó la tesis sobre: “La motivación y su influencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas del primer año de educación básica, paralelo “B” de la Escuela “Ovidio de Croly” de la ciudad de Ambato periodo 2008-2009”, el tema de la misma manera solo hace referencia al aspecto académico y pedagógico y no habla nada sobre deporte; de esta forma se puede determinar que la motivación es un factor psicológico que influye en muchos actividades y que cada rama de la psicología se encarga de enfocar la parte motivacional en la área que necesite ser estudiada; se puede mencionar más antecedentes; pero solo el tema de Cabrera Berrezueta María Elena de la carrera de Educación Básica, hace referencia a la práctica deportiva; pero mi tema va enfocado no solo a la práctica deportiva, se centra directamente a la investigación del rendimiento de un deporte específico y que depende de un entrenamiento y preparación específica.

Tomando en cuenta que mi tema no ha sido investigado en la carrera de Cultura Física y que el factor motivacional puede influir en diferentes actividades; pero siempre tendrán un enfoque diferente de estudio según la clasificación psicológica

y la actividad que realicen, por lo que se considera que el presente trabajo de investigación es único, por lo cual se ha creído oportuno y necesario realizar un trabajo de investigación que baya enfocado a determinar la incidencia que tiene la motivación en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol categoría superior varones del mencionado colegio, buscando siempre por medio de la presente investigación colaborar con el surgimiento del deporte estudiantil.

2.2. Fundamentación Filosófica

La presente investigación está ubicada dentro del paradigma crítico propositivo, porque no solo busca un diagnóstico o una crítica sobre la problemática, sino que conlleva a la realización de una propuesta que vendrá a dar solución al problema planteado.

De esta forma no nos conformamos solo en buscar o criticar la problemática existente, sino que procuramos encontrar la solución que permita a la presente institución educativa mejorar el rendimiento de su equipo de fútbol por medio del trabajo psicológico en el aspecto motivacional, permitiendo de esta manera conseguir en los deportistas el impulso necesario que les permita tener la confianza, seguridad, determinación, y la energía suficiente para alcanzar el rendimiento deportivo deseado.

Fundamentación Ontológica

Soy conocedor de esta problemática por ello el sano propósito que me anima a coadyuvar en la solución de esta necesidad de mejorar el rendimiento deportivo de la selección de fútbol con el mencionado tema de investigación, y de esta manera consolidar las metas y objetivos deportivos que planifique la institución.

Fundamentación Epistemológica

El ser humano en el complejo proceso de vivir busca y desea experimentar satisfacciones en las disímiles y complejas relaciones que establece consigo y con el afuera, de esta manera ha buscado constantemente ser parte de una forma de vida, buscando incursionar en el campo deportivo, laboral, cultural, político, y más actividades que le permitan constituir metas a corto y largo plazo; las ciencias aplicadas han buscado respuestas a las necesidades del ser humano en la práctica que ellos realizan en diferentes campos de su contexto social, abarcando la constante evolución deportiva, es aquí donde se inmersa la psicología como una ciencia que busca respuestas a los problemas y necesidades de las actividades que realiza el deportista, por tal motivo se evidencia al factor motivacional como la pila que permite la consolidación de determinadas actividades, de esta manera la psicología deportiva se encarga de medir el grado motivacional que tiene un deportista antes durante y después de una competencia, siendo esta clase de estudios factores determinantes en el rendimiento de los deportistas en este caso en el fútbol, por tal motivo se ratifica la importancia de determinar qué factores motivacionales influyen en el rendimiento del deportista, por lo cual es indispensable el trabajo psicológico en la práctica deportiva.

Fundamentación Axiológica.

Profundizaré mi presente investigación describiendo los valores morales, sociales, familiares y éticos que hacen de las personas mejores seres humanos, demostrando de esta manera que por medio de la práctica deportiva, los jóvenes deportistas pueden constituirse como personas de bien, procurando respeto, honestidad, responsabilidad ante sus acciones, la amistad y comprensión dentro

del grupo, y más que todo la libertad y justicia para tomar decisiones que le permitan demostrar sus capacidades y decisiones en un determinado tiempo, ya sea en su hogar, en el colegio, en el deporte, o en su vida diaria, demostrando una cultura de respeto y crecimiento en valores; de esta forma no solo se buscará cultivar la excelencia deportiva, sino también el crecimiento espiritual, entendiendo como tal a los principios, valores y derechos que hacen que nos encaminemos como mejores personas ante la sociedad y su convivencia en diferentes ámbitos de la vida diaria.

Fundamentación Psicológica

La vida gira alrededor de nuestras acciones que se planifican en nuestra mente, por lo cual es importante mencionar que la psicología se encarga del estudio del alma que científicamente corresponde al estudio de la mente, su funcionamiento, características, cambios, y más circunstancias que definen las actitudes y aptitudes que se manejan de forma distinta en cada ser humano, de esta manera se subdividen sus estudios según la problemática y la actividad profesional que tienen las personas, siendo la psicología deportiva una ramificación específica de la psicología aplicada, podemos de esta manera centrarnos de mejor forma en el estudio del deportista como el eje fundamental que gira alrededor del deporte, por lo cual se han centrado los estudios en buscar las causas y posibles soluciones sobre el rendimiento deportivo y como poder colaborar en beneficio del deportista y su éxito deportivo.

El fútbol al igual que todos los deportes necesita una preparación psicológica adecuada, centrándonos en el aspecto motivacional donde los jóvenes deportistas suelen fracasar, por lo tanto se debe estimular al futbolista, cultivando en él, la

confianza, seguridad, y la determinación que impulse a conseguir el adecuado rendimiento deportivo, llevándolos de esta manera a alcanzar el éxito deseado.

Los distintos problemas que puede tener un deportista influyen mucho en su rendimiento deportivo, es aquí donde se adentra la motivación, para buscar cambios positivos en las acciones que reflejan cada uno de los deportistas; son muchos los factores psicológicos que ponen en riesgo el rendimiento que tiene el equipo en la cancha, por lo cual necesariamente se debe trabajar en el ámbito motivacional con los deportistas si queremos llegar a cumplir con las metas propuestas.

2.3 Fundamentación Legal

Si hablamos de deporte nos enfocamos en la normativa jurídica que establece nuestra legislación Ecuatoriana, para lo cual debemos señalar las diferentes leyes que hablan sobre el deporte formativo en el campo educativo y su práctica como medio de educación y desarrollo personal, buscando cumplir lo que establece nuestra carta magna que es la Constitución de la República del Ecuador, en la cual se habla de derechos constitucionales.

Normativa Constitucional:

Derechos del buen vivir sobre la Educación

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la

cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

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

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación:

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios.- Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna.

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una

manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

De la Federación Deportiva Nacional Estudiantil

Art. 86.- FEDENAES.- La Federación Deportiva Nacional Estudiantil planificará y dirigirá las actividades deportivas escolares y colegiales de los niveles pre-básico, básico y bachillerato, estará conformada por las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, su principal objetivo será organizar una vez por año los festivales y juegos deportivos nacionales estudiantiles, en base de categorías que comprendan edades infantiles, pre-juveniles y juveniles dentro del ámbito recreativo, formativo y competitivo en todas las disciplinas. Participará en competencias internacionales de carácter estudiantil para lo cual seleccionará a los deportistas a través de diferentes certámenes, con el apoyo del Ministerio Sectorial.

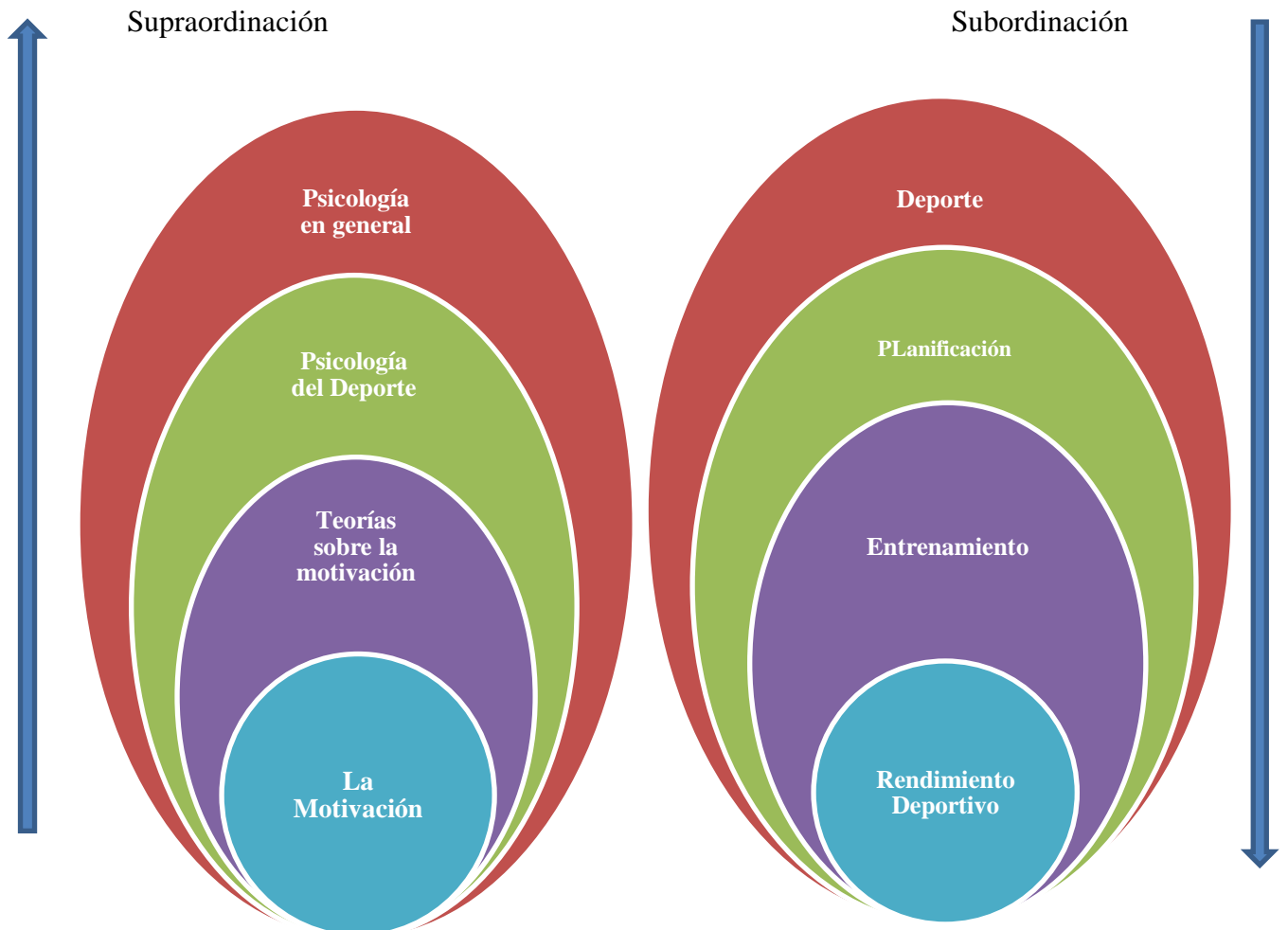
Para su conformación y funcionamiento promoverá el trabajo de las Federaciones Deportivas Estudiantiles Provinciales, las mismas que ejecutarán las actividades anteriormente descritas en la jurisdicción de sus provincias.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

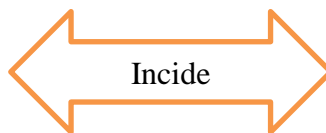
c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.

2.4 Categorías Fundamentales

RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES



Variable Independiente



Variable Dependiente

Red de Inclusiones Conceptuales

Elaborado por: Vinicio Ruiz

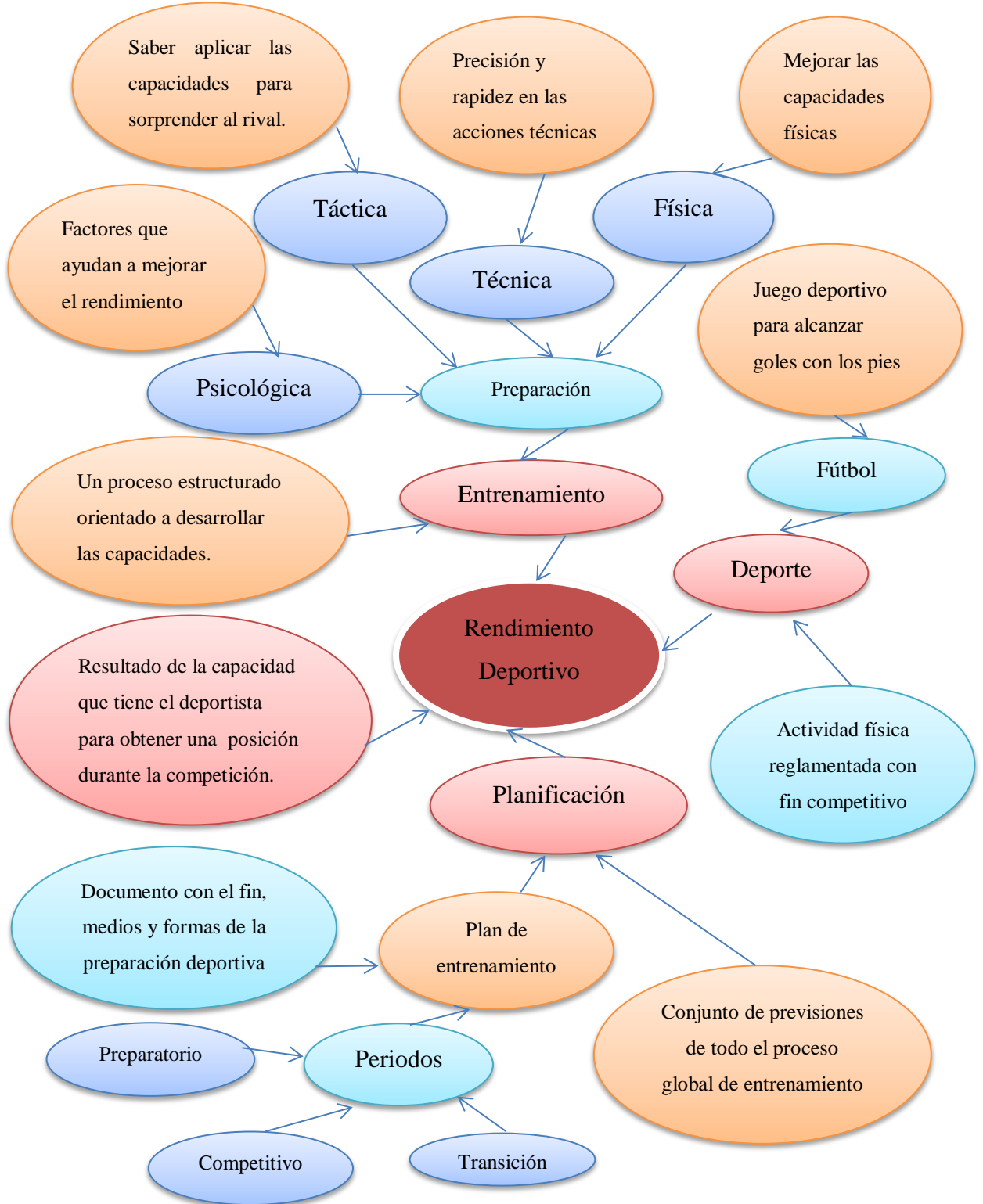
Categoría fundamental de la Variable Independiente



Categoría fundamental de la Variable Independiente

Elaborado por: Vinicio Ruiz

Categoría fundamental de la Variable Dependiente



Categoría fundamental de la Variable Dependiente

Elaborado por: Vinicio Ruiz

DESARROLLO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

PSICOLOGÍA EN GENERAL

Etimológicamente, Psicología proviene del griego Psyche, que significa alma, espíritu y; logos: tratado, es decir “el estudio del alma”.

La Oxford American Dictionary define a la psicología como el estudio de la mente, cómo trabaja y sus características mentales.

El American Heritage Dictionary, nos dice que la psicología es la ciencia que trata con procesos mentales y su comportamiento; también con las emociones y las características de un individuo o de un grupo.

La psicología abarca un campo de estudio fascinante, al ser la encargada de comprender como funciona nuestra mente, sus características, complejidades y procesos evolutivos que se constituyen desde el nacimiento de un niño, hasta factores más complejos como son los problemas psicopatológicos que presentan determinadas personas, por lo cual ha sido necesario hacer una división, y subdivisión de campos de estudio de la psicología, dependiendo a la actividad o problema que tenga cada persona, de esta manera su estudio va evolucionando día a día, con avances tecnológicos, en diferentes áreas y campos de investigación, por lo cual la psicología se constituye como una ciencia indispensable en los procesos y cambios sociales que vivimos.

La psicología tiene un interés práctico en la adquisición del conocimiento de la naturaleza humana para resolver problemas sociales, de aplicación en la vida diaria, el conocimiento bien fundado sobre la conducta de la gente facilitará tanto el entendimiento de nuestras propias reacciones como el de la conducta de los

demás y ayudará en nuestros esfuerzos para adaptarnos con éxito al medio físico y social.

Cabe recalcar que la psicología tiene diferentes divisiones para su estudio científico; en primer término se divide en dos grandes grupos:

Psicología pura y psicología aplicada o práctica

La psicología pura se subdivide en:

- Psicología general. Se llama también teórica, se preocupa de formular leyes, doctrinas, principios generales que regulan la conducta del hombre.
- Psicología de la niñez (evolutiva). Estudia los procesos psicológicos de la infancia.
- Psicología social. Estudia la conducta de los individuos en función del medio y de los grupos o conglomerados humanos.
- Psicología de lo normal y anormal. Estudia los fenómenos psíquicos, que se producen en el hombre o los animales, en condiciones normales o en situaciones extrañas, alteraciones patológicas (enfermedades).
- Psicología experimental. Estudia las leyes en que se rige el fenómeno psíquico.
- Parapsicología. Estudia los fenómenos que trascienden los límites de la conciencia normal y común. La clarividencia, el hipnotismo, las visiones, etc.

La psicología aplicada se subdivide en:

- Psicología jurídica. Estudia la conducta del delincuente y se aplica en el campo penal.
- Psicología médica. Analiza, interpreta y trata los casos de alteraciones nerviosas y mentales del hombre, (psiquiatría).

- Psicología militar. Sirve para la selección y formación de los diferentes cuadros militares, y para ubicar al individuo según las distintas especializaciones de las fuerzas armadas de un país.
- Psicología de la educación. Estudia los diferentes problemas del estudiante en relación con su trabajo de aprendizaje y educación.
- Psicología de los negocios. Despierta en la gente el interés, la curiosidad, de llamar la atención y estimular diferentes clases de necesidades para que la gente sea impulsada a comprar algo. La publicidad y la propaganda.
- Psicología de las profesiones. Analiza los requerimientos y exigencias de cada ocupación o trabajo que realiza el hombre. Selección profesional.
- Psicología industrial. Estudia los conflictos, los problemas del hombre que labora en la industria. Ubicación o reubicación de trabajadores.
- Psicología del deporte. Estudia las características mentales que determinan el rendimiento y éxito de los deportistas en determinado deporte.

Según va evolucionando nuestra sociedad, se hace necesario ir ampliando esta clasificación.

Hago referencia a la Psicología Aplicada o Práctica, como su nombre lo dice se refiere a la clasificación del estudio psicológico según el campo o área ocupacional, dentro del cual se encuentra la psicología del deporte, la cual es la encargada del estudio de los factores y efectos psicológicos que intervienen en la práctica de un deporte determinado, las personas involucradas, y más aspectos que determinan el rendimiento de los deportistas, ya sea individual o grupalmente.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La psicología del deporte es una rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta es una ciencia aplicada, porque estudia la vida psíquica para utilizar esos conocimientos en diversas esferas de la acción humana; “busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación”. Miguel Aráuz C. Director Técnico de Fútbol (Ecuador)

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), La Psicología del deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Se puede definir como el empleo de la psicología en el ámbito del deporte, por lo cual estudia el comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres, entre otros; se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la práctica deportiva enmarcados a una planificación periodizada de entrenamiento en cada deporte.

"La Psicología del Deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática. La Psicología del deporte forma parte de la Psicología que se desarrolló en los últimos 10 años a causa de los progresos conseguidos en el deporte de competición. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda

psicológica, la distribución y elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición". (Citado por Cagigal, 1974, p. 128)

Objetivos de la Psicología del Deporte

La psicología del deporte estudia fundamentalmente dos aspectos:

Los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo:

- La Motivación
- El estilo de comunicación del entrenador
- Las expectativas de los padres
- La autoconfianza
- El autocontrol emocional
- Estilo atencional

Los efectos psicológicos derivados de la práctica deportiva o de la actividad física:

- Reducción de la ansiedad
- Mejora de la autoestima
- Mejora de la autoconfianza
- Trastornos alimentarios

Los dos aspectos en los que se refiere Burnout, para el estudio de la psicología del deporte, se constituye como base para retomar mi campo de estudio, tomando como referencia esta división, identificamos a la motivación como un factor importante en el rendimiento deportivo, en este caso en el fútbol. Es importante diferenciar el estudio y aplicación de la motivación en el deporte con otras áreas,

actividades o campos de aplicación, dándose en cada campo una conceptualización según su estudio, va enfocada a circunstancias propias de cada actividad; la motivación, su conceptualización, división, y teorías son la base que impulsa el estudio en cada campo o actividad, en este caso hablaremos de la motivación en general, y su aplicación en el deporte.

La psicología deportiva es una ciencia que abarca el estudio de todos los aspectos psicológicos que inciden en el rendimiento de los deportistas en las diferentes disciplinas practicadas, de esta manera ayuda a que el deportista pueda constituir una mejor performance de sus capacidades, y poder enfocarse en los objetivos planteados, buscando diagnosticar, controlar y desarrollar los factores y aspectos psicológicos que influyen en el buen desenvolvimiento del entrenamiento y rendimiento deportivo de cada deportista, por lo cual su integración al trabajo deportivo es indispensable para alcanzar mejores resultados, siendo un trabajo constituido por expertos, especialistas y conocedores del tema, en el campo psicológico.

TEORÍAS SOBRE LA MOTIVACIÓN:

Las teorías de la motivación nos ayudan a comprender los diferentes lineamientos de estudiosos del tema, sobre los factores y aspectos que determinan el grado de motivación en cada persona según la actividad que este ejecutando. Debo mencionar que mi enfoque siempre estará direccionado a comprender de mejor manera los factores internos y externos que motivan al deportista para practicar un deporte y alcanzar las metas planteadas; de esta manera existen las teorías que nos ayudan a tener una visión más amplia sobre el tema, con diferentes conceptualizaciones de diferentes profesionales y expertos de la psicología sobre

la motivación, para lo cual se ha hecho énfasis solo en algunas de ellas, ya que tienen un enfoque más direccionado para su análisis en el área deportiva.

Teoría de la motivación de logro

McClelland creía que la motivación humana podría entenderse en términos de “necesidades” haciendo énfasis en el deporte podemos destacar la necesidad “de logro” (habitualmente llamada nAch), ya que se participa de forma competitiva con otros equipos y más que todo se busca conseguir la excelencia deportiva; el trabajo de los deportistas es evaluado continuamente por los periodistas, público, entrenadores, familiares, deportistas de otras instituciones, y por todas las personas vinculadas a la disciplina deportiva, por esta razón los deportistas acaban siendo movidos por factores personales, la de conseguir el éxito deseado o evitar el fracaso, y por factores situacionales, como la probabilidad de conseguir dicho éxito y el incentivo asociado al mismo o a la derrota que sería lo peor para su estado emocional. La motivación de logro es la respuesta de la interacción de los dos tipos de factores, personales y situacionales. David McClelland (1917-1998), creador de la Teoría de la motivación de logro.

Según esta teoría hay que comprender que la motivación humana considera necesidades e impulsos internos, aunque las más identificadas suelen ser las necesidades personales o sociales que las fisiológicas.

Teoría de la atribución

Heider, expresa que los resultados positivos como los negativos son atribuidos a factores intrínsecos y extrínsecos, que pueden ser estables o no. En función de la atribución que se realice de un resultado, se producirán una serie de sentimientos

de orgullo, satisfacción y grandes expectativas (y por tanto aumento de motivación) o sentimientos de insatisfacción y pobres perspectivas de futuro (que conllevan pérdida de la motivación).Fritz Heider (1896-1988), autor de la Teoría de la atribución.

Según esta teoría se puede expresar que la motivación depende de factores internos y externos que según la situación que se viva en la práctica deportiva puede producir una sensación de felicidad o de tristeza que influye positiva o negativamente en el deporte

Teoría de la jerarquía de las necesidades

Esta teoría defiende que, si bien todas las personas quieren siempre conseguir cosas que permitan el surgimiento de cada individuo, el deseo respecto de cada una de ellas varía en cada momento, y siempre hay alguna que se desea con especial intensidad y supera a los demás deseos.

Para Maslow, los individuos tratan de satisfacer cinco clases de necesidades, que se articulan en importancia jerárquica creciente ascendente:

Necesidades fisiológicas: vinculadas a la supervivencia del sujeto: comida, bebida, sueño, hogar, es decir el descanso diario, la alimentación, la respiración, tener un techo donde descansar, debe cubrir las necesidades básicas para poder avanzar hasta lo más alto de la pirámide, en términos más concretos debe cubrir los aspectos importantes que permitan la supervivencia de la persona.

Necesidades de seguridad y protección: protegerse contra las amenazas y buscar un cierto grado de estabilidad en la vida y en el trabajo, es decir sentirse seguro y protegido económicamente para poder cubrir aspectos como la educación,

transporte, salud, alimentación futura, vestimenta y más que todo tener una estabilidad laboral que permita un estatus de vida sin mayor problema.

Necesidades sociales: amistad, afecto, aceptación e interacción con otras personas, de esta manera buscamos incorporarnos a grupos sociales deportivos, culturales, políticos, y más organizaciones sociales que nos permita relacionarnos con otras personas que tengan la misma ideología, o que compartan los mismos estilos de vida en un ambiente social determinado.

Necesidades de estima: reconocimiento propio y externo, para lo cual Maslow describe dos clases de estima, una alta y otra baja: la estima alta se define como la necesidad de respeto de uno mismo, donde se establece la confianza, competencia, logros y la libertad que cada persona tenemos para tomar un camino determinado.; y la estima baja nos hace referencia a lo que piensan las demás personas de uno, es decir el aprecio que le tienen, reconocimiento , la reputación, el estatus, la fama la gloria, e incluso el dominio que uno refleja.

Necesidades de autorrealización: consistente en hacer aquello para lo que cada persona está especialmente capacitada, es la necesidad de equilibrio en el ser humano, ya que va buscar el pilar fundamental para conseguir el éxito deseado, es el nivel más alto del ser humano y solo se llega cubriendo las demás necesidades, es la cúspide de los sueños, metas, proyectos y en si se puede decir que es el destino que cada uno busca con su vida. Abraham Maslow (1908-1970)

En la vida de un deportista es muy importante cubrir todas las necesidades para poder estar concentrado y buscar cumplir con las expectativas que se busca y de esta manera poder conseguir el éxito deseado, en este caso Maslow nos hace un

análisis de la importancia que tiene cada necesidad para poder caminar día a día hacia la meta que nos proponemos a largo plazo.

Teoría de la autoeficacia

Según Bandura, los individuos juzgan sus propias capacidades y consiguen una autopercepción de las mismas, lo cual les lleva a aumentar o disminuir su motivación. La fragilidad de estas autopercepciones de eficacia se pone de manifiesto en los deportes más competitivos en el momento en que se producen derrotas. En esos casos, la labor del entrenador (y del entrenamiento) es básica para disminuir esa posible pérdida de eficacia, así como para disminuir la autopercepción negativa. Albert Bandura (1925-).

Esta teoría nos dice que el ser humano domina sus acciones y actitudes que le permiten tomar decisiones importantes y saber enfrentar el aumento o pérdida de eficacia en un momento determinado en la práctica deportiva.

Teoría de los dos factores

Herzberg se basa en la creencia de que la relación de un individuo con su trabajo es básica y que su actitud hacia ese trabajo puede ser determinante en el éxito o el fracaso del individuo. Por tanto, entendiendo el deporte como un trabajo, en el caso de deportistas profesionales, se puede deducir la importancia de su actitud o de los factores ambientales que le rodeen.

Herzberg señala que las personas, cuando se sienten bien en el trabajo, lo atribuyen a circunstancias muy distintas de las referidas cuando se sienten mal. Los factores intrínsecos, como el logro, el reconocimiento, el trabajo en sí mismo, la responsabilidad y el crecimiento parecen estar relacionados con la satisfacción en el trabajo, mientras que los factores extrínsecos, como las relaciones laborales

interpersonales y las condiciones de trabajo parecen ser los que explican la insatisfacción. ”. Frederick Herzberg (1923-2000), autor de la Teoría de los dos factores

Esta teoría nos explica que la satisfacción en la práctica deportiva depende de las actividades que estimulan al deportista, los llamados “factores motivadores”.

Por otro la insatisfacción en la práctica deportiva depende del ambiente, el trabajo en equipo, la forma de interactuar con todos los compañeros, el contexto general, es decir, de los denominados “factores higiénicos”.

