



## Cláusula de cesión de derecho de publicación de tesis/monografía

Yo Carolina Beatriz Toledo Vazquez C.I. 59906420  
autor/a de la tesis titulada

Programa de fortalecimiento de competencias psicopedagógicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores Pre-Profesional  
mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva Caso: ABB autoría y producción, que la he elaborado para cumplir con uno de los requisitos previos para la obtención del título de

Maestría en Administración de Empresas "Mención Recursos Humanos y Desarrollo Organizacional"

En la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede académica La Paz.

1. Cedo a la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Académica La Paz, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación a partir de la fecha de defensa de grado, pudiendo, por lo tanto, la Universidad utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en formato virtual, electrónico, digital u óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que en caso de presentarse cualquier reclamo de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Secretaría Adjunta a la Secretaria General sede Académica La Paz, los tres ejemplares respectivos y sus anexos en formato impreso y digital o electrónico.

Fecha: 29/03/2018

Firma: 

**UNIVERSIDAD ANDINA SIMON BOLIVAR**

**SEDE ACADEMICA LA PAZ**



**AREA DE ECONOMIA, EMPRESA E INTEGRACION**

**MAESTRIA EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS: “MENCION EN RECURSOS  
HUMANOS Y DESARROLLO ORGANIZACIONAL”**

**(2015 – 2016)**

**“PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE COMPETENCIAS  
PSICODEPORTIVAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN  
JUGADORES PRE- PROFESIONALES” CASO: ACADEMIA DE FUTBOL A.B.B**

**AUTOR: GABRIELA BEATRIZ TOLEDO VASQUEZ**

**TUTOR: LIC.MARIELLA SUAREZ GUZMAN**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**2016**

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS**

A mis padres y hermana por su motivación y apoyo incondicional, a mi abuelita (Q.E.P.D) por seguir presente en mi vida a través de todas sus enseñanzas, a mi tutora Mariella por su dedicación y apoyo, y a la Academia de Fútbol A.B.B. por la oportunidad de emprender un nuevo reto.

**MUCHAS GRACIAS**

Gabriela Toledo Vásquez

## ÍNDICE

	PÁG
<b>CAPITULO I</b>	
<b>MARCO GENERAL</b>	
1.- INTRODUCCIÓN	1
1.2.- JUSTIFICACION	4
1.3.- FORMULACION DEL PROBLEMA	7
1.4.- OBJETIVOS	9
1.4.1- OBJETIVO GENERAL	9
1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
1.5.- ALCANCE	9
1.5.1.- DELIMITACIÓN TÉMATICA	9
1.5.2.- DELIMITACIÓN ESPACIAL	9
1.5.3.- DELIMITACIÓN TEMPORAL	10
<b>CAPITULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	
2.- GESTION POR COMPETENCIAS	11
2.1.- CONCEPTO DE COMPETENCIAS	11
2.1.2.- CARACTERÍSTICAS DE LAS COMPETENCIAS	13
2.1.3.- TIPOS DE COMPETENCIAS	15
2.1.4.- CLASIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS	16
2.2.-COMPETENCIAS PSICODEPORTIVAS	17
2.2.1.- COMPETENCIA PSICODEPORTIVA DE MOTIVACIÓN	18
2.2.1.2.- TIPOS DE MOTIVACIÓN	19
2.2.1.3.- MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO	20
2.2.2- COMPETENCIA PSICODEPORTIVA DE CONTROL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE	21
2.2.2.1.- ANSIEDAD	21
2.2.2.1.2.- TIPOS DE ANSIEDAD	22
2.2.2.1.3.-PROCESO Y SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD	23
2.2.2.1.4.- MANIFESTACIONES DE LA ANSIEDAD EN COMPETICIÓN	24
2.2.2.2.- ESTRÉS	25
2.2.2.2.1.- FUENTES DE ESTRÉS	25
2.2.3.- COMPETENCIA DE HABILIDAD MENTAL	26
2.2.3.1.- ATENCIÓN	26
2.2.3.1.2.-TEORÍA DE LOS ESTILOS ATENCIONALES	27
2.2.3.2.- CONCENTRACIÓN	28
2.2.3.2.1.- CLASIFICACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN	29
2.2.3.3.- VISUALIZACIÓN	30
2.2.3.3.1.- OBJETIVOS DE LA VISUALIZACIÓN	30

2.2.4.-COMPETENCIA DE COHESIÓN DE EQUIPO	31
2.2.4.1.-CARACTERÍSTICAS QUE ACOMPAÑAN A LA COHESIÓN	31
2.2.4.2.-FACTORES QUE INFLUYEN EN LA COHESIÓN	33
2.2.5.- RENDIMIENTO DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO MENTAL	34
2. 3.- FÚTBOL	35
2.3.1.- HISTORIA DEL FÚTBOL	35
2.3.2.-DEFINICIÓN DE FÚTBOL	37
2.3.3.- HISTORIA DEL FÚTBOL BOLIVIANO	39

