

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josué Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semayá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

**PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL
CATEGORIA SUB 17**

**PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

SERGIO SAMUEL SOSA QUIROZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE:
LICENCIADO**

GUATEMALA, OCTUBRE DEL 2016

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.808-2015
CODIPs. 2152-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

05 de septiembre de 2016

Estudiante
Sergio Samuel Sosa Quiroz
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO QUINTO (15º.) del Acta CINCUENTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (52-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 02 de septiembre de 2016, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL CATEGORIAS SUB 17”**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

Sergio Samuel Sosa Quiroz

CARNÉ No. 9521645

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Luis Alfredo Chacón Castillo y revisado por el Licenciado Pablo Antonio Pinto Álvarez Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

/gaby

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

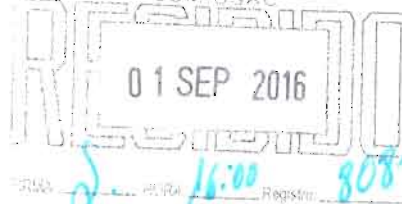


ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Teléfax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



Of. ECTAFIDE No. 197-2016

INFORME FINAL DE TESIS
Reg. 808-2015
CODIPs. 1745-2015

Guatemala, 29 de agosto de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Tesis, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: SERGIO SAMUEL SOSA QUIROZ

Carné No. 9521645

Titulado: PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL CATEGORÍA SUB 17

Asesor: Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo

Revisor Final de Tesis: Lic. Pablo Antonio Pinto Álvarez

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **Dictamen Favorable** para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñar a Todos"

Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo/aa

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF. -ICAF- No. 29-16
Informe Final de Tesis
Guatemala, 25 de agosto de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos

Encargado de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado Ruíz:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Tesis, previo a optar al grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, de:

Estudiante Sergio Samuel Sosa Quiroz

Carné 9521645

Tema "PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL CATEGORIA
SUB 17"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la ECTAFIDE emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Pablo Antonio Pinto Álvarez
Revisor Final de Tesis
-ECTAFIDE-



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"D Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.17-16
De Informe Final de Tesis
Guatemala, 11 de agosto de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos

Encargado de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Su despacho

Licenciado Ruíz:

*De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación, del estudiante: Sergio Samuel Sosa Quiroz, Carné 9521645, titulado: "PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL CATEGORÍA SUB 17", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.*

Agradeciendo su atención, me suscribo.


Licenciado Luis Alfredo Chacón Castillo
ASESOR



c.c. archivo
/rut



C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.808-15
CODIPs.1745-2015

De Aprobación de Proyecto de Investigación

10 de noviembre del 2015

Estudiante
Sergio Samuel Sosa Quiroz
Escuela de Ciencias Psicológicas
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto TRIGÉSIMO SÉPTIMO (37) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL QUINCE (48-2015) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de noviembre de 2015, que literalmente dice:

“TRIGÉSIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Aprobación de Proyecto de Investigación, titulado: **“PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL CATEGORÍA SUB 17”**, de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

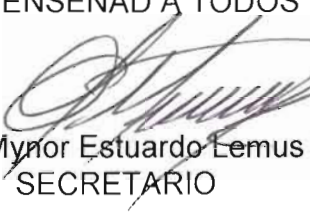
Sergio Samuel Sosa Quiroz

CARNÉ 9521645

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –**ECTAFIDE**–, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor, al Licenciado Luis Alfredo Chacón Castillo”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

Guatemala, 25 de febrero 2016.

Licenciado:
Carlos Humberto Aguilar
Coordinador General
ECTAFIDE
Presente.

Estimado Licenciado:

Reciba un cordial saludo en nombre del Club Social y Deportivo Municipal, deseándole éxitos en sus actividades diarias.

El motivo de la presente es para informarle que el Señor SERGIO SAMUEL SOSA QUIROZ, con el número de carné 9521645 de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizó la investigación de tesis llamada:


“PREPARACION PSICOLOGICA EN FUTBOL CATEGORIA SUB-17”

Al mismo tiempo quisiéramos agradecer la colaboración y realización de esta investigación esperando que pueda contribuir al desarrollo de los atletas así como los entrenadores, preparadores físicos y directivos de tan prestigioso club.

Agradeciendo la atención de la presente, me suscribo de usted como su más atento servidor.

Atentamente,

CUERPO TECNICO



Gustavo Dario Machain
Coordinador Ligas Menores



Henry Gabriel Méndez
Entrenador



Leonidas Revolorio
Preparador Físico

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: Por fortalecer mi FE en cada momento de mi vida y tú gran misericordia.

A MI MADRE: Ernestina Quiroz de Sosa (+) por darme la vida y mantener tus sabios consejos y la fortaleza que recibo desde el cielo gracias por todos los valores que dejaste en mi MADRECITA te amo.

A MI PADRE: Víctor Sosa (+) por enseñarme el valor de la responsabilidad y tu gran ejemplo te amo PADRE.

A MI ESPOSA: Elizabeth Pineda de Sosa por ser la persona que DIOS puso en mi camino para luchar juntos en todo momento te amo.

A MIS HIJOS: Jennifer Andrea, Pablo Samuel, Christopher Mateo gracias por hacer mi vida tan feliz con mucho amor porque ustedes son ángeles que alegran a toda la familia, DIOS los bendiga siempre.

A MIS HERMANOS: Patricia Ernestina, Víctor Adolfo por su apoyo moral para alcanzar este gran triunfo que ahora es de toda la familia, gracias por sus consejos mi admiración y gran respeto para ustedes sin duda DIOS me dio los mejores hermanos los amo con todo my corazón.

A MIS SOBRINOS: Josué Iscop , Aram Iscop con mucho amor.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser mi centro de estudio y mi alma mater en mi formación profesional.

A LA ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Por darme las herramientas para construir el conocimiento y ponerlo en práctica gracias a todos los catedráticos por enseñarme a través de su sabiduría.

AL CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO MUNICIPAL EN SU CATEGORIA INFERIOR

SUB 17

Por darme la oportunidad de contribuir con el desarrollo de la investigación para dar a conocer la importancia de la psicología aplicada al fútbol.

AL LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Francisco Antonio Quiñones Santizo por brindarme el apoyo incondicional en esta investigación y aplicar sus sabios conocimientos.

PADRINOS DE GRADUACIÓN

Ronald Giovanni Morales Sánchez

Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación

Colegiado No 6,919

Boris Estuardo Rodas Figueroa

Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación

Colegiado No.5,967

Tabla de Contenido

1. Marco conceptual	02
1.1. Antecedentes	02
1.2. Justificación	03
1.3. Delimitación del problema	04
1.4. Definición del problema	05
1.5. Alcances y límites	05
1.5.1. Ámbito geográfico	05
1.5.2. Ámbito institucional	05
1.5.3. Ámbito poblacional	05
1.5.4. Ámbito temporal	05
1.5.5. Ámbito personal	05
2. Marco Teórico	06
2.1 El futbol	06
2.1.1 Características	06
2.1.2 Aspectos Fundamentales	07
2.1.3 Reglas del Futbol	08
2..2 Psicología Deportiva	11
2.2.1 Motivación	12
2.2.2 La Intervención Psicológica	13
2.2.3 La Importancia Psicológica	14
2.2.4 La Preparación Psicológica	17
3. Marco Metodológico	25
3.1 Objetivos	25
3.1.1 General	25
3.1.2 Específicos	25
3.2 Población	25
3.3 Indicadores	25
3.4 Elaboración de cuestionario	25
3.5 Hipótesis	25
3.5.1 Variables	25

3.5.1.1 Independiente	25
3.5.1.2 Dependientes	25
4 Marco Operativo	26
4.1 Descripción	26
4.2 Técnica de recolección de datos	26
4.2.1 Fuente de datos	26
4.3 Trabajo de campo	26
4.4 Secuencia de la intervención	27
4.5 Procesamiento de la información	35
5 Control del proyecto	36
5.1 Grafico de Gantt	36
6 Análisis e Interpretación de Resultados	37
7 Conclusiones	44
8 Recomendaciones	45
9 Referencias Bibliográficas	46
10 Anexo	48

Introducción

La práctica deportiva específicamente de fútbol a través de la historia se sabe que existen estudios relacionados con la preparación física, técnica así como táctica, pero de psicológica existe poca información como un asesoramiento específicamente para fútbol en las exigencias actuales para la alta competencia, en estos momentos actuales no podemos prescindir del acompañamiento psicológico para todo deportista, las emociones humanas hay que entrenarlas, educarlas y controlarlas, para que estas no influyan negativamente. El estudio conoce la importancia que tiene la psicología para el fútbol así como implementar pruebas de quienes están comprometidos para el deporte y quienes no, así mismo también técnicas proporcionadas por un psicólogo en la búsqueda de un equilibrio emocional estable en la práctica deportiva, para mejorar su rendimiento de acuerdo a sus habilidades y capacidades técnicas, tácticas, y deportivas que posea. Se afirma que el futbolista tiene talento así como habilidades innatas pero en los momentos cumbres y decisivos de la competición deportiva, éste no logra alcanzar todo su potencial. No se observan actitudes maduras y reflexivas o analíticas para buscar las causas, nuestras fallas o errores para no repetirlos, es decir aprender de ellos.

Todas estas maneras de pensar y expresarse debemos mencionar que el deportista no se convertirá en un crack pero forma parte de nuestra mentalidad deportiva que se debe cambiar poco a poco, y que no se nos ha enseñado a asumir nuestras responsabilidades desde etapas tempranas. Por lo tanto la cultura de las excusas malas conductas y deserciones, es producto de la falta de formación y educación integral especialmente psicosocial de algunos deportistas quienes no son capaces de afrontar con éxito las demandas, presiones, y estrés del deporte, la investigación describe que la motivación es parte de la preparación en la competencia del deportista.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

Para que se logre un desarrollo deportivo se debe apoyar en la psicología, no basta tener una buena preparación física y una constitución atlética, debemos dedicar tiempo al cuidado de la mente y trabajar arduamente en muchos aspectos que afectan la conducta humana así como la deportiva, es importante que los clubes más renombrados de nuestro país tomen en cuenta las acciones que incluyan este tipo de investigaciones, ya que es un tema de poca o una nula importancia por parte de nuestros profesionales de la actividad física y el deporte, como parte de nuestra preparación académica esta investigación nos brinda un aporte más para lograr cubrir un campo que no se ha explorado en relación a la psicología y su vinculación al deporte siempre y cuando sea supervisada por un profesional; en cuanto a su antecedente histórico, en Guatemala en el año 1993 se realizó un estudio psicológico de nombre La compatibilidad psicológica en el fútbol. El estudio destaca que las ciencias psicológicas que estudian los procesos mentales y emocionales, como todas las demás ciencias siempre están sometidas a un crecimiento científico académico para que el ser humano tenga herramientas útiles para controlar y examinar la conducta humana.