Teoría de las expectativas

Esta teoría, aplicada al mundo del deporte, significaría que un deportista estaría motivado para realizar un esfuerzo considerable cuando creyera que gracias a él llegaría a una buena apreciación del desempeño; que esa buena apreciación conduciría a recompensas por parte del club u organización en la que está inscrito; y que esas recompensas satisfarían sus metas personales. Víctor Vroom (1932-), defensor de la Teoría de las expectativas.

Según esta teoría los deportistas son movidos en primer lugar por factores externos que le motivan a conseguir sus metas y de esta manera poder cubrir sus necesidades internas de autorrealización personal.

La Teoría ERG

Clayton Alderfer, a raíz de la teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow, crea la teoría ERG, que afirma que hay tres grupos de necesidades básicas: existencia, relación y crecimiento; no está de acuerdo con el orden y las necesidades que abarca la pirámide de Maslow, para lo cual determina que una necesidad para algunas personas puede ser más importante que otra y que la falta

de alguna no influye en el éxito de cada persona, y más que todo no está de acuerdo a que se debe cubrir una necesidad antes de avanzar con la siguiente, ya que pueden operar algunas necesidades al mismo tiempo.

La existencia se refiere a proporcionar los requerimientos básicos de existencia material, que incluyen los conceptos que Maslow consideró como las necesidades fisiológicas y de seguridad.

La relación es el deseo constante del ser humano de mantener relaciones interpersonales. Para ser satisfechos, los deseos sociales y de estatus necesitan una cierta interacción con otras personas y se relacionan con lo que Maslow denominaba la necesidad social y el componente externo de estima.

Por último, el crecimiento es el deseo intrínseco de desarrollo personal, que incluye el componente intrínseco de la estima y las características incluidas en la autorrealización. Clayton Alderfer (1940)

Esta teoría está en desacuerdo con la pirámide de Maslow, por lo cual explica que pueden operar más de una necesidad al mismo tiempo y que no es necesario cubrir una a la vez para subir a la otra como lo explica Maslow, también nos dice que la superación del deportista depende de sus aptitudes y actitudes personales que le permiten tener un mejor rendimiento deportivo y que el deportista puede llegar a su autorrealización manteniendo al mismo tiempo necesidades por cubrir.

Teoría de la percepción subjetiva de competencia

Esta teoría, basada en la de motivación de logro, y formulada por White y Harter, postula que las personas actúan por la necesidad de ser eficaces en su entorno. La motivación de una conducta determinada forma está en el hecho de querer obtener unos ciertos resultados que hagan a la persona sentirse competente, por lo que

tenderá a efectuar cualquier labor, como la deportiva, con el mayor énfasis posible y poniendo todo su conocimiento y técnica para desarrollar bien dicha labor.

Con la presente explicación se puede deducir que según esta teoría se busca un resultado de poder y grandeza que para un deportista es el resultado de una motivación personal que busca el logro con un adecuado rendimiento deportivo.

Teoría de las necesidades de McClelland

David C. McClelland desarrolló esta teoría basada en tres necesidades: logro, poder, y afiliación. Estas necesidades se definen así:

Necesidad de logro: es el deseo de sobresalir, de tener éxito, de superar unas metas o a otras personas.

Necesidad de poder: se refiere a hacer que otros se comporten de una forma que habitualmente no se comportarían.

Necesidad de afiliación: tener amistades y personas cercanas.

El deporte se constituye como una forma de socializar, crecer como persona y por medio de una adecuada preparación deportiva conseguir el éxito, la gloria y el poder, el cual depende de la motivación necesaria para cumplir todas las reglas que permitirán al deportista cumplir sus metas, según la explicación de la presente teoría

Teoría de la evaluación cognoscitiva

La mayoría de los psicólogos han defendido la idea de que las motivaciones intrínsecas, tales como la búsqueda de éxito, la responsabilidad o la competencia, son independientes de las extrínsecas como puedan ser un buen sueldo, un ascenso, las buenas relaciones con los jefes o unas condiciones placenteras de trabajo. La teoría de la evaluación cognoscitiva pone en duda esto, sugiriendo que,

cuando las organizaciones utilizan los premios extrínsecos como pago por un buen rendimiento, se reducen las recompensas intrínsecas, pues disminuye el interés por realizar la tarea en sí misma.

Según esta teoría los factores internos y externos de la motivación están siempre ligados al éxito y fracaso del deportista y por lo cual nunca se puede hablar de la existencia de un deportista de élite que solo maneje una clase de motivación en su vida deportiva, ya que estas dos van siempre juntas en la vida deportiva de alto rendimiento.

Teoría de las metas de logro

Según esta teoría, el tener una meta es una motivación importante, así, algunos deportistas eligen grandes desafíos y ejercen el esfuerzo adecuado superando todas las dificultades inherentes a ellos. Las metas de logro existentes en el deporte serían la meta de competitividad, en la cual los deportistas desean demostrar su habilidad y compararla con la de los demás, y la meta de maestría, en la que los individuos solo desean demostrar aprendizaje y maestría en la materia de que se trate.

Se puede afirmar que las metas específicas mejoran el rendimiento en el deporte. Cuando las metas difíciles son aceptadas, también se produce como resultado un mejor rendimiento que con metas más fáciles.

Teorías motivacionales de reducción de pulsiones

Estas teorías defienden que cuando una persona siente alguna necesidad biológica básica, como la de comer o beber, surge en ella una pulsión para satisfacerla de inmediato.

Una pulsión es una fuerza motivacional, derivada de las tensiones somáticas y de las psíquicas, que lleva a realizar un comportamiento para satisfacer alguna necesidad, si bien algunas carecen de un objetivo predeterminado y definitivo. Muchas pulsiones básicas -también denominadas pulsiones primarias- como el hambre, la sed, el sueño y el sexo, están relacionadas con necesidades biológicas de la especie. Sin embargo, las pulsiones secundarias no satisfacen ninguna necesidad biológica evidente, y en ellas las necesidades son causadas por las experiencias previas y el aprendizaje.

Las teorías expuestas son seleccionadas bajo un criterio científico y relacionadas directamente a la práctica deportiva, cuyas investigaciones formula los diferentes aspectos que cada teoría tiene sobre las necesidades que se debe cubrir para que un deportista pueda encontrar la motivación, tranquilidad y concentración suficiente para poder rendir de mejor manera en la cancha.

Motivación intrínseca y teoría de los 16 deseos básicos

A partir de un estudio en el que participaron más de 6000 personas Steven Reiss propuso una teoría que encuentra 16 deseos básicos que guiarían prácticamente todos los comportamientos humanos. Los 16 deseos básicos que motivan nuestras acciones y definen nuestra personalidad son:

- Aceptación, la necesidad de sentirse aprobado.
- Curiosidad, la necesidad de aprender.
- Comer, la necesidad de alimentarse.
- Familia, la necesidad de tener hijos.
- Honor, la necesidad de ser leal a los valores tradicionales de nuestro grupo étnico o clan.

- Idealismo, la necesidad de buscar justicia social.
- Independencia, la necesidad de asegurar la individualidad.
- Orden, la necesidad de tener un ambiente organizado y estable.
- Actividad física, la necesidad de hacer ejercicio.
- Poder, la necesidad de influenciar.
- Romance, la necesidad sexual.
- Ahorrar, la necesidad de guardar.
- Contacto social, la necesidad de tener amigos.
- Posición social, la necesidad de destacar socialmente.
- Tranquilidad, la necesidad de sentirse seguro.
- Venganza, la necesidad de obtener un desquite.

La motivación sin lugar a duda se ha constituido como uno de los factores más importantes para que la persona puede consolidar sus metas, sin embargo las diferentes conceptualizaciones que hablan los filósofos, psicólogos, expertos, y creadores de las diferentes teorías sobre la motivación se encuentran inmersos en investigaciones contemporáneas a su época, en nuestro caso solo hemos tomado alguna de las varias teorías sobre la motivación, destacando las que tiene relevancia en el ámbito deportivo, para lo cual se puede determinar que la motivación cumple factores internos y externos que determinan el éxito y el fracaso de cada deportista, estamos de acuerdo que existe necesidades que se deben cubrir para poder consolidar una meta planteada, pero hay que recalcar que cada persona es diferente a otra, por lo cual no todas las teorías explican la realidad, y más que todo abarca investigaciones en un diferente contexto y aspecto social de cada época, hay que profundizar en aspectos relevantes de carácter

social que impiden cubrir diferentes necesidades que cada persona necesita para sobrevivir y surgir en sociedad, culturalmente y deportivamente; para lo cual nos centramos en dividir a la motivación en factores intrínsecos y extrínsecos, ya que existen necesidades, fortalezas y debilidades que cada persona distintamente trata de cubrir en su vivir diario, por lo cual se puede reflejar la existencia de aspectos que diferencian a una persona de otra, habrá factores más relevantes para algunas personas y para otras no lo serán, y que depende de su personalidad y forma de vida, es aquí donde se puede diferenciar cuál de las teorías se acerca a la realidad del contexto, y de la época en la que vivimos; sin embargo debemos recalcar que para el surgimiento de un deportista siempre debe existir primero la motivación intrínseca, ya que al no conseguir rápidamente las metas planteadas, va encontrar en su fortaleza interior la fuerza necesaria para luchar y entrenarse día a día en procura de satisfacer sus sueños y necesidades extrínsecas, es decir ganar, conseguir un trofeo, o una medalla que anhelaba.

LA MOTIVACIÓN

La motivación es uno de los factores determinantes en la consecución de las diferentes actividades que realiza el ser humano, siendo este un estudio constante de la psicología; definiendo a la psicología como el estudio del alma, es decir el estudio de los diferentes procesos mentales del ser humano.

La Motivación es el conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo, según su origen los motivos pueden ser de carácter fisiológico e innatos (hambre, sueño) o sociales; estos últimos se adquieren durante la socialización, formándose en función de las relaciones interpersonales, los valores, las normas y las instituciones sociales. Diccionario Psicológico M-N

La motivación es un factor fundamental no sólo en la vida deportiva, sino también en todos los ámbitos de la vida. En la vida cotidiana, sobre todo en la actualidad, encontrar la motivación necesaria, para el trabajo, el estudio, la profesión, se torna un poco difícil, pero no imposible.

Como fenómeno de la psicología tiene numerosas explicaciones y que han sido dadas a lo largo de la literatura científica. Se han utilizado términos diversos tales como instinto, activación, estímulo, nivel de expectativa, etc.

El enfoque utilizado ha sido también de diferentes maneras. Así algunos utilizan la motivación como variable de estudio hacia conseguir el logro y otros hacia evitar el fracaso, se puede utilizar la motivación como base para el aprendizaje motor o para el desarrollo de la acción motora; si es de origen interno (intrínseco) o externo (extrínseco), etc.

La motivación es utilizar nuestras preferencias más profundas para orientarnos y avanzar hacia los objetivos, para tomar iniciativas y ser muy efectivos a los contratiempos como también perseverar frente a los contratiempos y las frustraciones.

Por lo que podemos apreciar es una aptitud intrínseca del sujeto y no algo que pueda "dársele" al mismo, esto conviene ser esclarecido para evitar frases como: "yo lo motivé para que corriera" o "cambió gracias a mi plan" cuando lo correcto sería "yo lo estimulé aunque fue la otra persona la que decidió cambiar, producto de su motivación" y de mi "estimulación". "Es un fenómeno emocional", según Spielberger.

"Se puede explicar cómo el producto de la relación entre la situación y el sujeto, donde los procesos cognitivos (percepción, atención, programación) juegan una

función moduladora de radical importancia en la producción de un sistema tridimensional de respuesta, que se define cada vez en razón de las condiciones de la interacción y la satisfacción de necesidades”. (Valdés, Hiram, www.efdeportes.com)

Son muchas las definiciones o conceptos que existen sobre lo que es y no es motivación, pero hay que aclarar que la motivación (independientemente de su origen externo y/o interno), es ante todo una energía que genera una fuerza, cuyas funciones principales son: iniciar, mantener y dirigir la conducta de un individuo hacia la consecución de una meta u objetivo.

La palabra motivación es el resultado de la combinación de los vocablos latinos motus (traducido como “movido”) y motio (que significa “movimiento”). A juzgar por el sentido que se le atribuye al concepto desde el campo de la psicología y de la filosofía, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas. Cuando alguien está motivado, considera que aquello que lo entusiasma es imprescindible o conveniente. Por lo tanto, la motivación es el lazo que hace posible una acción en pos de satisfacer una necesidad.

“La motivación expresa la personalidad y la contiene, y a su vez no coincide con ella y la modifica” Dr. Diego Jorge González Serra.

La motivación es un proceso dinámico susceptible de ser modificado por una estrategia de refuerzo. Es por consiguiente, un principio activo que organiza conductas y justifica los esfuerzos, puede clasificarse en:

- Motivación intrínseca: la necesidad de realización personal buscada por el deportista (ser competente e independiente)
- Motivación extrínseca: conjunto de causas externas que convalidan socialmente su competencia y le otorgan un reconocimiento como deportista (recompensas que alteran el nivel de motivación intrínseca)

Factores extrínsecos pueden ser:

- El dinero
- El tiempo de trabajo
- Viajes
- Coches
- Cenas
- Bienes materiales

Todos estos factores pueden incrementarse o disminuirse en el espacio alrededor del individuo; sin embargo, los factores intrínsecos dependen del significado que le dé la persona a lo que hace. Si bien es cierto, los llamados factores extrínsecos también dependen de esta interpretación de la persona, éstos pueden cambiarse radicalmente de forma muy rápida, mientras que los intrínsecos requieren de un trabajo de asimilación más adecuado a la mente del individuo. Los factores intrínsecos tratan de los deseos de las personas de hacer cosas por el hecho de considerarlas importantes o interesantes. www.monografías.com, Roberto Fernando Ponce Portillo.

Existen tres factores intrínsecos importantes.

- Autonomía: el impulso que dirige nuestras vidas, libertad para tener control sobre lo que hacemos.
- Maestría: el deseo de ser mejor en algo que realmente importa.
- Propósito: la intención de hacer lo que hacemos por servicio a algo más grande que nosotros mismos.

La Motivación en el Deporte

La motivación constituye un aspecto fundamental de la personalidad humana, el núcleo central de la persona está constituido por sus necesidades y motivos, por lo cual se ha constituido como un tema de investigación y análisis de escritores, deportólogos, entrenadores de fútbol, psicólogos y más expertos de diferentes ramas, ya que la motivación es parte de la vida humana en todos los campos y contextos sociales, culturales, deportivos, etc.

La motivación en el deporte sigue siendo hasta la presente fecha uno de los campos de estudio e investigación de mayor interés y relevancia para la psicología del deporte. A menudo surge la pregunta sobre cuáles son las razones que llevan a ciertos deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo y dedicar grandes esfuerzos a la práctica deportiva en lugar de optar por una vida más sedentaria. De la misma manera, se plantea la discusión sobre la influencia de la motivación en el rendimiento deportivo, y hasta qué punto un atleta puede llegar al más alto nivel sin la necesaria motivación. Por lo cual, la motivación en el deporte se ha convertido en objeto de interés creciente, buscando continuamente el desarrollo de

estrategias motivacionales que faciliten la intervención en las fases de un plan de entrenamiento.

La mayoría de las investigaciones sobre la motivación en el deporte se ha centrado en lo competitivo y de alto rendimiento, individual y por equipos, así como en el deporte infantil y juvenil. De manera progresiva, se ha ido extendiendo a los agentes psicosociales que intervienen en el contexto deportivo, las diferencias sexuales y transculturales y a la actividad física, tanto recreativa como terapéutica, la práctica física y deportiva como vía de inserción y ajuste social, y sus aplicaciones a la salud y el bienestar, entre otros.

A veces, erróneamente se ha relacionado la motivación con la activación emocional. Así, algunos entrenadores han intentado aumentar al máximo los niveles de activación de sus deportistas antes de los enfrentamientos, incluso con gritos, insultos, etc., considerando que estos tendrían una repercusión positiva en la motivación, lo cual no sucede en la realidad. Ante esto hay que señalar que activación y motivación son conceptos diferentes y que no se deben confundir.

Del mismo modo, identificar la motivación con las causas totales de la conducta es un error común y muy perjudicial a la hora de estudiar la conducta motivada en el deporte. A pesar de que las variables motivacionales son claves en esta área, tanto para el aprendizaje y formación como para el desempeño, es necesario admitir que los factores motivacionales no son los únicos que afectan la conducta y que no todas las variables motivacionales son igualmente fáciles de modificar.

La motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta; lo que determina en buena medida y casi siempre nuestro éxito o nuestro fracaso, en el sentido de que nos lleva a utilizar en mayor medida nuestras reales capacidades. Puede pensarse

que muchas actividades motivadas comienzan con una necesidad, que en este caso puede constituirse en ser parte de la selección de fútbol de la institución mencionada, esta necesidad causa que se desarrolle una pulsión, es decir un estado motivacional energizado, que en este caso las pulsiones activan una respuesta que se constituyen en una acción o una serie de acciones, esta respuesta está diseñada para alcanzar una meta, que viene a ser el objeto del comportamiento motivado, es decir alcanzar el rendimiento deseado.

La motivación es esencial en toda actividad humana y por supuesto, en el entrenamiento y la competencia, que son las actividades que aquí nos interesan.

En relación con el deporte, la motivación influye:

- En la actitud del deportista frente a la misma.
- En la iniciación y modo de realización de la práctica deportiva.
- En el grado de esfuerzo del deportista.
- En la evaluación del deporte practicado.

Enfocando nuestra investigación a un campo más específico, podemos hablar sobre la motivación en el fútbol, en este deporte, el entrenador es el principal motivador y, por tanto, su personalidad, su convicción, sus fines y sus técnicas de motivación son fundamentales para el desarrollo de las actitudes y el éxito de los jugadores. Para la completa aproximación de la motivación son esenciales los siguientes factores:

- El entrenador necesita reforzar su propia filosofía acerca de lo que es importante (factores de motivación).
- Necesita poner sus métodos de filosofía en acción.
- Si no hay éxito, tiene que decidir cómo mejorar la situación.

- Percatarse de las ventajas y desventajas de su filosofía.
- En qué aspecto se queda corto a nivel de motivación.
- El entrenador tiene que estar atento a cómo trabaja la motivación a nivel del equipo y cómo afecta a cada jugador.
- Debe esforzarse para determinar si de forma inconsciente puede minar las metas motivacionales de los jugadores.
- Las formas principales de conseguir la motivación en el deporte son dos:
 - Conversaciones, coloquios y discusiones con el equipo.
 - Diálogos individuales con cada deportista.

La forma más efectiva de motivación es el compromiso sincero y entusiasta con sus jugadores para la consecución de una meta común.

Se debe tener en cuenta que la variedad motiva a los jugadores, por lo cual el entrenador debe utilizar técnicas motivacionales muy variadas.

Las razones fundamentales para motivar a los deportistas serían:

- El jugador busca obtener reconocimiento.
- El jugador quiere sentirse fuerte.
- En ciertos casos, también puede intentar satisfacer un deseo de sus padres, amigos o cualquier otra persona.
- El jugador puede estar intentando desahogar sus sentimientos de ira, etc.
- La motivación en el deporte debe estar presente en la planificación durante la preparación de los jóvenes estudiantes deportistas, con el fin de asegurar el correcto manejo de la personalidad de los individuos y las situaciones importantes que afectarán posteriormente a todo el equipo.
- Para que la motivación sea efectiva, el jugador debe:

- Sentirse único y especial de cierto modo.
- Ser manejado a nivel personal.
- Comprender y aceptar claramente las metas del equipo.

Factores que influyen en el estado motivado:

Los deportistas.- En ellos podemos encontrar muchas diferencias, ya sea de personalidad, conducta y deseos, ya que todos no tienen la misma motivación en conseguir las metas propuestas y algunos están más propensos al fracaso, por lo cual es un factor determinante el trabajo motivacional para la funcionalidad grupal del equipo.

Personalidad del Entrenador.- El clima motivacional, su carisma, confianza y seguridad que refleje el entrenador a los jugadores es importante para el buen funcionamiento y rendimiento del equipo, por lo cual se debe propender un clima agradable, donde predomine la confianza y el respeto mutuo con los jugadores.

Entrenamiento.- Debe ser complejo, variado, novedoso, combinando nuevos conocimientos que permita formar un ambiente agradable y contar con la suficiente motivación para el trabajo diario.

Materiales.- Debe existir variedad de materiales para que la experiencia sea más motivada.

La motivación en la competición

En una competición hay que seguir motivando al deportista. Según el contexto competitivo y la forma en que cada deportista afronta la competición, podemos decir que la motivación variará en función de unos u otros sujetos.

La motivación precompetitiva inmediata acompaña a la charla estratégica y técnica, la cual debe resaltar lo que todos esperan de todos, reforzando más la idea

de combatividad, lucha y esfuerzo que la obsesión por el resultado, si se quiere que esta charla tenga efectos de motivación.

Durante la competición es muy importante el tipo de comunicación no verbal que el entrenador demuestra al deportista, en cuanto a aquellos gestos y posturas corporales que el deportista percibe del entrenador y que va a reflejarlo en la competición.

Después del partido conviene volver a charlar con los deportistas como apoyo e independientemente del resultado.

La Motivación en el Deporte Según Estudios

Los deportes son un área excelente para el desarrollo de la motivación intrínseca, pues ofrecen a sus practicantes la oportunidad de afrontar nuevos retos, competir para superar a otros o mejorar individualmente, desarrollar habilidades nuevas, planificar nuevos objetivos, etc.

Los jóvenes, por ejemplo, suelen participar en actividades deportivas por el mero recreo o diversión que les proporcionan, abandonándolas cuando dejan de sentir ese placer. Al ser ese disfrute un motivo tan fuerte para la participación y permanencia en los deportes, ha sido objeto de estudio en profundidad por parte de muchos psicólogos del deporte.

El papel que juega la competición en la motivación intrínseca ha sido objeto de discusión en los últimos años, pudiéndose obtener tres conclusiones principales: en comparación con los escenarios no competitivos, la competición generalmente aumenta la motivación intrínseca, pues añade un elemento de desafío y ofrece a la persona la oportunidad de comparar sus habilidades con las de otras personas y de

obtener una sensación de logro personal si se comparan los contextos competitivos (aquellos donde la persona intenta vencer) con los contextos orientados hacia el dominio (en los que la persona intenta un "proceso auto-dirigido de aprendizaje y descubrimiento en pos del dominio de una actividad"), la competición disminuye la motivación intrínseca, el hecho de ganar en la competición aumenta la motivación intrínseca, pero no es lo más importante, puesto que se puede aumentar también cuando, a pesar de perder, se tiene una buena sensación.

Ya en el año 1976, K. Feige realizó una serie de investigaciones vinculadas a la motivación en los deportes. Desde una perspectiva pluridimensional, este autor distingue que, dentro de una persona que va a realizar deportes, se encuentran diferentes asociaciones psicológicas: una base fisiológica, biológica o instintual un factor de relación emocional-afectivo, una alineación y estabilización sobre la base de necesidades ya individuales, ya sociales, un factor reforzador de naturaleza intelectual, y una decisión voluntaria orientada tanto por los propios objetivos como la escala de valores del deportista.

El primer punto tratado por Feige (1976), está profundamente vinculado a lo instintual y es de naturaleza inconsciente encontrándose su más pura manifestación ya en el infante. Para Feige, este placer derivado de funciones vitales será la base vital para la motivación en el deporte.

En el segundo punto, Feige, señala que en toda actividad motora, sobre todo en el deporte, como consecuencia inmediata encontraremos las emociones características. Dice este autor: "los procesos emocionales se hallan integrados en la diversidad de los acontecimientos psíquicos, es decir, actúan positiva o

negativamente según las experiencias de placer o de aversión en que se basan, reforzando o rechazando todos los estratos de la personalidad, tanto en el campo de los impulsos como también en el de los procesos intelectuales y del voluntarismo” (1976).

En el tercer punto es donde se podrán encontrar casi todas “las motivaciones ligadas a las necesidades y ambiciones que ejercen un dominio en la práctica deportiva, o bien que impulsan, refuerzan y estabilizan una actividad deportiva específica”.

Será en el deporte donde el hombre podrá obtener un amplio campo para realizarse en diferentes y diversos órdenes.

En el cuarto punto, Feige hace referencia a la necesidad y a la utilidad de la práctica deportiva, tanto para la salud física o psicológica. Aquí los reforzadores intelectuales, el darse cuenta, el insight, obrarán en forma positiva, ya que integrarán varias acciones tanto físicas como emocionales.

Dice Feige: “La dominancia original de las actividades motrices cede, en el transcurso del desarrollo, ante el desplazamiento de los impulsos hacia campos de experimentación y de acción, de forma que el fundamento instintivo para la actividad deportiva será siempre más débil y por ello mismo, solo podrá asegurarse una motivación efectiva para el movimiento corporal mediante unos conocimientos racionales” (1976). Desde este punto, merece destacarse, según nuestra opinión, que este autor da una enorme importancia a la integración paulatina, según las diferentes edades, sobre todo cuando se es adulto, al factor integración de todas las áreas para la consecución de las metas personales respecto del deporte y sus beneficios.

El último punto tendrá que ver con todos los componentes finales dirigidos hacia la consecuencia de un objetivo.

Al respecto señala Feige que “la fuerza motivadora de los componentes finales depende, por último de forma decisiva de la importancia que el logro de los objetivos deportivos tenga para la representación valorativa personal. Considerando que las medidas de valor que forman su base son divergentes de las oscilaciones y modificaciones individuales, la asignación concreta de la categoría de un objetivo deportivo solo podrá hacerse en casos aislados en relación directa con un amplio diagnóstico de la personalidad”. (Feige, 1976)

VARIABLE DEPENDIENTE

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Deporte

Los filólogos hacen provenir la palabra “deporte”, que aparece en textos castellanos y catalanes de finales del siglo XIV y de principios del XV, del vocablo “deportarse”, divertirse, y éste a su vez, del latino “deportare”, voz que originariamente expresaba la acción de pasar la puerta de la ciudad, salir al campo y entregarse a la acción. Sea como fuere, la palabra cae en desuso en España a principios del siglo XVIII, y no reaparece hasta principios del XX, como traducción del vocablo inglés “sport”, hijo a su vez del “déport” francés, de origen latino este último, como el “deporte” español. Adquiere entonces el significado moderno que le relaciona con una actividad física realizada con fines recreativos.

Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación. Art.24. Ley del deporte, educación física y recreación.

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

Se ha dicho que la práctica deportiva en su forma colectiva induce al contacto entre los diversos componentes humanos y el medio ambiente, con lo que se aprende a amar a la naturaleza, a las personas y a las cosas. Del documento elaborado por la UNESCO, titulado “**Recomendaciones a favor del Deporte para todos**”, se puede extraer: “El deporte para todos es uno de los aspectos y a la vez uno de los elementos del desarrollo sociocultural. Es un medio de ocupación de los tiempos de ocio. Asegura a cada uno su desarrollo físico y mental, le procura un equilibrio dinámico y satisfactorio, la salud. Le ayuda a satisfacer sus

necesidades de participación (integración en el medio, ejercicio de responsabilidad), de comunicación (relaciones humanas) y de expresión. Le permite, finalmente, asumir mejor sus obligaciones profesionales y su tarea social”.

Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

Según el tema propuesto es importante conceptualizar el nivel deportivo que abarca el contexto de la presente investigación, enfocándonos en el estudio del deporte, pero en el ámbito formativo.

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

El Fútbol

El fútbol (del inglés británico football), también conocido por fútbol asociación y llamado futbol, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.

El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 cada uno.

Un equipo en la cancha está conformado por el portero, defensas, centrocampistas o medios y delanteros. Las destrezas específicas que debe dominar el jugador son correr, saltar, driblar (con los pies), cabecear y chutar o patear de manera fuerte y rígida.

Los jugadores no pueden tocar el balón con las manos a no ser para realizar los saques de banda, y solo el portero puede usar las manos, pero solo para evitar los goles en su portería. El campo de juego puede ser de césped (natural o artificial), o de tierra.

El juego es dirigido por árbitros (el principal, los de línea), que se encargan de hacer respetar las normas, y penalizan las violaciones del reglamento con tiros libres (directo o indirecto) y penaltis (falta en una portería). Pueden sacarles a los jugadores tarjetas amarillas y rojas, con ésta última el jugador debe retirarse del campo dejando su equipo con diez.

Con respecto a la historia del fútbol, hay registros muy antiguos de juegos similares al fútbol que se practicaban en Japón, China, Grecia y Roma. No obstante, en Gran Bretaña fue donde el fútbol evolucionó y es el que conocemos hoy en día.

PLANIFICACIÓN

Es el conjunto de previsiones de todo el proceso global de entrenamiento, cuyo objetivo es intentar alcanzar en el momento deseado los mejores resultados

deportivos. Es prever una secuencia lógica de actividades que conduzcan a la consecución de objetivos previamente definidos.

Método importante para asegurar un aumento continuo del rendimiento, a través de la integración de todos los componentes del proceso de entrenamiento.