### **CAPITULO III**

#### **MARCO REFERENCIAL**

3.-ACADEMIA DE FUTBOL A.B.B	40
3.1- ANTECEDENTES	40
3.2.-ORGANIGRAMA	41
3.3.- OBJETIVOS Y FINES DE LA ACADEMIA A.B.B	41
3.3.1.- OBJETIVO	41
3.3.2.- FINES	42
3.4.- CRONOLOGÍA HISTÓRICA	42

### **CAPITULO IV**

#### **MARCO PRÁCTICO METODOLÓGICO**

4.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN	45
4.2.- UNIVERSO Y UNIDAD DE INVESTIGACIÓN	45
4.3.- TABLA DE PARTICIPANTES	45
4.4.- OPERATIZACION DE VARIABLES	47
4.5.- INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	50
4.5.1.- INSTRUMENTOS	51
4.5.1.1.- CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	51
4.5.1.1.- FORMA DE APLICACIÓN E INSTRUCCIONES	54
4.5.1.2.- INTERPRETACIÓN	55
4.5.1.2.- BATERÍA DE TEST PARA VALORACIÓN DE LA CUALIFICACIÓN TÉCNICO – TÁCTICO Y FÍSICO	55
4.6.- PROCEDIMIENTO	58
4.6.1.- FASE 1: ENTREVISTA JUGADORES	58
4.6.2.- FASE 2: APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	59
4.6.3.- FASE 3: EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO	59
4.6.4.- FASE 4: ANÁLISIS DE RESULTADOS	59
4.6.5.- FASE 5: DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	60

## **CAPITULO V**

### **RESULTADOS**

5.1.- RESULTADOS CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	61
5.1.1.- COMPETENCIA: CONTROL DE ESTRÉS	61
5.1.2.- INFLUENCIA DE LA EVALUACION DEL RENDIMIENTO	63
5.1.3.-COMPETENCIA MOTIVACION	65
5.1.4.- COMPETENCIA HABILIDAD MENTAL	67
5.1.5.- COMPETENCIA COHESION DE EQUIPO	69
5.2.- RESULTADOS ENTREVISTAS	71
5.2.1.- COMPETENCIA CONTROL DE ESTRÉS	71
5.2.2.- INFLUENCIA DE LA EVALUACION DEL RENDIMIENTO	72
5.2.3.-COMPETENCIA MOTIVACION	72
5.2.4.- COMPETENCIA HABILIDAD MENTAL	73
5.2.5.- COMPETENCIA COHESION DE EQUIPO	74
5.3.- EVALUACION DE RENDIMIENTO	76
5.3.1.- ESTADO FISICO	76
5.3.2.- CONTROL	78
5.3.2.2.- RESULTADOS CONTROL	79
5.3.3.- TIRO	80
5.3.3.1.- RESULTADOS TIRO	83
5.3.4.- PASE	85
5.3.4.1.- RESULTADOS PASE	86

## **CAPITULO VI**

### **MARCO PROPOSITIVO**

6.1.- INTRODUCCION	87
6.2.- OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	88
6.2.1.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA	88
6.3.- ENTRADAS Y ACUERDOS	88
6.4.- DEVOLUCION DEL DIAGNOSTICO	89
6.5.- MOTIVACION AL GRUPO	89
6.6.- EVALUACION	90
6.7.- PRESUPUESTO	91
6.8.- SESIONES	92
6.9.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	106

## **CAPITULO VII**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

7.1.- CONCLUSIONES	107
7.2.- RECOMENDACIONES	111
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	113
ANEXOS	117

## **RESUMEN**

La idea principal del presente proyecto es fortalecer las competencias psicodeportivas de los jugadores Pre - Profesionales de la Academia de Fútbol A.B.B, con el fin de mejorar su rendimiento.

Estrés, inseguridad, falta de motivación, desconcentración son algunos conceptos que parecen estar constantemente presentes en el fútbol creando un círculo vicioso de pobre desempeño que parece no tener solución, por este motivo la intervención debe realizarse desde las categorías más jóvenes – pre profesionales - para lograr un impacto profundo y duradero.

En Bolivia, la intervención a nivel psicodeportivo es muy escasa, no solo dejando este campo rezagado del panorama mundial, sino de conseguir óptimos resultados a nivel futbolístico, uno de los desafíos, es proponer nuevas herramientas de intervención que permitan generar un cambio positivo en el fútbol boliviano.

## CAPÍTULO I

### MARCO GENERAL

#### 1.1.- Introducción

El deporte ha existido desde tiempos remotos y en distintas civilizaciones ha sido muy importante, se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde diferentes perspectivas (educativas, psicológicas, económicas, sociales)(Riera, 1991, citado por Dosil, 2008).

El deporte y especialmente el fútbol es uno de los aspectos característicos de nuestra civilización, es uno de los fenómenos que forma parte de la cotidianidad del ciudadano de nuestro tiempo, nos topamos con el diariamente, ya sea en el radio, la televisión, en los periódicos o las conversaciones de otros (Rodríguez, 1995, citado por Dosil, 2008).