Es hasta en 1965, que por iniciativa de la Federación Italiana de Medicina Deportiva y la organización en Roma del I Congreso Mundial de Psicología del deporte, que se logra crear y aprobar la Sociedad Internacional de Psicología del deporte; por tanto, es donde se reclama y se acepta oficialmente el reconocimiento internacional de la psicología del deporte.

El año 1986, marca un hito importante en la historia de la psicología del deporte en Sudamérica. El 26 de septiembre de ese año se funda en Porto Alegre (Brasil) la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la actividad física y la recreación, presidida por el Dr. Benno Becker Jr. Al año siguiente, se organizan dos cursos de Introducción a la Psicología del Deporte.

1.2 Justificación

La propuesta está basada específicamente en fútbol desde un aporte psicológico y como se consigue disminuir la aparición de los fenómenos que intervienen en aptitudes negativas en el desenvolvimiento deportivo, no se cuenta con un psicólogo encargado de proporcionar charlas motivacionales, así como la canalización del estrés en la competencia y la recuperación post partido, si el resultado es crítico en la disputa de una final o de cualquier torneo deportivo, el estado de tensión psíquica refleja la actuación de todas las funciones y sistemas del organismo, prepara las reservas necesarias, las cuales se incorporan a la regulación de la conducta del deportista. Sus componentes psicológicos principales son el intelectual y el emocional volitivo, caracterizando así un complicado conjunto de procesos y vivencias del deportista (Morinaga, 2013, p.63).

En la dinámica de los estados de nerviosismo se debe encontrar un carácter variable, dado que con la aproximación a las competencias crece su nivel, los deportistas más inestables la experimentan desde una semana o más antes del comienzo de la misma, y los más estables ya casi al salir a competir.

La tensión psíquica puede pasar de lo óptimo y llegar al máximo de lo que puede soportar su sistema nervioso, apareciendo una sobreexcitación, la motivación resulta excesiva con vistas a rendir bien en la competencia, lo que hace que se provoque un estado de fiebre de salida, el cual se presenta en el deportista con una discordancia de funciones, reduciendo la seguridad del atleta y la probabilidad de lograr un alto resultado. Esto ocurre más frecuentemente cuando los deportistas experimentados no se han preparado lo suficiente o son principiantes bien preparados, pero inexpertos al fin. Los indicadores de este estado son los siguientes: demasiada excitación emocional que desorganiza sus conductas, las vivencias emocionales son inestables, no pueden controlar la concentración de su atención y por supuesto no escuchan adecuadamente las recomendaciones del entrenador, y la presentación es imprecisa; las actuaciones y reacciones son inadecuadas con expresiones de

aceleración, gran agitación que pueden estar acompañadas de una sudoración copiosa y de un cierto temblor en las extremidades reduciendo la exactitud ejecutiva. Maestría en Psicología (Morinaga, 2013, p 161).

1.3 Delimitación del problema

Se puede mencionar que las causas son falta de motivación, interés irritabilidad, cansancio, ansiedad también lo que disminuye también la precisión en las tareas técnicas que en determinado momento el futbolista lo vive de una manera real.

La afectación en el futbolista es directa porque si no tiene asesoramiento psicológico será muy difícil encontrar el camino al éxito deportivo. Se realiza en base a que dentro de nuestro ámbito deportivo específicamente el fútbol, no se cuenta con un psicólogo encargado de proporcionar la intervención psicológica, la canalización del estrés en la competencia y la recuperación post partido si el resultado es negativo o en la disputa de una final o de cualquier torneo deportivo

Debido a que en todos los deportes se cuenta con una orientación psicológica, el problema afecta directamente al jugador, porque puede tener un autocontrol y una madurez emocional debido a que el rendimiento no es el adecuado dentro de la cancha, las causas pueden ser rechazo por parte del entrenador, falta de recursos económicos o la poca importancia que prestan los clubes a este tema.

Al no contar con un psicólogo que proporcione una asesoría profesional a todos sus jugadores antes, durante y después de las competencias en las cuales participan durante el año, no se logrará ningún avance ni para el jugador ni para el club al cual representa, se experimenta nada más un estancamiento a nivel futbolístico en las categorías especiales juveniles y mucho más en la categoría mayor para que después se puedan integrar todos a una selección nacional para tener posteriormente una representación a nivel internacional y tratar de obtener buenos y mejores resultados.

1.4 Definición del problema

El grupo de jóvenes del Club Social y Deportivo Municipal, categoría sub 17, contemplan en su macrosiclo de entrenamiento la ausencia de preparación psicológica en competencia.

1.5 Alcances y límites

El estudio sobre la importancia acerca de la preparación psicológica para lograr controlar los estados de emociones acerca de estrés, miedo y ansiedad previo al partido, constituye el alcance; y el límite todos los jugadores que componen el equipo de la categoría sub-17 de fútbol, del Club Social y Deportivo Municipal.

1.5.1 Ámbito geográfico

Carretera Santa Catarina Pinula, Kilometro 16.5

1.5.2 Ámbito Institucional

Club Social y Deportivo Municipal.

1.5.3 Ámbito poblacional

Atletas del equipo de fútbol, categoría sub – 17, 21 futbolistas en total.

1.5.4 Ámbito temporal

Del 1 de octubre de 2015 al 28 de febrero del 2016.

1.5.5 Ámbito Personal

El estudio sobre la importancia de la preparación psicológica en la práctica del fútbol.

2. Marco Teórico

La tensión que aparece antes de cada salida competitiva se le ha denominado estado de pre arranque, nos referimos en este caso a la indiferencia de salida u optimismo infundado, a la apatía de salida, a la fiebre de salida y a la disposición combativa. Cada uno de dichos estados proyecta particularidades singulares de la motivación para la actividad, de la actitud ante las tareas, así como sobre la atención, la percepción, la representación, el pensamiento, las vivencias afectivas y la actividad volitiva de los deportistas.

2.1 El fútbol

Es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables de aproximadamente 100 metros de largo por 75 metros de ancho, de césped, natural o artificial, con dos arcos enfrentados, cada uno defendido por un arquero que debe impedir que el equipo contrario introduzca dentro de ese arco el balón. Si esto sucede el equipo que logra ingresar la pelota en el arco contrario anota un gol. Las manos solo se usan para hacer los saques.

2.1.1 Características

El fútbol como deporte presenta una serie de características únicas y exclusivas que el método de entrenamiento debe recoger y desarrollar:

Deporte colectivo de cooperación (los jugadores intervienen en las acciones colaborando entre sí para resolver las situaciones que el juego plantea), oposición (los jugadores se enfrentan entre sí con objetivos contrapuestos).

El fútbol como deporte colectivo exige de una cooperación activa y coordinada de todos los jugadores en el desarrollo de cada

uno de los momentos del juego, por lo tanto todos los jugadores deben disponer de responsabilidades y funciones en cada uno de los cuatro momentos del partido. Los jugadores deben conocer y entrenar de forma repetitiva las funciones que deben desarrollar en el momento del juego en función del modelo táctico, de la calidad en la respuesta individual de cada jugador que saldrá beneficiado o perjudicado en la organización táctica y colectiva del juego.

Si la calidad individual a nivel técnico, táctico, físico y psicológica del jugador es importante para que pueda desarrollar con éxito las funciones que el entrenador determina para cada momento del juego, más importante es la inserción del jugador en el trabajo colectivo, la suma de respuestas individuales en el tiempo y en la forma adecuada de una manera coordinada permitirá al colectivo resolver con éxito las situaciones que el juego plantea. La máxima de que los primeros jugadores en defender deben ser los delanteros y el primer atacante el portero viene a reflejar la importancia de una excelente organización colectiva y de la importancia de que todos los jugadores tengan funciones a la hora de desarrollar las fases ofensivas y defensivas del juego. Las relaciones de oposición son claras en el juego, mientras que un equipo desarrolla fase de ataque en cualquiera de sus objetivos (conservar el balón, progresar en el juego o finalizar) el otro equipo desarrolla fases defensivas con el objetivo de recuperarlo, dificultar la progresión en el juego o evitar la finalización.

2.1.2 Aspectos fundamentales del fútbol

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

Física: esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de

modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.

Técnica: este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, éste es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica: parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es él quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

Psicológica: esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego por que de esto depende la mentalidad con la que el jugador va enfrentar el partido.

Reglamento: este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

2.1.3 Reglas del fútbol

La cancha deberá ser rectangular, con dos metas en cada lado y el objetivo es meter el balón entre dichas metas para marcar un gol. El equipo que meta más goles en un tiempo de 90 minutos será el ganador, aunque se permiten empates y en caso de que sea necesario un vencedor, puede haber una prórroga de 30 minutos y tanda de penales hasta que un equipo tenga más anotaciones que otro.

Los partidos podrán jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición.

El terreno de juego será rectangular, dividido en dos mitades y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

La longitud de la línea de banda deberá tener un mínimo de 90 metros y máximo de 120 metros, y deberá ser superior a la longitud de la línea de meta, que tendrá un mínimo de 45 metros por un máximo de 90 metros.

Además, se deberá trazar un área de meta, con dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 metros de la parte interior de cada poste y, las líneas se adentrarán 16.5 metros en el terreno de juego. Al centro del rectángulo se marcará un punto penal, que se ocupará para colocar el balón cuando haya una falta dentro del área.

El balón característico y medida del balón: será esférico, de cuero o cualquier otro material adecuado. Tendrá una circunferencia no superior a 70 centímetros y no inferior a 68. Un peso no superior a 450 gramos y no inferior a 410, al comienzo del partido.

El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores.

Para los partidos oficiales de selecciones nacionales A, se permite un máximo de seis suplentes y un límite de tres cambios, pero las ligas locales pueden ser flexibles en cuanto al número de suplentes, y sólo en juegos amistosos puede haber más cambios. Un jugador sustituido no podrá volver a ingresar y cualquier jugador puede tomar la posición del portero, sólo tiene que avisar al árbitro.

Las faltas fuera del área se sancionan con tiro libre y las que son dentro del área con un tiro penal.