División temporal de los métodos de preparación, considerando el calendario deportivo y los objetivos finales a alcanzar en la competencia. Diccionario Básico Ilustrado. Mg. Joffre Venegas, Ecuador

Es en la planificación donde se optimiza el trabajo diario, mediante el plan de entrenamiento que se realiza previo a una competencia, generalmente el plan es de un año, se puede decir que es un documento con el fin, medio y formas de la preparación deportiva. Un plan de entrenamiento contiene el periodo preparatorio, competitivo y de transición, y cada una está compuesta por etapas de trabajo, y estas por tipos de meses, micros y volumen de trabajo, el tiempo de duración de cada una, el tipo de trabajo para cada día, y las diferentes fechas señaladas para chequeos médicos, evaluación psicológica, topes y más circunstancias que se debe determinar en la tabla del plan de entrenamiento para conseguir el rendimiento deseado, cumpliendo con lo planificado.

La planificación es una forma deportiva que busca:

- Alto nivel de posibilidades funcionales.
- Mejor coordinación de trabajo de órganos y sistemas del cuerpo.
- Mayor capacidad de realizar trabajo muscular específico, imposible si no se está en estado de forma.
- Menos consumo de O₂/unidad de trabajo.
- Pronta rapidez de recuperación.

Según Bernchard, Hann (1988), Felige y Martín (1996), señalan que la fase de entrenamiento se clasifica de la siguiente manera:

- Entrenamiento básico: Desarrollo de una base variada para los diferentes deportes centrado en la coordinación psicomotriz y en el desarrollo de la resistencia.
- Entrenamiento de Desarrollo: Especialización en un deporte o disciplina desarrollando la condición física específica, el repertorio tecnomotriz y una táctica básica.
- Entrenamiento de alto rendimiento: Optimización en dirección a la forma deportiva máxima.

Modelo genérico del desarrollo del rendimiento deportivo, Según Martín, (p. 82), lo describe de la siguiente manera:

El Primer objetivo del entrenamiento deportivo es una variada formación psicomotriz y su objetivo operativo consiste en:

- Aprendizaje motor variado y lúdico y acumulación de experiencias motrices asimiladas de las formas más variadas.
- Acercamiento a las formas rudimentarias de las técnicas básicas y de las tareas motrices del deporte específico.

El segundo objetivo del entrenamiento es el inicio de la especialización en el deporte especial y sus objetivos operativos consisten en:

- Aprendizaje del aprendizaje motor hacia deportes parecidos y formación pluridisciplinaria.
- Aplicación de ejercicios específicos para desarrollar las características que mejoran las bases dinámicas de la técnica.

- Inicio de la actividad competitiva.

El Tercer objetivo del entrenamiento es la profundización en el entrenamiento específico y sus objetivos operativos son:

- Desarrollo consecuente de las condiciones motrices básicas.
- Estabilización de las técnicas.
- Incremento remarcada de las cargas de entrenamiento.
- Actividad competitiva regular.

Confección del plan a largo plazo

- Señalar claramente los objetivos de rendimiento del equipo para cada año.
- Aumentar el número de sesiones y horas de entrenamiento por año.
- Aumentar anualmente el volumen e intensidad.
- Variar el énfasis sobre distintos tipos de ejercicios (de lo general a lo específico).
- Especificar los test y los standard.
- Tener prevista la programación del número de sesiones y horas en el plan.

Fase de la preparación a largo plazo

1. Fase Preparatoria:

- Utilización de una amplia variedad de ejercicios físicos.
- Empleo de ejercicios de aplicación al fútbol.
- Adquisición de la técnica de fútbol.
- Someter a varios tipos de competición (Varias pruebas y/o deportes).

Desarrollar la determinación, firmeza y voluntad del deportista para conseguir un objetivo.

2. Fase de Especialización:

- Mejorar el nivel de preparación física general.
- Desarrollar y mejorar los fundamentos de la preparación física especial.
- Perfeccionar la técnica.
- Perfeccionar las acciones tácticas del fútbol.
- Mejorar los aspectos psicológicos específicos del deporte.
- Aprender los aspectos teóricos relacionados con el entrenamiento.

La Periodización

Son las formas como debe estructurarse el proceso de entrenamiento en grandes periodos de tiempo en correspondencia con los objetivos y tareas. Diccionario Básico Ilustrado, Mg. Joffre Venegas, Ecuador.

Periodo Preparatorio:

General:

- Desarrollo de las Bases.
- Incremento progresivo de las cargas.
- Sistema Aeróbico y F. General.
- Ejercicios de tipo General: Velocidad, Técnica.
- Determinante para el resto del ciclo.
- 1/3 del ciclo.

Específico:

- Ligar armónicamente el estado de entrenamiento.
- Desarrollar el rendimiento competitivo.
- El entrenamiento adquiere carácter especial.
- Se incrementa el porcentaje de las cargas específicas.
- Se mantiene aproximadamente el Volumen.

- Se incrementa la intensidad.

Periodo Competitivo:

- Desarrollar y estabilizar el rendimiento en las competiciones:
- Cargas específicas a la prueba (descenso del volumen).
- Ejercicios especiales (F, V, R).
- Ejercicios Generales como descanso activo.
- 4-6 semanas del inicio de la p. Punto.
- Posibilidad de alternar con etapa general.

Periodo Transitorio:

- Regeneración psíquica y física:
- No más de 4 semanas.
- No descanso pasivo.
- Actividades de tipo general y alternativo.

EL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento deportivo puede entenderse como un proceso estructurado temporal y racionalmente orientado a incrementar las prestaciones del individuo a nivel físico, psíquico y cognitivo.

El entrenamiento conduce al logro de la mejor forma física, es decir al óptimo rendimiento físico (J.Bayer).

Entrenamiento Específico

El entrenamiento específico está enfocado a desarrollar aquellas capacidades relacionadas con el deporte a practicar.

Características: consta de los esfuerzos y acciones concretas del deporte en cuestión, va a explotar al máximo las condiciones o capacidades adquiridas a base

del entrenamiento de condición básica o general, surgen métodos y sistemas de entrenamientos propios de cada deporte, desde el punto de vista fisiológico va a actuar fortaleciendo y activando sobre los grupos musculares, órganos y sistemas que se requieren para el esfuerzo, trata de proporcionar al deportista la máxima capacidad y aptitud para la competición.

Contenidos:

1. Acondicionamiento físico especial: resistencia especial, fuerza especial, velocidad de traslación y gestual, movilidad articular y elasticidad especial.
2. Preparación técnica: precisión y rapidez en las acciones técnicas, la técnica como forma de resolver las situaciones del juego, aspectos biomecánicos de las acciones técnicas.
3. Preparación táctica: dosificación de esfuerzos y planteamiento de las posibilidades de acción, desenvolvimiento de los jugadores en acciones tanto ofensivas como defensivas, desarrollo del mecanismo de decisión ante las distintas situaciones de juego que se puedan plantear.
4. Preparación psicológica: procurar realizar el entrenamiento en buenas condiciones (instalaciones, materiales), condiciones emocionales, motivaciones, concentración, socialización.
5. Preparación biológica: medidas necesarias para asegurar el buen funcionamiento y recuperación del organismo ante los esfuerzos, nutrición adecuada.
6. Preparación teórica: la inteligencia puede ser determinante, el saber lo que se hace y por qué.

7. Objetivos: lograr las máximas capacidades orgánicas, musculares y articulares para que participen de manera efectiva en el movimiento, asegurar el máximo rendimiento técnico, conseguir el óptimo rendimiento táctico, que los jugadores adquieran la máxima motivación, concentración e interacción con sus compañeros para rendir en la competición, lograr la puesta a punto ideal en cada periodo.

Desarrollo de las cualidades físicas básicas

Desarrollo de la fuerza. Capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular.

Desarrollo de la velocidad. Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve que no provoque fatiga.

Desarrollo de la resistencia. Capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Otras cualidades físicas

Desarrollo de la flexibilidad: Se la puede analizar desde dos puntos de vista, prevenir lesiones articulares o limitarlas y para rendir más. Medios: estiramientos, flexibilidad activa, flexibilidad pasiva, stretching, etc.

Desarrollo de la coordinación: Es la cualidad en la que refundiremos todas las demás a la hora del movimiento preciso y eficaz. Medios: giros y volteretas, toda clase de saltos con y sin aparatos, ejercicios con aros picas y cuerdas, y toda clase de ejercicios específicos de mayor o menor complejidad.

Desarrollo del equilibrio: Medios: apoyos sobre un pie, mantener objetos sobre la cabeza, pies o manos, saltos con y sin aparatos, caminar sobre una línea,

ejercicios disminuyendo la base de sustentación, ejercicios de caídas y cambios de posición.

Desarrollo de hábitos: El buen deportista no es solo el cúmulo de capacidades físicas en busca de un gran rendimiento. Medios: vida deportiva, control de horarios, vigilancia de comidas, respeto a las reglas árbitro y contrario, espíritu de lucha, interés por el entrenamiento, en definitiva todo aquello que conforma el entrenamiento invisible.

Preparación Técnica

Es preparación del deportista dirigida a la obtención de la técnica de la modalidad deportiva seleccionada y al perfeccionamiento de ella. Diccionario Básico Ilustrado, Joffre Venegas.

Técnica individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

El control: Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

- Controles clásicos: Parada, semi-parada y amortiguamiento.
- Controles orientados: Mientras en los controles clásicos se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar.

Habilidad: Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos

La conducción: Capacidad de correr con la pelota pegada a los pies y sin perder su posición.

El golpeo con el pie: Lo podemos definir como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado. Cuando un jugador entra en contacto con el balón se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave (conducir, pasar en corto) o bien de forma intensa (despejar).

Superficies de contacto:

Empeine frontal o total: Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

Empeine interior y exterior: Se emplea para golpes con efecto. Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

Exterior e interior: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

Puntera, planta y talón: Son golpes para sorprender y se utilizan normalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Golpeo con la cabeza: Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería contraria.

El regate: Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

El tiro: Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria.

La interceptación: Es la acción defensiva por medio de la cual se modifica la trayectoria del balón tocado en último lugar por un contrario, evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

La entrada: Es la acción físico técnica que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de impedir que progrese en el terreno o sea dueño del juego.

Técnica colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

El pase: Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, es el principio del juego colectivo.

La finta: Es un movimiento del cuerpo con o sin balón que tiene como finalidad engañar al contrario. Por lo tanto denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer, con o sin balón.

Preparación Táctica

Es la preparación orientada a la enseñanza y el perfeccionamiento del saber como aplicar, más racionalmente las posibilidades, técnicas, físicas, síquicas para lograr los más altos resultados deportivos. Diccionario Básico, Joffre Venegas.

Principios ofensivos: Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posición del balón.

Desmarques: Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó del balón. Por lo tanto es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión del balón.

Ataques: Es intentar llegar a la portería adversaria, con balón, una vez puesto este en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo.

Contraataques: Es robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.

Desdoblamientos: Acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

Espacios libres: Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (Creación). La acción del jugador que se desplaza al lugar dejado desierto la llamamos Ocupación.

Apoyos: Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde delante.

Paredes: Es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un contrario.

Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.

Carga: Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando éste se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

Conservación del balón/Control del juego: Son las reiteradas acciones que se realizan sin perder el balón, desplegándose y maniobrando el equipo que las

manifiesta, sin otra intención aparente que la de disponer de la iniciativa y, lógicamente, del balón.

Ritmo de juego: Se manifiesta cuando se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.

Cambios de ritmo: Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser individuales y colectivos.

Cambios de orientación: Son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.

Velocidad en el juego: Son todas las acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados.

Progresión en el juego: Todas aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. La progresión podrá ser más o menos rápida, pero se debe manifestar claramente.

Vigilancia: Son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón está en poder de algún compañero o acción estratégica.

Principios defensivos: Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón.

Marcajes: Aquellas acciones que se realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón.

En el aspecto individual se pueden realizar al hombre, por zonas o mixto.

En el aspecto colectivo se puede realizar el marcaje combinado, coberturas (a compañeros), permutas (con compañeros) y pressing.

Repliegues: Son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápidamente posible a las zonas o misiones encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada.

Coberturas: Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

Permutas: Es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro del adversario.

Ayudas permanentes: Son aquellas soluciones favorables que se le presentan al jugador que posee el balón.

Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener algún tipo de ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.

Entrada: Es la acción que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando éste está en la acción posesión del adversario.

Carga: Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando este se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

Anticipación: Es la acción físico – mental que realiza el defensor sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él e impidiendo que lo reciba.

Interceptación: Es la acción que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.

Pressing: Acción que se realiza, una vez perdida la posesión del balón, sobre uno o la totalidad de los adversarios con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y, por tanto, romper en su origen el juego del oponente.

Preparación Psicológica

La preparación psicológica implica principalmente el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones con el objetivo de ayudar al jugador a mejorar su capacidad de rendimiento, a disfrutar de la participación en el deporte y realizar actividades que vayan más allá de éste ayudándolos a desarrollarse mejor. Los factores y capacidades psicológicas forman parte integrante de las variables que determinan el rendimiento deportivo: por tanto, deben someterse a una programación planificada, en interdependencia con los otros componentes como son los factores físicos, ambientales y sociales.

Hay numerosos autores que plantean que tanto entrenadores como instructores deberían darle prioridad a los objetivos del jugador de forma que éstos le motiven y resulten más realistas y alcanzables acorde con sus posibilidades y esfuerzo personal, y analizar también conjuntamente con el mismo, su motivación y estado de autoestima. Igualmente otros destacan la importancia del desarrollo del entrenamiento mental condicionado por diferentes variables con respecto a sus

cualidades/aptitudes que hacen que el deportista asuma distintos roles durante el entrenamiento o competencia donde esté interviniendo.

Objetivos de la preparación psicológica:

Optimizar el nivel de motivación

- Personalidad del atleta (Extroversión vs. Introversión).
- Entorno social.

Canalizar las emociones

- Falta de agresividad (justifica bajo rendimiento).

Dominio de la agresividad

- Agresividad dentro de los parámetros del reglamento.
- Preparación individual (garantiza agresividad controlada).
- Agresividad como propuesta a la frustración.

LA ESTRATEGIA

Es el arte para dirigir operaciones deportivas, Son todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamiento a balón parado. Lanzamientos, formación de barreras, estrategia ofensiva y defensiva.

ESTRATEGIA OFENSIVA: Se la denomina así cuando estamos en posesión del balón y la podemos definir como: el inicio o reinicio del juego por parte de un equipo por medio de un saque a balón parado. Se puede dar en cualquier parte del terreno de juego y de diversas formas.

ESTRATEGIA DEFENSIVA: A toda acción estratégica ofensiva de un equipo se le opone una defensiva del rival. Podemos definirla como todas las acciones que

realiza un equipo no poseedor del balón para contrarrestar y anular las acciones estratégicas ofensivas del contrario..

Nuestros jugadores han de contar con una serie de condiciones, tales como ser inteligentes, tener creatividad y astucia y ser vivos.

ANÁLISIS DE INTELIGENCIA: Un jugador inteligente necesita tener visión de todo el campo, haber visto a los compañeros y contrarios, y saber conducir el balón.

ANÁLISIS DE CREATIVIDAD–ASTUCIA: El jugador debe poseer el don de la creatividad para engañar al contrario y hacerles titubear. Jamás podrá actuar como un robot.

ANÁLISIS DE VIVEZA: Siendo "el más vivo" haremos decaer psicológicamente al adversario y también al conjunto contrario.

APRENDIZAJE Y PROCESO EVOLUTIVO: Lo llevaremos a la práctica a través de movimientos, evoluciones y acciones conjuntas, debiendo existir: Sincronización de movimientos, conocimiento del reglamento, especialistas y colaboradores, ejecutores directos y colaboradores.

No olvidar que en cualquier acción de estrategia, tanto ofensiva como defensiva, podemos sacar ventaja teniendo un perfecto conocimiento de las reglas de juego.

Todo el proceso que un deportista tiene durante un año de preparación constituye el éxito , o el fracaso del deportista, para lo cual se ha constituido científicamente los diferentes campos de la preparación deportiva, necesarios e indispensables, para lo cual se ha constituido un grupo de profesionales que trabajan conjuntamente con los deportistas en busca de mejorar sus aptitudes y actitudes en la práctica deportiva, determinando una planificación sistematizada en procura de

mejorar aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos que permitan el mejoramiento diario del rendimiento del deportista y su equipo, sin dejar de lado la estrategia que el entrenador difunde a sus pupilos, todos estos aspectos constituyen los conocimientos necesarios para conseguir los logros planteados, motivando al equipo a hacerlos realidad.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

El Rendimiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competición en el deporte o disciplina escogida. Diccionario Básico Ilustrado, Joffre Venegas Jiménez

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como 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, y cuyo resultado depende de la preparación: física, técnica, táctica, y psicológica que haya tenido el deportista durante el tiempo de entrenamiento. En gran parte también influye el rol del entrenador en el rendimiento del equipo, ya que él es un maestro, guía, jefe de hombres, responsable, o padre espiritual del grupo, es el encargado de poner límites y motivar al grupo para que se centren en conseguir los objetivos planteados.

Toda disciplina deportiva, ya sea esta estudiantil, amateur, de alto rendimiento o profesional, está encaminada a conseguir el adecuado rendimiento deportivo, por lo cual depende de la preparación de los deportistas, a nivel individual, y grupal; es así que el rendimiento deportivo depende de los siguientes aspectos:

Preparación Técnica, Táctica, Condición Física, Factores Psicológicos y Factores Externos.

Técnica	Táctica	C. Física	F.Psicológicos	F. Externos
Manejo	INDIVIDUAL	RESISTENCIA	Atención	Clima
balón	Desmarque	Aeróbica	Motivación	Público
Pase	Interceptación	Anaeróbica	Personalidad	Árbitro
Control	Vigilancia	VELOCIDAD	Actitud	Terreno de
Conducción	Marcaje, etc.	Reacción		Juego
Golpeo	COLECTIVA	Aceleración		
Regate	Fuera de juego	Máxima		
Golpeo	Desdoblamiento	FUERZA		
cabeza	Basculación	Explosiva		
Tackle	Mov. de ataque	Máxima		
Despeje	Etc.	FLEXIBILIDAD		
Fintas. etc.				

De esta manera se puede medir el nivel del rendimiento deportivo, que se clasifica en: bajo, mediano, y de alto rendimiento.

El bajo rendimiento depende de muchos factores, que pueden ser por carencia de entrenamiento, ya que en muchos de los casos no existe el tiempo suficiente para asistir cada día a entrenar y esto a largo plazo afecta, físicamente no va a rendir

en la cancha; también se debe por las actitudes y aptitudes que tiene el deportista para la práctica de determinado deporte, ya que muchos no somos buenos para algo y por más que entrenemos e intentemos ser mejores, nuestras cualidades no nos permiten subir nuestro rendimiento y por lo tanto nos quedamos estancados en un nivel del cual es difícil salir, y por último se debe a la carencia de un adecuado plan de entrenamiento, donde se sistematice todo el trabajo a realizar y los objetivos que nos planteamos, hablamos también de la motivación que debe tener la persona para tener una visión clara sobre sus objetivos, si falta esto no podemos mejorar nuestro rendimiento.

El rendimiento medio de igual manera se debe a la carencia de entrenamiento que permita mejorar sus cualidades y capacidades, factores internos y externos que no le permiten consolidarse como un deportista de alto rendimiento, también se debe al mal manejo del plan de entrenamiento, ya que en muchos casos no se cumple con lo planificado.

El alto rendimiento deportivo es la meta por alcanzar de los deportistas, para lo cual se necesita llevar una vida dedicada al 100% a la vida deportiva, cumpliendo con el entrenamiento diario y mejorando constantemente su rendimiento, es aquí donde se apunta por logros superiores a los ganados en su país, se busca el reconocimiento a nivel internacional, mediante la consecución de las metas y objetivos planteados, la mayoría de los deportistas no llegan a consolidarse como atletas de alto rendimiento, por diferentes circunstancias de la vida, en la actualidad en el Ecuador ya se están preocupando por brindar este apoyo a los atletas que luchan día a día para que nuestro país se encuentre en lo más alto del deporte a nivel mundial, falta mucho por hacer, pero es un buen comienzo para

quienes queremos consolidar nuestra vida deportiva con los mejores logros, como atletas de elite a nivel internacional, se debe recalcar que en este nivel el deportista debe encontrarse motivado al 100% y luchar constantemente contra los problemas que le impidan cumplir sus objetivos.

Centrándonos en el rendimiento del futbolista, cabe mencionar que no cualquiera puede ser un buen futbolista, debe reunir virtudes técnicas, tácticas, físicas y psicológicas, el fútbol posee una serie de exigencias al que se dirige el trabajo interdisciplinado, las mismas que son:

- Resistencia aeróbica
- Rapidez de reacción
- Precisión motriz
- Precisión corporal
- Capacidades coordinadas
- Percepciones especializadas
- Personalidad y Cohesión grupal

Veinte cualidades que debe tener un campeón:

“Concentración, confianza, disciplina, aptitud, motivación, prevención, relajación, velocidad, fuerza, voluntad de vencer, compromiso, compostura, conducta al perder, alegría, atención, organización, actitud positiva, prevención de ira, prevención de la agresión, espíritu de sacrificio”. MARCELO ROFFÉ. Psicología del jugador de fútbol

Factores que condicionan el rendimiento:

Entrenables: cualidades físicas básicas, técnica y táctica y estrategia.

No entrenables: el talento deportivo, el estado psíquico, aspectos socioeconómicos, instalaciones y medios materiales.

“Nunca te entregues ni te apartes, junto al camino, nunca digas no puedo más y aquí me quedo, y aquí me quedo...” José Agustín Goytisola

El rendimiento deportivo depende también del trabajo coordinado que se realiza, con un equipo completo de profesionales trabajando conjuntamente con el deportista, pues aquí tenemos al manager o director del equipo, entrenador, utilero, preparador físico, director del equipo médico que comprende: médicos, kinesiólogos, psicólogos, nutricionista, etc. En este aspecto hay que ser claro, un técnico por más experto que sea, no puede ser psicólogo, médico, nutricionista a la vez, se debe abarcar el área de su aplicación.

2.5 Hipótesis

La motivación si incide en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol, categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

2.6 Señalamiento de Variables: Las variables son las siguientes:

VARIABLE INDEPENDIENTE: La Motivación

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento deportivo

RELACIÓN DE TERMINO: Incidencia

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

El enfoque de esta investigación es de carácter cualitativo y cuantitativo ya que la población a investigar es reducida, porque lo que interesa es la interpretación, descripción y análisis, el motivo de estudio será de carácter interno ya que se realizará en el contexto mismo donde se desarrolla el problema, la técnica que se utilizara son las preguntas directrices, se planteará una hipótesis de carácter lógico la misma que será comprobada mediante un análisis del problema, finalmente el resultado no se podrá generalizar y servirá únicamente para el Instituto Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

3.2. Modalidad básica de la investigación

Bibliográfica-Documental: El presente trabajo de investigación es bibliográfica-Documental porque permite revisar, sintetizar, analizar, ampliar, comparar, profundizar conceptualizaciones, criterios, enfoques y teorías a partir de diversos autores, basándose en fuentes primarias como documentos y publicaciones en libros, revistas, y leyes y en fuentes secundarias de periódicos, archivos, estadísticas, estudios técnicos, seminarios e internet.

De campo: El presente trabajo de investigación es de campo porque se realizará en el Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” y en los diferentes escenarios deportivos que participa la selección categoría superior de fútbol, se estará en contacto con la realidad del problema y de esta manera se obtendrá la

información adecuada para elaborar el proyecto de acuerdo a las variables, los objetivos y a la hipótesis planteada.

Modalidades Especiales: El presente trabajo es una modalidad particular de investigación, porque consiste en realizar y desarrollar una propuesta de solución al problema planteado, respondiendo a las necesidades que determinan la realización del presente trabajo de investigación

3.3. Nivel o tipo de investigación

Exploratorio.- Esta investigación inicia por el nivel exploratorio, ya que en la contextualización y en el análisis crítico se realizará una observación directa del problema y se analizará tal como se ve en la institución y los escenarios donde se desarrollen los diferentes eventos deportivos.

Descriptivo.- Este trabajo llegara hasta el **nivel descriptivo**, porque permitirá abordar un tema de interés social como es el caso de la problemática encontrada en el Instituto Agropecuario “Luis A. Martínez”, ésta investigación es más rígida y está sujeta a normas, leyes y sigue una estructura fija, comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar las relaciones causa - efecto entre las variables de estudio, obteniendo un conocimiento científico que se consigue en el Marco Teórico.

Asociación de Variables.- Se llegará a determinar la Asociación de Variables para consolidar la investigación sobre la causa y efecto del problema, evaluar el grado de relación y su incidencia en el contexto que se constituye la investigación.

Explicativo.- Llegará al **nivel explicativo** porque esto ayudará a la comprobación experimentalmente de la hipótesis, y detectará los factores determinantes que

constituyen el problema, para poder de esta manera elaborar las conclusiones y recomendaciones necesarias sobre el tema investigado.

3.4. Población y muestra

El universo de estudio de esta investigación estará integrado por los estudiantes que conforman la selección de fútbol categoría superior varones del Colegio Agropecuario Luis A. Martínez, contando con 50 jóvenes estudiantes , el Rector del Colegio, y los Docentes del área de Cultura Física, dando un total de 57 personas.

CUADRO DE POBLACIÓN Y MUESTRA

Cuadro N° 1

POBLACIÓN	MUESTRA	TOTAL
RECTOR	1	1
DOCENTES	6	6
ESTUDIANTES	50	50
Total		57

Elaborado por: Vinicio Ruiz

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA MOTIVACIÓN

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTUMENTOS
La Motivación es el impulso, la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas, es el lazo que hace posible una acción en pos de satisfacer una necesidad y que depende de factores intrínsecos (personales) y extrínsecos (ambientales situacionales).	Impulso Voluntad Esfuerzo Factores internos Factores externos	Estímulo Deseo Decisión De participación Seguridad Confianza Entrega Deseo personal Logro personal Reconocimiento Sentirse importante	¿Tiene un deseo personal que le impulse o motive para ganar? ¿El nivel de motivación que tiene durante el partido de fútbol le ha permitido dar lo mejor de sí para demostrar sus capacidades deportivas en el campo de juego? ¿Tiene la motivación necesaria por parte de su entrenador para consolidar de mejor manera su rendimiento deportivo en el campo de juego? ¿El grado de motivación que tiene durante el partido de fútbol ha influido en el rendimiento deportivo de su equipo? ¿Considera que los factores motivacionales de cada deportista intervienen en el desarrollo del partido de fútbol?	Encuesta La técnica es un cuestionario estructurado

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTUMENTOS
<p>El Rendimiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competición en el deporte, y cuyo resultado depende de la preparación: física, técnica, táctica, psicológica, de la estrategia y de condiciones básicas (talento, salud, materiales) y externas (clima, cancha, familia, recursos económicos...)</p>	<p>Capacidad</p> <p>Preparación Física</p> <p>Preparación Técnica</p> <p>Preparación Táctica</p> <p>Preparación Psicológica</p> <p>Condiciones Básicas y Externas</p>	<p>Talento</p> <p>Destreza</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Dominio del balón</p> <p>Posición adecuada en la cancha</p> <p>Autoestima</p> <p>Desplazamiento y ubicación</p> <p>Charlas motivacionales</p> <p>Test psicológico</p> <p>Talento para el deporte</p>	<p>¿A su consideración cree que tiene el talento suficiente que le permita demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego?</p> <p>¿Considera que la preparación física es necesaria para obtener un mejor rendimiento deportivo tanto individual y colectivamente?</p> <p>¿Cuando finaliza un partido analizan su rendimiento deportivo de manera objetiva y específica para poder corregir errores durante el entrenamiento?</p> <p>¿Considera que para conformar la selección de fútbol, se ha efectuado un adecuado reconocimiento de talentos mediante un entrenamiento previo?</p> <p>¿Considera usted que es importante recibir una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol?</p>	<p>Encuesta</p> <p>La técnica es un cuestionario estructurado</p>

3.6. Plan de Recolección de información

Plan que se empleará para recoger información:

En el presente trabajo de investigación con la finalidad de enfatizar los resultados se empleará como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario aplicada una sola vez.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Sujetos: personas u objetos que van a ser investigados.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores (matriz de Operacionalización de variables)
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador
5.- ¿Cuándo?	Durante el año lectivo 2012 – 2013.
6.- ¿Dónde?	Cancha del Instituto Luis A. Martínez
7.- ¿Cuántas veces?	Dos aplicaciones
8.- ¿Qué técnica de recolección?	Especificación de técnicas Encuestas estructuradas
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Condiciones, circunstancias labor práctica.

3.7. Plan de Procesamiento de la información

Para el procesamiento y análisis de la información obtenida en la encuesta realizada a los deportistas, autoridad, y docentes encargados de la selección de fútbol de la institución, se seguirán los siguientes pasos:

- Una revisión crítica de la información recopilada con esto se realizará una limpieza de la información con fallas en las respuestas.
- Una repetición en la recolección para corregir fallas en las contestaciones dadas.
- Una tabulación de resultados obtenidos en las encuestas realizadas.
- Una representación gráfica de resultados obtenidos.
- Para la representación gráfica se realizará gráficos en pasteles de acuerdo a los porcentajes obtenidos.
- Un análisis de los resultados obtenidos en los gráficos de los porcentajes procesados.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la Encuesta aplicada a los futbolistas de la categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario Luis A. Martínez.