El fútbol, deporte de interés, se ha convertido en el último siglo en una pasión de multitudes en diferentes partes del mundo, muestra de ello es el campeonato Mundial de la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación) que cada cuatro años genera mucha más expectativa que cualquier otro deporte.

La importancia de trabajar el área psicodeportiva se inicia en Rusia con Peter Lesgaften a principios de siglo, pero es hasta después de la revolución rusa, cuando se crean

centros especializados para el estudio de las capacidades de los deportistas, se institucionaliza formalmente luego de un suceso histórico para la psicología, esto fue gracias al Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma el año 1965 (Williams, 1991, citado por Dosil, 2008).

Actualmente el área psicodeportiva se posiciona como un área relevante dentro de la psicología y de las ciencias del deporte, interviniendo en diversos niveles, tales como, evaluación, diagnóstico, planificación, gestión, competencias; generando conocimiento a través de la formación académica e investigaciones teóricas y aplicadas (Weinberg y Gould, 1996, citado por Wightman, 2000).

La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90% del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales, por este motivo existe una tendencia mundial a prestarle cada vez más atención a las necesidades psicodeportivas, para conseguir mejores resultados, fortalecer competencias, aliviar tensiones, incrementar la motivación y lograr cohesión de equipo (López, 1995, citado por Wightman, 2000).

En Bolivia, la intervención a nivel psicodeportivo es muy escasa, no solo dejando este campo rezagado del panorama mundial, sino de conseguir óptimos resultados a nivel futbolístico, por este motivo uno de los desafíos, es proponer nuevas herramientas de intervención que permitan generar un cambio positivo en el fútbol boliviano.

Las competencias psicodeportivas, al ser aquellas capacidades, habilidades y destrezas que se presentan en los individuos permiten que los deportistas puedan distinguirse y sobresalir obteniendo el rendimiento esperado (Mendelsohn, 2002).

La idea principal del presente proyecto es fortalecer las competencias psicodeportivas de los jugadores pre – profesionales de la academia de futbol A.B.B.

La presente investigación estará conformada por los siguientes capítulos:

El marco general donde se incluye la justificación, el planteamiento del problema, los objetivos y alcance, en el marco teórico se definirán los conceptos más relevantes de la investigación, en el marco referencial se describirán los principales antecedentes de la institución tomada en cuenta para la investigación, marco práctico donde se explicará la metodología de la investigación, variables, instrumentos y el procedimiento a seguir y el marco propositivo donde se realizará la propuesta de intervención.

## 1.2.- Justificación

El fútbol es un fenómeno de masas que cada vez está alcanzando una mayor difusión, representa una de las actividades humanas con más protagonismo social independientemente de las diferencias sociales y culturales. Aproximadamente 265 millones de personas juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semiprofesional o amateur, dicha cifra representa alrededor del 4 % de la población mundial lo que hace de este deporte un movimiento de masas (FIFA, 2006; Castro, 2008).

Es habitual escuchar en los medios de comunicación invocar términos psicodeportivos para explicar la actuación de un futbolista o de un equipo. Por ejemplo frases como: estamos bien de la cabeza, anímicamente estamos muy bien, confiamos que lograremos un buen resultado, o su contrapartida: falta jugar como equipo, necesitamos un triunfo para salir adelante, nos ganó la cabeza, etc. (De la Vega, 2001), pero al mismo tiempo no se toman acciones para evaluar estos ítems, lo que nos lleva a tener criterios subjetivos y superficiales que no muestran ningún tipo de solución.

La selección juvenil de Argentina sub 20, es una de las selecciones que agregó en su preparación el área psicodeportiva, donde se evaluaron capacidades, habilidades, experiencias, defectos y limitaciones de cada jugador. A partir de los resultados obtenidos se propusieron programas de intervención con el fin de mejorar su rendimiento (Roffe, 2003) Trabajar en el área psicodeportiva les permitió salir campeones en el torneo Sudamericano en Ecuador (2001), y además algunos jugadores de esta categoría fueron convocados y tomados en cuenta

como parte del plantel profesional para el Mundial de Corea/ Japón que se llevó a cabo el año 2002.

En Bolivia, el trabajo a nivel psicodeportivo se dio a conocer básicamente a través de seminarios y cursos auspiciados por entidades gubernamentales, Azkargorta -Director técnico de la selección boliviana de fútbol 1994- fue el primero en incursionar en el tema, efectuando una preparación más psicodeportiva que física y técnica, motivo por el cual se logró la clasificación al Mundial de 1994 (Castro, 2007).

Después de este suceso tan significativo para el país, no se realizaron más trabajos en relación al área psicodeportiva, por cual aproximarse a lo que sucede en la competición y proveer nuevas herramientas de intervención se ha convertido en una necesidad, para obtener resultados más eficientes y para que los jugadores sigan aprendiendo, adaptándose y mejorando.