Hay infracciones que se sancionan con tiro indirecto, por ejemplo, el juego peligroso, obstaculizar el avance de un adversario o cuando el portero tarda más de seis segundos en despejar el balón.

De acuerdo a la gravedad de la infracción, el árbitro podrá decidir si sólo se marca la falta, si saca tarjeta amarilla para amonestar o roja para expulsar al jugador; dos amonestaciones son sancionadas con una expulsión.

Los tiros libres se dividen en directos, que con un solo contacto se puede meter gol o en caso de que sea en propia meta se marcará tiro de esquina; y tiro libre indirecto, en el que el árbitro debe mantener una mano levantada y consiste en dos toques antes de que el balón cruce la meta, si sólo hay un toque se concederá saque de meta.

El equipo rival tiene derecho a colocar una barrera de jugadores, para resguardar al portero y complicar el panorama para el cobrador, pero dicha barrera deberá estar a una distancia de 9.15 metros.

Se concederá un tiro penal contra el equipo que cometa una infracción que amerite tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego.

El balón se coloca en el punto penal, que está a 11 metros de la línea de meta y es un mano a mano entre el ejecutor y el guardameta a un solo disparo. Los demás jugadores permanecerán fuera del área a por lo menos 9.15 metros de distancia del punto penal.

Si el ejecutor falla y cobra el penal podrá contra rematar si el árbitro detiene el disparo, pero no podrá tocar el balón si el rebote proviene de uno de los postes de la meta.

2.2 Psicología Deportiva

Es la rama que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación, los primeros acercamientos entre la psicología y el deporte consistían en consultas de los entrenadores a los psicólogos, donde presentan descripciones de conductas durante las competencias en búsqueda de consejos para lograr el autocontrol de los deportistas. Sin embargo, con el tiempo, la psicología del deporte avanzó y hoy ya se considera que la interacción entre el psicólogo y el deportista es algo básico.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otra parte, intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

Pero no sólo eso, además el psicólogo deportivo, que se encarga de asistir tanto a atletas como a entrenadores y equipos, también lleva a cabo la dotación a aquellos de diversas técnicas que les sirvan para entrenar lo que son las llamadas habilidades sociales. En este sentido, trabajan con lo que es la concentración, el control de la ansiedad o los miedos y la confianza. Rudik P. A. (1980). Psicología del Deporte, Cultura Física y Deporte.

2.2.1 Motivación

En ocasiones se suelen establecer distintos tipos de motivación en función de la fuente u origen del estímulo. En la motivación, en la que el mecanismo que promueve a la acción es conseguir un determinado objetivo. La motivación de afiliación supone la búsqueda de seguridad y pertenencia a un grupo. La motivación de competencia no sólo pretende alcanzar un objetivo establecido, sino que busca realizarlo de la mejor forma posible. En Psicología se suelen distinguir entre dos tipos de motivación en función de dónde proceda el estímulo: motivación intrínseca y motivación extrínseca.

Motivación intrínseca:

En la motivación intrínseca la persona comienza o realiza una actividad por incentivos internos, por el propio placer de realizarla. La satisfacción de realizar algo o que conseguirlo no está determinada por factores externos. Está relacionada, por lo tanto, con la autosatisfacción personal y la autoestima. Por ejemplo, hay personas que realizan ejercicio físico porque disfrutan de la actividad.

Motivación extrínseca:

En la motivación extrínseca, el estímulo o incentivo que mueve a una persona a realizar una actividad viene dado de fuera, es un incentivo externo y no proviene de la propia tarea. Funciona a modo de refuerzo. Por ejemplo, cuando una persona realiza ejercicio físico no por el mero hecho de disfrutar haciéndolo, sino por motivos sociales u otros.

Motivación deportiva:

En el mundo del deporte, especialmente a un alto nivel, la motivación es fundamental, ya que en muchos casos para alcanzar determinados objetivos el cuerpo tiene que llevar a

unos límites de esfuerzo enormes. La autosuperación, la competitividad y la recompensa que se puede obtener de conseguir una meta mueven en muchos casos a los deportistas. En muchos casos, la motivación intrínseca se ve condicionada por la propia lógica del deporte y la alta competición los deportistas deben también trabajar el componente mental. Por ejemplo, en pruebas ciclistas de larga duración en la que se requiere un gran esfuerzo, es posible que los deportistas que disfrutaban de montar en bicicleta y escalar puertos pierdan ese tipo de motivación cuando el nivel de exigencia es mayor.

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.

2.2.2 La Intervención psicológica

Se puede tornar segura si se toman en cuenta las siguientes consideraciones:

Es de importancia informar a cada deportista acerca de su rol y función específica en el equipo. Es decir hay que fijarse objetivos concretos, los cuales deben ser alcanzables y estar relacionados con sus capacidades.

Una intervención psicológica afectiva ayuda mentalizar para que este crea en el éxito, pero a partir de una excelente preparación integral que convine los niveles físico, técnico, táctico y mental.

La intervención psicológica se torna efectiva cuando propicia pensamientos positivos y productivos del jugador, además actitudes reflexivas. Esto implica respetar los espacios personales e íntimos de cada jugador a través de sesiones individuales en ambientes adecuados; así se lograrán vínculos de confianza y apertura con el deportista y se superarán resistencias, prejuicios y temores culturales respecto a la asesoría psicológica en el deporte.

La intervención psicológica deportiva efectiva se facilita con aquellos deportistas que pueden verbalizar sus inhibiciones sus problemas, sus dudas e inseguridades lo que pasa en su interior.

Es muy importante definir que el concepto de totalidad no es la suma de las partes, sino la integración la colaboración de las mismas. Es decir, en la medida en que el jugador cumpla con sus funciones de manera efectiva, este contribuye a la integración y al alto rendimiento del equipo.

2.2.3 La Importancia psicológica

En el fútbol es una ciencia moderna que ayuda a facilitar el desarrollo mental y personal de ser humano. Esto implica mejores niveles de pensamiento, superación de limitaciones o deficiencias psicológicas, madurez socio personal así como altos niveles de liderazgo que permiten un crecimiento personal y una mejor expresión del potencial de las personas, lo cual facilitará su capacidad de análisis, reflexión crítica y creatividad. En el fútbol moderno podemos afirmar que esto mismo se torna imprescindible, más aún dada la naturaleza sumamente competitiva, pues el ganar semana a semana partido a partido es una obligación. El fútbol ha adquirido un gran carácter mediático de renombre e impacto sociocultural, económico, político, etc. La importancia de sus actores principales

táctica para lograr el éxito deportivo; sin embargo, la ventaja del triunfo hay que buscarla en los factores psicológicos, en la mentalidad. El futuro del deporte moderno está en un buen entrenamiento mental, sin ello no es posible obtener máximos niveles de rendimiento. Muchos dirigentes, entrenadores, periodistas creen que esto ocurriría automáticamente como producto del trabajo y la costumbre de participar en deporte competitivo. Sin embargo la psicología deportiva ha demostrado lo contrario, la preparación psicológica al igual que la física, la técnica y la táctica hay que planificarla, pues un proceso a nivel precompetitivo y pos competitivo.

Igualmente grandes potencias deportivas mundiales han demostrado en la práctica, que para aspirar al logro de grandes resultados no basta el talento del deportista si no va acompañado de un buen entrenamiento mental.

Cabe mencionar que la preparación psicológica del deportista no va a convertir en un crack o en un gran jugador a alguien que no tenga las capacidades físicas, técnicas y tácticas específicas del fútbol. Lo que hará será potenciar el uso de la energía psicológica (que todo ser humano posee por naturaleza, para utilizar al máximo sus capacidades, habilidades técnicas y talento que posea). Lo recomendable es empezar con el aprendizaje a temprana edad con forme se le enseña al menor el ABC del fútbol (parar la pelota, dar pases, rematar, cabecear, es decir los fundamentos van a facilitar su actuación en los partidos.

Igualmente, se requiere que el jugador aprenda desde el principio a vivir, competir, compartir en equipo respetar a sus compañeros ser amigo y cooperar con el grupo, así como a respetar las normas y disposiciones del técnico; todo ello constituye el aspecto psicosocial en su forma deportiva.

aprendizaje a temprana edad con forme se le enseña al menor el ABC del fútbol (parar la pelota, dar pases, rematar, cabecear, es decir los fundamentos van a facilitar su actuación en los partidos.

Igualmente, se requiere que el jugador aprenda desde el principio a vivir, competir, compartir en equipo respetar a sus compañeros ser amigo y cooperar con el grupo, así como a respetar las normas y disposiciones del técnico; todo ello constituye el aspecto psicosocial en su forma deportiva.

El entrenamiento y la competencia deportiva considera la preparación psicológica como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo (Sánchez, 2004, pp. 239-242).

Consta de dos tipos: la preparación psicológica general y la preparación psicológica especial, donde en ellas se realizan influencias y entrenamientos psicológicos a través del proceso de intervención.

Es oportuno precisar, que el entrenamiento deportivo debe considerarse un proceso de preparación psicológica de principio a fin. La preparación psicológica se realiza durante el entrenamiento deportivo, formando parte del contenido de todos los períodos y etapas que comprende, y se orienta a la creación, mantenimiento y recuperación del estado de disposición psíquica del deportista para participar en la competencia y luchar por alcanzar el mejor resultado.

El estado de disposición tiene que desarrollarse y perfeccionarse constantemente en la marcha del propio entrenamiento, por eso hay que garantizar la creación, el desarrollo y el perfeccionamiento de la motivación por el

entrenamiento deportivo, y al mismo tiempo crear las actitudes favorables hacia el proceso de preparación en el entrenamiento.

2.2.4 La preparación psicológica

Se considera que la preparación psicológica general consiste en la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito, le enseña también métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en las condiciones de competencia. Estos son los dos objetivos esenciales de este tipo de preparación, los cuales deben comenzarse a materializar desde el mismo momento en que se inicia la preparación física de los deportistas para la competencia, desde el primer día de entrenamiento hasta recibir la noticia de que participarán en la próxima competencia.

La preparación psicológica especial:

Se establece que la preparación psicológica especial está dirigida a asegurar y mantener la disposición psíquica del deportista para la competencia específica, la cual se expresa en la firmeza de las fuerzas, la decisión de luchar hasta el final con el óptimo nivel de excitación emocional y de sus aspiraciones, la alta resistencia a los obstáculos, y siendo capaz de dirigir voluntariamente sus deseos, sentimientos y conductas.