PREGUNTA # 1 ¿Tiene un deseo personal que le impulse o motive para ganar?

Cuadro 5

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	50	100,00
No	0	0,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM

Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 5



Análisis de datos.

En relación al deseo personal que impulse o motive a ganar un partido de fútbol, de los 50 deportistas encuestados, 50, es decir, el 100%, mencionan que si tienen un deseo de ganar un encuentro de fútbol.

Interpretación.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede confirmar, que todos los deportistas que conforman la selección de fútbol categoría superior del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez, afirman tener un deseo de ganar los compromisos deportivos.

PREGUNTA # 2

¿El nivel de motivación que tiene durante el partido de fútbol le ha permitido dar lo mejor de sí para demostrar sus capacidades deportivas en el campo de juego?

Cuadro 6

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	80,00
No	10	20,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 6



Análisis de datos.

En cuanto al nivel de motivación que tiene durante un partido de fútbol, y eso le permite dar lo mejor de sí para demostrar sus capacidades deportivas en el campo de juego, de los 50 deportistas encuestados; 40, es decir el 80 % se manifiestan afirmativamente; y 10 encuestados el 20% mencionan todo lo contrario.

Interpretación.

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que una significativa mayoría de los deportistas de la selección de fútbol categoría superior del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez mencionan que cada uno de los futbolistas tienen gran nivel de motivación personal, sin embargo el equipo no cuenta con un profesional preparado para proporcionar este parámetro a sus deportistas.

PREGUNTA # 3

¿Tiene la motivación necesaria por parte de su entrenador para consolidar de mejor manera su rendimiento deportivo en el campo de juego?

Cuadro 7

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	8	16,00
No	42	84,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 7



Análisis de datos.

En cuanto a la motivación necesaria por parte de su entrenador para consolidar de mejor manera su rendimiento deportivo en el campo de juego, de los 50 deportistas encuestados, solo 8 deportistas correspondientes al 16%, se manifiestan afirmativamente; y 42 deportistas, es decir, el 84% mencionan lo contrario.

Interpretación.

De acuerdo al análisis de los datos podemos mencionar, que la gran mayoría de deportistas del Instituto Agropecuario Luis A Martínez en relación a la motivación necesaria que proporciona el entrenador para consolidar de mejor manera el rendimiento deportivo en el campo de juego; se concluye que no trabajan la motivación, la cual es fundamental para consolidar los procesos de entrenamiento deportivo.

PREGUNTA # 4

¿El grado de motivación que tiene durante el partido de fútbol ha influido en el rendimiento deportivo de su equipo?

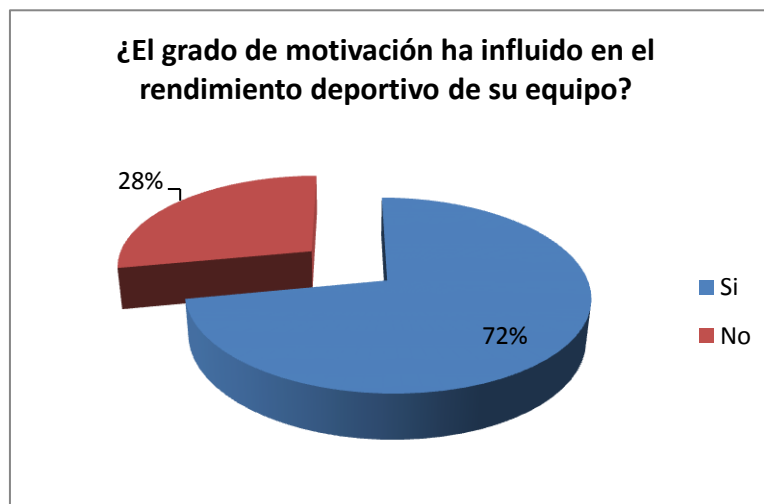
Cuadro 8

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	36	72,00
No	14	28,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM

Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 8



Análisis de datos.

En relación al grado de motivación que tiene durante el partido de fútbol y ha influido en el rendimiento deportivo del equipo, de los 50 deportistas encuestados, 36 encuestados correspondientes al 72 %, manifiestan que sí, y 14 deportistas, es decir, el 14% mencionan todo lo contrario.

Interpretación.

En base a los resultados obtenidos se concluye, que los Futbolistas Categoría Superior del Instituto Luis A. Martínez una significativa mayoría afirman que el grado de motivación que se dé durante el partido de fútbol influye en el rendimiento deportivo del equipo, ya que es sumamente fundamental el nivel de motivación antes durante y después de cada compromiso deportivo.

PREGUNTA # 5

¿Considera que los factores motivacionales de cada deportista intervienen en el desarrollo del partido de fútbol?

Cuadro 9

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	28	56,00
No	22	44,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM

Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 9



Análisis de datos.

En cuanto a los factores motivacionales de cada deportista que intervienen en el desarrollo del partido de fútbol, de los 50 deportistas encuestados: 28 futbolistas, es decir, el 56 %, se manifiestan afirmativamente, y 22 encuestados, el 44% consideran lo contrario.

Interpretación.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que una pequeña mayoría de deportistas Futbolistas Categoría Superior del Instituto Luis A. Martínez afirman que existen factores motivacionales en los deportistas es fundamental para obtener éxitos deportivos, dentro de estos podemos mencionar a nivel colegial, el horario de entrenamiento, la predisposición de la infraestructura y los recursos deportivos necesarios.

PREGUNTA # 6

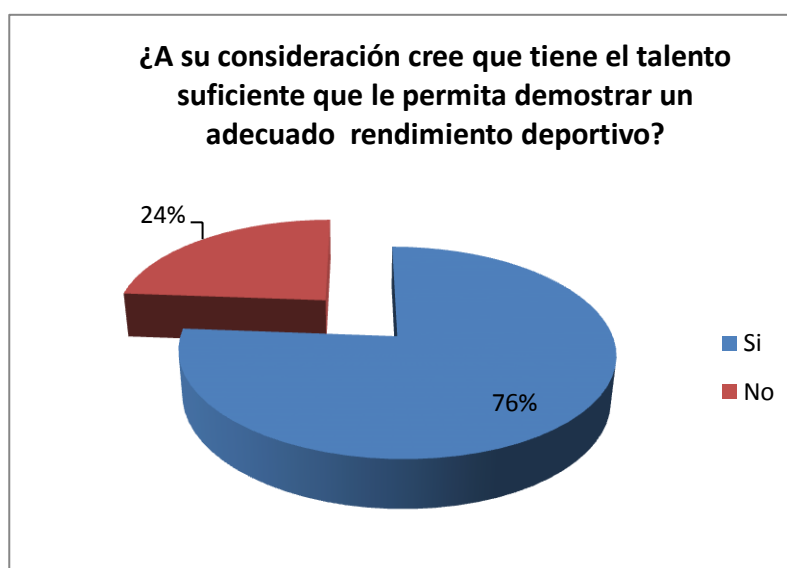
¿A su consideración cree que tiene el talento suficiente que le permita demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego?

Cuadro 9

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	48	96,00
No	2	4,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 9



Análisis de datos.

En relación al talento suficiente que le permita demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego, de los 50 deportistas encuestados, 48 futbolistas, es decir, el 96%, se mencionan afirmativamente, mientras que 2 encuestados, el 4% opinan lo contrario.

Interpretación.

En base al análisis de los resultados obtenidos en relación al talento suficiente de los futbolistas categoría superior del Instituto Luis A. Martínez que le permita demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego se concluye, que casi todos los deportistas, afirman que poseen el talento suficiente para demostrarlo en el campo de juego; cabe mencionar que el talento se debe entrenar para desarrollar el rendimiento deportivo.

PREGUNTA # 7

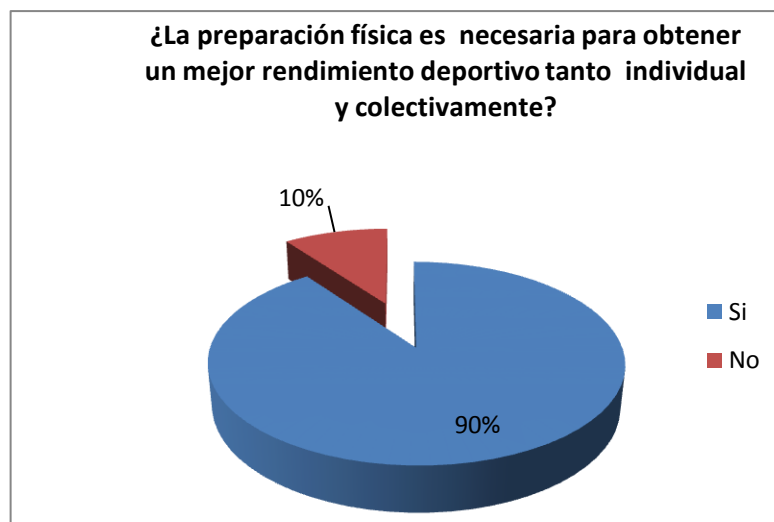
¿Considera que la preparación física es necesaria para obtener un mejor rendimiento deportivo tanto individual y colectivamente?

Cuadro 11

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	45	90,00
No	5	10,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 11



Análisis de datos.

En base a considerar a la preparación física como necesaria para obtener un mejor rendimiento deportivo tanto individual y colectivo, de los 50 deportistas encuestados, los 45 encuestados, que corresponden al 90%, se manifiestan afirmativamente ante la pregunta presentada, mientras que 5 futbolistas, el 10% mencionan lo contrario.

Interpretación.

En relación al análisis de los resultados obtenidos se puede concluir que una gran mayoría de los futbolistas del Instituto Luis A. Martínez categoría Superior afirman que la preparación física es sumamente necesaria para mejorar el rendimiento deportivo, por lo tanto se debe planificar adecuadamente el aspecto físico durante la preparación deportiva.

PREGUNTA # 8

¿Cuando finaliza un partido analizan su rendimiento deportivo de manera objetiva y específica para poder corregir errores durante el entrenamiento?

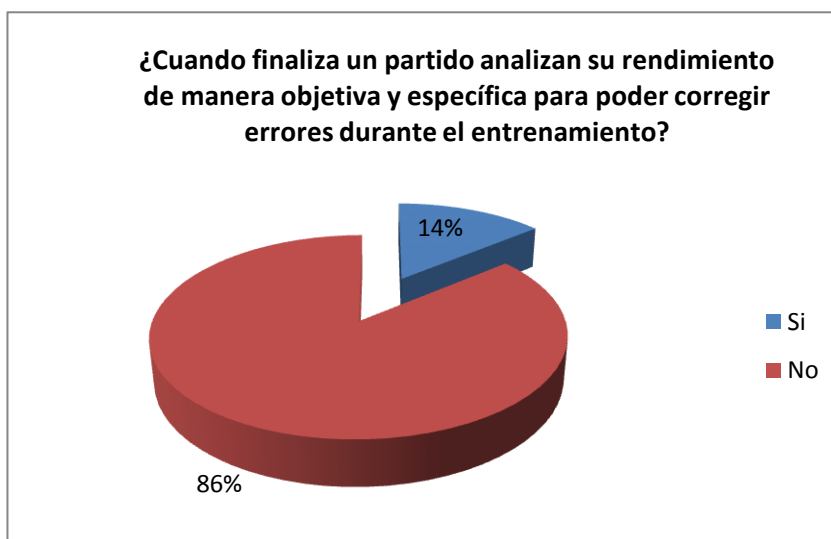
Cuadro 12

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	7	14,00
No	43	86,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM

Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 12



Análisis de datos.

En relación a que si analizan su rendimiento deportivo de manera objetiva y específica para poder corregir errores durante el entrenamiento, de los 50 futbolistas encuestados, 7 deportistas, es decir, el 14%, mencionan que sí, y 43 encuestado el 86%, opina que no.

Interpretación.

De acuerdo a la interpretación de los resultados obtenidos se concluye, que la gran mayoría de deportistas del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez afirman que no se analiza el rendimiento deportivo de manera objetiva para poder corregir los errores durante los entrenamientos deportivos.

PREGUNTA # 9

¿Considera que para conformar la selección de fútbol, se ha efectuado un adecuado reconocimiento de talentos mediante un entrenamiento previo?

Cuadro 13

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	41	82,00
No	9	18,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 13



ANÁLISIS DE DATOS.

Para conformar la selección de fútbol, se ha efectuado un adecuado reconocimiento de talentos mediante un entrenamiento previo, de los 50 deportistas encuestados, 41 deportistas, es decir el 82%, se manifiestan positivamente, mientras que 9 encuestados el 18% mencionan lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

En base al análisis para conformar la selección de fútbol categoría superior del Instituto Luis A. Martínez, se ha efectuado un adecuado reconocimiento de talentos mediante un entrenamiento previo, la gran mayoría mencionan que no se realiza un adecuado reconocimiento para conformar la selección de Fútbol.

PREGUNTA # 10

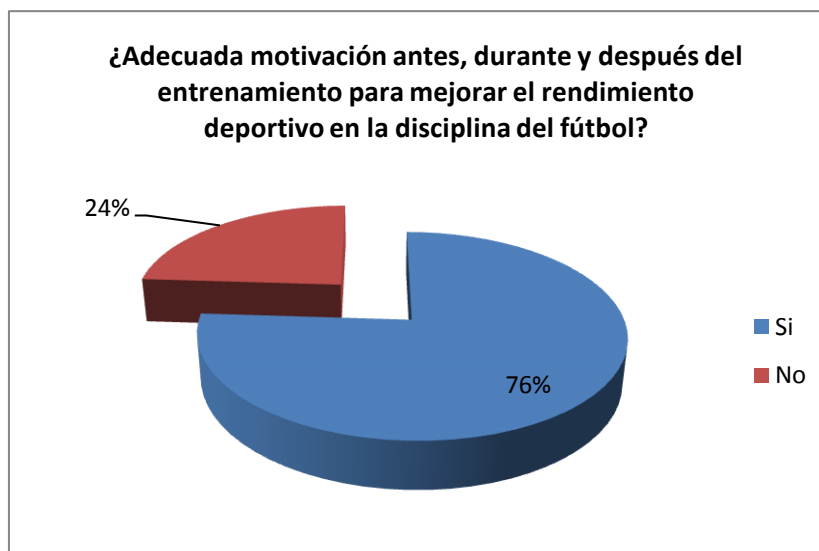
¿Considera usted que es importante recibir una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol?

Cuadro 14

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
Si	38	76,00
No	12	24,00
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los futbolistas del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 14



Análisis de datos.

En cuanto a recibir una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol, de los 50 deportistas encuestados, los 38 encuestados, es decir, el 76%, se mencionan en forma afirmativa, mientras que 12 deportistas, el 24% opinan lo contrario.

Interpretación.

Del análisis de los resultados obtenidos se concluye, que una significativa mayoría de deportistas categoría superior de fútbol del Instituto Luis A. Martínez opinan que es necesario establecer una correcta motivación antes, durante y después del entrenamiento, ya que esto ayuda a mejorar el rendimiento deportivo en el fútbol, pues cada uno de los deportistas necesitan tener confianza necesaria para ganar.

4.2 Encuesta aplicada a las autoridades y docentes a cargo de la selección de fútbol de la categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez”.

PREGUNTA # 1

¿Conoce usted lo que es la preparación psicológica o el trabajo motivacional?

Cuadro 15

Alternativas	Frecuencia	Porcentajes
Si	0	0,00
No	7	100,00
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 15



Análisis de datos.

En relación al conocimiento de lo que es la preparación psicológica o el trabajo motivacional, de los 7 encuestados; 7, es decir, el 100%, mencionan que no tienen conocimiento de lo que es la preparación psicológica o el trabajo motivacional.

Interpretación.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede confirmar, que todos los entrenadores y directivos encuestados del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez, afirman no tener conocimiento de lo que es la preparación psicológica o el trabajo motivacional.

PREGUNTA # 2

¿Considera que el nivel de motivación existente en los jugadores que conforman la selección de fútbol, ha influenciado en el rendimiento del equipo?

Cuadro 16

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	3	42,86
No	4	57,14
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 16



Análisis de datos.

En cuanto al nivel de motivación que existe entre los jugadores de fútbol que ha influido en el rendimiento del equipo, de las 7 personas encuestadas; 3 encuestados, es decir el 43 % se manifiestan afirmativamente; y 4 encuestados el 57% mencionan todo lo contrario.

Interpretación.

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que existe un criterio un tanto disperso en base a los resultados obtenidos de la pregunta antes mencionada pues el razonamiento nos indica que solo una significativa minoría de los encuestados del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez mencionan que la motivación existente entre los jugadores sí influye en el rendimiento del equipo.

PREGUNTA # 3

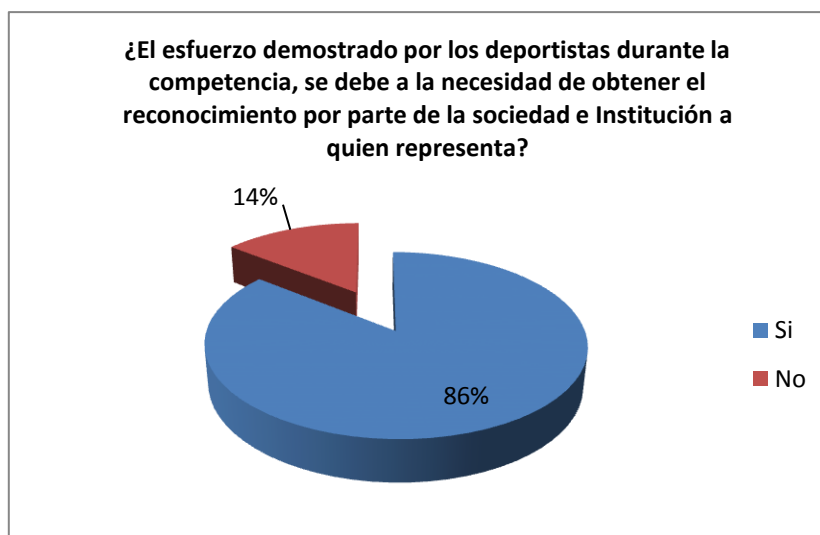
¿El esfuerzo demostrado por los deportistas durante la competencia, se debe a la necesidad de obtener el reconocimiento por parte de la sociedad e Institución a quien representa?

Cuadro 17

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	6	85,71
No	1	14,29
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 17



Análisis de datos.

En cuanto al esfuerzo demostrado por los deportistas durante la competencia para obtener el reconocimiento por parte de la sociedad y la Institución a quien representa, de los 7 encuestados, solo 1 encuestado correspondientes al 14%, se manifiestan negativamente; y 6 encuestados, es decir, el 86% se mencionan afirmativamente.

Interpretación.

De acuerdo al análisis de los datos podemos mencionar, que la gran mayoría de encuestados entrenadores y directivos del Instituto Agropecuario Luis A Martínez se manifiestan afirmativamente en relación al esfuerzo demostrado por los deportistas durante la competencia para obtener el reconocimiento por parte de la sociedad y la Institución, ya que en nuestra ciudad los logros deportivos son considerados como prestigios para la Institución.

PREGUNTA # 4

¿Considera que el apoyo y las facilidades brindadas por parte de la Institución hacia los deportistas, ha motivado para que ellos puedan demostrar sus capacidades durante la competencia?

Cuadro 18

Alternativa	Frecuencias	Porcentajes
Si	5	71,43
No	2	28,57
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 18



Análisis de datos.

En relación al apoyo y las facilidades brindadas por parte de la Institución hacia los deportistas en el aspecto de motivación para que ellos puedan demostrar sus capacidades durante la competencia, de los 7 encuestados, solo 2 encuestado correspondientes al 29%, se manifiestan negativamente; mientras que 5 encuestados, es decir, el 71% se mencionan afirmativamente.

Interpretación.

De acuerdo al análisis de los datos podemos mencionar, que una significativa mayoría de encuestados entrenadores y directivos del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez se manifiestan afirmativamente en relación al apoyo y las facilidades brindadas por parte de la Institución hacia los deportistas categoría superior de fútbol, como motivación para que ellos puedan demostrar sus capacidades durante las competencias deportivas.

PREGUNTA # 5

¿Cree usted que su apoyo y confianza brindada al equipo, ha permitido que los jugadores se motiven y suban su nivel deportivo?

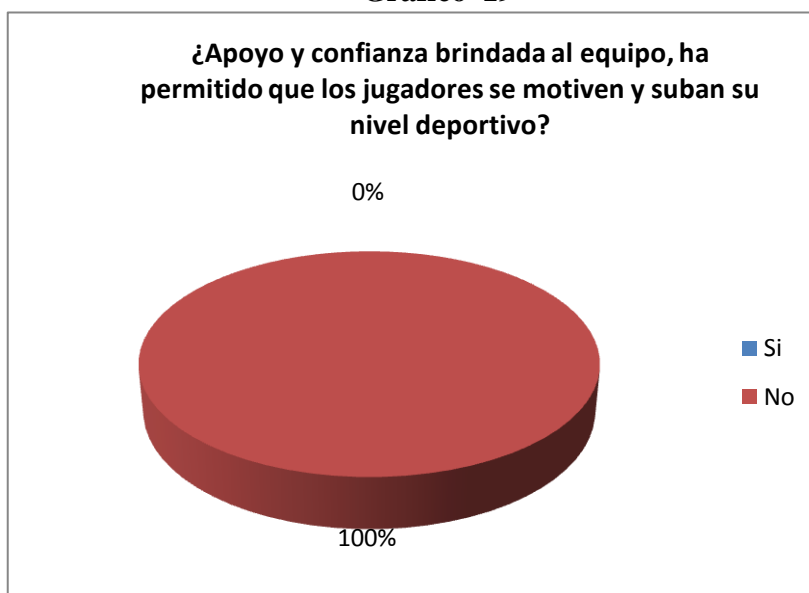
Cuadro 19

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	0	0,00
No	7	100,00
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM

Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 19



Análisis de datos.

En cuanto al apoyo y confianza brindada al equipo que ha permitido que los jugadores se motiven y suban su nivel deportivo, de los 7 encuestados: 7, es decir el 100 %, se manifiestan en forma negativa.

Interpretación.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que todos los directivos y entrenadores de la selección categoría superior de fútbol del Instituto Luis A. Martínez afirman que ellos no han proporcionado el adecuado apoyo y confianza a los deportistas para que estos a su vez se motiven y suban su nivel deportivo, por lo tanto es importante tomar en cuenta este aspecto.

PREGUNTA # 6

¿Considera que las habilidades y destrezas que tiene cada jugador son suficientes para obtener un adecuado rendimiento deportivo?

Cuadro 20

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	2	28,57
No	5	71,43
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 20



Análisis de datos.

En base a las habilidades y destrezas que tiene cada jugador y estas son suficientes para obtener un adecuado rendimiento deportivo, de los 7 encuestados, solo 2 encuestados correspondientes al 29%, se manifiestan positivamente; mientras que 5 encuestados, es decir, el 71% se mencionan en forma negativa.

Interpretación.

De acuerdo al análisis de los datos podemos mencionar, que una significativa mayoría de encuestados entrenadores y directivos del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez se manifiestan que las habilidades y destrezas de los jugadores no son suficientes para obtener un adecuado rendimiento deportivo; ya que existen otros factores para mejorar este rendimiento, como son la preparación técnica, táctica, teórica y psicológica o motivacional.

PREGUNTA # 7

¿Piensa que se debe poner en práctica un plan de entrenamiento para que la selección de fútbol obtenga el rendimiento y los logros deseados por la institución?

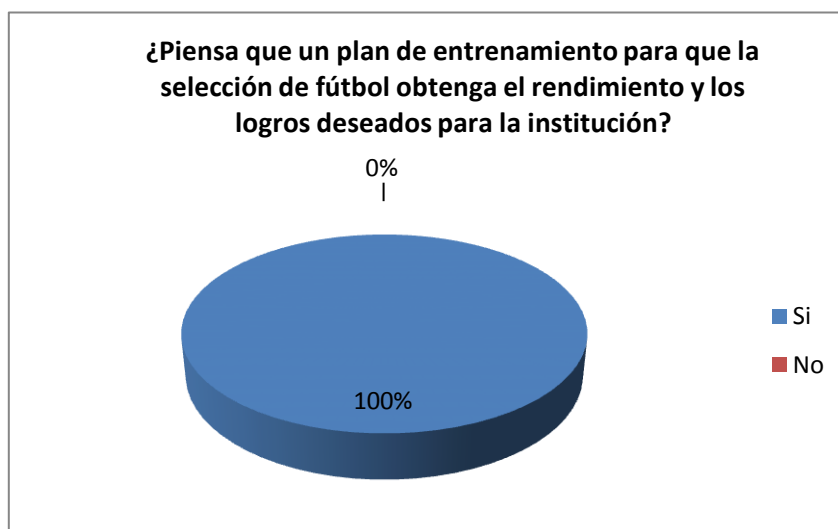
Cuadro 21

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	7	100,00
No	0	0,00
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM

Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 21



Análisis de datos.

En cuanto al poner en práctica un plan de entrenamiento para que la selección de fútbol obtenga el rendimiento y los logros deseados para la institución, de los 7 encuestados: 7, es decir el 100 %, se manifiestan en forma positiva.

Interpretación.

En base al análisis de los datos en relación a poner en práctica un plan de entrenamiento para que la selección de fútbol obtenga el rendimiento y los logros deseados para la institución, todos los encuestados están de acuerdo en poner en marcha un plan de entrenamiento deportivo ya que en el establecimiento solo se entrena de manera empírica.

PREGUNTA # 8

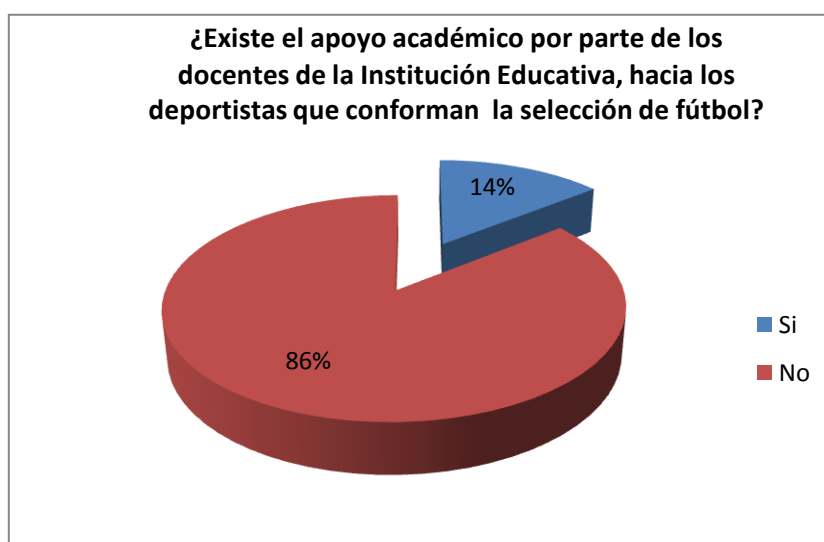
¿Existe el apoyo académico por parte de los docentes de la Institución Educativa, hacia los deportistas que conforman la selección de fútbol?

Cuadro 22

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	1	14,29
No	6	85,71
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 22



Análisis de datos.

En relación al apoyo académico por parte de los docentes de la Institución Educativa, hacia los deportistas que conforman la selección de fútbol, de los 7 encuestados, 1 encuestado, es decir, el 14% mencionan que sí; y 6 encuestados, correspondiente al 86% indican que no existe el apoyo.

Interpretación.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que una gran mayoría de encuestados del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez afirman que en la Institución educativa no existe el apoyo académico por parte de los docentes con los deportistas categoría superior de fútbol, ya que muchas veces necesitan salir en horario de clases e incluso entrenar en horario extracurricular, además no tienen las facilidades de rendir o presentar tareas por efecto del entrenamiento.

PREGUNTA # 9

¿Cree usted que los deportistas tuvieron la preparación física, técnica, táctica y motivacional básica del fútbol que les impulso a demostrar de mejor manera sus destrezas y habilidades en el campo de juego?

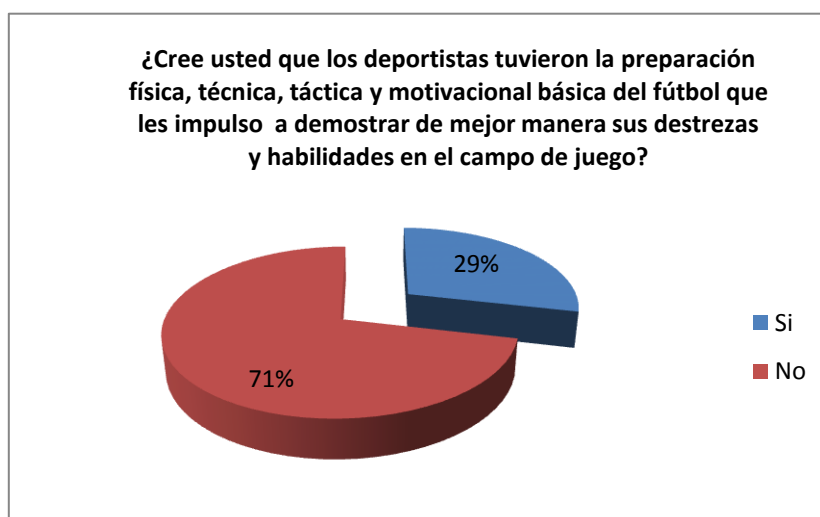
Cuadro 23

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	2	28,57
No	5	71,43
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM

Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 23



Análisis de datos.