La fortaleza psicodeportiva es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física. Es uno de los conceptos más utilizados actualmente, sin embargo, es un constructo psicológico mucho más complejo de lo que pudiera imaginarse y es, además, uno de los puntos más difíciles de conseguir y consolidar para los deportistas (Romero, 2005, citado por Nieri, 2005).

En conclusión trabajar las competencias psicodeportivas es importante para poder mejorar el rendimiento deportivo y lograr mejores participaciones tanto en torneos nacionales como internacionales. Económicamente ganar torneos genera ingresos para el club, lo que permite seguir fomentando el fútbol en deportistas que tienen talento y no cuentan con los recursos necesarios, además socialmente sirve para fortalecer la identidad nacional y de motivación para que los niños y jóvenes practiquen deporte beneficiándolos física y mentalmente (Castro, 2007).

### 1.3.- Formulación del problema

Vicente del Bosque-Entrenador de la selección Española de Fútbol 2014- manifestó que la falta de intervención psicodeportiva los perjudicó en el mundial Brasil 2014, “*Creo que la selección española, no ha tenido una buena preparación psicodeportiva para afrontar este campeonato mundial y por este motivo nuestro rendimiento no fue el esperado*” (Del Bosque, 2014 citado por Castro 2014, p. 1).

España llegó al mundial, como N°1 en el ranking de UEFA, sus jugadores fueron constantemente alabados, por su técnica individual puesta al servicio de la técnica colectiva pero a pesar de esto no lograron los resultados esperados. Vicente del Bosque está convencido, de que si la selección hubiera previsto una intervención en el área psicodeportiva, no hubieran pasado por ese penoso momento (Castro, 2014).

En Bolivia, posteriormente a la clasificación del mundial de 1994 no se realizaron más intervenciones a nivel psicodeportivo, siendo muy escasos los eventos y acciones que se pusieron en marcha, es por esta razón que se hace tan necesario trabajar el área con herramientas nuevas y más objetivas (Paredes, 2007).

El hecho de que no haya intervención en este ámbito, ha sido negativo, ya que el fútbol boliviano es uno de los más pobres en cuanto a resultados de Sudamérica y se refleja claramente cuando se participa en campeonatos internacionales. Por ejemplo la participación selección boliviana en las eliminatorias Brasil 2014, quedaron en último lugar y en la Copa América 2015 en octavo lugar (FIFA).

Estrés, inseguridad, falta de motivación, desconcentración son algunos conceptos que parecen estar constantemente presentes en el fútbol creando un círculo vicioso de pobre desempeño que parece no tener solución (Gould, 2002, citado por Dosil. 2008).

Es necesario tomar en cuenta que la intervención debe realizarse desde las categorías más jóvenes – pre profesionales - para lograr un impacto profundo y duradero, tomando en cuenta que ellos son los futuros representantes del fútbol boliviano (Roffe, 2003).

El fútbol requiere una formación integral, incluyendo las competencias psicodeportivas, si no se realiza un seguimiento riguroso de todos los aspectos que inciden en dicho deporte se tendrá como resultado un rendimiento pobre causando un círculo vicioso de bajo desempeño (Morilla, 2010). Es necesario destacar que la Academia de fútbol A.B.B en su larga trayectoria no ha trabajado el área psicodeportiva, por lo cual se ha vuelto una necesidad para lograr un rendimiento excelente que los permita situarse entre los mejores equipos del país.

Determinar el porqué de estos comportamientos (estrés, inseguridad, desconcentración, falta de motivación, etc.) es necesario para poder lograr una solución, lo que nos lleva a la pregunta de investigación:

¿De qué manera un programa de fortalecimiento de competencias psicodeportivas mejoraría el rendimiento deportivo en jugadores pre- profesionales?

## **1.4.- Objetivos**

### **1.4.1.- Objetivo General**

- Desarrollar un programa de fortalecimiento de competencias psicodeportivas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores pre- profesionales.

### **1.4.2.- Objetivos Específicos**

- Evaluar las competencias psicodeportivas de los jugadores pre- profesionales de la Academia de futbol A.B.B.
- Registrar el rendimiento deportivo de los jugadores pre – profesionales de la Academia de futbol A.B.B.
- Establecer las demandas de apoyo en competencias psicodeportivas de los deportistas.
- Diseñar un programa para fortalecer las competencias psicodeportivas de los jugadores pre – profesionales de la academia de futbol A.B.B.

## **1.5.- Alcance**

### **1.5.1.- Delimitación Temática**

La presente investigación establece un Programa de fortalecimiento de competencias psicodeportivas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores pre- profesionales. Se tomará en cuenta a treinta jugadores de la categoría pre – profesional.

### **1.5.2.- Delimitación Espacial**

Tiene como espacio la ciudad de La Paz, en la Academia de Futbol A.B.B que se encuentra en la zona de Alto Irpavi.

### **1.5.3.- Delimitación Temporal**

La investigación se desarrolló en la gestión 2016, se inició en el mes de abril y se estima que la aplicación del programa dure cuatro meses empezando el mes de julio y culminando su aplicación el mes de noviembre.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.- Gestión por competencias

##### 2.1.- Concepto de competencias

David C. McClelland, analiza la motivación humana y menciona que es la base sobre la cual se desarrolla la gestión por competencias (Martha Alles, 2005).