Ella tiene dos tipos de manifestación, la preparación psicológica especial temprana y la preparación psicológica especial directa, las cuales transcurren desde el momento en que los deportistas reciben la información sobre su participación en la próxima competencia hasta el final de la misma (Sánchez, 2004).

Preparación psicológica especial temprana:

Sólo se pueden delimitar con precisión los objetivos competitivos y elaborar el plan de acción, cuando existe:

Disposición de la información sobre la competencia: se busca tener la mayor cantidad de información sobre el lugar y las

de la preparación de los contrarios, fundamentalmente los más peligrosos, así como de las posibilidades del deportista o del equipo. Mientras más claridad exista al respecto, mayores serán las posibilidades de los deportistas para evidenciar una seguridad en sus fuerzas; de lo contrario, el miedo y la inseguridad se apoderarán de los deportistas.

Determinación de los objetivos y motivos de participación: los objetivos se formulan según el tipo de competencia en correspondencia con las particularidades de su preparación. Deben ir en dependencia de las potencialidades del deportista, objetivos alcanzables.

Los objetivos y los motivos de participación para la competencia son inseparables, de ello se deriva que los motivos constituyen un poderoso resorte al hacerse hechos de conciencia.

Los entrenadores deben lograr una armonía entre los motivos de carácter social y personal, entre los principales y los concomitantes. Mientras más significativo y mejor se comprenda el motivo de participación por parte del deportista o equipo, más rápido se crearán las condiciones para la presencia del estado de disposición psíquica que regule una actuación de manera coherente.

Programación de la actividad competitiva: este se realiza en el proceso de elaboración del plan táctico, el cual tiene que ver con el carácter probable ya que no se puede disponer de la información completa de cómo será la competencia, siendo así en el entrenamiento se intenta crear las condiciones semejantes a las de la próxima competencia y la modelación figurativa verbal, a través de la imaginación y la descripción verbal de supuestas situaciones competitivas.

Preparación para el encuentro con obstáculos: debe existir una preparación para el encuentro con obstáculos competitivos de diferentes grados de dificultad e inesperados, y la ejercitación correspondiente para vencerlos. Un cambio imprevisto en las condiciones habituales de la actividad, reacciones bruscas de los

condiciones habituales de la actividad, reacciones bruscas de los espectadores, nuevas y originales acciones tácticas de los adversarios y los propios desaciertos del deportista pueden alterar significadamente sus comportamientos.

A algunos de ellos nos dirigimos a continuación por su importancia en la intervención. Establecimiento de metas, cambios de atención, adecuación de la autovaloración, dosificación y reforzamiento, entrenamiento asertivo, visualización, determinación de los indicadores de la anticipación (Puni, 1969).

Preparación psicológica directa:

La preparación para la ejecución inmediata de la acción o de la selección deportiva es el momento de más responsabilidad en la preparación psicológica para la competencia, por eso que al deportista le es imprescindible aprender a concentrar toda su energía para realizar la actuación con un alto nivel.

Para ello el deportista debe tener acceso a información detallada acerca de las condiciones del lugar de competencia, por tanto se debe llegar con antelación, para conocer el terreno donde demostrará las habilidades adquiridas, viendo la necesidad de alguna adecuación. Es muy importante, ajustar e introducir las variantes necesarias y buscar los puntos de referencia para cumplir con el objetivo competitivo.

En un primer momento se debe de realizar la representación de la acción o de la selección que deberá ejecutar el deportista, para llegar a un segundo momento en que siente que está listo para actuar, aquí estamos en presencia del denominado sentido de disposición psicológica para la ejecución de la acción; siguiente a esto pasa a la actuación (evaluación inmediata), donde conoce de los logros y desaciertos, orientándose a la superación de las dificultades encontradas, para poder continuar actuando.

Etapa de valoración: Esta comprende las tareas que se llevan a cabo en la jornada (o jornadas) competitivas, por lo tanto su tiempo de duración es variable atendiendo al tipo de deporte.

Su objetivo es el mantenimiento del estado óptimo de rendimiento, el cual comenzó a modelarse desde la preparación general, desarrollando las bases psicológicas de la regulación de su actividad, se movilizó en la preparación temprana y en los días de la confrontación hay que sostenerlo a toda costa.

Tareas o componentes de los diferentes tipos de preparación psicológica general. En la opinión María Elisa Sánchez Acosta (2004). En su libro *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*.

a.- La educación ético-moral; la formación de la orientación ideológica, la disciplina, colectivismo, desarrollo de la capacidad de controlarse voluntariamente bajo las tensiones competitivas.

b.- El perfeccionamiento de las cualidades intelectuales: Lo analítico-sintético y el pensamiento crítico, la profundidad, flexibilidad, la amplitud, la imaginación creadora.

c.- Preparación volitiva: el perfeccionamiento para los diferentes tipos de deportes de la estructura de las cualidades volitivas; la preparación para enfrentar los obstáculos, fundamentalmente los imprevistos, al mismo tiempo desarrollar la capacidad de auto-dominio, saber valorar la situación surgida, tomar decisiones y realizar las acciones pertinentes.

d.- Elevación de la estabilidad contra la interferencia de factores internos o externos que disocian al deportista, para esto es fundamental el desarrollo de la concentración, la estabilidad e intensificación de la atención, el desarrollo de la firmeza y dominio de sí mismo.

e.- Disposición para la ejecución de los ejercicios: perfeccionar la actividad de orientación y control con el propósito de esclarecer las condiciones bajo las cuales se debe realizar el ejercicio, perfeccionamiento de las vías para la preparación ideomotriz, precisar la duración de la atención, (tiempo óptimo) antes de ejecutar el movimiento y determinar el momento de predisposición para la salida de la acción.

f.- Desarrollo de la capacidad de valorar la ejecución de la acción y preparar las siguientes, para esto es imprescindible la claridad de sensaciones motrices, visuales, auditivas, así como los sentidos especiales en cada deporte, en todo esto efectuar las correcciones pertinentes.

g.- Emplear procedimientos de autorregulación de estados internos desfavorables. Tensión emocional, abatimiento, fatiga, de esta forma se requiere de los procedimientos de relajación voluntaria de los músculos, respiración, cambio de atención y de pensamientos negativos, capacidad para la movilización de los esfuerzos volitivos.

h.- Procedimientos para conservar y recuperar el equilibrio neuropsíquico: dominar procedimientos verbales de auto-sugestión a través de auto-mandatos y combinarlo con el entrenamiento ideomotor y el calentamiento, considerando las particularidades psicológicas individuales y tipológicas de la personalidad. Según. María Elisa Sánchez Acosta

Preparación psicológica especial:

Según este autor Sáenz en la preparación psicológica directa las tareas que van dirigidas fundamentalmente a la regulación de los estados desfavorables y la concentración de los deportistas en las acciones inmediatas, así como la corrección durante la marcha competitiva de las acciones del equipo.

Las tareas que forman parte del sistema de preparación psicológica para la competencia, en cuyo proceso se va formando la disposición psíquica del deportista para la competencia.

El sistema de preparación psicológica del deportista para una competencia está compuesto por los elementos siguientes:

Eslabones:

Recopilación de información sobre las condiciones en que se efectuará la competencia. Valoración y autovaloración del grado de entrenamiento del deportista antes de la competencia. Planteamiento de los fines y tareas de la participación en la competencia. Actualización de los motivos de la participación en la competencia. Programación de la actividad (mental) a realizar. Experimentación (formación del sentimiento de seguridad del deportista en la realización de sus posibilidades). Formación del estado emocional óptimo.

Actualización de la disposición para los esfuerzos volitivos máximos y de la habilidad para ponerlos de manifiesto en las condiciones de la competencia. Dominio de los procedimientos para regular y auto regular los estados psíquicos durante la competencia. Motivación del entrenador ahora estamos en condiciones de preguntar ¿Cómo el entrenador puede motivar al deportista? Un buen entrenador debe hacer un uso eficiente de la motivación, y para ello debe conocer cómo funciona ese proceso psicológico. La motivación se utiliza para describir el estado de disposición, de tendencia del sujeto en relación con una tarea determinada, de esta forma se encontrarán deportistas con baja, media y alta motivación. El manejo que realice el entrenador para capacitar a sus pupilos y desarrollar sus potencialidades, dependerá de cómo él puede motivar mejor al deportista en el entrenamiento para así conducirlo al escenario competitivo con una alta disposición física y psíquica que le permita un nivel de rendimiento que lo dirija al logro de determinadas metas. Para eso es muy importante conocer a cada deportista y al equipo en su conjunto si de ello se trata, hay que comprenderlos para manejar sus comportamientos en función de sus propias necesidades. El entrenador puede hacerlo de forma directa y de forma indirecta, para lo cual es importante contemplar

de sus propias necesidades. El entrenador puede hacerlo de forma directa y de forma indirecta, para lo cual es importante contemplar diferentes requisitos en cada caso. La motivación directa la utiliza el entrenador cuando interviene directamente sobre los deportistas para que en un trabajo conjunto se esfuercen los propios discípulos y puedan lograr los objetivos previstos. Según I. Balaguer (1990) para que esta motivación consiga el efecto deseado, el entrenador debe poseer determinadas particularidades como son la credibilidad, el atractivo y el poder. La credibilidad, es cuando el entrenador hace llegar la información de manera concreta, utilizando opiniones, valoraciones y reflexiones de sus deportistas; es decir, a partir de un análisis objetivo el deportista comprende que con la preparación que ha conquistado y con su esfuerzo puede luchar para alcanzar determinada meta que se ha fijado con antelación. Es adecuado señalar, que la credibilidad del entrenador no funciona por igual en todas las edades; en los adolescentes y jóvenes resulta importante, pues estos deportistas pueden llegar a comprender el acierto en las orientaciones y el razonamiento con fundamentos sólidos que avalan las mismas. Sin embargo, los escolares menores no logran valorar en su justa medida los conocimientos y experiencias del entrenador, lo que dificulta la influencia del pedagogo por esta particularidad, a lo que debe prestar una especial atención.