En relación a que si los deportistas tuvieron la preparación física, técnica, táctica y motivacional básica del fútbol que les impulso a demostrar de mejor manera sus destrezas y habilidades en el campo de juego, de los 7 encuestados, 2 encuestado, es decir, el 29% mencionan que sí; y 5 encuestados, correspondiente al 71% indican lo contrario.

Interpretación.

Del análisis de los resultados obtenidos se puede concluir, que una gran mayoría de encuestados del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez afirman que en la Institución educativa los deportistas no tuvieron la preparación física, técnica, táctica y motivacional básica del fútbol que les impulso a demostrar de mejor manera sus destrezas y habilidades en el campo de juego, por lo tanto es necesario tomar en cuenta todos estos aspectos durante el entrenamiento.

PREGUNTA # 10

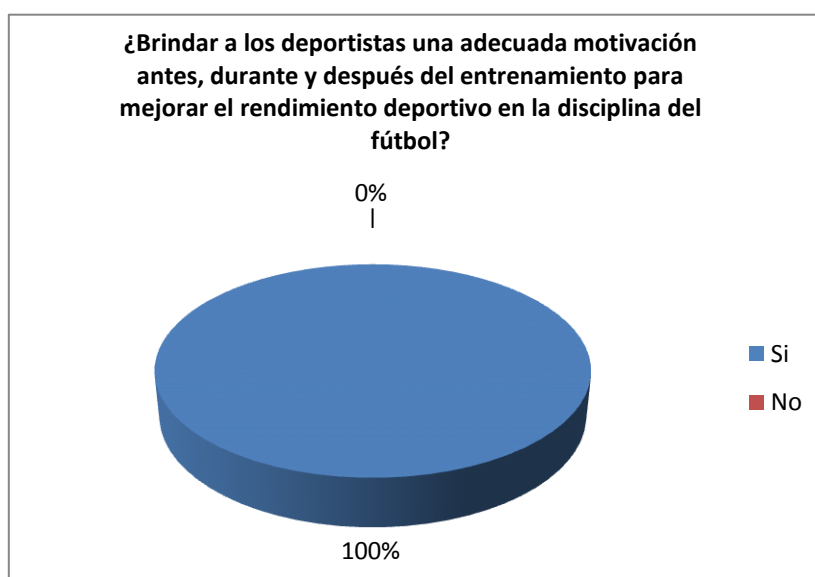
¿Considera usted que es importante brindar a los deportistas una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol?

Cuadro 24

Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Si	7	100,00
No	0	0,00
TOTAL	7	100%

Fuente: Datos Encuesta aplicada a los Profesores/Entrenador del ITALAM
Elaboración: Vinicio Ruiz Valle

Gráfico 24



Análisis de datos.

En base a brindar a los deportistas una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol, de los 7 encuestados, los 7 encuestados, correspondiente al 100% se manifiestan afirmativamente.

Interpretación.

En base a los datos obtenidos en el análisis se puede afirmar que todos los encuestados del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez, directivos y entrenadores afirman que es importante la motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol, pues este es un factor muy indispensable en el periodo competitivo, ya que fomenta el espíritu de equipo en relación a la victoria y la derrota.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico.

Ho. “La motivación no incide en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol, categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua”.

H1. “La motivación si incide en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol, categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua”.

B. Selección del nivel de significación.

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (2-1).(2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$X_t^2 = 3.84$

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 3,84.

C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma la población establecida anteriormente en el capítulo III:

	POBLACIÓN	TOTAL
RECTOR	1	1
DOCENTES	6	6
ESTUDIANTES	50	50
Total		57

D. Especificación de lo Estadístico.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

E. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 3,84:

Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 3,84 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,84 y se acepta la hipótesis alternativa.

$$H_1 \text{ si: } X_t^2 \geq 3.84.$$

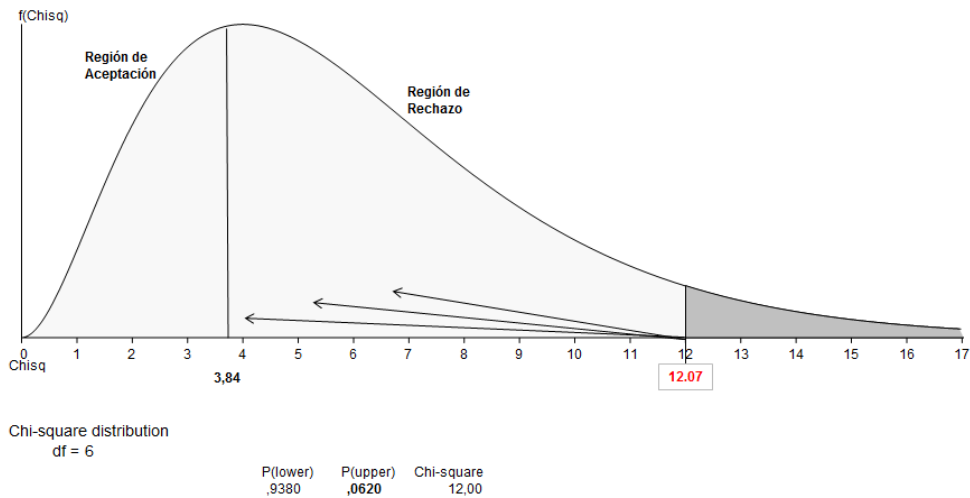


Gráfico 25. Campana de Gauss.

Elaborado: Vinicio Ruiz Valle

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Para el cálculo se tomó en cuenta todas las preguntas, con los siguientes datos:

Preguntas	Futbolistas Categoría Superior del Instituto Luis A. Martínez		Directivo y Entrenadores del Instituto Luis A. Martínez	
	SI	No	SI	No
1	50	0	0	7
2	40	10	3	4
3	8	42	6	1
4	36	14	5	2
5	28	22	0	7
6	48	2	2	5
7	45	5	7	0
8	7	43	1	6
9	41	9	2	5
10	38	12	7	0
Total	341	159	33	37

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	Si	No	
Futbolistas Categoría Superior del Instituto Luis A. Martínez	341	159	500
Directivo y Entrenadores del Instituto Luis A. Martínez	33	37	70
SUBTOTAL	374	196	570

Cuadro N° 25: Frecuencias Observadas
Elaborado por: Vinicio Ruiz Valle

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	Si	No	
Futbolistas Categoría Superior del Instituto Luis A. Martínez	328,07	171,93	500
Directivo y Entrenadores del Instituto Luis A. Martínez	45,93	24,07	70
SUBTOTAL	374	196	570

Cuadro N° 26: Frecuencias Esperadas
Elaborado por: Vinicio Ruiz Valle

CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
341	328,07	12,93	167,1849	0,51
159	171,93	-12,93	167,1849	0,97
33	45,93	-12,93	167,1849	3,64
37	24,07	12,93	167,1849	6,95
570	570			12,07

Cuadro N° 27: Cálculo del Chi-Cuadrado
Elaborado por: Vinicio Ruiz Valle

4.3.2. Decisión Final

Para 1 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,84 y como el valor del ji-cuadrado calculado es **12.07** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“La motivación si incide en el rendimiento deportivo de la selección de fútbol, categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua”.**

Por tanto se comprueba la Hipótesis Alterna expuesta anteriormente como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

En base a los resultados obtenidos durante la investigación de campo, se puede concluir que una significativa mayoría de los deportistas de la selección de fútbol categoría superior del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez mencionan que cada uno de los futbolistas tienen gran nivel de motivación personal para ganar los compromisos deportivos, sin embargo el equipo no cuenta con un profesional preparado en motivación deportiva que proporcione este parámetro a sus deportistas.

De acuerdo al análisis de los datos podemos mencionar, que la gran mayoría de deportistas del Instituto Agropecuario Luis A Martínez en relación a la motivación necesaria que proporciona el entrenador para consolidar de mejor manera el rendimiento deportivo en el campo de juego; una significativa mayoría afirman que el grado de motivación que se dé durante el partido de fútbol influye en el rendimiento deportivo del equipo, ya que es sumamente fundamental el nivel de motivación antes, durante y después de cada compromiso deportivo por consiguiente la motivación deportiva es fundamental para consolidar los procesos de entrenamiento deportivo.

En cuanto a demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego se concluye, que casi todos los deportistas, afirman que poseen el talento suficiente para demostrarlo en el campo de juego, y mencionan que la preparación

física es sumamente necesaria para mejorar el rendimiento deportivo, por lo tanto se debe planificar adecuadamente el aspecto físico durante la preparación deportiva, sin embargo afirman que no se analiza el rendimiento deportivo de manera objetiva para poder corregir los errores durante los entrenamientos deportivos.

5.2. RECOMENDACIONES.

La motivación personal de los deportistas de la selección de fútbol categoría superior del Instituto Agropecuario Luis A. Martínez les sirve solamente como motivación personal para ganar los compromisos deportivos, pero la Institución debería tratar de contar con un profesional en Psicología deportiva el cual motive cada una de las prácticas deportivas y ayude a cada deportista con los diferentes problemas que se presenten durante los entrenamientos.

Se recomienda que si no se cuenta con un motivador deportivo, el entrenador es la persona encargada de proporcionar la estimulación necesaria para consolidar de mejor manera el rendimiento deportivo en el campo de juego; antes, durante y después de cada compromiso deportivo por consiguiente la motivación deportiva es fundamental para fortalecer los procesos de autoestima de cada deportista.

Al hablar de rendimiento deportivo se debe tomar muy en cuenta la planificación adecuadamente del aspecto físico durante la preparación deportiva, además se debe tener en cuenta algunos factores motivacionales que necesitan los deportistas

los cuales son fundamentales para obtener éxitos deportivos, dentro de estos podemos mencionar, el horario de entrenamiento, la predisposición de la infraestructura y los recursos deportivos necesarios.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TÍTULO:

TALLERES METODOLÓGICOS PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ” DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

6.1 Datos informativos.

Institución: Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez”

Autoría de la Propuesta: Vinicio Ruiz Valle

Tutor de la Propuesta: Magister: Julio Alfonso Mocha Bonilla

Población de Estudio: Está constituida por 57 personas.

Ciudad: Ambato

Provincia: Tungurahua

Ubicación: Rumiñahui 04-179 y Pichincha, Ambato

Tiempo estimado de la propuesta.

La presente propuesta para fomentar la motivación deportiva en el Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez”, será ejecutada por el autor de la misma con el apoyo de las autoridades y docentes del Establecimiento Educativo, y tiene una duración aproximada de seis meses, a partir de la finalización de la investigación realizada.

Beneficiarios:

Los beneficiarios de la presente propuesta serán:

		POBLACIÓN	TOTAL
Beneficiarios Indirectos	RECTOR	1	1
	DOCENTES	6	6
Beneficiarios Directos	ESTUDIANTES	50	50
		Total	57

Equipo técnico responsable de la propuesta:

El autor de la presente propuesta para fomentar la motivación deportiva en el Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez”, es el Sr. Vinicio Ruiz Valle, quien está a cargo de diseñar, socializar, fomentar y finalmente evaluar los talleres de motivación deportiva en el Establecimiento anteriormente mencionado, para el efecto se contará con la ayuda de los docentes del área de Cultura Física, para la aplicación de los Talleres.

Costo de la Propuesta:

No.	PERSONAS	RESPONSABILIDAD	ACCIONES ESTABLECIDAS	VALOR unitario	TOTAL
1	Investigador	Autor de la propuesta	Diseñar la propuesta	300	300
6	Docentes de Cultura Física	Ejecución de las etapas de la propuesta	Ejecutar las actividades	100	100
50	Seleccionados de Fútbol Categoría superior	Participación en las etapas de la propuesta.	Participar en los procesos	150	150
				Total	550

6.2 Antecedentes de la propuesta.

Actualmente se considera que la Psicología del Deporte podría contribuir para mejorar el rendimiento deportivo en los distintos deportes existentes a nivel mundial. Una exploración sobre rendimiento máximo indica que los deportistas exitosos tienden a tener altos grados de autoconfianza, están más orientados en su foco de concentración en la tarea deportiva, tienen una menor tendencia a distraerse y poseen una gran habilidad para dominar su ansiedad. Se caracterizan como personas con un pensamiento positivo sobre la ejecución de las tareas motoras, determinación y compromiso comparados con los deportistas que tienen bajos rendimientos. Poseen habilidades de percepción superior. Estas características psicológicas en dependencia de ciertos atributos de la personalidad del deportista pueden desarrollarse por medio del entrenamiento psicológico apropiado, el mismo que tiene que ser aplicado por un profesional en psicología deportiva.

En relación a la motivación, se analiza su definición, teorías que han explicado de alguna manera esta variable, los tipos de motivación, el proceso dinámico, evaluación, el control e intervención en los déficits de la motivación presentes en el deporte durante los entrenamientos o en la etapa competitiva, y finalmente también durante la etapa post competencia, ya que es muy difícil superar una derrota.

Una comprensión profunda de la motivación, requiere también la comprensión de los factores que influyen en ella, así como los métodos para su mejora.

La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo se refiere a lo que el individuo busca o a las

situaciones por las que se siente atraído; y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada.

También la podemos definir como la fuerza que activa y dirige el comportamiento.

En la motivación influyen tanto factores de personalidad, como variables sociales y de pensamientos, que interrelacionados entre sí conforman la motivación; los cuales aparecen cuando una persona realiza una tarea sobre la que es evaluada, o compete con otros, o intenta lograr algún nivel de éxito.

Hay diversos motivos por los que los deportistas hacen un determinado deporte, pero las podemos clasificar en internos (placer) y externos (paga).

La motivación influye sobre:

- El aprendizaje de los deportistas reforzándolo y aumentándolo.
- EL rendimiento, ya que el deportista motivado pondrá todo su empeño y aumentará su rendimiento.
- La satisfacción del deportista que estará contento con la labor que lleva a cabo.
- La elección de la actividad, ya que el deportista elegirá las actividades que más le motiven.
- La persistencia, intensidad y frecuencia del entrenamiento del deportista, ya que si este está motivado será más persistente y pondrá más intensidad para lograr nuevos retos, e incluso a pesar de la adversidad.
- El esfuerzo que emplee el deportista se verá muy afectado por su motivación, ya que si esta es alta aumentará mucho su esfuerzo.

6.3 Justificación.

La motivación juega un papel fundamental en el compromiso deportivo, ya que determina la elección de una actividad física o un deporte, y el grado de intensidad con que la práctica es llevada a cabo. Según una de las teorías motivacionales de mayor relevancia en la actualidad, la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1980, 1985, 1991), el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias y universales: autonomía, competencia y relación con los demás, que parecen ser esenciales para el crecimiento, la integración, el desarrollo social y el bienestar personal.

En referencia al deporte practicado en la institución educativa, las motivaciones de los estudiantes por la práctica deportiva pueden parecer no tener tanta relevancia como fuera de esta, pues la realización de actividades deportivas en la entidad Educativa se convierte en necesaria y de interés por ser uno de los contenidos de la asignatura de educación física, la cual abarca la actividad física el deporte y la recreación; por tanto, no existe ningún agente motivador externo así como ninguna motivación en especial en los seleccionados de la categoría superior de fútbol la cual representa al Colegio en los eventos de carácter deportivo a nivel Colegial. Para la Institución investigada es de gran utilidad que la presente investigación se concrete con el fin deseado, ya que el trabajo metodológico con los deportistas sobre aspectos motivacionales sería de gran importancia para conseguir el adecuado rendimiento deportivo y llegar a consolidar las metas planteadas, cosechando el prestigio deportivo para la institución y para el logro personal individual y grupal del equipo de fútbol.

Pero los principales motivos para la práctica del deporte a diferencia de las clases de educación física, son las distintas motivaciones ante la práctica deportiva pues no han de ser únicas para cada estudiante, sino que pueden compartirse varias, aquí mencionamos algunas muy puntuales:

- ✚ Evaluar por el esfuerzo y no por el resultado y la habilidad.
- ✚ Preocuparse de todos los deportistas y no solo de los mejores.
- ✚ Reducir la competición entre los deportistas para mejorar las relaciones entre ellos.
- ✚ Establecer metas a corto plazo.
- ✚ Proponer tareas en las que todos los deportistas puedan incrementar su sentimiento de competencia.
- ✚ Establecer metas duras y difíciles, pero factibles.

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivo General.

Diseñar una Guía con talleres para fomentar la motivación deportiva de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

6.4.2. Objetivos específicos:

Socializar los talleres para fomentar la motivación deportiva de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Diseñar talleres para fomentar la motivación deportiva de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Ejecutar los talleres para fomentar la motivación deportiva de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Evaluar los talleres para determinar si ha mejorado la motivación deportiva de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

6.5. Análisis de factibilidad.

Dentro del análisis de factibilidad se tomó en cuenta en primer lugar a los beneficiarios de la propuesta los mismos que serán la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua, quienes participativamente serán objeto y sujeto del proceso para fomentar la motivación deportiva, al mismo tiempo se beneficiará la institución en su propia proyección ya que al contar con este proyecto ofrecerá una motivación deportiva para fortalecer la parte psicológica de los deportistas.

El proyecto cuenta con el apoyo de las autoridades del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” para la aplicación de la propuesta y sobre todo

existe la predisposición de los docentes del área de Cultura Física para la aplicación de los talleres según la guía estructurada.

La Factibilidad Administrativa.

El Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez”, gracias al apoyo de los gobiernos de turno y las políticas institucionales ha podido realizar los trámites pertinentes y posee gran cantidad de espacios verdes en los cuales los estudiantes pueden realizar sus prácticas agrícolas, cuenta además con una cancha de césped totalmente reglamentaria en la cual los futbolistas de la categoría superior realizan sus entrenamientos, de igual manera existe una aula donde se reúnen los deportistas para mantener charlas acerca del rendimiento deportivo de los jugadores, la cual puede servir para adaptarla y ejecutar las motivaciones y capacitaciones respectivas en temas de motivación deportiva; además cuentan con profesionales capacitados en el área de la Cultura Física, por tanto la implementación de la propuesta es factible realizarla con la ayuda del autor de la misma, quien será el encargado de socializar, ejecutar y evaluar cada una de las actividades de la propuesta.

Factibilidad Legal.

El presente trabajo de investigación se fundamenta en el siguiente marco legal:

En la Constitución de la República del Ecuador, menciona:

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará

el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación:

Art. 1.- **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

6.6. Fundamentación Teórica.

Fundamentación Científico Técnica

Planificación Deportiva y Psicológica.

En la planificación y dirección de la preparación de los deportistas, se hace precisa la realización de una organización que permita la formación y

estabilización de la forma deportiva. La conceptualización de los sistemas de entrenamientos actuales depende del nivel de preparación psicológica que alcanza el practicante.

En ello juega un papel fundamental la especificidad de determinado tipo de deporte, lo cual imprime un sello sobre unos u otros aspectos de la psiquis del hombre, su atención, memoria, imaginación, entre otras.

Para nosotros, esta especificidad se centra en el deporte de fútbol. Este, como juego deportivo, se caracteriza por un alto grado de saturación emocional. Las particularidades psicológicas de la actividad del futbolista están determinadas por el carácter de las acciones del juego y por las particularidades objetivas de la competitiva.

Por consiguiente, para determinar y precisar el grupo de tareas y su contenido en la preparación psicológica de los futbolistas, es necesario estudiar las particularidades psicológicas de la actividad humana. Su conocimiento ayudará a educar de manera planificada y con objetivos definidos aquellas cualidades psíquicas de los deportistas que son necesarias para participar exitosamente en las competencias.

Desde el **punto de vista psicológico**, este trabajo brinda la oportunidad de conocer las características psicológicas de los jóvenes de este deporte y en una edad en que la juventud temprana produce cambios cualitativos y cuantitativos de gran importancia en su personalidad.

Desde el punto de vista socioeducativo, esta investigación posibilita, mediante el conocimiento y comprensión de los atletas, establecer mejores vínculos de cooperación y ayuda entre los deportistas y sus entrenadores.

Además, les da la posibilidad a los entrenadores de caracterizar psicológicamente a sus deportistas, aspecto poco analizado dentro del mundo deportivo donde se enmarca la muestra seleccionada.

El conocimiento de los entrenadores sobre las características psicológicas de sus deportistas les permitirá orientar de manera correcta las principales tareas que deben desarrollar con el objetivo de lograr una disposición positiva para realizar con éxito la actividad deportiva en este caso el fútbol.

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo y multidisciplinario que pretende conseguir los máximos resultados deportivos. Ese proceso precisa de la existencia de los técnicos apropiados a fin de lograr los resultados apetecidos. La realidad es bien diferente, y nos encontramos con la ausencia de algunos profesionales, especialmente del psicólogo. En esas circunstancias, el preparador físico es el encargado máximo del proceso de entrenamiento, de mejora de las diferentes cualidades, intenta asumir esa parte de la preparación, con el fin de posibilitar una adecuada motivación.

En los deportes de equipo, además de las características específicas del nivel físico y técnico-táctico, es imprescindible dominar, controlar y conocer el nivel de activación de cada uno de los miembros que conforman la plantilla, y del equipo en su conjunto. Es imprescindible conocer los estímulos que tienden a influir individual y colectivamente, los signos o manifestaciones externas e internas de esos estímulos, las relaciones existentes entre los diferentes miembros de la plantilla y equipo técnico, de tal forma que podamos controlar el nivel de activación colectiva y mejorar de esa forma el rendimiento del equipo.

Sin embargo cabe mencionar que en el Instituto Agropecuario “Luis A. Martínez”, ha pasado desapercibido el tema de la preparación psicológica en especial la motivación deportiva con los seleccionados de la categoría superior de fútbol; pues no existe una persona encargada y profesionalmente preparada en temas de motivación deportiva, otro factor negativo son la escases de trabajos relacionados con este componente en la preparación del deportista llevados a cabo en otros deportes.

Por lo tanto sin lugar a dudas mediante el presente trabajo se espera lograr que los entrenadores encargados de la dirección del proceso de entrenamiento deportivo de fútbol del Instituto Agropecuario “Luis A. Martínez”; tomen como un elemento más dentro de su trabajo de planificación la preparación psicológica y su motivación para participar en competencias deportivas.

GUÍA PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORÍA SUPERIOR VARONES

DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO "LUISA A. MARTÍNEZ"



Modelos Teóricos y Tipos de Motivación

En el desarrollo de este capítulo trataremos de introducirnos en distintas conceptualizaciones en relación a la motivación deportiva y trataremos de explicar los principales modelos teóricos que avalan a la variable en cuestión.

Siempre que se lleve a cabo una actividad deportiva, se debe tener en cuenta como principal herramienta a la motivación, al manejo de la misma; la cuál es entendida según Charles Garfield (1987) como voluntad, y explica que la misma puede representarse como tenacidad, resolución o terquedad en la búsqueda de una meta personal. La comprensión del carácter de la voluntad y de la exploración de sus potenciales es un componente vital para la consecución del máximo rendimiento deportivo. La voluntad en sí misma no tiene control. Es como una energía eléctrica que únicamente ofrece un potencial hasta que es utilizada y guiada hacia un mecanismo correcto. Es un potencial que se activa en los deportes mediante la disciplina y la dedicación, movilizandolos poderes de la mente y el cuerpo.

Por su parte, Dorsch, F. (1991) considera que la motivación está compuesta por supuestos procesos impulsores y orientadores que resultan determinantes para la elección y para la intensidad de la actualización de las tendencias de la conducta.

Sagredo y De Diego (1992) explicitan que al trabajar la variable motivación hay que tener en cuenta que esta muestra dos caras:

a - De Impulso: referido a los componentes energéticos de la misma; cómo está activado un sujeto, cuánto esfuerzo emplea para conseguir su objetivo, cómo la actuación se ve afectada, si el nivel de activación es inferior o superior al adecuado para una práctica en concreto, etc.

b - De Necesidad: relacionada con componentes direccionales de la motivación, con los objetivos del deportista. Según la teoría de A. Maslow (1992), cada persona, cada deportista en este caso, satisface sus necesidades según un sistema de prioridades. Una vez satisfecho las necesidades fisiológicas, se pasa a satisfacer las de seguridad, amor y afecto, de estima propia y ajena y finalmente de autorrealización. El orden establecido por Maslow no es irreversible, de forma que se puede avanzar y retroceder en las necesidades según sean las circunstancias.

Esquemáticamente, la motivación influye en el rendimiento deportivo en función de los dos factores antes señalados, de impulso y de necesidad. Así pues, la motivación se convierte en una respuesta dirigida a la satisfacción de una necesidad, ya sea de objetivo y/o de control energético. En la mayoría de los estudios exploratorios que se han practicado en torno a los motivos que impulsan su práctica deportiva se descubrió que los principales son dos: divertirse (pasarlo bien siendo estimulados y experimentando situaciones excitantes) y sentirse importantes jugando, lo que implica la necesidad de realizarse mediante el deporte y verse competente en esta área.

Incluso entre los motivos por los que ocurre la situación contraria, el abandono de la actividad deportiva, también aparecen los dos factores que definen la motivación; ausencia de disfrute, inadecuación tanto a la estimulación energética (bien por excesos, frustración, miedos. . . o bien por defectos, aburrimiento) como en la dirección propuesta (objetivos incorrectos, falta de apoyo de los familiares, entrenadores. . .)

A continuación vamos a presentar distintos modelos teóricos, muy prácticos en lo que al trabajo motivacional con deportistas refiere. El primer bloque de teorías son

de carácter cognitivo, pero visibles en la conducta y respuesta del deportista. Trataremos especialmente a las “Percepciones Personales” sobre las cuales desarrollaremos temas como Estilos de Afrontamiento, Locus de Control y Autoeficacia.

En un segundo bloque teórico desarrollaremos la teoría de la Profecía Autocumplida que tiene su origen en las expectativas que se elaboran internamente, pero con grandes repercusiones externas en el comportamiento del deportista.

Luego se presentarán tres teorías elaboradas en el ambiente empresarial, las cuales tienen vigencia tanto en el área deportiva como en el sector laboral que las impulsó, y son la teoría de la Jerarquía de las Necesidades Humanas, la Motivación de Logro y la teoría de los Dos Factores.

Por último se relaciona la motivación con el resto de los procesos mentales que intervienen en el rendimiento óptimo del individuo.

Percepciones Personales

Mostraremos ahora distintas teorías capaces de relacionar el cumplimiento de objetivos con nivel motivacional determinado por la manera en que el deportista percibe y capta la situación deportiva, percepción mediada por factores cognitivos que determinaran distintos estilos de afrontamiento, diferentes grados de locus de control o un nivel mayor o menor de autoeficacia.

1.1 - Estilo de Afrontamiento: es una de las dimensiones conductuales del deportista y se refiere a las razones que el deportista da y se da a sí mismo para explicar el resultado que ha obtenido. Hay dos estilos básicos:

a - Orientación al Dominio Deportivo: el deportista atribuye su éxito o derrota a la falta de esfuerzo, por lo que considera que con mayor y mejor entrenamiento podrá alcanzar resultados mejores al actual. Une el esfuerzo al resultado deportivo.

b - Orientación de Indefensión: el deportista atribuye su derrota a su incapacidad para mostrar mejores habilidades deportivas. Percibe que por más que lo intente, no lo hará mejor. Sus éxitos los atribuye a la facilidad de la tarea, no a su capacidad para resolverla. Une su incapacidad para mejorar sus habilidades deportivas al resultado deportivo, lo que se conoce como indefensión aprendida.

1.2 - Locus de Control: es la creencia que cada deportista tiene de las conexiones entre los éxitos y los fracasos y su propio comportamiento o conducta deportiva.

El mismo tiene una doble naturaleza:

a - Locus de Control Interno: el deportista considera que hay una relación directa entre su actuación deportiva y el resultado que ha conseguido.

b - Locus de Control Externo: el deportista cree que no hay una relación directa entre lo que ha hecho y lo que ha conseguido.

En general, el deportista con un locus de control interno es más productivo porque tiene la sensación de control sobre su actuación deportiva y sobre la posibilidad de modificarla en competición para obtener mejores resultados.