Los tres sistemas de motivación humana según David C. McClelland son:

**Los logros por motivación:** Fue la primera en ser investigada, representa un interés recurrente por hacer algo mejor, implica un estándar de comparación interno y externo. Las personas con alta orientación al logro, prefieren actuar en situaciones donde hay alguna posibilidad de mejorar, prefieren tener responsabilidad personal por el resultado. Si es bueno les da información de cuan bien lo están haciendo.

**El poder como motivación:** La necesidad de poder como clave en el pensamiento asociativo representa una preocupación recurrente que impacta sobre la gente y quizá también sobre las cosas. Muestra la habilidad o capacidad de hacer algo física o mentalmente. La válvula de escape para esta motivación de poder varía considerablemente de acuerdo a las normas que las personas han internalizado como comportamiento aceptable. Es un tipo de motivación que hay que saber utilizar.

**La pertenencia como motivación:** Se sabemos de esta motivación que sobre las dos anteriores. Estaría derivada de la necesidad de estar con otros, pero no hay certeza de cuál es la causa natural del deseo de estar con otros como motivación. Apela a un nivel emotivo del ser humano, estas motivaciones se combinan con otras características para determinar acción.

Según Spencer y Spencer la competencia es una característica subyacente de un individuo que está causalmente relacionada a un estándar de efectividad con un desempeño superior en un trabajo o situación (Rodríguez, 2000).

Característica subyacente significa que la competencia es una parte profunda de la personalidad y que puede predecir el comportamiento en una amplia variedad de situaciones y desafíos laborales.

Causalmente relacionada significa que la competencia origina o anticipa el comportamiento y el desempeño.

Estándar de efectividad refiere a que la competencia predice quien hará algo bien y quien de manera pobre, en relación con un criterio específico o un estándar definido con anterioridad.

En definitiva, las competencias son características fundamentales de la persona que indican formas de comportamiento o de pensar, que generalizan distintas situaciones y que perduran por un período de tiempo razonablemente largo (Martha Alles, 2005).

Los análisis precedentes han permitido progresar en la definición de las competencias. Estas difieren de las características individuales, que son aptitudes y rasgos de personalidad.

Para desarrollarse, requieren a la vez presencia de cualidades específicas y el paso por experiencias de formación. Son aprehendidas no desde la perspectiva de las diferencias entre los individuos, sino desde el punto de vista de los comportamientos que permitan llevar a cabo con eficiencia un determinado puesto (Claude Levy, 2000).

### **2.1.2.- Características de las competencias**

En esta línea de pensamiento, los autores plantean que se pueden identificar cinco tipos de características:

- **Las motivaciones:** constituyen los intereses que una persona considera o desea consistentemente. Las motivaciones conducen, dirigen y seleccionan el comportamiento hacia determinadas acciones o metas y lo aleja de otras. Ejemplo: las personas motivadas para obtener logros, constantemente se fijan metas desafiantes, toman responsabilidades para cumplirlas y utilizan la retroalimentación para desempeñarse mejor.
- **Los rasgos:** son características físicas y respuestas consistentes frente a determinadas situaciones o información. Ejemplo: el tiempo de reacción y la buena visión un tipo de rasgos físicos para los pilotos de combate.