La competencia deportiva:

La competencia es el momento más importante de la actividad deportiva donde se materializa el rendimiento y los resultados de la preparación del deportista. Para comprender la necesidad de hacer una verdadera preparación psicológica del deportista, es importante ante todo, hacer una caracterización de los aspectos más generales de la competencia. Comenzamos diciendo, que la competencia es la puesta en práctica de la rivalidad como proceso de lucha entre los competidores, dándose en una interacción directa o indirecta para conquistar la supremacía, sucediendo en este quehacer que los rivales se ofrezcan resistencia entre sí. Cada adversario tratará de lograr la

El marco deportivo crea un número considerable de oportunidades para que ocurran amistades duraderas, como también puede conducir a numerosos conflictos entre los miembros de un grupo o equipo. Los atletas de un mismo equipo o selección con miras al proceso de competencia que es su esencia, tienden a unirse, porque entrenar y vivir juntos, compartir metas por mucho tiempo promueve la formación de grupos cohesionados y climas sociopsicológicos con niveles promedios y elevados de armonía. La dirección que labora con el grupo de deportistas, es quien puede trabajar para aminorar las humillaciones, las tensiones elevadas, las relaciones de tirantez que pueden aparecer entre los veteranos y los nuevos integrantes del grupo (Puni, 1969).

Las competencias tienen una connotación social muy elevada porque no sólo atraen a los participantes, sino también y al mismo tiempo a miles y miles de espectadores directos en el escenario de competencia, y hasta millones a través de los medios masivos de comunicación, fundamentalmente por las vías de la televisión, la radio y la prensa, donde a través de estos medios se debe expresar cordura, moderación, tanto en las notas informativas como en la narración del desempeño competitivo. En la historia del deporte es conocido como los narradores, y comentaristas deportivos han contribuido al éxito o al fracaso de deportistas y/o equipos, ellos han estado involucrados indirectamente en la decisión de resultados competitivos. La imparcialidad es un requerimiento ético.

Los narradores los comentaristas deportivos deben ser conscientes del poder que poseen de las influencias que ejercen. Los resultados expresados en cada victoria y derrota son valorados divulgados, convirtiéndose en causa de diferentes vivencias donde unas suceden a las otras, exponiéndose en ellas infinidad de matices y niveles de profundidad, tanto en los deportistas como en los entrenadores.

3 Marco Metodológico

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivo general

Brindar soporte psicológico orientado a la mejora en la búsqueda de resultados, sobre la importancia que tiene para el control de los estados emocionales en competencia en los jugadores de fútbol de la categoría sub 17, del Club Social y Deportivo Municipal.

3.1.2 Objetivos específicos

Diagnosticar a través de un test la importancia de la motivación psicológica para el control de los estados por los que pasa el jugador con motivo de la competencia.

Evaluar aptitudes psicológicas que les afectan durante la competencia

3.2 Población

La población de atletas de la categoría sub 17 del Club Social y Deportivo Municipal.

3.3 Indicadores

Ausencia de preparación Psicológica.

Carencia y actualización de entrenadores acerca de la importancia de la psicología.

3.4 Elaboración de Cuestionario

Cuestionario y las entrevistas de los atletas de fútbol, así como fotografías en los anexos.

3.5 Hipótesis

La preparación psicológica del deportista es primordial como parte del entrenamiento en jugadores de fútbol de la categoría sub-17 del Club Social y Deportivo Municipal, que controla los estados emocionales en competencia, para alcanzar el autocontrol.

3.5.1 Variables

3.5.1.1 Independiente

La preparación psicológica en el Periodo Competitivo deportivo.

3.5.1.2 Dependientes

La motivación de los 10 deseos y 5 temores.

Control del estado emocional en competencia.

4. Marco Operativo

El estudio se hizo con el equipo de fútbol sub-17 del Club Social y Deportivo Municipal.

4.1 Descripción

4.2 Técnica de recolección de datos

La investigación se caracterizó por ser cualitativa, la técnica que se utilizó fue la entrevista, los instrumentos son dos cuestionarios dirigidos al entrenador y atletas, las preguntas se realizaron de forma abierta y estructuradas; el instrumento se usó una libreta de anotaciones para recolectar la información, la evaluación psicológica fue un test estandarizado de aptitud de la auto percepción, los instrumentos se acompañan en los anexos; se empleó la técnica de observación y consulta bibliográfica con fichas de resumen para fortalecer la teoría y consolidación de la información documental.

4.2.1 Fuente de datos

Directas: la opinión de los entrenadores y atletas así como todo el cuerpo técnico del club Social y Deportivo Municipal.

Indirectas: análisis y revisión bibliográficas, lectura de libros de psicología aplicada al deporte.

Electrónicas: sitios web.

4.3 Trabajo de campo

La periodicidad se efectuó dos veces por semana en el lugar donde se realizaron los entrenamientos, así mismo se recolectaron los datos y toda la información para desarrollo del estudio donde se evidencia que no existen antecedentes de psicología aplicada al fútbol, y para el grupo de futbolistas de la categoría sub -17 los documentos que se utilizaron se socializaron con profesionales en el tema en base a todo el proceso, se presenciaron los entrenamientos en los cuales se pudo observar que no hubo preparación psicológica debido a la poca información, el interés y aplicación de psicología como parte del entrenamiento. Las técnicas que se utilizaron durante todo el desarrollo de la investigación se detallan de una forma explicativa, la práctica de la visualización; el

ser humano está expuesto en la vida a enfrentar experiencias desagradables que de no ser resueltas, se van acumulando y limitan esa capacidad natural de toda persona para poder solucionarlas y poder vivir a plenitud. Las visualizaciones permiten ampliar la conciencia, facilitando que esa información que se encuentra en el inconsciente pueda aflorar y sea procesada sin la intervención de la intelectualización. Las reflexiones son neutrales, libres de juicios y valores y, a las mismas continuas la incorporación consciente para darse cuenta de reconocer, de valorar el atreverse. Por estas razones las visualizaciones se convierten en una técnica integradora que atesora la personalidad mediante la aportación del inconsciente.

Con los deportistas de la sub 17 de fútbol del Club Municipal se trabajó una visualización en forma colectiva, como un proceso primario de aprendizaje y en una segunda sesión como un reforzador a los aspectos más específicos del que hacer propio de cada uno de los jugadores.

La secuencia se que llev a cabo para dichas intervenciones se detalla a continuación y la cual tuvo lugar en los vestidores del club con la asistencia de 21 deportistas.

4.4 Secuencia de intervención

- Explicación previa de lo que consiste la técnica, el objetivo primordial fue el poder reconocer su imagen en su consciente.
- La capacidad mental de ejecutar los movimientos requeridos por cada uno de los participantes de acuerdo a su capacidad de autocontrol mental.
- Respiraciones profundas (un número de cinco respiraciones).
- Concentración mental, ubicando su imagen mental en el lugar que cada uno considere que corresponde.
- En este momento inicia el recorrido por la cancha de fútbol, haciendo un reconocimiento de la misma, identificándose e internalizando el vínculo directo de ellos con el deporte.

- 5 En este momento inicia el recorrido por la cancha de fútbol, haciendo un reconocimiento de la misma, identificándose e internalizando el vínculo directo de ellos con el deporte.
- 6 Cada uno de los participantes se concentra en un quehacer en particular, el cual puede ser un entrenamiento, una actividad autónoma, un encuentro deportivo.
- 7 Se les deja por espacios de unos minutos, motivando la visualización, indicando que cada uno de ellos puede desarrollar los más específicos movimientos, con soltura, con rapidez, con precisión, con audacia, que sea cada uno de ellos consciente de sus valías, su potencial para actuar.
- 8 Seguidamente, luego de unos segundos que han concluido su visualización, se les indique que recapitulen su actuar en forma mental y que se incorporen lentamente a la situación actual, al lugar en donde iniciaron su práctica, es decir la cancha de fútbol.
- 9 Ahora se les pide que descansen, que se incorporen a este momento, se les pide que:
 - a. Respiración profunda (cinco veces).
 - b. Se incorporan al momento actual.
 - c. Abran sus ojos.
- 10 Logren establecer el contacto con el momento, sin olvidar la experiencia vivida.
- 11 Que nos comenten uno a uno los acontecimientos vividos y su eficacia en el desarrollo de la técnica.

La técnica del espejo:

El auto-concepto en el deporte es un amplio espectro de actitudes y comportamientos que forman la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, como una imagen total de cómo somos como personas y como deportistas.

Este sentimiento es algo propio y personal, ya que cada uno construimos la imagen de nosotros mismos. En el proceso de esta construcción intervienen multitud de factores:

Desarrollo de la actividad:

La hemos llamado `Frente al espejo`, persigue mejorar el auto concepto de los deportistas y en ella, con la ayuda de un espejo, y a través de una serie de preguntas podremos guiar este para que se observe, para que realice una introspección y exprese qué ve en el espejo cuando se mira.

Será importante tener información previa a su realización, por lo que se hace una serie de preguntas a los deportistas que nos arrojarán luz sobre cuál es la opinión de los deportistas sobre ellos mismos. Como por ejemplo:

- ¿Qué piensas de ti?
- ¿Cuáles son tus aspiraciones como deportista?
- ¿Qué cosas cambiarías de tu persona?
- ¿Porqué no las puedes cambiar?
- ¿Tendrías el valor para cambiarlas?
- ¿Qué cosas buenas ves de ti?
- ¿Qué hacer para mantener esa actitud?
- ¿Cuándo te sientes y te ves bien?
- ¿Te sientes más seguro de ti mismo?

Etc. Otras preguntas dependerán del contexto y de la habilidad del psicólogo

Una vez hemos logrado que el deportista nos cuente sus puntos de vista sobre estos aspectos, será hora de pasar al espejo. Debemos situarlo, en un sitio que sea cómodo para él. En este caso en particular usamos un libro, en el cual se instaló el espejo, sin decir nada, cada uno lo fue pasando y hasta el final se procedió a formular las preguntas pertinentes como:

- ¿Lo conoces?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?
- ¿Esa persona tiene seguridad en lo que hace?
- ¿Cree en él esa persona?
- ¿Qué aspiraciones tiene esa persona que vistes?
- ¿Querrás hablar algo más de esa persona?

Tenemos que hacerle ver todos los aspectos positivos que tiene el deportista del espejo, que son muchos, y que aprenda a valorarlo.

Se impresionaron expresando las características personales que perciben de ellos mismos, y la sinceridad con la que se juzgan personalmente.

Existió el apoyo también en los compañeros con los que realizamos la actividad, llevando a un intercambio de información: saber si están de acuerdo con lo que opina su compañero, qué cosas ven ellos en él que no haya dicho, etc.

Con esta actividad se pudo conocer cuál es la imagen que tiene el deportista sobre él mismo, cómo se percibe, qué impresión cree que causa, etc.

De esta manera podremos trabajar sobre los aspectos más relevantes, reforzando aquellos aspectos que a consideración deben de mejorar y la toma de conciencia de estos cambios.