1.3 - Autoeficacia: la misma está muy relacionado con la autoconfianza del deportista. Este concepto se refiere a la creencia del deportista de que todo lo que necesita para actuar en forma óptima lo puede lograr, es decir, la convicción interna de poder producir un resultado positivo. Es muy importante familiarizar al deportista con estas creencias para lo que se aconseja:

a - Favorecer las experiencias de dominio del deportista y la capacidad deportiva, adecuando al máximo el nivel de habilidades y el de objetivo. Aumenta la sensación de autoeficacia, autoconfianza y motivación interna del deportista.

b - Adecuar el nivel de activación y enseñarles la forma de controlarlo en situaciones difíciles para que ello no perjudique su autoeficacia.

c - Utilizar la persuasión verbal de forma que el deportista vea al entrenador como a un amigo y como un recuerdo externo de la necesidad del esfuerzo y el trabajo para obtener resultados.

d - Fomentar el aprendizaje vicario, propugnado por A. Bandura (1980). Se basa en el modelado, aprendizaje a través de la observación, donde el deportista se ve influenciado por el modelo de actuación deportiva que representa el entrenador. Este tipo de aprendizaje es eminentemente social, puesto que se necesita un modelo y un imitador, la figura del primero cobra especial importancia al transmitir tanto conductas específicas como respuestas emocionales, componente básico del refuerzo vicario. A su vez, el imitador puede incorporar con relativa rapidez en su repertorio de conductas habilidades que antes nunca había ejecutado; puede aprender a superar miedos u otras actitudes negativas al reproducir acciones que observa que tienen consecuencias positivas para su modelo en la misma situación; en definitiva no sólo aprenden respuestas de un modelo mediante la observación e imitación, sino que también se condicionan muchas de las respuestas emocionales que éste emite.

Suposición Autocumplidora

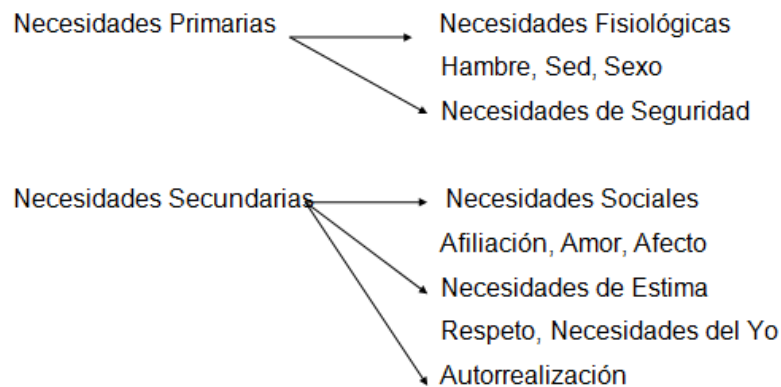
La profecía que se cumple se basa principalmente en las razones que el entrenador busca para explicar los éxitos y los fracasos de sus deportistas, y cómo estas

atribuciones afectan directamente el rendimiento de los deportistas por la vía motivacional y de autoconfianza básica. Se ha realizado una traducción al ámbito deportivo del estudio llevado a cabo por el profesor R. Rosenthal (1981) descrito como el “efecto Pigamlión”, el mismo consiste en que un entrenador tiene una idea determinada de un deportista, a partir de la cual lo entrena. El poder de las expectativas que el entrenador tiene acerca de sus deportistas es tan grande que puede llegar a condicionar la modalidad de entrenamiento. A este hecho se le denomina la profecía que se autorrealiza, por lo que el entrenador espera de sus deportistas, en ocasiones resulta decisivo en el desarrollo deportivo de éste último. Desde esta teoría se sustenta el postulado que es mejor que los entrenadores tengan expectativas frente a sus deportistas, debido a que esto acarreará consecuencias tales como:

- a - Crear un clima emocional más cálido y comunicativo.
- b - Un mayor ofrecimiento de feedback en relación a los resultados alcanzados.
- c - Se genera mayor información sobre el desarrollo deportivo.
- d - Se producen mayores oportunidades a todo nivel.

Estudios en Empresas Deportivas

A.3.1 - Jerarquía de las Necesidades Humanas: según Sagredo y De Diego (1992) el estudio realizado por A. Maslow tiene importancia en los estudios empresariales tanto como en los estudios psicológicos. En este caso se hará una aplicación de dicho estudio enteramente al campo deportivo. El deportista satisface sus necesidades en base a un sistema de prioridades que obedecen al siguiente esquema:



Adaptando esta teoría al ámbito deportivo existirían tres tipos de necesidades que impulsan al deportista a participar en deporte, en las cuales se encuentran los grupos anteriormente determinados por el autor y clasificadas como Necesidades Primarias y Necesidades Secundarias.

a - Jugar por divertirse: se juega por encontrar estímulos nuevos, se relacionan directamente con el nivel óptimo de activación que evita tanto el aburrimiento como la tensión y se corresponde con el flujo actitudinal. Es significativo marcar que no todos los deportistas quieren participar en competiciones, ni están motivados por la consecución de un logro deportivo. Se puede evidenciar como en este apartado se podrían asociar las necesidades de Seguridad y las necesidades Sociales de Afilación, Amor y Afecto que el deportista necesita, por más que muchos de ellos no afronten la competición es de remarcar la seguridad que se logra en contacto social, por más que sea para divertirse y formar parte de un grupo.

b - Sentirse miembro de un grupo: los deportistas tratan de sentirse pertenecientes a un colectivo, tratan de estar en contacto con otros iguales. Esta necesidad se relaciona más con el reconocimiento y la aceptación social que con el logro de objetivos deportivos. Sólo perseguirán el objetivo de resultado si esto significa

mucho para el grupo, y únicamente con el propósito de sentirse importante para él, pero no por motivos propios. Muy claro aparece la necesidad Social de Afiliación, Amor y Afecto, donde los sujetos priorizan la relación de pares a la satisfacción del resultado competitivo y el reconocimiento social que el mismo determina. En este momento, los deportistas prefieren mantenerse y formar parte de un grupo a competir.

c - Demostrar competencia: lo deportistas lo realizan para sentirse útiles y merecedores de recompensas internas principalmente aunque también externas. Es la necesidad fundamental para rendir en deporte. Siempre que se fomente la correlación del éxito con la capacidad técnica y del error con el esfuerzo insuficiente, el deportista estará orientado al éxito y tendrá una alta motivación de logro, en vez de temor a cometer un fallo. A diferencia de los anteriores apartados, en este caso el deportista presenta necesidades de Estima, de Respeto, necesidades del Yo, y de Autorrealización; es decir, se encuentra satisfecho o no por su actuación en el ámbito deportivo y por la información que del entorno le vuelve en forma de feedback, lo que le permite sentirse realizado y respetado.

Este modelo motivador encierra una serie de variables. Éstas son las fuentes de información de las cuáles se nutre la motivación:

a - Rendimiento acompañado de éxito (en competencia): es la principal fuente de la cual se nutre la motivación, tiene tres elementos: el rendimiento, la competencia y el éxito. Es común que el deportista sienta que las derrotas pesan más que los triunfos. Los fracasos deportivos tienen también un peso específico superior al de los éxitos, la vivencia es desalentadora y se produce un fuerte sentimiento de desconsuelo que muchas veces provoca replanteos. Es muy importante que se lo

prepare al deportista para que sepa valorar adecuadamente los momentos en que gana y en que pierde. Los tres factores entonces, interjuegan y se realimentan. Esperar el momento de la competencia, para rendir bien y ganar y que esto genere una consistencia que apunte al éxito. A veces el triunfo por sí solo tiene un valor importante, pero circunstancial. El asunto es que más allá de eso el atleta se siente realmente ganador cuando hace las cosas bien. Esto se expresa por una consistencia en el tiempo. Este proceso que lleva al logro de la meta propuesta.

b - Reconocimiento social: la actividad deportiva se transforma en un trabajo y como tal cumple un rol dentro de una estructura social. El reconocimiento de la importancia de este rol por medio de la sociedad y el apoyo que ésta brinda, es un estímulo importante para la carrera del atleta. El esfuerzo que el deportista realiza, la dedicación y el empeño generan la necesidad de sentirse reconocido por la gente que lo rodea y por la sociedad que en alguna medida le ha otorgado la posibilidad de ocupar ese lugar y que espera mucho de “su” deportista.

c - Recompensa económica: es un factor motivador muy importante, sobre todo en los deportes de alto rendimiento. El apoyo económico, cuando éste es adecuado, permite al deportista poder concentrarse un ciento por ciento en el entrenamiento y en la competencia. Es muy común oír hablar de incentivación económica, evidentemente con esto se busca acrecentar el nivel de motivación de los deportistas. Se entiende que el dinero es motivador por sí sólo.

d - Bienestar Psicofísico: la necesidad de sentirse bien y en forma es un factor motivacional para todos los deportistas, tanto para los aficionados como para el que entrena para competencias relevantes.

Estas cuatro fuentes de información quizás no sean las únicas, de hecho permiten la combinación de todos los elementos que intervienen en el deporte y hacen a la vivencia del atleta.

3.2. Motivación de Logro: el estudio presentado por McClelland (1984) habla de motivos que impulsan al hombre al éxito, al logro de metas y objetivos de altos niveles de ejecución y con un resultado de prestigio a nivel social.

La motivación de logro es un concepto muy ligado al nivel de aspiración sobre todo en el ámbito deportivo. En general, las personas, los deportistas con alta motivación de logro actúan o bien por el placer del éxito, o bien por el temor al fracaso. En definitiva, la motivación de logro aparece como la cara opuesta a la indefensión aprendida, el miedo al error y todas aquellas percepciones que suponen un obstáculo entre el deportista o el entrenador y el logro de su meta. Los deportistas con alta motivación de logro presentan algunas características principales como:

- a - Altísima persistencia en la actividad deportiva.
- b - Gran calidad en la ejecución.
- c - Nivel muy elevado en los entrenamientos.
- d - Orientado más a la tarea que a la persona.
- e - Toman riesgos y buscan los retos.
- f - Se responsabilizan de sus acciones.
- g - Evalúan constantemente el progreso de su actividad deportiva para mejorarla.

Desde esta teoría se conceptualizó a la motivación como una disposición relativamente estable de tendencia al éxito o logro, un rasgo individual inconsciente determinado por experiencias de socialización temprana. En el

terreno de la conducta de logro, el estudio de las atribuciones de causalidad es un primer intento de demostrar que individuos con distintos niveles de tendencia al logro probablemente pensaban distinto con respecto al éxito y al fracaso. Al introducir Weiner las atribuciones de causalidad en la ecuación de la motivación de logro cambió el énfasis de la investigación; la variable personalidad perdió importancia, mientras que la situación y su significado pasaron a primer plano.

Se han añadido a la teoría de la motivación de logro, las teorías de objetivos motivacionales, las cuáles adoptan un enfoque intencional del comportamiento, asumiendo que las acciones de los individuos representan intentos racionales de alcanzar objetivos. Se define el objetivo de las conductas de logro como el demostrar un alto nivel de habilidad y evitar demostrar una escasez de habilidad. Investigaciones específicas han demostrado la existencia de dos tipos de objetivos motivacionales, la relación entre esos objetivos y el rendimiento deportivo parece indicar que el objetivo de aprendizaje conlleva mayor persistencia, mientras que el objetivo de predominio personal está asociado con abandono prematuro. Consistentemente con la predicción teórica, los deportistas pueden tener altos niveles de ambos objetivos, utilizando preferentemente uno u otro según la situación. Otro hecho a mencionar es que el objetivo de aprendizaje correlaciona con mayor disfrute de varios elementos de la actividad deportiva, en particular del entrenamiento.

En resumen, esta teoría indica que los elementos críticos que determinan la conducta de logro de los deportistas son: sus objetivos, las demandas situacionales y su percepción de habilidad en la teoría específica.

3.3 - Teoría de los Dos Factores: está es una investigación mucho más empresarial, de Herzberg (1986). Afirma que en todo tipo de trabajo hay dos tipos de factores, los que producen satisfacción y los que producen no satisfacción, que necesariamente no quiere decir insatisfacción. En términos deportivos, esta teoría puede resultar extremadamente útil para el entrenador, ya que le ayuda a analizar qué cosas motivan y satisfacen al deportista y que otras cosas le mantienen neutro motivacionalmente hablando. En el transcurso del trabajo deportivo se presentan dos factores:

a - Los higiénicos: cuya presencia no causa ni satisfacción ni insatisfacción, pero cuya ausencia causa insatisfacción. Se refiere a temas externos como el salario, las primas, el contenido del trabajo, la promoción, etc.

b - Los motivacionales: cuya presencia provoca satisfacción en el trabajo y cuya ausencia crea una gran insatisfacción en el mismo. Hablamos de conceptos internos como el logro de metas, el reconocimiento al esfuerzo, la responsabilidad, la madurez deportiva, etc.

El entrenador por lo tanto deberá controlar ambos factores para motivar a sus deportistas, ambos son importantes para el buen funcionamiento del deportista a medio y a largo plazo.

La Motivación y los Procesos Mentales

En general y para aunar la motivación y el resto de los procesos mentales, vamos a utilizar de forma libre la relación de “u invertida” que desarrolló Hebb; como idea general basta decir que aquel tipo de motivación adecuada que genera en el deportista el impulso necesario y la dirección correcta hacia su objetivo, favorece el estado óptimo de atención, activación, actitud, etc

4.1 - Motivación Interna-Motivación Externa: es muy importante que los deportistas así como los entrenadores se familiaricen con este tipo de conceptos motivacionales para poder ayudar a la mejora de su rendimiento.

Según Wightman(1994) los deportistas que están motivados desde sí, intrínsecamente, no esperan de los otros que los motiven. Para ellos su propia determinación y la actividad deportiva les motiva. Su recompensa es disfrutar jugando y desarrollarse mediante y en el deporte. Por ello, lo que los motiva y refuerza es su propio juego.

Por el contrario, los deportistas motivados extrínsecamente dependen de refuerzos externos tangibles como lo son el dinero o trofeos, o intangibles, como el prestigio social y el reconocimiento público, para efectuar buenas actuaciones deportivas. Sin embargo, este tipo de recompensas externas que mueven al deportista, a medida que se van alcanzando pierden su efecto motivante, por lo que un deportista desde fuera necesita constantes refuerzos para su actuación deportiva. Así pues, mientras la motivación interna es la más duradera al estar controlada por auto-recompensas, la motivación externa varía constantemente de recompensas con la misma rapidez con que se consiguen y, a medio plazo, resulta un tipo de motivación inestable para el deportista.

Lo cierto es que el entrenador no debe excluir ningún tipo de motivación al tratar con sus deportistas. Los dos tipos de motivaciones deben coexistir y ser aplicados dependiendo de la situación concreta. A través de la motivación externa el entrenador puede fomentar la motivación interna de sus deportistas, algo que no se debe despreciar porque tenga su origen en el exterior. Debe tener en cuenta que

las recompensas externas si bien potencian la motivación interna, son un medio y no un fin en sí.

4.2 - Motivación Directa - Motivación Indirecta: el entrenador utiliza una motivación directa cuando usa recompensas externas o internas. La motivación indirecta la utiliza cuando emplea factores del ambiente o de la situación deportiva para favorecer un clima motivacional.

En la motivación directa, el entrenador utiliza tres tipos característicos de conductas motivantes:

a - La Complacencia: “si hoy entrenas bien, mañana sólo haremos la mitad”. Es muy útil con deportistas jóvenes y aquellos con baja confianza, aunque puede solapar, a la larga, la motivación interna en favor de la externa.

b - La Internalización: “sé que estás trabajando duro y que conseguirás el campeonato”. Este método motiva al deportista a través de sus propias creencias y percepciones, aunque debe utilizarse con deportistas muy maduros y con una fuerte motivación interna.

c - La Identificación: “te agradeceré que ganes, significa mucho para mí”. Con este tipo de motivación directa parece que los deportistas trabajan más y por el entrenador que por ellos, cualquiera de estas actuaciones se deberá adecuar a la situación y a las características del deportista-destinatario, para que resulte eficaz.

Por su parte la motivación indirecta se caracteriza por alterar los factores situacionales para favorecer el clima motivacional. Y nos referimos a cambiar el lugar de entrenamiento, variar el tipo de ejercicios, siempre que la preparación específica lo permita, estrenar ropa, etc. Claro que también se puede y debe alterar

el ambiente psicológico, cambiando la actitud general, el tipo de liderazgo aunque ello resulte más complicado que el mero cambio físico externo.

4.3 - Motivación Situacional: con esto se quiere mostrar que no hay un sólo tipo o modo de motivar o estar motivado, porque no hay una única situación, objetivo o deportista ideal. A cada momento deportivo, a cada edad, a cada deportista le corresponde un tipo de motivación diferente, porque en cada una de estas variaciones los objetivos deportivos van a ser distintos y, por tanto, lo debe ser la forma en que el entrenador motive y el deportista se impulse motivacionalmente hablando. Así pues, la motivación situacional se refiere a la toma en consideración de determinados aspectos motivacionales en función de la situación.

Como conclusión a la motivación situacional, cabe señalar que el entrenador no debe adoptar estrategias de motivación sin haber antes analizado:

a - Las características generales del deportista (desde la edad hasta la forma de controlar cualquier variable mental)

b - La situación deportiva y su importancia (entrenamiento, competición, concentración, si es una final, un partido contra un rival importante, etc.)

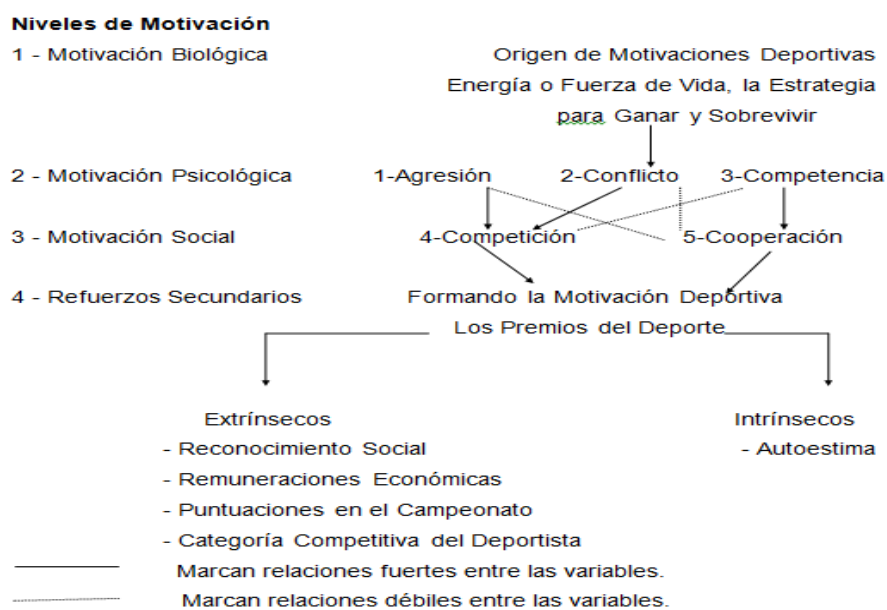
c - El entorno y las posibles influencias en el deportista (familia, amigo, estudios)

d - La disposición motivacional del propio entrenador hacia el deportista (a nivel de expectativas, de comunicación existente, etc.)

B - Los distintos niveles de la Motivación Deportiva

Para comenzar con este tema, empezaremos con la descripción del modelo teórico que hemos utilizado para este trabajo. Desde este encuadre la motivación deportiva es descripta como relacionada o desarrollada en cuatro niveles: el biológico, el psicológico, el social y el nivel secundario de refuerzos.

El primer y el cuarto nivel son los de mayor influencia; una energía o fuerza biológica tiene que ver con todas las cosas de la vida y en el establecimiento de refuerzos aprendidos. Los refuerzos pueden ser extrínsecos: cuando son recompensas abiertas o públicas, o intrínsecos; cuando son por sentimiento y crecimiento personal. Dicho modelo fue desarrollado por Dorcas Butt, en Canadá, y se puede esquematizar de la siguiente manera:



La motivación en deporte se desarrolla desde dos fuentes mayores o influencias: motivación biológica y los reforzadores otorgados a través de la empresa psicológica.

La motivación psicológica es representada en tres modelos básicos de energía: de agresión, de conflicto y de competencia. Las flechas sólidas y las líneas de punto señalan el grado mayor y menor de conexión, respectivamente.

La motivación psicológica agresiva y de conflicto suelen conducir o más probablemente desembocan en una motivación social competitiva, mientras que la competencia psicológica conduce frecuentemente a una motivación social

cooperativa. Ambas, la motivación social competitiva y la motivación social cooperativa serán afectadas por refuerzos en el deporte. Los premios externos serán los más importantes para el competidor y los premios internos serán los más necesarios para el deportista cooperador.

Entre estas mayores influencias, una energizando la conducta deportiva y otra formándola, están los niveles psicológicos y sociales; en estos dos niveles se encuentran comprendidos los cinco constructos usados en este estudio.

En el nivel psicológico las energías individuales pueden servir como cauce a tres estilos de motivaciones deportivas, ellas son la agresividad, el conflicto y la competencia; y cada una puede estar presente de manera gradual en cada participante deportivo. Estos tres constructos han producido una gran cantidad de estudios psicológicos y han sido asociados con la vida y trabajos de Lorenz, Freud y White, respectivamente. Los constructos no agotan las motivaciones psicológicas del deporte, pero cubren las conductas más importantes y estilos que fueron manifestados en el campo deportivo.

El atleta agresivo tiene mucha energía y aparece más activo e impulsivo. Si lo frustramos, este atleta agresivo puede cometer rápidamente faltas y atacar al rival verbal o físicamente.

El atleta con conflicto es ineficaz, a menudo quejoso, llenos de excusas y débil en su compromiso; cuando estos atletas logran algo importante, son a menudo dañados por su propia absorción.

La competencia orientada a atletas tiende a hacer madurar y auto conocerse. El retorno intrínseco desde el desarrollo de habilidad y poder llevan a disfrutar del deporte. Hay una constante búsqueda de niveles de excelencia.

En el nivel de las motivaciones sociales, dos constructos son demasiado importantes: competición en la cual la motivación deriva primariamente del deseo de vencer a otros y cooperación en la cual los pares son vistos como esenciales y apreciables compañeros de equipo en el evento deportivo. La competencia deportiva es vista por los competidores como una oportunidad de afirmación y dominación sobre otros, mientras esto es visto por los cooperadores como una oportunidad para el desarrollo de la habilidad y el crecimiento personal.

La motivación competitiva dará estatus y posición cuando compite, y podrá ser frustrada y resentida si hay impedimento. En contraste el atleta cooperativo mantendría buenas relaciones con rivales después de ganar o perder y se mostrarán interesados en el bienestar de los otros.

En síntesis, los deportistas que son atraídos por la parte izquierda y central del esquema, es decir por las motivaciones psicológicas agresivas y conflictivas y la social competitiva prefieren premios externos, mientras que los participantes que eligen la motivación psicológica de competencia y la motivación social cooperativa son más atraídos por los premios intrínsecos.

LA MOTIVACIÓN Y LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Ahora nos interesa sumar a este estudio motivacional un aspecto que en psicología del deporte es fundamental y es el del respeto por las diferencias individuales. No enfocamos este tema en relación a los consejos antes dado en cuanto a la orientación de la motivación, más bien lo tenemos en cuenta a lo que hace referencia al umbral de motivación de cada individuo. Tradicionalmente se tenía en cuenta la teoría de la “U invertida” desarrollada por Hebb, la cual consideraba que existía para todos los deportistas un punto central de activación que era

considerada el del nivel motivacional óptimo. Niveles de activación superiores o inferiores a éste perjudicarían la ejecución del deportista. Este tipo de teoría fue muy cuestionado en los años 80 por el psicólogo ruso Yuri Hanin, quien consideraba en primer lugar que el nivel óptimo no siempre se da en el punto medio de la curva, y que el nivel óptimo de activación no se logra sólo en un punto sino en una franja entre las que oscilan los puntos máximos de activación de distintos deportistas de élite. He aquí la importancia de las diferencias individuales y de las variables situacionales a la hora de determinar el punto o la franja donde se da el nivel óptimo de motivación. Resulta desde ya imposible marcar un punto de activación central para todos los deportistas por igual. Aquí entran en juego muchas variables personales y situacionales que no se pueden dejar escapar si se pretende lograr el máximo rendimiento de los deportistas y que se encuentren en un óptimo nivel motivacional.

Este tema de la motivación se hace cada vez más interesante, resulta mucho más complejo de lo que cualquiera puede suponer a simple vista. Existen distintos tipos de variables que deben ser controladas o al menos tenidas en cuenta necesariamente si se pretende trabajar seriamente, si de motivación estamos hablando. Hemos planteado cuestiones como las distintas fuentes motivacionales en relación a la edad de los deportistas, la importancia de los grupos de pares, la significación que reviste en este campo las diferencias individuales y ahora tenemos pensado entrar a un tema ya mencionado pero que no fue desarrollado en profundidad y es “el abandono de la práctica deportiva”, el cuál obviamente tiene vinculación directa con las motivaciones deportivas. Desarrollaremos por lo tanto

todo lo que tiene que ver con el agotamiento deportivo, conocido científicamente como “efecto Burnout”.

El Efecto Burnout

Entre las variables cognitivas moduladoras de la motivación humana cabe destacar el principal papel que cumplen las expectativas. Esta anticipación de la conducta y sus posibles consecuencias, incluyendo una valoración acerca de la propia habilidad, permite realizar a la persona unas profecías sobre el comportamiento futuro en sus distintas dimensiones: expectativas de éxito o autoeficacia, valor o valencia de los resultados o metas, y el auto concepto o autovaloración en relación con la tarea enfrentada. Es precisamente esta capacidad humana para la anticipación de las consecuencias y la percepción de la posible distancia entre la propia capacidad y la situación o tarea a resolver, uno de los factores claves que permite explicar o entender el fenómeno del agotamiento emocional o burnout (definido por otros autores como vaciado o volcado emocional) en los distintos ámbitos sociales, incluyendo el deporte.

Son precisamente las variables cognitivas mediadoras, como las expectativas, los constructos que nos permiten relacionar teóricamente los procesos motivacionales, en su papel iniciador y mantenedor de la conducta, con las distintas consecuencias de los mismos, como la continuación o el abandono de la actividad. Estas mismas variables cognitivas mediadoras contribuyen a explicar los fenómenos de ansiedad y estrés, que a su vez, son factores determinantes de la dinámica motivacional.

Así mismo, es evidente que existen otras variables de personalidad que también se han demostrado relevantes para acercarse a la explicación del fenómeno del burnout, como pueden ser la baja resistencia a la frustración, etc., en cualquier

caso, o precisamente por ello, el fenómeno del agotamiento emocional es un campo de estudio de relevancia, tanto por lo que implica de confluencia de factores emocionales y motivacionales, como por sus relevancia en diversos ámbitos sociales.

En unos primeros trabajos (Freudenberger, 1974) se lo definió como el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de volverse exhausto ante las excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales. Suponía, en definitiva, la percepción interior que el individuo tenía acerca de las exigencias de su trabajo y como éstas lo conducían al padecimiento del síndrome. Serían estas mismas exigencias, según el autor, las que determinarían el vaciado físico y emocional que caracteriza a toda persona quemada.

Actualmente se lo considera al burnout como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Los síntomas principales incluirían actitudes negativas, insensibilización, culpa, y compartiría varios problemas asociados como fatiga, insomnio, dolores de cabeza, problemas digestivos, abusos de alcohol y drogas, problemas de sociabilidad, absentismo laboral y depresión.

Es a partir de esta definición cuando la investigación empieza a adquirir mayor relevancia y empieza a enfocarse a todos los aspectos que condicionan el control del mismo: variables predictoras, consecuencias, instrumentos de medida, estrategias de intervención, etc. esto, no podía escapar del campo deportivo, por lo que Fender (1989) plantea el burnout en deportistas como una reacción a los estresores de la competición deportiva que estaría caracterizado por el agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno

deportivo y disminución del rendimiento deportivo. Loehr (1990) entiende que la aparición del síndrome en deportistas es fruto de tres fases consecutivas:

a - Empieza a disminuir el sentimiento de entusiasmo y energía, ya que las ilusiones que motivaron la iniciación en el deporte no siguen acompañadas de los sentimientos positivos originales al caer dentro del sistema competitivo establecido.

b - La falta de energía que se empieza a manifestar en el deportista empieza a generar una serie de bloqueos que le afectan en el entrenamiento y en la competencia, lo que provoca angustia y abandonos coyunturales.

c - Si la fase anterior se prolonga demasiado tiempo aparecerá la pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación, y abandono definitivo del deporte.

Es precisamente el abandono uno de los pilares en los que se basa el estudio del burnout en deportistas, ya que esta es una respuesta clara por parte de la persona que supone el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro.

El cese prematuro de una práctica deseada e ilusionada, como es el deporte, puede entenderse como la ausencia de la motivación inicial o la pérdida de los motivos que mantenía al deportista en esa actividad, así como la presencia de factores emocionales negativos que promueven la evitación, de ahí que sea más sorprendente cuando se da en edades tempranas y debido al agotamiento o burnout. La mayoría de los estudios realizados demuestran que los niños que abandonan prematuramente la práctica deportiva se dan por un excesivo entrenamiento dirigido al éxito, con lo que supone un aumento de la presión psicológica.