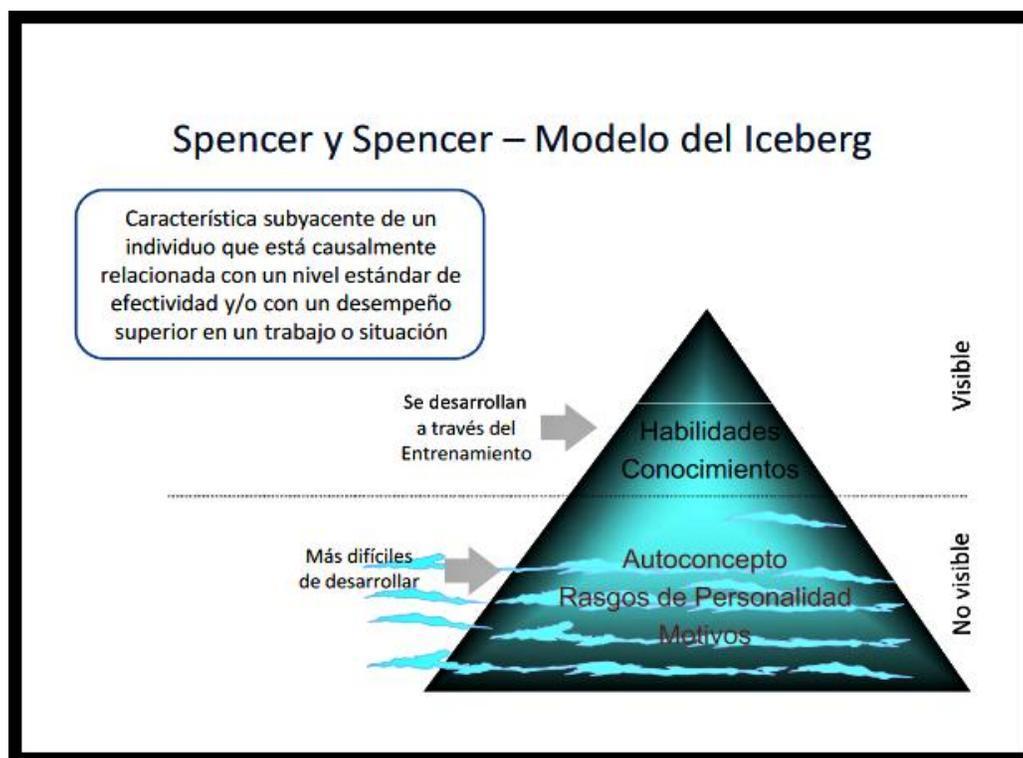
- **El concepto de sí mismo:** se trata de las actitudes, valores o imagen que una persona tiene de sí misma. Ejemplo: la confianza en sí mismo, la seguridad de poder desempeñarse bien en cualquier situación, es parte del concepto de sí mismo.
- **Los conocimientos:** constituyen la información que una persona tiene sobre contenidos de áreas específicas. Ejemplo: el conocimiento de un cirujano de la anatomía de los nervios y músculos en el cuerpo humano.
- **Las destrezas:** conforman la habilidad de desempeñar una cierta tarea física o mental. Ejemplo: la habilidad física de un odontólogo es trabajar la pieza sin dañar el nervio.

Todas las personas tienen un conjunto de atributos y conocimientos, adquiridos o innatos, que definen sus competencias para una cierta actividad. Sin embargo descubrir las competencias no requiere estudiar exhaustivamente el perfil físico, psicológico o emocional de cada persona. Solamente interesan aquellas características que hagan eficaces a las personas dentro de la organización (Rodríguez, 2000).

Spencer y Spencer (citado por Claude Levy 2000), introducen el Modelo de Iceberg, donde muy gráficamente dividen las competencias en dos grandes grupos: las más fáciles de detectar y desarrollar, como los conocimientos y destrezas, y las menos fáciles de detectar, como el concepto de uno mismo, los valores, personalidad y actitudes.

## Esquema N° 1

### Modelos Iceberg



#### 2.1.3.- Tipos de competencias

La tipología y el número de competencias existentes pueden ser muy amplios. Diferentes autores han agrupado las competencias en distintas categorías, diseñando listados de competencias que difieren unos de otros. Cordúa (2000, citado por Rodríguez, 2002) distingue tres tipos de competencias: competencias genéricas, competencias técnicas y competencias específicas:

- **Competencias Genéricas:** son las que se utilizan en distintas áreas ocupacionales y que están formadas por dos clases de atributos: competencias genéricas propiamente tales, como las verbales o las de solucionar problemas y las actitudes y valores personales. Las competencias técnicas son las requeridas para desempeñar una determinada ocupación o grupos de ocupaciones.
- **Competencias específicas:** son aquellas requeridas para un trabajo específico.
- **Competencias de empleabilidad:** «determinan la probabilidad de que una persona encuentre fácilmente trabajo y lo conserve. Las competencias de empleabilidad están relacionadas con la amplitud y profundidad de las competencias genéricas y técnicas» (Cordúa, 2000).

#### 2.1.4.- Clasificación de las competencias

Para Spencer y Spencer (citado por Alles, 2005) las competencias se pueden clasificar en:

- **Competencias de logro y acción:** Orientación al logro, preocupación por el orden, calidad y precisión, iniciativa y búsqueda de información.
- **Competencias de ayuda y servicio:**Entendimiento interpersonal y orientación al cliente
- **Competencias de influencia:** Influencia e impacto, construcción de relaciones, conciencia organizacional.

- **Competencias gerenciales:** Desarrollo de personas, dirección de personas, trabajo en equipo y cooperación, liderazgo.
- **Competencias cognoscitivas:** Pensamiento analítico, razonamiento conceptual, experiencia técnica/ profesional/de dirección.
- **Competencias de eficacia personal:** Autocontrol, confianza en sí mismo, comportamiento ante los fracasos, flexibilidad.

Claude Levy (2000), resume las competencias de la siguiente manera:

Las competencias son comportamientos; algunas personas disponen mejor de ellas que otras, incluso son capaces de transformarlas y hacerlas más eficaces para una situación dada.

Esos comportamientos son observables en la realidad cotidiana y en situaciones de evaluación.

Las personas aplican íntegramente sus aptitudes, sus rasgos de personalidad y los conocimientos adquiridos.

Las competencias son un rasgo de unión entre las características individuales y las cualidades requeridas para conducir mejor las misiones profesionales que se fijan de manera previa.