Usando la visión en túnel como un técnica psicológica en el deporte (filtraje o abstracción selectiva)

¿Qué es la visión en túnel?

Consiste en seleccionar en forma de un solo aspecto una situación. Aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de

hablan de muchos temas agradables, sin embargo discuten de política, y al marcharse a casa se siente irritado pensando en las críticas de aquel hacia sus ideas políticas, olvidando los otros temas agradables compartidos. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida. Palabras claves para detectar esta distorsión son: "No puedo soportar esto", "No aguanto que", "Es horrible", "Es insoportable" (psicologosclinicos.com).

Desarrollo de la actividad:

- 1 Reunidos iniciamos explicando que cada uno de los humanos ve las cosas desde sus diferentes puntos de vista, para lo cual se llevó a cabo una técnica basada en la visión en túnel, tomando como recurso un catalejo elaborado de cartulina, con el cual debe cada uno de los integrantes del equipo ver a todos lados y como quiera a través de dicho catalejo.
- 2 Seguidamente lo pasarán y al finalizar se comentará cada una de las experiencias que vivieron al realizar el ejercicio. Por lo que se insta hablar a través de claves como:
 - a. ¿Qué pensaron cuando estaban viendo a través del catalejo?
 - b. ¿Qué vieron?
 - c. ¿Qué no vieron?
 - d. ¿Qué consideraciones quieren comentar acerca de la experiencia vivida?
 - e. ¿Qué quieren comentar con respecto a la visión en túnel?
- 3 Seguidamente que han planteado diferentes comentarios, se fortalecen los comentarios positivos y se reflexiona sobre los negativos. Siendo estas las reflexiones:
 - a. El final del túnel no es todo lo que tenemos a la vista.
 - b. Se debe de considerar todas las instancias que tenemos a los alrededores.
 - c. El final del túnel no es solo uno, este puede ser dinámico, ya que cada uno de nosotros podemos llevarlo hacia donde queramos.

- d. A nuestro alrededor siempre hay personas, situaciones y soluciones posibles para los obstáculos que se encuentren en el camino.
- e. Se debe de reconocer que el final del túnel no es lo último, siempre hay más camino que seguir y luces que descubrir.

Dicha institución no cuentan antecedentes acerca de esta investigación en la categoría su-17, es importante mencionar que las técnicas que se utilizaron como terapia lúdica, es la construcción de un juego de integración de todo el grupo para comunicarse de una mejor manera y para solucionar algún problema que pueda existir dentro de algún integrante tanto dentro de la cancha como en el vestidor y poder encontrar el objetivo de ganar durante todo el campeonato y durante la planificación anual o macrociclo de entrenamiento, la terapia de la Gestalt desarrolla una perspectiva unificadora del ser humano, integrando a la vez, sus dimensiones sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo una experiencia global donde la vivencia corporal puede traducirse a palabras y la palabra pueda ser vivida corporalmente. Favorece un contacto auténtico con los otros y con uno mismo.

La psicoterapia que tiene como objetivo, además de ayudar al deportista sobreponerse a ciertos síntomas, permitirle llegar a ser más completo asuntos inconcluso que disminuyen su satisfacción óptima, autorrealización y crecimiento donde se trabajó la unión de equipo , alegría, confianza, fuerza, entrega, esfuerzo, motivación.

Luego de que el deportista aprende a respirar en forma abdominal y profunda, se manifiestan en un corto plazo cambios importantes en alguna de las funciones vitales, tales como, aumento de la capacidad pulmonar, estimulación del metabolismo, del sistema circulatorio y una mejora en la digestión y la asimilación como consecuencia directa del masaje que produce la inhalación de los órganos de estos sistemas (Terminel, 1997).

La respiración profunda resulta ser un recurso útil y debe ser practicada no solamente en estados emocionales alterados, sino tantas veces diarias como sea posible. En estudios recientes se ha encontrado que disminuye los dolores de cabeza, molestias abdominales, jaquecas e hipertensión arterial, insomnio, evita la destrucción de los glóbulos blancos causada por el estrés, mejora la circulación sanguínea, aumenta la tolerancia al dolor (Melgosa, 1995).

El prestarle atención a la forma de respirar ayudará al deportista a mantener en equilibrio nuestro estado físico y mental, la respiración debe ser entrenada y contribuye de modo significativo en la relajación.

Un beneficio más de la relajación es que la persona estará más disponible para con los demás, es necesario estar en paz consigo mismo para poder estarlo con los demás.

Relajación activa para deportistas (tensión y distensión):

INSTRUCCIONES: a continuación iniciaremos una secuencia de relajación activa, la que lleva como objetivo incrementar la capacidad de reacción en condiciones de atención y concentración, bajando la irritabilidad e impulsividad que puede ser manifiesta por los eventos deportivos.

Del área de ejecución:

Esta debe de ser amplia, con disponibilidad para que los deportistas puedan acostarse y estar cómodos para realizar diferentes acciones que propicia esta técnica. Que esté bajo techo de preferencia, o bien con buena sombra.

Secuencia de la relajación:

- Iniciaremos todos sentados en círculo con respiraciones profundas, por lo menos cinco.
- De cúbito ventral, (acostados boca abajo) en parejas frente a frente, tomados de las muñecas se jalarán provocando una tensión muscular en todo el cuerpo. Este movimiento lo pueden mantener por espacio de unos segundos luego relajar.
- De cúbito dorsal, (acostados boca arriba) en parejas, tomados de las muñecas se empujan provocando una tensión muscular en todo el cuerpo. Este movimiento lo pueden mantener por espacio de unos segundos, luego relajarán.
- Sentados de espalda, se empujarán logrando una tensión simétrica por unos segundos y luego relajarán.
- Sentados de espalda, tomados de las muñecas en elevación de miembros superiores (90°) se jalarán logrando una tensión simétrica por unos segundos y luego relajarán. Uno primero, luego el otro.
- Sentados de espalda, pero a la par, se pasarán los miembros superiores al frente del compañero en posición de 180°, ejerciendo presión con el cuerpo hacia adelante y con los miembros superiores hacia atrás, logrando una tensión simétrica por unos segundos, luego relajación, esto se hará del lado derecho y del lado izquierdo. (MSI Y MSD).
- Sentados de espalda, pero a la par, se empujarán con los hombros, primero con el derecho y luego con el izquierdo, logrando una tensión simétrica por unos segundos, luego cambio.
- Sentados de frente, con sus pies, se empujarán uno con otro hacia atrás, logrando una tensión simétrica por unos segundos, luego cambio.
- Sentados de frente, apoyados con sus manos atrás en el suelo, uno de los integrantes mete las extremidades en medio de los del compañero, este hace presión, no dejando que habrá sus extremidades, y luego cambio, ejerciendo una tensión simétrica, por

unos segundos, luego relajación. Luego hacen cambio de posición de extremidades.

- Ahora en círculo sentados, cada uno hace una bola con su cuerpo, (flexionando las extremidades, llevando las rodillas al pecho, y luego estira, procurando apoyarse únicamente con sus glúteos, mantener esta posición por unos segundos, luego relajación.
- Por último se tiran al suelo en decúbito dorsal formando un círculo se tomarán de las manos, las llevarán hacia atrás y todos ejercerán tensión por unos segundos y luego relajarán soltándose y logrando relajación por espacio de unos segundos.
- Se concluye con respiraciones profundas (tres por lo menos) y se incorporan a las actividades.

4.5 Procesamiento de la Información

Para llevar el orden de la información de lectura se utilizó un computador donde se emplearon los programas de Microsoft Word y Excel que permitieron la operación de la información.

5 Control del Proyecto

5.1 Gráfico de Gantt

ACTIVIDADES																																				
Meses	Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Enero 2016				Febrero 2016				Marzo 2016			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del protocolo	■	■	■	■	■	■	■	■																												
Presentación del protocolo									■	■	■	■	■	■	■	■																				
Revisión y obtención literaria					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																				
Consulta de la literatura	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																								
Extracción y compilación de la teoría					■	■	■	■	■	■	■	■																								
Elaboración del marco teórico					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																				
Aprobación del proyecto									■	■	■	■	■	■	■	■																				
Selección de la muestra																	■	■	■	■																
Extracción de la muestra																					■	■	■	■												
Trabajo de campo													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
Aplicación de los instrumentos													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
Recolección de datos													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
Codificación y archivo de datos													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
Análisis e interpretación de resultados																	■	■	■	■	■	■	■	■												
Conclusiones y recomendaciones																	■	■	■	■	■	■	■	■												
Elaboración de informe final																					■	■	■	■	■	■	■	■								
Presentación del informe final																					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Aprobación del informe final																					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				

6. Análisis e Interpretación de Resultados

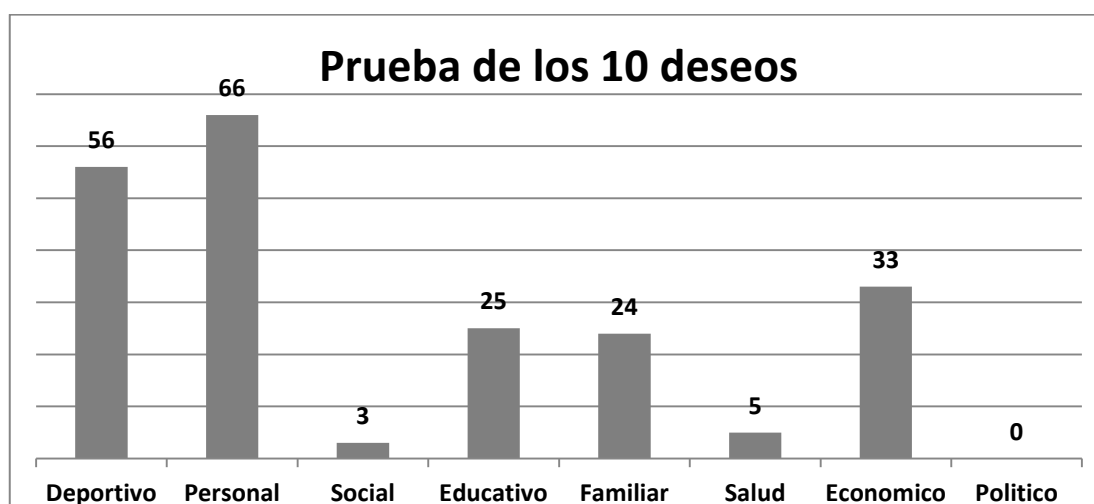
Los resultados se obtuvieron a través de cuestionarios y test proporcionados por profesionales de la rama de la psicología, que en muchas ocasiones no se plantea o ajusta nuestro medio deportivo socioemocional precompetitivo, por otro lado existen muy buenos entrenadores que desconocen el entrenamiento de las emociones dentro de un partido.