Loehr y Festa (1994) manifiestan una de las causas que mejor han percibido el origen de este agotamiento, y es la concepción cada vez más competitiva, lo que facilita altos niveles de estrés físico desde edades muy tempranas, olvidando el carácter lúdico del deporte como pilar motivacional básico para conseguir no “quemar” a un deportista. Por lo tanto el burnout no depende de problemáticas individuales, sino de la estructura social en la que se encuadra el deportista, de ahí que las estrategias de intervención que muchas veces se han planteado no generen resultados, debido a que el cambio no debe estar dirigido hacia las conductas del propio joven, sino a la estructura social que actualmente sustenta al deporte. Existen cuatro aspectos fundamentales que deben ser modificados:

a - Las relaciones vinculadas al deporte y que son muy diferentes a las que habitualmente establece el deportista fuera del ámbito deportivo (competitividad, dureza, excesivas presiones soportadas, énfasis en lo individual, etc)

b - El control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas dentro y fuera del deporte, que es completamente rígido y que les obliga a llevar estilos de vida muy diferentes al que llevan el resto de los jóvenes.

c - La ausencia de criterios, por parte del deportista, para valorar objetivamente por qué participa en el deporte, y cómo la dinámica establecida por los otros lo lleva a una dedicación exclusiva a la actividad deportiva, abandonando otras que forman parte de su desarrollo normal.

d - La planificación de programas deportivos y las condiciones establecidas en el entrenamiento y la competición acordes a esta planificación, y que inciden en la rigidez normativa a la que someten la vida del deportista.

De acuerdo con esto, Coakley llega a la conclusión de que el burnout es un fenómeno social que se genera en la competición deportiva debido a que al deportista le fuerzan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte, ya que se le dificulta el establecer relaciones con otras personas que puedan alterar el control excesivo de su vida.

Todos sabemos que para desarrollar una actividad se necesita un compromiso con ella, una motivación suficiente. Ante situaciones generadoras de estrés relativamente permanentes es difícil demandarle al deportista que mantenga su compromiso con el deporte, porque no obtendrá el grado de satisfacción deseado, sino todo lo contrario. Schmitd (1991) plantea que un deportista sufriría burnout y podría decidir abandonar el deporte si desequilibran los componentes asociados a su compromiso con el deporte: disminución de los refuerzos (descenso de las recompensas que habitualmente recibía el deportista), aumento de los costes (básicamente de los de carácter afectivo y emocional), descenso de satisfacción para con la práctica deportiva, disminución de las alternativas que el deporte le ofrece y, aumento de la inversión (monetaria, de esfuerzo, etc.) que ha de realizar. En esos casos, el cese de la actividad deportiva ligada a un punto de agotamiento emocional o burnout, no sólo es una consecuencia del mismo sino también un consejo a seguir para intervenir terapéuticamente ante el síndrome.

No estaremos muy desencaminados si concluimos afirmando que una de las fuentes más importantes de la generación del burnout es la concepción del deporte que se tiene en la actualidad, que puede acabar con las ilusiones y motivos originales con los que una persona empezó y conseguir que abandone el deporte de manera prematura.

Técnicas para Incrementar la Motivación en Deportistas

Suele ser esta una de las preocupaciones centrales de los entrenadores y de todos aquellos que están vinculados al entorno deportivo. ¿Cómo hago para incrementar la motivación de mis deportistas?.

Para contestar a este cuestionamiento debe mencionar que a menudo, en el mundo del deporte se utilizan incentivos o recompensas para aumentar el caudal motivacional de los deportistas, sea en forma de dinero, becas, medallas, premios, etc.

Weinberg (1994) sugiere las siguientes técnicas para incrementar la motivación:

- a - Asegurarse de que todos los deportistas tienen oportunidad de experimentar éxito en ocasiones. Para ello los entrenadores deben diseñar actividades específicas para sus deportistas.
- b - Incrementar la percepción de control de los deportistas haciéndolos partícipes del proceso de decisión y dándoles responsabilidad.
- c - Utilizando refuerzos positivos y aprobación siempre que sea posible.
- d - Establecer objetivos alcanzables que representen un reto para los deportistas.
- e - Asegurar variedad en el programa de entrenamiento.

Por su parte, Yukelson (1993) describe las técnicas utilizadas para mejorar la motivación en deportes en equipos:

- a - Facilitar la comunicación.
- b - Fomentar el sentido de orgullo en pertenecer al grupo.
- c - Establecer normas comunes de conducta.
- d - Valorar las contribuciones individuales.

En el campo del ejercicio físico como medio de rehabilitación o bienestar, el trabajo de Rejeski y Kenney (1988) ilustra el uso de técnicas derivadas de la teoría del aprendizaje y del aprendizaje social. En concreto las técnicas recomendadas son:

a - Educar al cliente con respecto a los beneficios de la actividad física y establecer actitudes positivas.

b - Tener en cuenta otros objetivos que pueden cumplirse en un programa de actividad física, además de la forma física.

c - Contratar las ideas y expectativas negativas.

d - Maximizar la influencia social, favoreciendo la interacción entre los participantes, promoviendo la noción de grupo y organizando la actividad para familiares y amigos.

e - Crear experiencias positivas del ejercicio físico.

f - Utilizar técnicas de auto registros y auto esfuerzos para mantener las conductas deseadas.

g - Establecer objetivos inmediatos y lejanos, que sean asequibles y graduales a través de un proceso de interacción con el cliente.

h - Proporcionar clara y abundante información de los resultados y del progreso obtenido.

Resumiendo la información acerca de las técnicas utilizadas en el área de la actividad físico-deportiva para incrementar motivación, dos aspectos parecen destacarse:

1) La motivación tiende a tratarse como un rasgo relativamente estable en vez de como un proceso. Es evidente que la motivación inicial por la que un deportista

comienza la actividad deportiva o por la que un paciente empieza un programa de rehabilitación es distinta de la motivación que los mantiene en actividad. E incluso dentro de la actividad, hay fluctuaciones importantes a través del tiempo. Más atención debía dedicarse a estudiar el proceso dinámico de la motivación en vez de los componentes o determinantes estáticos.

2) Pese al énfasis de las teorías en el papel que el proceso cognitivo del individuo desempeña en la motivación las investigaciones destinadas a incrementar la motivación no hacen mucho uso de este aspecto, asumiendo a lo más que se produce el cambio en la dirección deseada.

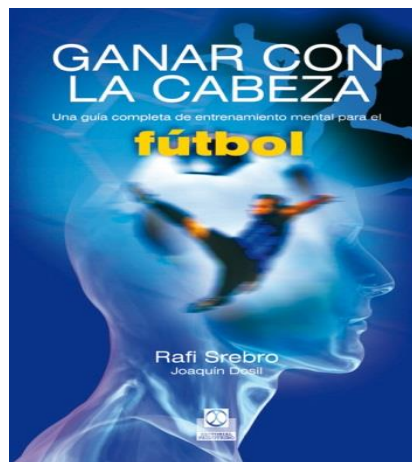
Siempre que tengamos en cuenta a la motivación, y a las técnicas que pueden incrementar el nivel de energía no podemos dejar de mencionar el trabajo propuesto por Garfield, Ch. (1984). El mismo considera a la motivación como la voluntad del deportista, y sostiene que la misma puede representarse como tenacidad, resolución o terquedad en la búsqueda de una meta personal. La comprensión del carácter de la voluntad y de la exploración de sus potenciales es un componente vital para la consecución del rendimiento máximo. La voluntad en sí misma no tiene control, es como una energía eléctrica que únicamente ofrece un potencial hasta que es utilizada y guiada hacia un mecanismo correcto. Es un potencial que se activa en los deportes mediante la disciplina y la dedicación, movilizandolos poderes del cuerpo y de la mente.

Demasiado a menudo, consciente o inconscientemente, los deportistas eligen no ver la relación que existe entre la voluntad y el éxito personal. En el mejor de los casos, el momento pasa en un instante, con la ilusión de que fueron brevemente poseedores de fugaces poderes que nunca pensaron que pudieran reunir

voluntariamente. Maslow observó que existen personas que conocen, por intuición o mediante una disciplina rigurosa, la manera de endurecer su voluntad, y así aproximarse, igualar o mejorar una y otra vez sus rendimientos máximos. Maslow denominó a estas personas “autorrealizantes”, describiendo que son aquellas personas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y autorrealización.

Resulta significativo recordar los conceptos vertidos por Elmer y Alyce Green, cuando dicen que es importante darse cuenta que el control voluntario de las funciones autónomas no se consigue mediante la fuerza, se consigue imaginando y visualizando, en un estado relajado, los cambios que uno desea hacer.

Taller N° 1



Plan de Entrenamiento Intelectual

Debido a la importancia que los distintos autores le atribuyen a la práctica y al entrenamiento para mejorar o incrementar el nivel motivacional en los distintos deportistas mostraremos un plan de entrenamiento mental, basado en la voluntad,

la fase de todo esfuerzo humano, según su autor Garfield, Charles(1984), y es el siguiente:

IDENTIFICAR TU VOLUNTAD FASE PRIMERA

Tiempo: Tres sesiones de 30 minutos

Beneficios: Mediante este ejercicio localizarás en ti mismo la fuerza personal que denominamos voluntad o fuerza del deseo, e identificarás las clases de experiencias individualizadas que te activarán este recurso mental.

Lo que el sujeto aprende al hacer este ejercicio es que la voluntad se alimenta de muchas energías: desde experiencias pasadas de sus éxitos hasta el recuerdo de acontecimientos deportivos en vivo, en libros y en películas. En el programa de entrenamiento la técnica utilizada para reunir toda esta información sobre el sujeto, para crear una clara imagen del “tú” que puede llegar a ser un atleta se denomina Agrupación.

La Agrupación fue desarrollada por Gabrielle Lusser Rico, quien la define como un proceso espontáneo no lineal, relacionado con la libre asociación. Este ejercicio revela el importante papel que la voluntad juega en la vida del individuo, mostrándote cómo la misma influye en tus decisiones más triviales hasta incluso aquellas más complejas. Es un método de anotación libre por lo que el sujeto no debe temer a experimentar, inventar y permitir que su mente vague.

Instrucciones

1 - Memoriza un momento en el que actuaste bien durante una competición o quizás conseguiste un objetivo personal muy importante. Elige tres experiencias

de este tipo, realiza una breve descripción de la misma; traza una línea gruesa alrededor.

2 - Siéntate cómodo y revive esta experiencia, recuerda tantos detalles como sea posible. Escribe en pocas palabras una descripción de lo que pensaste y sentiste, y cierra en un círculo cada palabra o grupo de palabras.

3 - Pregúntate que cosas en tu vida están asociadas con tu experiencia satisfactoria. Escríbelas, ciérralas en un círculo y únelas a la agrupación. Intenta conectar los diversos elementos de tu agrupación con flechas.

4 - Concéntrate en las cosas que hiciste directa y deliberadamente para llevar a cabo la actuación. Anota la mayor cantidad de datos posibles.

5 - Repite los pasos 2, 3 y 4 para con las otras dos experiencias que hayas elegido.

Una vez completa, la agrupación le servirá al individuo como registro individual de los acontecimientos que han alimentado su voluntad y han aumentado la fe en sí mismo. Al leer de nuevo este método y comprobar las experiencias que extrajo de él o que reforzaban su fuerza volitiva, descubrirá importantes aspectos sobre su “yo” oculto como atleta de alto rendimiento. Es muy importante conocer que es lo que entusiasma a una persona, y que a otra no, estas diferencias individuales deben tenerse en cuenta inclusive cuando se comparte el mismo entrenamiento deportivo. Al reconocer sus propias necesidades el sujeto puede lograr convertirse en un experto en identificar las experiencias que lo estimulan y que ejercen influencia positiva sobre su voluntad. La mayoría de los deportistas de alto rendimiento consideran esta individualización como el ingrediente clave para conseguir el éxito.

Taller N° 2



EVALUAR LA VOLUNTAD FASE SEGUNDA

Tiempo: Dos sesiones de 45 minutos

Beneficios: Este ejercicio proporciona un instrumento para caracterizar las clases de experiencias que tienen para el individuo el máximo impacto volitivo, con el objeto de que en el futuro pueda seleccionar las experiencias de entrenamiento más efectivas.

En esta, la segunda fase de la lección, el individuo utilizará un listado para evaluar las agrupaciones que previamente ha completado, al objeto de hacer algunas observaciones generales sobre la clase de experiencias que estimulan su voluntad.

Instrucciones

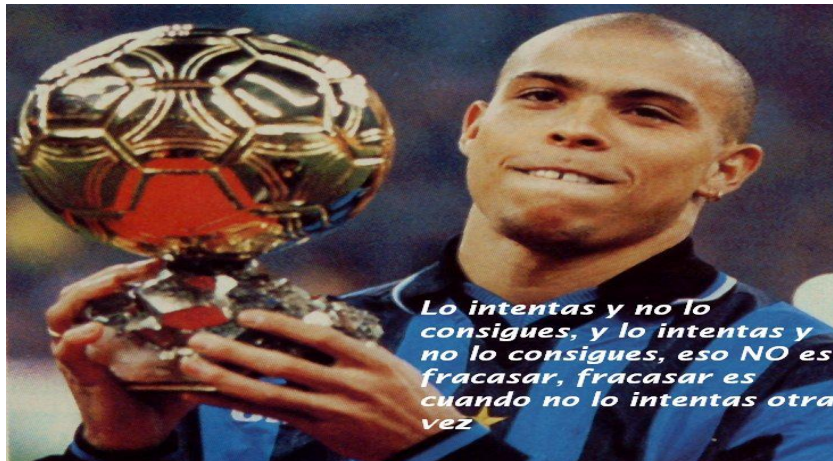
Utilizando tus agrupaciones como referencia, evalúa las manifestaciones de acuerdo con el impacto volitivo que tienen para ti. Realiza la evaluación marcando

con una B para el impacto volitivo bajo, la M para el impacto volitivo medio y la A para el impacto volitivo alto.

1. Acción: Tomar parte activa de un entrenamiento y/o una competición
2. Espectador: Observando a otros atletas, bien en un entrenamiento o en una competición.
3. Entrenamiento: Aprender técnicas y estrategias por conferencias y charlas.
4. Experiencias del Pasado: Revivir experiencias de tu actividad deportiva pasada, sobre todo aquellos momentos en los que disfrutaste.
5. Contemplando el Futuro: Construir imágenes mentales de objetivos o experiencias futuras en el deporte.
6. Sensación de Bienestar: Sensaciones mentales o físicas asociadas con el bienestar o con la capacidad de actuar bien.
7. La Competición: Ser motivado por la perspectiva de batir una plusmarca.
8. Ejercicios en Solitario: Entrenarse sólo, quizás compitiendo con un record personal en lugar de competir con otras personas o buscar compañerismo como parte integral del ejercicio.
9. Compañerismo: Entrenar con otros, ya sea por su compañerismo y apoyo o por el estímulo de la competición.
10. Realimentación: Cambiar impresiones con entrenadores, otros atletas para recibir una crítica constructiva de tu actuación.
11. Motivadores Externos: Cumplir las expectativas de los amigos, entrenadores, familiares, etc.

El sujeto debe tener en cuenta que las respuestas a esta evaluación representan necesidades o preferencias individuales, dictadas por la personalidad de su “yo” que puede convertirse en un atleta de rendimiento máximo.

Taller N° 3



LOS OBJETIVOS FASE TERCERA

Tiempo: Una sesión de 45 minutos.

Beneficios: En esta fase realizarás agrupaciones para crear imágenes de las experiencias de entrenamiento que en términos de tu voluntad tendrán mayor efecto sobre ti.

La agrupación se utiliza también aquí para desarrollar un programa de éxitos futuros y para las experiencias que pueden contribuir a su realización. Utilizarás la información que has descubierto durante las dos fases de esta lección para empezar a desarrollar un programa de entrenamiento que convierta tu meta actual en una realidad.

Instrucciones

Elige un objetivo, algo que quieras conseguir en un futuro próximo, debe expresar un sentimiento fuerte sobre algo que desees lograr intensamente. Escribe una breve descripción de tu objetivo en el centro de la hoja, rodéalo con una línea gruesa, como hiciste en la fase primera y empieza a agrupar. Remítete a la fase segunda y anota las declaraciones que caracterizan las experiencias que tienen un alto impacto volitivo para ti. Ahora piensa en todas las formas en que puedes experimentar tanto la competición como el ejercicio en solitario. Relájate a medida que haces esto, dejando que tu mente vague libremente. Haz agrupaciones de cada idea o sensación que te estimulan sobre tu objetivo futuro.

Repasa toda la lista de enunciados de la fase segunda y toma nota de agrupaciones de experiencias que creas pueden ayudarte a lograr tu objetivo actual. Al acabar esta fase de la lección tendrás un perfil que sugiere qué experiencias deberás extraer para favorecer y valorar tu fuerza volitiva.

De esta manera pusimos en evidencia un plan de entrenamiento que se utiliza en la actualidad y que sirve para mantener activo el nivel energético del deportista. Consideramos que lo desarrollado hasta aquí, es decir: modelos teóricos de motivación y tipos de motivaciones; motivaciones deportivas y distintos consejos en relación al desarrollo evolutivo del deportista y a sus motivaciones y las técnicas para incrementar o fortalecer la motivación, determina un enfoque general de la importancia que remite el tratamiento de las motivaciones dentro del ámbito de la práctica deportiva.

Taller N° 4



MOTIVACIÓN DEPORTIVA

Tiempo: Una sesión de 30 minutos.

Beneficios: Por medio de la aplicación de un test podremos trabajar de mejor manera según los resultados obtenidos, mediante charlas y proyectando videos motivacionales de deportistas nacionales y leyendas del deporte a nivel mundial.

MÉTODOS DE MEDICIÓN DE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

Para desarrollar este capítulo referido a los métodos de medición de la motivación deportiva, hemos tenido en cuenta el instrumento desarrollado por Dorcas S. Butt, en Canadá en 1984, el cual consideramos apropiado e idóneo para tal fin, por lo que lo hemos utilizado para llevar a cabo este trabajo investigativo.

El autor ha tenido en cuenta para medir a la motivación deportiva distintas manifestaciones conductuales de deportistas de diferentes disciplinas como así también ha revisado las publicaciones referentes al tema anteriormente realizadas.

La motivación en un principio ha sido clasificada en dos grandes grupos: la motivación psicológica y la motivación social. La motivación psicológica se encuentra comprendida en tres constructos creados por el autor que son: la

agresión, el conflicto y la competencia. A su vez, el nivel de la motivación social se encuentra determinado por dos constructos que son: la competición y la cooperación. Las características que determinan que un deportista sea considerado como agresivo, conflictivo, etc., se puede determinar que los niveles de motivación deben ser analizados y evaluados de mejor manera, por lo cual explicaremos brevemente cada uno de estos apartados.

El atleta agresivo tiene mucha energía y aparece como más impulsivo, no es conveniente frustrarlo debido a que puede llegar a tacar verbal o físicamente a su rival. Por su parte, el atleta conflictivo es ineficaz y quejoso, y fundamentalmente muy débil en su compromiso con la tarea deportiva. Mientras tanto, la competencia orientada a deportistas tiende a hacer madurar y auto conocerse.

En relación a las motivaciones sociales, la motivación competitiva dará estatus y posición cuando el atleta compite. Por el contrario, los deportistas cooperativos mantendrían buenas relaciones con sus rivales después de ganar o perder y se mostrarían interesados en el bienestar de los otros.

Varias decisiones estratégicas fueron hechas en el desarrollo de medidas para las 5 motivaciones psicológicas y sociales descritas. Como las medidas serían para uso general, se decidió hacerlas concisas y evitando cualquier término diagnóstico complicado o cuestionable.

En suma, las medidas necesitarían suficientes méritos estadísticos para servir como herramientas para continuar el trabajo. Ellos fueron, por lo tanto, modelados después del Bradburn's Affect Scales los cuales han sido 5 productivos ítems para medir influencias positivas y negativas en respuestas.

El contenido del ítem fue basado sobre las descripciones conductuales de atletas representando altos niveles de cada componente motivacional. Los méritos estadísticos de los ítems fueron analizados. Ellos fueron reducidos a la mitad en número y test, y en ítem estadístico; confiabilidad y validación fueron consideradas.

De tal manera quedó conformada la Escala de Motivaciones Deportivas, la cual se presenta como estructurada, con opciones de respuesta por SI o por NO, y a cada uno de los 25 ítems presentados le corresponde uno de los cinco constructos motivacionales anteriormente mencionados. Hay que recalcar que actualmente se han perfeccionado varias escalas por expertos de la psicología, por lo cual se debe verificar la aplicación de la escala adecuado según las edades de los deportistas.

Taller N° 5



ESTRATEGIÁS MOTIVACIONALES

Tiempo: Los 6 meses según la planificación de cada entrenamiento

Beneficio: Mediante el trabajo diario durante cada entrenamiento podremos utilizar diversas formas y métodos que debemos utilizar para motivarán constantemente a los deportistas y así alcanzar el rendimiento deseado del equipo.

En esta guía se presentan **estrategias motivacionales** para los técnicos deportivos que dirigen a grupos deportivos en edad escolar o formativa.

Las estrategias que se presentan a continuación sirven para cambiar “**el clima motivacional**”, o ambiente que hay en el entrenamiento. Este clima es la sensación que tienen los deportistas del éxito y del fracaso. Cambiando el clima motivacional, como se propone en este taller, se podrá conseguir que valoren el esfuerzo y la persistencia sean percibidos como el éxito por los deportistas, de esta manera busquen activamente estos valores para afianzarlos en cada sesión de entrenamiento.

Se pueden distinguir **dos tipos de climas**: uno orientado al ego y otro a la tarea. Debido a sus múltiples beneficios en el aprendizaje, esta guía se centra en presentar estrategias motivacionales para generar un **clima que oriente hacia la Tarea**.

Un **clima que implica hacia la tarea** se caracteriza por un ambiente donde el objetivo consiste en primar en el deportista el proceso de realización del ejercicio. Por ejemplo, hacer una correcta técnica del remate al arco, realizar el pase en el momento oportuno en fútbol, ejecutar una salida rápida con control del balón, etc. La idea es que el deportista se centre en realizar el ejercicio correctamente, sin importar el resultado. Un ambiente que implica únicamente al resultado es un

clima que orientará al ego, donde el objetivo del deportista es conseguir el punto sin preocuparse por el proceso.

Los **beneficios de un clima que implique a la tarea** son los siguientes:

- Mayor rendimiento percibido.
- Mayor rendimiento objetivo.
- Mayor persistencia en la tarea o actividad.
- Mayor aprendizaje centrado en la tarea.
- Mayor esfuerzo aplicado.
- Mayor satisfacción con la práctica.
- Mayor diversión con la actividad.
- Mayores niveles de motivación intrínseca.
- Mayor cohesión de equipo social y a la tarea.
- Mayor auto-confianza.
- Mayor estado psicológico óptimo de ejecución.
- Mayores conductas de fair-play y sentimientos afectivos positivos y menor violencia.
- Mayores conductas de disciplina.
- Mayor percepción de coeducación.
- Mayor utilización de estrategias psicológicas adecuadas para la competición.
- Menores niveles de ansiedad somática y cognitiva pre-competición.

Taller N° 6



ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA PREPARAR LAS TAREAS DEPORTIVAS.

Tiempo: 6 meses según la planificación del entrenamiento diario en cancha.

Beneficios: Mediante este trabajo podremos hacer de cada entrenamiento algo positivo evitando que los deportistas se aburran, se cansen, motivándolos constantemente a mejorar sus capacidades y rendimiento deportivo.

Estas estrategias están dirigidas a preparar los ejercicios del entrenamiento, se deberán tener en cuenta **antes de diseñar los ejercicios**. Hay que recordar que los ejercicios deben cumplir el mayor número de estrategias posibles.

Variedad en las tareas

Preparar **tareas variadas**, pues la rutina y los ejercicios monótonos pueden llegar a desmotivar al deportista. Hay que realizar diferentes tareas para trabajar un mismo objetivo. Por ejemplo, el pase en el fútbol se puede ejercitar haciendo:

Pase con borde interno

Pase con borde externo

Pase con la punta

Pase golpeado con el taco, etc.

Reto personal.

Preparar ejercicios que supongan un reto. Se debe **ajustar la dificultad a la habilidad de los deportistas**. Si es muy fácil no mostrarán interés y no se esforzarán y si es muy difícil se frustrarán, porque no pueden superarlo. Se puede variar la dificultad del ejercicio cambiando la distancia, el tiempo, el número de pases, de jugadores, etc., o simplemente cambiar de actividad. Por ejemplo, en un ejercicio de patear se puede ajustar la altura, la distancia, la precisión, etc.

Apoyo con la utilización de Juegos cooperativos

Preparar ejercicios para que **los deportistas cooperen entre ellos** para alcanzar un fin. Al cooperar mejorará la cohesión del grupo y el aprendizaje. Esto no excluye que cooperen entre sí contra otro equipo. Por ejemplo, ejercicios de equilibrio donde los compañeros ayuden, una fila donde todos colaboren para llegar al final o simular una barca y tener que llevarla todos a la vez.

IMPLICACIONES EN EL ENTRENAMIENTO

Preparar los ejercicios para que **los deportistas, en ocasiones concretas, puedan decidir** qué tipo de ejercicio hacer. Si los jugadores eligen el ejercicio le pondrán más ganas y aprenderán más.

Se les puede dar a elegir dos tipos de ejercicios para trabajar el mismo contenido.

Por ejemplo, en el pase, ¿Cómo prefieres trabajar el pase? ¿En filas? ¿O con un juego?

Taller N° 7



EXPLICACION DE LOS OBJETIVOS

Tiempo: 6 meses según la planificación de cada entrenamiento, o actividad.

Beneficios: A partir del plan de entrenamiento diario podremos socializar a todo el equipo los objetivos que buscamos en cada sesión para que ellos puedan visualizar y trabajar de mejor manera con la motivación que espera el entrenador.

Antes de realizar el ejercicio **los deportistas tienen que comprender para que se realice el ejercicio.** Si tienen claro qué van a trabajar se centrarán en los factores clave de la actividad. Por ejemplo, en fútbol explicar que uno de los objetivos del año es mejorar la transición en el contragolpe y para ello en la sesión se trabajarán los pases rápidos.

GRUPOS VARIABLES.

Cambiar los deportistas de los grupos para que todos los jugadores puedan adoptar diferentes roles dentro del grupo. Si un jugador no aprende el rol de líder no ganará experiencia en la toma de decisiones.

Por ejemplo, en fútbol, se puede implementar el juego del fútbol sala, variar los grupos en los ejercicios, ya sea en un partido o como un juego recreativo.

NORMAS EN EL EQUIPO

Es importante **dejar claro al inicio de la temporada las reglas del grupo** acordadas por todos y por todas. Por ejemplo, se puede acordar que la recogida de material debe ser entre todo el grupo, y quien no lo cumpla, recogerá el material él solo en el siguiente entrenamiento. Si no se acuerda al principio puede darse el caso de que no lo recojan porque no saben que hay que recogerlo.

TIEMPO DE PRÁCTICA

Se debe **informar a los jugadores de cuánto tiempo se va a utilizar en el ejercicio** para que se amolden a este y se impliquen más en la tarea. Por ejemplo, si se les indica que van a realizar una actividad de pases durante 15 minutos, sabrán cuantas repeticiones podrán hacer. Si no es posible que lo hagan muy rápido para hacer el máximo número de repeticiones o lento porque crean que tienen mucho tiempo.

POSIBILITAR OPORTUNIDADES PARA EL PROGRESO

Cada deportista tiene un **ritmo de aprendizaje distinto**, no se les puede pedir a todos que aprendan lo mismo en el mismo tiempo. Por eso se debe dar un tiempo suficiente (semanas, meses, etc.) para la realización de los ejercicios, con la intención de que todos puedan conseguir un aprendizaje adecuado. Por ejemplo, la técnica correcta del shut al arco cada jugador necesitará un tiempo o número de repeticiones distinto para dominarlo.

TIEMPO ACORDE A LA EDAD

Atender a **características físicas y psicológicas de los deportistas** a la hora de programar el tiempo de las sesiones. Un deportista en edad de iniciación de 8 años entrenará tres días a la semana, un jugador en etapa de formación entrenará cinco días de forma más intensa y un deportista en formación de rendimiento debería entrenar unas dos sesiones diarias a la semana.

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Estas estrategias se deben aplicar **durante el entrenamiento y las competiciones** y se debe estar atento para aplicarlas en el momento adecuado.

OFRECER INFORMACIÓN RELEVANTE

Cuando se ofrezca información al deportista de cómo ha realizado el ejercicio hay que **darle información útil**, de forma objetiva, fijándose en los fallos de la ejecución y no del resultado para que el deportista tenga conciencia de su fallo/acierto y aprenda a corregirlo o repetirlo.

Por ejemplo, si a un futbolista que ha golpeado un balón fuera de la portería se le grita el error, no sabrá por qué ha realizado mal la acción. En cambio, si se le explica en qué fase del golpeo ha fallado, entenderá porqué ha golpeado el balón fuera.

INFORMACION EN FUNCION DE SUS HABILIDADES

Informar a los deportistas sobre la realización de la tarea, basándose en la **capacidad personal**.

Por ejemplo, si la técnica individual de un futbolista no es del todo correcta, pero puede mejorar por su edad y su grado de desarrollo físico, si no es capaz de

realizarlo mejor, poco a poco ira progresando, siempre y cuando se le dé información positiva acerca de su realización.

TECNICA DE CORRECCION

Para corregir a un deportista un fallo se puede utilizar la técnica “sándwich”.

Consiste en decirle algo que ha hecho **bien** en el ejercicio, después la información que se quiera **corregir** y finalmente resaltar que lo ha hecho **bien**.

De esta forma se le predispone a aceptar su error y volverá a intentarlo con buena actitud.