## **2.2-Competencias psicodeportivas**

Podemos entender como competencias psicodeportivas, a todas aquellas capacidades, cualidades, habilidades, destrezas que se presentan en los individuos y que le permiten distinguirse y sobresalir en el deporte (Mendelsohn, 2002).

### **2.2.1.- Competencia psicodeportiva de motivación**

La motivación tiene un papel fundamental en todos los ámbitos de la vida, pues actúa como motor para que los individuos realicen cualquier actividad. En el deporte es uno de los elementos principales desde el punto de vista psicológico, pues explica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de una actividad físico – deportiva. (Hill, 2001 citado por Dosil 2008), menciona que el deportista se compromete y persiste en el deporte gracias a la motivación, ayudándole a superar todas las consecuencias negativas de la actividad.

La motivación en el deporte se ha convertido en objeto de interés creciente, intentándose continuamente el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención, tanto si se trata de aumentar la adherencia a los diferentes programas deportivos, como si se pretende una óptima preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo(Monroy 2011).

La palabra motivación proviene de la raíz movere - mover- movimiento; algunos de los sinónimos que normalmente se utilizan al hablar de motivación son: excitación, energía, intensidad, activación, fuerza, etc.La motivación debe analizarse también como una de las habilidades psicológicas que se requieren para convertirse en un jugador efectivo (Mendelsohn, 2001, citado en Gálvez 2007)

Quizá la más completa es la que formuló Littman (Citado por Monroy 2011), quien señaló que “La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o

respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación”.

La motivación, según García, J. y Llames, R. (1992, citado en Gálvez 2007); puede definirse como: "dirección e intensidad del esfuerzo". Como puede observarse en esta definición, existen dos parámetros que son cruciales:

- **Dirección:** hace referencia al nivel de atracción por parte del sujeto hacia la tarea.
- **Intensidad:** definida como nivel de empeño que un sujeto pone en la ejecución de la tarea.

#### **2.2.1.2.- Tipos de motivación**

La clasificación de los tipos de motivación se realiza desde las tendencias motivacionales de los deportistas con la intención de explicar los elementos que configuran la iniciación, la orientación, el mantenimiento, y el abandono de la actividad físico- deportiva:

**2.2.1.2.1.- Motivación básica:** Es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con ese deporte. Depende fundamentalmente de los resultados y del rendimiento personal (Buceta 1999, citado por Dosil 2008).

**2.2.1.2.2.- Motivación cotidiana:** Interés del deportista por la actividad en si misma con independencia de los logros deportivos y mayormente relacionado con el rendimiento personal

cotidiano y el constructo deportivo propio de la realización de la actividad, por ejemplo compañeros de equipo agradables, ejercicios divertidos, etc.) (Buceta 1999, citado por Dosil 2008).

**2.2.1.2.3.- Motivación extrínseca:** Está relacionada con la perspectiva conductista. Esta corriente no niega que existan causas internas asimismo influyentes, pero otorga un papel preponderante a aquellas causas de la conducta que provienen del exterior y que no se encuentran dentro de la persona. De este modo, serían fuentes de motivación extrínseca el dinero o las amenazas de castigo, entre otras (Monroy 2011).

**2.2.1.2.4.- Motivación Intrínseca:** La conducta intrínsecamente motivada es aquella que no tiene otro objetivo excepto el propio placer o interés personal en realizarla. La motivación intrínseca, por tanto, encuentra su fundamento en una serie de necesidades psicológicas definidas que incluye, entre otras, la causación personal, la efectividad y la curiosidad. Este tipo de motivación surge espontáneamente por tendencias internas y necesidades psicológicas, sin que haya recompensas extrínsecas (Valdés 1998, citado por Dosil 2008).

### **2.2.1.3.- Motivación y rendimiento**

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. ( Sáez 2011).

Según Monroy 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.

## **2.2.2-Competencia psicodeportiva de control estrés y ansiedad en el deporte**

### **2.2.2.1.- Ansiedad**

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida (Aragón 2006).

La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquella evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin

relación con el verdadero peligro presente. Por tanto, en el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo.

Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del estrés (Aragón 2006).

#### **2.2.2.1.2.- Tipos de ansiedad**

Basándose en los trabajos de Spielberger (1996 citado por Dosil 2008), se pueden distinguir dos tipos de ansiedad:

- Rasgo: cuando el deportista está predispuesto a percibir determinados estímulos o situaciones como amenazantes y responde a ellos aumentando su nivel de activación y su ansiedad estado.
- Estado: cuando el deportista responde con ansiedad de forma circunstancial, en un momento determinado. Se considera un estado emocional inmediato ante situaciones específicas y se caracteriza por aprensión, miedo, tensión e incremento de la activación fisiológica.