Una de las concordancias de este estudio de investigación es poder proporcionar el inicio en la práctica psicológica en edades tempranas para poder controlar todas las situaciones, que se presentan en este deporte como la madurez, autocontrol liderazgo positivo, concentración en la atención y trabajo en equipo desde los entrenamientos hasta el periodo de competencia que presenta durante el año.

Los datos que a continuación se detallan fueron tabulados y luego ingresados en formato Microsoft Excel para un análisis de las gráficas, de los test realizado a los atletas de fútbol categoría sub-17 del Club Social y Deportivo Municipal -CSDM-.

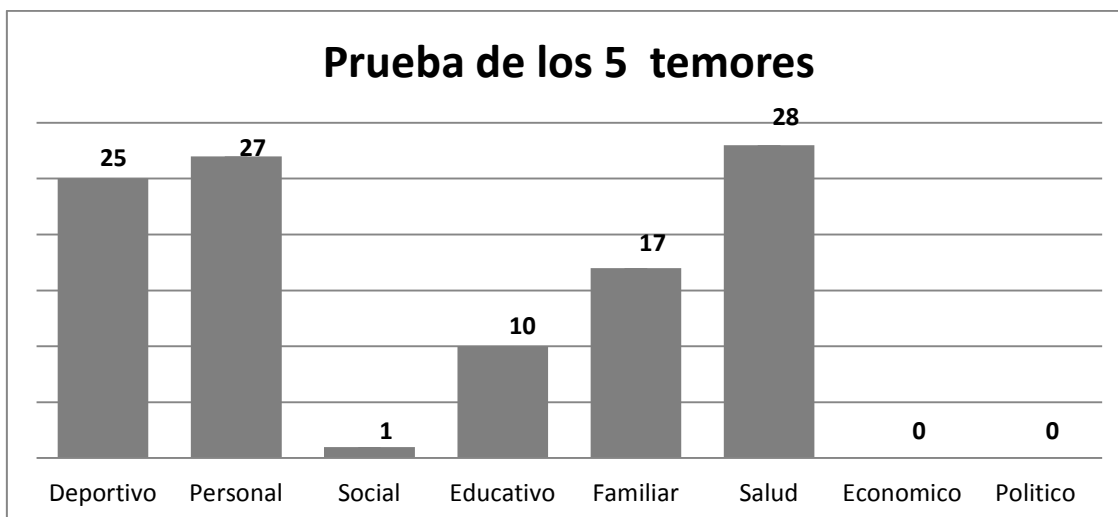
Las evaluaciones muestran los resultados de una forma concreta y para una mejor comprensión se elaboraron gráficas de barras de color oscuro las cuales muestran las pruebas realizadas.

Grafica 1. De los 10 deseos los aspectos descritos enumeran cada una de las prioridades en sus aspiraciones, manifestando por los 21 futbolistas de la categoría sub-17 en la prueba realizada, siendo esta 66 deseos personales, dejando 56 deseos deportivos en un segundo plano mostrando los deseos resultantes descritos no se les da importancia en la gráfica. No se encuentra relación en este grupo de deportistas para dedicarse al deporte de fútbol como profesión.



Nota: fuente de evaluación propia realizada a los deportistas del Club Social y Deportivo Municipal categoría sub -17 noviembre 2015.

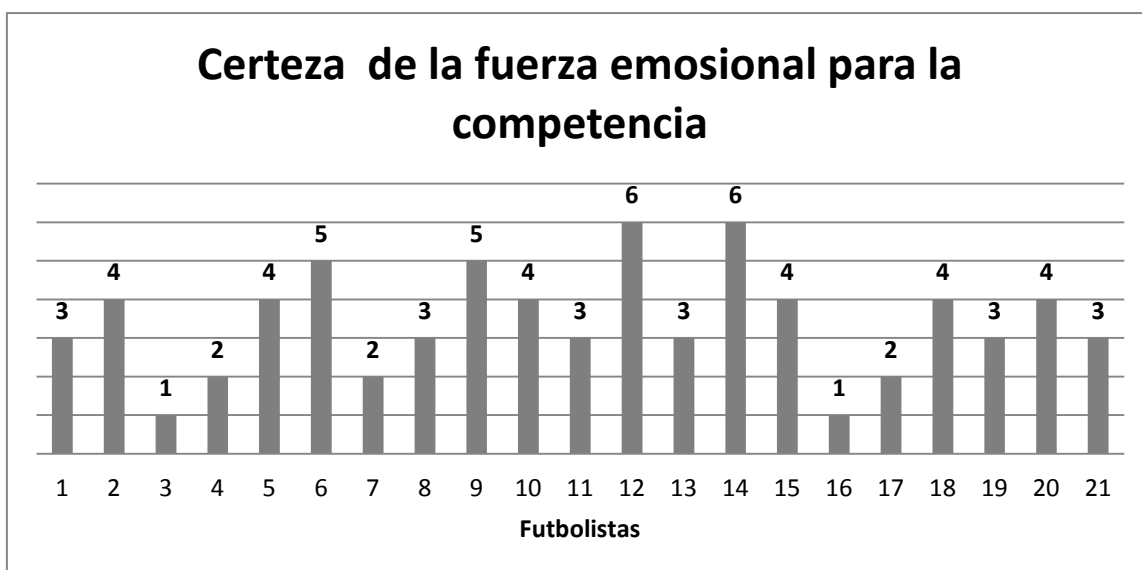
Gráfica 2. De los temores predomina que los futbolistas temen por su salud a lesionarse, en segundo lugar está el temor personal y como tercer temor esta el deportivo.



Nota: fuente de evaluación propia realizada a los deportistas del Club Social y Deportivo Municipal categoría sub 17 noviembre 2015.

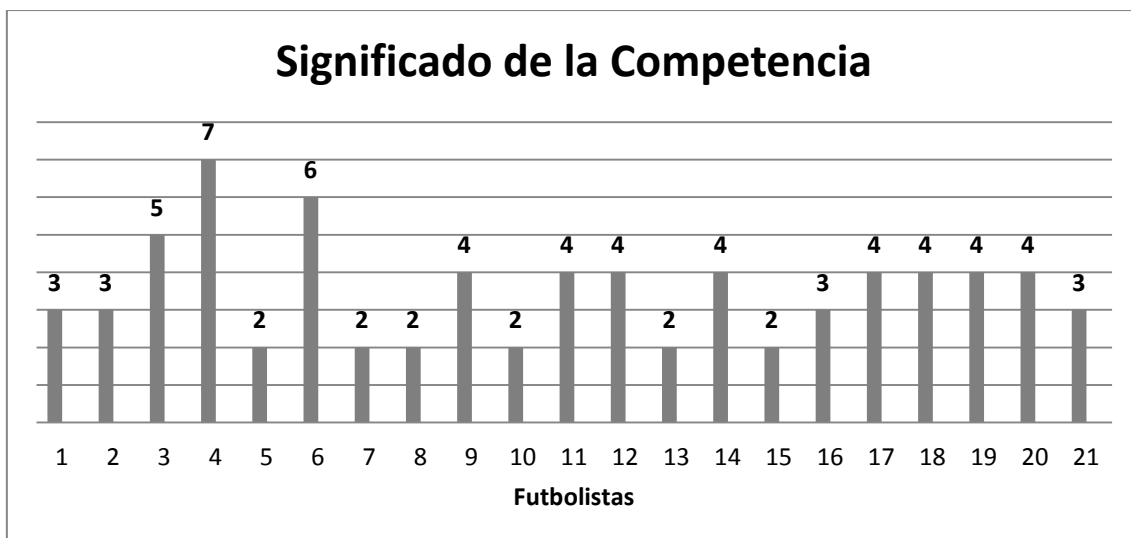
La aptitud para la competencia está compuesta por varios factores tales como certeza de la fuerza emocional para la competencia, significado de la competencia, valoración de las fuerzas del contrario en competencia, importancia de la opinión de otros en competencia, cada gráfica representa el resultado de cuatro gráficas del grupo en general en los cuales está determinado como un auto reporte donde, se deben fortalecer los aspectos psicológicos en los entrenos para la competencia y post competencia por parte de los clubes que trabajan su fuerzas básicas para poder formar atletas emocionalmente estables.

Gráfica 3. Los resultados de esta gráfica son 10 los futbolistas que tiene los valores más altos que presenta la gráfica, por ejemplo: valores representados del 4 al 6 lo tienen claro mientras que los que tiene los valores inferiores de 2, 3, la certeza de la fuerza mental no pueden desarrollarla en competencia, nos referimos a los 11 restantes.



Nota: fuente de evaluación propia realizada a los deportistas de la categoría sub -17 del Club Social Deportivo Municipal Febrero 2016.

Gráfica 4. Los resultados de esta gráfica del aspiración de participación solo son 3 de los 21 futbolista en esta gráfica los valores más altos para el significado de la competencia deben de ponderarse de 5 a 7, no habiendo un compromiso deportivo para el resto del grupo.



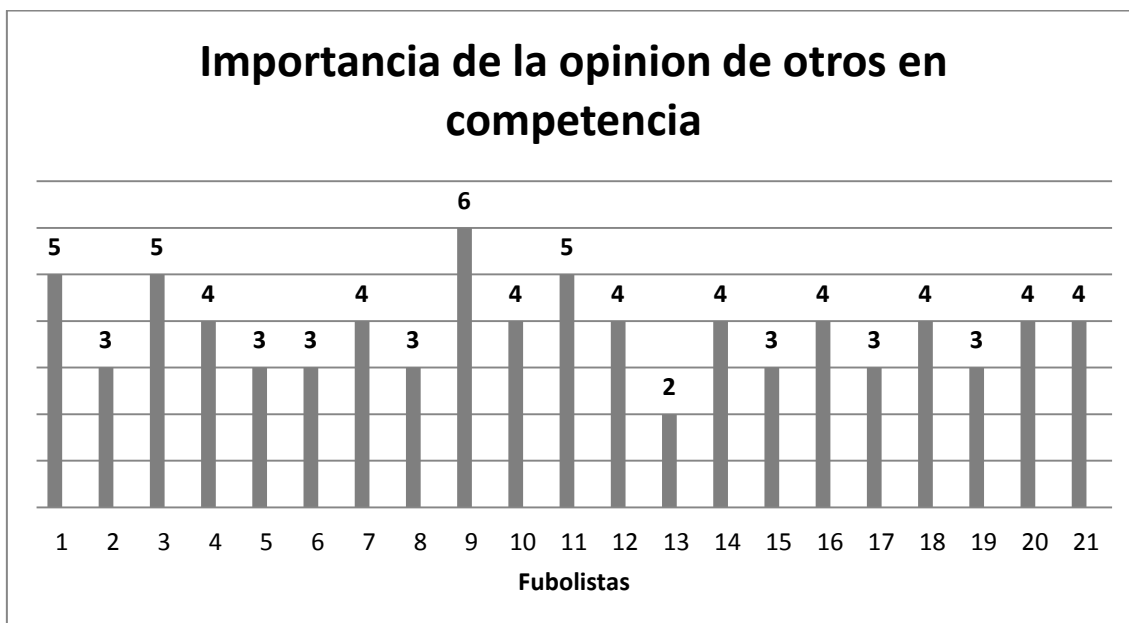
nota: fuente de evaluación propia realizada a los deportistas de la categoría sub -17 del Club Social Deportivo Municipal Febrero 2016.