Por ejemplo la recepción del balón, la realiza correctamente con su pierna diestra, pero con la otra no tiene mucha coordinación, aquí se aplica esta técnica, resaltar el trabajo de pie diestro y ayudarle a progresar con la pierna que tiene dificultad, esto será de gran apoyo, y cada vez lo hará mejor.

QUE PIENSE QUE LO HACE BIEN

Una forma de implicar al deportista es la de **preguntarle por qué ha fallado o acertado**, de esta forma toma conciencia de cómo ha hecho el ejercicio y lo recordará mejor para la próxima vez.

Por ejemplo, en una jugada de un partido de fútbol se le indica que podría haber hecho un regate o haber pasado a un compañero que estaba solo y se le pregunta las ventajas que tenía cada acción.

CORREGIR CON PRIVACIDAD

Cuando se corrija alguna acción o comportamiento, se debe hacer de forma **privada**, porque si se realiza públicamente, el deportista puede sentirse ridículo y esto puede llevar a que tenga miedo al fallo y no se atreva a realizar tareas desafiantes. La corrección también puede ser para todo el grupo si se informa a

nivel general. Por ejemplo, indicarle al jugador de fútbol separado del grupo que tiene que esforzarse más en el siguiente intento.

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES Y LAS RECOMPENSAS



Las recompensas son muy importantes en el clima motivacional generado en los entrenamientos, por eso hay que saber cuándo y cómo distribuir las. De forma generalizada es mejor dar recompensas positivas que negativas.

TRATO E IGUALDAD

Si se trata con favoritismo a unos deportistas, el resto se sentirán discriminados, por eso hay que **procurar no elogiar siempre a los mismos**, y estar atentos con los que tengan menos aciertos para cuando los tengan, reconocérselo.

Por ejemplo, cuando un jugador de fútbol baja rápido a defender un contraataque del rival, reconocérselo

ELEGIR LOS PREMIOS

Cuando se realice un ejercicio si se **premia a los que lo han hecho bien**, estos quedarán reforzados y quien lo haya hecho mal buscará la próxima vez el premio intentando hacerlo bien en vez de evitar hacerlo mal. Por ejemplo, recompensar a

los deportistas que sean puntuales dándoles a elegir los ejercicios que se harán, en vez de castigar a los que no sean puntuales.

LAS RECOMPENSAS

Es mejor darle motivos internos para seguir mejorando, antes que recompensas materiales.

Si se le dan motivos internos para seguir esforzándose es más fácil que lo haga que si se le dice que al final ganará una copa, porque no todos los deportistas pueden ganar una copa y si lo consiguen pueden perder el interés.

Taller N° 8



CONSEJOS PARA CUIDAR TU MOTIVACION

Tiempo: 6 sesiones de 30 minutos

Beneficios: Mediante estas charlas se busca mejor la autoestima y motivación de los deportistas y de esta manera luchar ante las adversidades y los problemas.

Los consejos van enfocados según las expectativas, personalidad y problemas que se busca corregir en cada deportista.

CONSEJOS:

Identifica claramente cuáles son los motivos por los que juegas fútbol. Cuando los tienes claros te resulta más fácil ordenar las prioridades de las actividades en tu vida. Es más fácil compatibilizar todo y disfrutarás más de lo que hagas en cada momento.

Identifica los beneficios que te aporta el entrenar y competir en campeonatos de fútbol. Ten en cuenta todo, desde los buenos momentos que pasas entrenando hasta los viajes que realizas para participar en los campeonatos.

Identifica todos los costes que tiene el maratón. Ten en cuenta lo que inviertes a corto, medio y largo plazo, y valora si estás dispuesto a pagar el precio a cambio de los beneficios que has identificado previamente. Si no es así, busca otras opciones más realistas.

Observa las posibles incompatibilidades que pueda tener el fútbol con otras actividades de tu vida, como el trabajo o las obligaciones familiares, y busca las soluciones.

Negocia si es necesario, mostrando la importancia que tiene para ti, pero asume que posiblemente tendrás que dar algo a cambio. Frecuentemente los deportistas usan tres estrategias:

- 1- reivindicar el tiempo que necesitan para sus actividades,
- 2- comprar el tiempo para entrenar a cambio de su compromiso para otras tareas,
- 3 - compartir su tiempo con quienes demandan su presencia, implicándoles también en los entrenamientos, viajes, etc.

La familia o las obligaciones no son una excusa: los deportistas altamente comprometidos pueden compatibilizar su actividad con otros aspectos sin que baje su rendimiento. Organiza el tiempo.

Busca un entorno que te asegure el poder llevar a cabo los entrenamientos. Si ir a entrenar resulta demasiado complicado, día a día te costará más desplazarte. Si el entrenamiento te aporta otros beneficios adicionales, como pasar un rato en un entorno natural y agradable que suelen preferir casi todos los deportistas, pero no es imprescindible.

Entrenar normalmente con un grupo de compañeros puede ayudarte los días en los que estás más remolón.

Si pasas por un mal momento, pide ayuda a un experto que conozcas. Cuanto antes te des cuenta más fácil será que te ayude a rendir de nuevo a tu nivel.

LA MOTIVACIÓN ES NECESARIA

Si la motivación incrementa el compromiso, debemos pensar que cuanto más motivado esté un deportista, mejor disposición tendrá para entrenar, cuidar su alimentación y realizar todas las tareas que requiere su preparación. Hay que controlar, no obstante, que no ocurra que una motivación excesiva empuje al deportista a sobrepasar los límites de lo que es adecuado para su preparación. Es decir, tener mucha motivación es algo positivo, pero no debe llegar al límite de provocar sobreentrenamiento, impedir el descanso, la recuperación adecuada, o afectar negativamente a las relaciones personales con el entorno del deportista, entre otras posibles consecuencias negativas.

Por otra parte, además de pensar en cuánta motivación se necesita para entrenar, se debería pensar en cuál es el tipo de motivación que debe poseer el deportista,

ya que se pueden observar diferentes tipos. Para algunos futbolistas, entrenar o competir en campeonatos, o el fútbol en general, representa un aspecto de suma importancia en su actividad diaria, hasta el punto de que no entenderían sus vidas sin este elemento. El beneficio que les proporciona la actividad en sí misma les resulta muy atractivo y compensa los costes que todo ello conlleva.

En el extremo contrario, otros deportistas sólo pretenden acercarse al entrenamiento de fútbol como una experiencia más, por curiosidad o por motivos pasajeros, como puede ser una apuesta entre amigos o una promesa. La disposición para aceptar los costes que conllevan estos objetivos se limita al plazo que se establece para conseguir esa meta.

Taller N° 9



AUTOESTIMA PERSONAL

Tiempo: 4 sesiones de 1 hora

Beneficios: Mejorar su autoestima para poder conseguir las metas que se busca, mediante el crecimiento personal y actitudinal de cada deportista.

Uno de los retos es descubrir los factores que determinan un resultado, por lo que las conclusiones acerca de si el autoestima es causa o efecto del propio rendimiento deportivo no puede considerarse como definitiva.

LA AUTOESTIMA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Los cambios positivos en la autoestima deberían conducir a incrementos del rendimiento deportivo, la autoestima es considerada como un prerrequisito para el aprendizaje de los logros deportivos, es decir, hacia donde deseamos llegar.

Si se producen incrementos significativos en la autoestima de los jugadores, tomando en consideración la intervención sobre los padres, se producen sistemáticos y favorables resultados deportivos (Head start).

La cuestión está en si podemos considerar como rendimiento los progresos de los jugadores en la esfera afectiva. La respuesta es afirmativa, ya que las metas y objetivos no pueden identificarse exclusivamente con las estrictas habilidades deportivas. Es claramente asumido que el rendimiento es consecuencia de una compleja interacción de factores, los cuales pueden ser determinantes dentro y fuera del terreno de juego.

LA AUTOESTIMA EFECTO POSITIVO DEL RENDIMIENTO

La autoestima dentro del entrenamiento del fútbol es el resultado de un mayor éxito o progreso deportivo que ha sido definido por el enfoque de enseñanza conductual de las habilidades motoras básicas. El adecuado planteamiento y estructuración de la enseñanza de las tareas específicas habilidades para el éxito; el uso de inmediatos refuerzos es la causa del incremento de la autoestima. El considerar el rendimiento como un factor causal de la autoestima nos ofrecen

suficiente evidencia para tomar en consideración cualquier tipo de acción en esta dirección.

AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO

Es importante identificar, desarrollar y potenciar múltiples vías y estrategias que actúen en las dos direcciones, tal y como se encuentra en estos momentos el estado de la cuestión autoestima y rendimiento, parece sensato concluir que existe una mutua interacción causal. Un incremento del rendimiento deportivo produce imágenes más positivas que a su vez influyen en el propio rendimiento. La autoestima influye en el proceso dinámico de la motivación para el aprendizaje de las tareas psicológicas.

Si el deportista no se siente bien consigo mismo como persona y como jugador, se producirá una pérdida de motivación para el progreso en la técnica deportiva mucho peor aún, puede producir una frustración personal.

Un pensamiento positivo genera emociones positivas y todo ello desemboca en actuaciones positivas, porque según pensamos, así sentimos y actuamos, lo creemos y sentimos así.

Es tan importante como el entrenamiento de las habilidades técnicas, porque facilita que éstas se puedan demostrar, ya que la disciplina mental produce continuidad en el trabajo y en la forma de afrontarlo, hace que se perciba la actuación deportiva desde puntos de vista muy reales y positivos que nos lleva a actuar dentro de nuestros parámetros máximos.

El mantenimiento de la disciplina mental desemboca en el estado máximo de actuación (Loehr. 1986). Para ello utilizamos dos factores:

La forma en que el deportista utiliza su energía emocional y el grado de intensidad que emplea en ello; afrontar una situación con una actitud positiva implica conocerla, analizarla y responder a ella de la forma más adaptada posible.

Cuando una situación crea al deportista una actitud no adaptada conviene que se analice los pensamientos y las sensaciones que tiene y los compare con otros pensamientos y sanciones que le permitirían tener una actitud positiva.

Si bien es cierto que algunos deportistas necesitan estar muy motivados para competir, lo importante no es la intensidad de entusiasmo, sino la percepción de su propia activación ante la competición.

Captar cómo cada deportista percibe la próxima competición, de qué forma esta percepción varía su nivel energético y cómo canalizar la activación que se va generando progresivamente es la clave para la comprensión del fenómeno de la activación y su influencia en el rendimiento deportivo.

Tan importante es conocer el nivel adecuado de alerta para rendir al máximo como en qué grado controla el deportista esa activación y es capaz de mantener dicha energía.

CONSIDERACIONES SOBRE LA ACTITUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Para alcanzar una actitud positiva que permita al deportista obtener el mejor rendimiento posible, es fundamental trabajar con los pensamientos y las emociones obedeciendo al propio ritmo competitivo, es decir, considerando los

períodos de entrenamiento. Este ciclo competitivo es el que delimita el trabajo no sólo en aspectos puramente físicos sino también en todo lo referente a los aspectos mentales.

Cuando un deportista tiene un nivel bajo de autoconfianza durante la sesión de entrenamientos hay que alternar objetivos tanto de ejecución como de resultado. Sin embargo, durante la competición es importante que esté centrado en lograr objetivos de ejecución, como puede ser la misma concentración, es decir, permanecer atento y concentrado durante todo el partido; en tanto en cuanto el deportista con poca confianza no se obsesione con el resultado deportivo que se espera de él y no anticipe posibles resultados, el deportista se sentirá sin tanta presión y con un objetivo muy específico a cumplir.

Este procedimiento es muy útil en deportistas jóvenes que empiezan a adquirir capacidades motoras y en aquellos que ya las han automatizado pero que tienen una débil confianza en sus posibilidades.

Pero ocurre lo contrario con deportistas de una gran y real autoconfianza. En los períodos competitivos se deben proponer los objetivos más desafiantes sobre el resultado, ya que aguantan la posible presión que puede caer sobre ellos, sin que por ello se desvíen de su objetivo o descienda su rendimiento deportivo. Incluso cuando este tipo de deportistas se relajan demasiado y baja su nivel de rendimiento al máximo, se debe buscar por medio de un objetivo el resultado, tener presente las consecuencias positivas. Pero no hay que olvidar que para hacerlo, el entrenador debe estar bien seguro de la veracidad de la autoconfianza del deportista.

La adecuación de los objetivos tiene consecuencias directas sobre el rendimiento deportivo y la actitud del deportista. A nivel emocional uno de los sentimientos

que se contrapone a la actitud positiva es la frustración, que aparece cuando no logramos alcanzar un objetivo o cubrir una necesidad propia. En general, la frustración produce sensaciones emocionales tan desagradables para el deportista que puede llegar a desbaratar toda una temporada de entrenamientos si no se cubre esa necesidad deportiva en forma de logros ya sean de ejecución o de resultado.

La autoestima y el autoconcepto se relacionan en lo que viene a ser el nivel de aspiración del deportista.

Mientras que las habilidades reales del deportista se adecuan a su nivel de aspiraciones, es decir, a los objetivos que se haya propuesto y a su autoestima, el deportista practicará el deporte con ajuste y sin problemas, las habilidades reales del deportista son superiores a su nivel de aspiraciones (a sus objetivos y a cómo se ve él mismo), resultando un sentimiento de infravaloración.

Las habilidades reales del deportista son inferiores a su nivel de aspiraciones (su objetivo y su autoestima es superior a su actuación real) resultando un sentimiento de frustración.

En ambos casos, el entrenador debe replantear los objetivos del deportista de forma que éstos le motiven y resulten más realistas y alcanzables acorde con sus posibilidades físicas y esfuerzo personal; y analizar también conjuntamente con el deportista el estado de autoestima de este último. La mejor forma de hacerlo es evaluando su trayectoria deportiva en cuanto a mejorar en el aprendizaje y no en cuanto a obtención de logros, de forma que el deportista vea que mejora, sin estar obsesionado por tener buenos resultados.

El entrenador debe favorecer el análisis y los pensamientos adecuados durante los entrenamientos, antes de una competición, en los descansos de la misma y al

terminarla, así como debe también favorecer la integración y la expresión óptima emocional durante el período competitivo. Sólo cuando pensamientos, emociones e imágenes se integren y fluctúen de una a otra función cuando lo requiera la situación, la actuación deportiva y el rendimiento se verán favorecidos.

Existe también una relación entre la apariencia externa de ganar (de actitud positiva y el rendimiento). Hablamos de las sensaciones que determinados deportistas emiten al resto. Cuando los pensamientos adecuados conducen a emociones adecuadas y, como resultado, el deportista rinde al máximo, los espectadores, su entrenador, todos los que le ven saben que, independientemente del resultado es un ganador. Este efecto se produce cuando los pensamientos y las emociones encajan correctamente con las manifestaciones externas que de ellos hace el deportista. Cuando un deportista, a pesar de haber perdido, comenta su conformidad con el esfuerzo que ha realizado y, sobre todo, lo expresa mediante una comunicación no verbal coherente al mensaje verbal, todo el que le escucha le ve ganador aunque haya perdido.

De ahí que la actitud positiva no sólo se queda en el interior del deportista sino que se muestra al exterior, siendo éste uno de los aspectos que más agradecen los deportistas cuando un entrenador lo muestra, por la confianza que transmite.

6.7. MODELO OPERATIVO.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	RESULTADO
SOCIALIZACIÓN	Lograr que los involucrados en la propuesta tengan la convicción de que la motivación deportiva es importante en el proceso de preparación del deportista.	Charla sobre los beneficios de la motivación deportiva.	Humanos Materiales	Julio 2013	Investigador Autoridades Docentes del Área de Cultura física	Taller
PLANIFICACIÓN	Planificar los contenidos de la guía con talleres motivacionales en el fútbol.	Reuniones de trabajo	Humanos: Investigador	Agosto 2013	Investigador Autoridades Docentes	Presentación de contenidos

CAPACITACIÓN	Capacitar mediante la planificación idónea de talleres motivacionales para fortalecer la autoestima de los futbolistas del ITA Luis A. Martínez.	Talleres planificados con aspectos motivacionales específicos en el fútbol.	Humanos Materiales	Septiembre 2013	Investigador Autoridades Docentes	Capacitación a los responsables y deportistas del equipo.
EJECUCIÓN	Lograr que los contenidos sean aplicados en el proceso de entrenamiento deportivo de la selección de fútbol del ITA Luis A. Martínez.	Poner en práctica los talleres socializados anteriormente.	Humanos: Investigador Materiales: Conos, balones, cuerdas, chalecos, Material de entrenamiento. o.	Octubre a diciembre 2013	Investigador Autoridades Docentes	Talleres aplicados con resultados de mejoramiento del aspecto motivacional y autoestima.

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PRPUESTA

La aplicación de la Guía para fomentar la motivación deportiva de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua, propuesta por el Sr. Vinicio Ruiz, la cual consta de cuatro fases claramente definidas, con lo que se desea fomentar en los deportistas el aspecto psicológico específicamente la motivación deportiva y acrecentar en los jugadores su nivel de autoestima personal y social, ya que este tema es de fundamental interés al momento de afrontar los compromisos deportivos a nivel colegial; sin embargo esta planificación no se llevaría a cabo sin el apoyo de la Institución Educativa, los docentes involucrados, los deportistas y los padres de familia.

Los involucrados en la administración son:

ORGANISMOS	RESPONSABLE	RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la propuesta.	<ul style="list-style-type: none">- Director.- Vicerrector.- Deportistas.- Docentes.	<ul style="list-style-type: none">- Diagnosticar la situación actual.- Direccionamiento.- Organizar los procesos.- Discusión y aprobación.- Programación y planeación- Ejecución del proyecto

6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

La evaluación es considerada como una acción a tomar decisiones y se enriquece cuando la atención está dirigida en función de los actores del proceso, cuando hablamos de los procesos del entrenamiento deportivo en especial del fútbol la evaluación de las etapas de la propuesta que se presenta para fomentar la

motivación es de suma jerarquía ya que de esta dependerá la verificación positiva o negativa que se ha de lograr, por lo tanto se debe poner énfasis en los siguientes aspectos:

Monitoreo y evaluación de la propuesta

Nº.	PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.	¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación - Equipo de gestión de la propuesta - Equipo de trabajo
2.	¿Por qué evaluar?	- Razones que justifican - Fomentar la motivación deportiva de la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.
3.	¿Para qué evaluar?	- Cumplimiento de los Objetivos de la propuesta - Dar cumplimiento de los talleres - Conocer los resultados acerca de la motivación deportiva.
4.	¿Qué evaluar?	- Aspectos a ser evaluados. - Qué efecto ha tenido la aplicación de la guía de motivación deportiva en la selección de fútbol categoría superior varones del Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez” del cantón Ambato provincia de Tungurahua.
5.	¿Quién evalúa?	- Personal encargado de evaluar. - Autor de la propuesta - Vinicio Ruiz Valle
6.	¿Cuándo evaluar?	- En los periodos de la propuesta. - Al inicio en el proceso y al final en consideración a los periodos establecidos.
7.	¿Cómo evaluar?	- Proceso metodológico. - Mediante observación, Test, Entrevistas, etc.

BIBLIOGRAFIA.

ARISTOS - Diccionario ilustrado de la Lengua Española.

ATAHUALPA GIMENEZ FALCONES. Psicología Educativa. Quinta edición. 1998. Quito-Ecuador.

CLUES ANDREW, JOCK DAVID. 1983. Fútbol para entrenadores y jugadores.

DENNIS COON. Fundamentación de Psicología. Octava edición. 2002. EE.UU

Duda, J.L. (1982) Future concerns: for applied sport Psychology. Journal of physical education, recreation & dance 53(9), Nov/Dec,

Escartí, A., & García, A. (2007). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. Revista de psicología del deporte, 3(2).

FEU MOLINA SEBASTIAN. 2002. Factores a Tener en Cuenta para una Iniciación Deportiva Educativa. España.

GARCÍA PEDRO ALONSO.2006. Importancia de la Preparación Psicológica en el Rendimiento Futbolístico .Venezuela.

GONZALO SERRA DIEGO JORGE. 2008. Psicología de la Motivación. La Habana.

HAYES NICKY. Psicología. Segunda edición. 2004. Estados Unidos.

HERRERA E. LUIS, MEDINA F. ARNALDO, NARANJO L. GALO. 2004. Tutoría de la Investigación Científica

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. Psicología del deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA. Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Universidad Politécnica de Madrid.

MARCELO ROFFÉ. Psicología del jugador de fútbol “Con la cabeza hecha pelota”. Segunda edición. 2002. Argentina.

Martens, R. (1987) Science, knowledge, and Sport psychology. The Sport psychologist, I., 29 55.

MUÑOZ ANDRÉS ROSADO. LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL,1997, Madrid-España.

MORENO A. & GARCÍA U. (2000) Las emociones en el deporte, editorial papeles sueltos Ibagué.

Orlick, T. (1998). About the International Society for mental training and excellence. The Journal of Excellence. Vol. 1. N. 1. May. P.3.

PÉREZ, G., CRUZ, J. Y ROCA, J. (1995). Psicología y Deporte. Madrid-España PORTAL DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES de España.

PULIDO MATA FRANCISCO. Motivación y Autoconfianza en Deportistas.

ROFFÉ, M. (2000) Fútbol de presión, Psicología aplicada al deporte. Buenos aires Unidad de Investigación de Psicología del Deporte. Universidad de Valencia.

VENEGAS JIMENEZ JOFFRE. Diccionario Básico Ilustrado. Ecuador.

Leyes.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. 2010. Ecuador

CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR.2008.Ecuador

Páginas Web.

<http://perso.wanadoo.es/efutbol/nivel2/sumtac/tacontra2.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd51/inic.htm>.Revista digital, Argentina

http://www.proyectosalohogar.com/Diccionario/diccionario_psicologico_M_N.htm

www.monografías.com, Roberto Fernando Ponce Portillo.

Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
ENCUESTA DIRIGIDO A LOS DEPORTISTAS QUE CONFORMAN LA
SELECCIÓN DE FÚTBOL CATEGORIA SUPERIOR VARONES DEL
INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ”

OBJETIVO: Recolectar información confiable en lo referente a la motivación y su incidencia en la preparación de los deportistas con miras a obtener el rendimiento deseado en la cancha.

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

1.- ¿Tiene un deseo personal que le impulse o motive para ganar?

Si () No ()

2.- ¿El nivel de motivación que tiene durante el partido de fútbol le ha permitido dar lo mejor de sí para demostrar sus capacidades deportivas en el campo de juego?

Si () No ()

3.- ¿Tiene la motivación necesaria por parte de su entrenador para consolidar de mejor manera su rendimiento deportivo en el campo de juego?

Si () No ()

4.- ¿El grado de motivación que tiene durante el partido de fútbol ha influido en el rendimiento deportivo de su equipo?

Si () No ()

5.- ¿Recibe la motivación suficiente por parte del entrenador para mejorar su rendimiento deportivo en la cancha?

Si () No ()

6.- ¿A su consideración cree que tiene el talento suficiente que le permita demostrar un adecuado rendimiento deportivo en el campo de juego?

Si () No ()

7.- ¿Considera que la preparación física es necesaria para obtener un mejor rendimiento deportivo tanto individual y colectivamente?

Si () No ()

8.- ¿Cuando finaliza un partido analizan su rendimiento deportivo de manera objetiva y específica para poder corregir errores durante el entrenamiento?

Si () No ()

9.- ¿Considera que para conformar la selección de fútbol, se ha efectuado un adecuado reconocimiento de talentos mediante un entrenamiento previo?

Si () No ()

10.- ¿Considera usted que es importante recibir una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol?

Si () No ()

Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES Y DOCENTES QUE ESTAN HA CARGO DE LA SELECCIÓN DE FUTBOL CATEGORIA SUPERIOR VARONES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO AGROPECUARIO “LUIS A. MARTINEZ”

OBJETIVO: Recolectar información confiable en lo referente a la motivación y su incidencia en la preparación de los deportistas con miras a obtener el rendimiento deseado en la cancha.

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

1.- ¿Conoce usted lo que es la preparación psicológica o el trabajo motivacional?

Si () No ()

2.- ¿Considera que el nivel de motivación existente en los jugadores que conforman la selección de fútbol, ha influenciado en el rendimiento del equipo?

Si () No ()

3.- ¿El esfuerzo demostrado por los deportistas durante la competencia, se debe a la necesidad de obtener el reconocimiento por parte de la sociedad e Institución a quien representa?

Si () No ()

4.- ¿Considera que el apoyo y las facilidades brindadas por parte de la Institución hacia los deportistas, ha motivado para que ellos puedan demostrar sus capacidades durante la competencia?

Si () No ()

5.- ¿Considera que su apoyo y confianza brindada al equipo, ha permitido que los jugadores se motiven y suban el nivel deportivo?

Si () No ()

6.- ¿Considera que las habilidades y destrezas que tiene cada jugador es suficiente para obtener un adecuado rendimiento deportivo?

Si () No ()

7.- ¿Piensa que se debe poner en práctica un plan de entrenamiento para que la selección de fútbol obtenga el rendimiento y los logros deseados por la institución?

Si () No ()

8.- ¿Existe el apoyo académico por parte de los docentes de la Institución Educativa, hacia los deportistas que conforman la selección de fútbol?

Si () No ()

9.- ¿Cree usted que los deportistas tuvieron la preparación física, técnica, táctica y motivacional básica del fútbol que les impulso a demostrar de mejor manera sus destrezas y habilidades en el campo de juego?

Si () No ()

10.- ¿Considera usted que es importante brindar a los deportistas una adecuada motivación antes, durante y después del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol?

Si () No ()

Anexo 3

TABLA DE TALLERES DE LA GUÍA

HORARIO Y TIEMPO	TEMA	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	OBJETIVO	MATERIALES
Día Lunes 09:00 -0 9:30 Primera semana	Identifica tu Voluntad	Visualizar experiencias y describir el proceso en un papel	Visualización Introspección	Sensibilizar a los estudiantes acerca de las propias capacidades	Lápiz Hoja de papel Borrador
Día Jueves 09:00 –0 9:45	Evaluar tu Voluntad	Socializar las Experiencias	Expositiva	Analizar el registro individual de los logros alcanzados	Carteles Collage
Día Lunes 09:00 – 09:45 Segunda semana	Objetivos futuros	Visualizar metas futuras y describir el proceso en un papel	Visualización	Activación del nivel energético de los deportistas	Lápiz Hoja de papel Borrador
Día Miércoles 09:00 – 09:30	Medición de la Motivación deportiva	Aplicación de un test de Inteligencia emocional	Evaluativo Clarificador	Reconocer y controlar las emociones de cada deportista	Cuestionario Lápiz Borrador
Día Viernes 09:00 – 9:45	Estrategias motivacionales para	La interacción del entrenador con los deportistas	Expositiva Suscitador	Presentar estrategias motivacionales para	Materiales de entrenamiento

	cambiar el clima motivacional			mejorar el clima de los deportista	Libros
De Lunes a Viernes Durante su preparación física, técnica.	Estrategias motivacionales para preparar las tareas deportivas	La variación de ejercicios durante el entrenamiento	Expositivo y Práctico	Diseñar una planificación de ejercicios variados para la preparación de los deportistas	Materiales de entrenamiento diario
De Lunes a Viernes Antes de cada entrenamiento	Explicación de los objetivos	Explicar los objetivos que se busca conseguir en cada entrenamiento	Explicativa	Comprometerse en el cumplimiento de lo planificado	Materiales de entrenamiento diario
Día Martes 09:00 – 09:30 Tercera semana	Consejos para cuidar tu motivación	Interactuar sobre las fortalezas y debilidades de cada deportista	Visualización Explicativa	Identificar los factores motivacionales que inciden en el rendimiento deportivo	Videos Materiales de entrenamiento Libros
Día Viernes 10:00 – 11:00	Autoestima personal	Compartir experiencias y visualizar las cosas positivas de la vida, valores humanos	Visualización Explicativa	Construir un ambiente positivo para mejorar el autoestima de los deportistas	Videos Libros

Anexo 4

Cuestionario para el Taller N°4

ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD) Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante.	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte.	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo.	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas	1	2	3	4	5	6	7

	habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento							
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mi mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando uno de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	
13	Por la emoción que siento mejorando cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7

19	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando este deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

Notas:

Se puede adaptar al deporte específico

Factores:**Motivación Intrínseca**

- Mi para conocer: 2, 4, 27, 23
- Mi para experimentar estimulación: 1,13,18,25
- Mi para conseguir cosas: 8,12,15,20

Motivación Extrínseca

- Regulación identificada: 7,11,17,24
- Regulación introyectada: 9,14,21,26
- Regulación externa: 6,10,16,22
- NO MOTIVACIÓN: 3, 5, 19, 28

CORRECCIÓN: Media aritmética de las puntuaciones a los ítems pertenecientes a un mismo factor.

Anexo 5

JOVENES ESTUDIANTES MOTIVADOS A SER PARTE DEL EQUIPO DE FÚTBOL DEL ITALAM



INTERACTUANDO CON LOS DEPORTISTAS



RECOJIENDO EXPECTATIVAS SOBRE SU INTEGRACION AL EQUIPO



MIDIENDO FALENCIAS DE LOS DEPORTISTAS INVESTIGADOS



PARTE DEL EQUIPO PRESELECCIONADO POR LA INSTITUCIÓN