Gráfica 5. Los resultados que nos aporta esta gráfica, 14 de los futbolistas valoran mucho más la fuerza mental de los contrarios y solo 7 poseen esa fuerza mental para poder enfrentar el compromiso deportivo, tomando los valores 2, 3, 4 que se representa de una forma positiva y los valores 5, 6, 7, valoran en forma negativa la fuerza del contrario en competencia.



Nota: fuente de evaluación propia realizada a los deportistas de la categoría sub -17 del Club Social Deportivo Municipal Febrero 2016.

Gráfica 6. 13 de 21 futbolistas tienen una alta opinión acerca de la orientación de la competencia ponderando los valores 4, 5, 6, lo cual nos indica que son resultados negativos por la razón de la forma que ellos observan al contrario respecto a la opinión de otros, mientras que los 8 futbolistas restantes que pondera los valores 2, 3, sí han efectuado un buen trabajo tanto dentro como fuera de la cancha acerca de lo que opinan otros.



Nota: fuente de evaluación propia realizada a los deportistas de la categoría sub -17 del Club Social Deportivo Municipal Febrero 2016.

7. Conclusiones

En general en base a los resultados obtenidos el Club Social y Deportivo Municipal, en sus fuerzas básicas inferiores no cuenta con un profesional en psicología para capacitar a los entrenadores, sin embargo éstos ya por características naturales poseen ciertos criterios psicológicos sin que ellos lo sepan, así mismo los preparadores físicos los aplican al deporte, el documento es una herramienta que facilitará la práctica así como la descripción de las actividades que se pueden implementar para tener éxito en los partidos .

Se establece que en este estudio se preparan los escenarios en los que el atleta pueda visualizar en los partidos sin haberlos jugado y predisponerse para poder ganarlos, en los países en desarrollo donde se aplica la psicología, es muy fundamental tener la mente puesta en ganar con las habilidades innatas que el futbolista ya trae, es importante empezar en edades tempranas para que cuando estén en una categoría superior, su visión y amplitud físico emocional y conductual los lleve a tener el éxito deseado, para poner de manifiesto la fortaleza del espíritu ganador.

Esta tesis de investigación, facilita el inicio en la práctica psicológica aplicada al deporte en edades tempranas para poder controlar todas las situaciones, que se presentan en este deporte como la madurez, autocontrol, liderazgo positivo, concentración en la atención y trabajo en equipo desde los entrenamientos y la competencia durante el año.

8. Recomendaciones

Aplicar la propuesta de la psicología aplicada al fútbol para lograr que se le tome la importancia necesaria, para este tipo de investigaciones, así los beneficios que representa, que los entrenadores y preparadores físicos lo puedan aplicar en sus atletas como una principal necesidad del medio deportivo.

Que el Club Social y Deportivo Municipal en sus categorías inferiores o en sus fuerzas básicas, implemente como parte de la preparación física o macrociclo de entrenamiento, incluir la preparación psicológica ante la necesidad y manifestación de los resultados que se explican en las gráficas.

Que se pueda verificar por medio de profesionales en psicología la aplicación de las sesiones correctamente, el trabajo poniéndolo como principal necesidad teniendo en cuenta los objetivos del entrenador y del preparador físico en cada unidad de entrenamiento.

Se sugiere que la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Escuela de Psicología fomente el interés por el involucramiento de los practicantes en psicología aplicada al fútbol, para tener un beneficio acerca de la salud emocional en conjunto con la motivación de todos los deportistas en la búsqueda de buenos resultados en todo nivel.

9. Referencias Bibliográficas

- Alekseev, (1991). A superarse. Moscú: Uneshtorgizdat.
- Aurrecochea Sánchez, Y. (1998). Análisis de la atención y la capacidad intelectual en el diagnóstico de los gimnastas escolares primarios de la Escuela Nacional. Trabajo de Diploma. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Bakker, F. C. (1993). Psicología del Deporte: concepto y aplicaciones. Madrid: Morata.
- Balagué Gea, G. (1997). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz Feliu y col. Psicología del deporte. España: Editorial Síntesis, S.A.
- Balaguer, I. y col. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Valencia: Albatros Educación.
- Bello Dávila, Z. y J. C. Casales Fernández. (2003). Psicología social. La Habana: Editorial Síntesis, S.A.
- Berrios Polanco, (1993).La compatibilidad psicológica en el fútbol de Guatemala. (tesis de grado). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Blazquez Sánchez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE.
- Buceta, J. M. (1992). Intervención psicológica en el equipo nacional Olímpico de baloncesto femenino. Revista de Psicología del Deporte.
- Cañizares, M. (1999). Entrenamiento sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. UH, (Tesis de Doctorado en Ciencias Psicológicas). Universidad de la Habana.
- Cerny, V. y Kollarik, T. (1990). Compendio de métodos psicodiagnósticos. Checoslovaquia: Phychodiagnosticke e Didáctikie Festy.

Cañizares Hernández, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

Denies Esquivel, Wilfredo. (2003) Entrenamiento del Cerebro del Atleta. Enfoque psicopedagógico. Guatemala

Gorbunov, G. D. (1998). Psicopedagogía del deporte. Moscú: editorial Vneshtorgizdat.

Loforte Marrón, Israel. (2004) Acciones psicopedagógicas para incrementar el estado de disposición psíquica del equipo masculino de baloncesto de la facultad de cultura física en Santiago de Cuba. (Tesis en opción al título de Master en Psicología del Deporte). Universidad de Cuba

Rudik, P. A. (1980). Psicología del Deporte, Cultura Física y Deporte.

Moscú: Editorial Progreso

E- Grafías

Legaz Arrese Buenos Aires, Año 8 N° 47, Abril de (2002). La preparación psicológica y el preparador físico de un deporte colectivo. disponible en: www.efdeportes.com Revista Digital.

González Figueredo, Medellín. 15 de agosto de (2009). El diagnóstico psicológico en el deporte disponible en [http: www.monografías.com](http://www.monografías.com)

Morinaga Tito Cómo preparar al Psicológicamente al deportista.

www.editorialsanmarcos.com

10. Anexos

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
MÉTODO DIRECTO

LOS 10 DESEOS

Nombres: _____

Deporte: _____

Grado que cursa: _____ Edad: _____

Establecimiento Educativo: _____

Lugar y fecha: _____

Lea cuidadosamente las instrucciones:

Escriba continuación 10 deseos, tanto aquellos que usted desee como aquellos que no desee. Trate de escribir claro, es importante que sea plenamente sincero y diga realmente lo que desea según caso personal: no es necesario que piense mucho para responder. Escriba simplemente lo que primero se le ocurra cuando lea las frases incompletas.

1. Yo deseo: _____

2. Yo deseo: _____

3. Yo deseo: _____

4. Yo deseo: _____

5. Yo deseo: _____

6. Yo deseo: _____

7. Yo deseo: _____

8. Yo deseo: _____

9. Yo deseo: _____

10. Yo deseo: _____

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
MÉTODO DIRECTO

LOS 5 TEMORES

Nombres: _____

Deporte: _____

Grado que cursa: _____ Edad: _____

Establecimiento educativo: _____

Lugar y Fecha: _____

Lea cuidadosamente las instrucciones:

Escriba continuación 5 temores suyos. Trate de escribir claro, es importante que sea plenamente sincero y diga realmente lo que teme según el caso personal: no es necesario que piense mucho para responder. Escriba simplemente lo que primero se le ocurra cuando lea las frases incompletas.

1. Yo temo: _____

2. Yo temo: _____

3. Yo temo: _____

4. Yo temo: _____

5. Yo temo: _____

Fechas de aplicación						
Sujeto						
familia						
Carrera deportiva						
Amigos						
Pareja						
Tiempo libre						
Proyectos						
Estudios						
Situación económica						
Valores humanos						
Cultura						
Social						
Salud						
Otro						

Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Ciencia y Tecnología de la actividad física y el deporte -ECTAFIDE

Test de actitud para la competencia o APC.

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor, lea cada una de estas frases y señale con una X el número que corresponda a cómo te sientes justo en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder, pero, por favor, elige la respuesta que mejor indique cómo te encuentras en este preciso momento.

Items	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Estoy preocupado por esta competición				
2. Me siento nervioso				
3 Me siento inquieto.				
4. Tengo dudas				
5 Estoy "muerto de miedo"				
6. Me encuentro bien				
7. Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría				
8. Mi cuerpo se encuentra tenso				
9. Tengo confianza				
10. Me preocupa perder				
11. Me encuentro con el estómago tenso				
12. Me siento seguro				
13. Me preocupa la presión.				
14. Mi cuerpo se encuentra relajado				
15. Confío en responder bien ante este reto				
16. Me preocupa rendir mal				
17. Mi corazón está acelerado				
18. Confío rendir bien				
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición				
20. Siento mi estómago que está indispuesto				
21. Me encuentro mentalmente relajado				
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento				
23. Mis manos están pegajosa				
24. Estoy confiado porque imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo				
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme				
26. Mi cuerpo está tenso				
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión				



Carretera Santa Catarina Pinula, Kilometro 16.5



Trabajo final de todo el grupo junto al entrenador y el preparador físico.



Charla con el psicólogo Lic. Francisco Quiñonez.



Técnicas de trabajo de visualización en Competencia.



Traslado de la información acerca de lo que sería el trabajo.



Información del test que se trasladó para evaluar las condiciones, emocionales en las que se encuentran.