Existe otra corriente que defiende el carácter multidimensional de la ansiedad que se ha desarrollado a partir de los trabajos de Borkovec (1976) y Davidson (1976, citado por Dosil), desde este planteamiento de distingue:

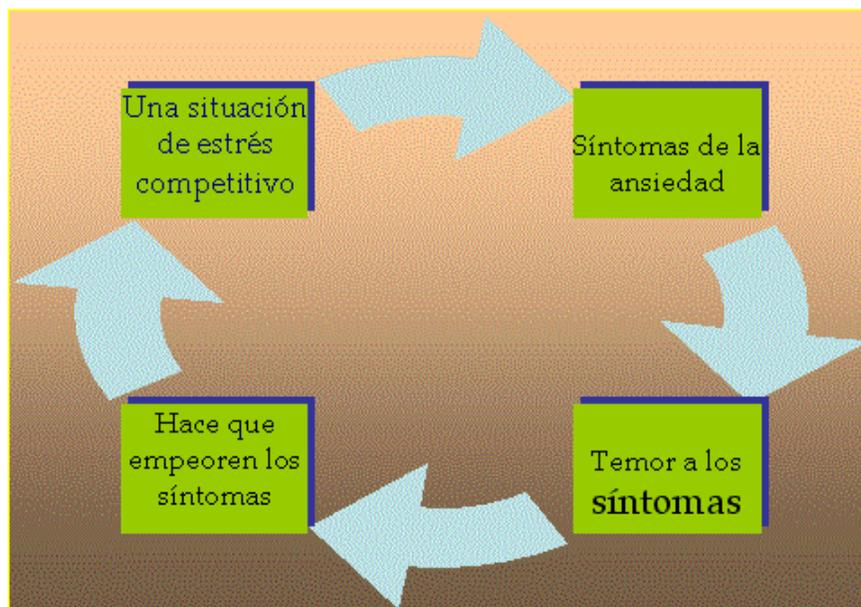
- Ansiedad cognitiva: Se operativiza como un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.
- Ansiedad Somática: se define como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo sudoración, nudo en el estómago incremento de la frecuencia cardiaca, etc.).

### 2.2.2.1.3.-Proceso y síntomas por los cuales se produce la ansiedad

Al estar en una situación estresantes podemos caer en un círculo vicioso como el que se presenta a continuación:

#### Esquema N° 2

#### Proceso de la ansiedad



A continuación se mencionan algunos de los principales síntomas que se pueden desencadenar provocados por una situación de estrés competitivo:

- Tensión muscular
- Dolores y molestias estomacales
- Dificultades respiratorias
- Diarrea y ganas de orinar
- Fatiga excesiva
- Leve mareo palpitaciones y molestias estomacales(Aragón 2006).

Ningún deportista siente todos estos síntomas a la vez, pero en ocasiones un síntoma puede desencadenar otro. Así el hecho de que, cuando supera un síntoma, puede superar más, pues muchos síntomas son provocados por los mismos factores físicos (Aragón 2006).

#### **2.2.2.1.4.- Manifestaciones de la ansiedad en la competición**

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición. La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante (Aragón 2006).

Hay cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

- **SÍNTOMAS FÍSICOS:** molestias digestivas temblores, etc.

- SENTIMIENTOS DE INCAPACIDAD: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.
- MIEDO AL FRACASO: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.
- AUSENCIA DE CONTROL: sentirse gafe, mala suerte.
- CULPABILIDAD: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas, etc.

#### **2.2.2.2.- Estrés**

El estrés es una respuesta no específica del organismo con carácter adaptativo a una determinada situación. Está condicionado por tres variables: el medio externo, la percepción personal de esa situación y las distintas respuestas ante ella. Se produce cuando existe un desequilibrio entre lo que el deportista percibe que son sus capacidades y lo que el ambiente le demanda (Dosil 2008).

Existen dos categorías de estrés:

- Positivo: Se produce cuando la activación sirve al deportista al estímulo y motivación para poder responder de forma correcta o adaptada a la situación.
- Negativo: Se produce cuando el deportista responde de forma descontrolada y con excesiva activación, es decir, de forma inadaptada y negativa.

##### **2.2.2.2.1.- Fuentes de estrés**

Según Dosil (2008) existen diferentes fuentes que son buenos indicadores del estrés dentro del ámbito que rodea al futbolista, las más importantes son:

- Importancia del evento, por norma general, cuanto más importante es un partido de fútbol, más estrés produce en el deportista.
- Nivel de incertidumbre, cuando el futbolista se enfrenta a otro sujeto de condiciones parecidas, la incertidumbre provocada por la misma situación puede ser una fuente de estrés importante.
- Nivel de Ansiedad Rasgo que posea el futbolista.
- Autoestima, el grado de autoestima del futbolista produce que el estrés sea más o menos relevante.
- Amenaza de fracaso, cualquier situación en la que una persona se siente amenazada se transforma en estresante y más cuando esta amenaza se traduce en fracaso.
- Situaciones desconocidas, lo desconocido suele producir miedo y el miedo aumenta la ansiedad de los sujetos.

### **2.2.3.-Competencia de habilidad mental**

#### **2.2.3.1.-Atención**

El término atención procede del latín, y se refiere a *tender hacia*, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre) (Morilla 2002).

La atención también es definida como la forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar

los estímulos no pertinentes) en el momento presente (excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro (Dosil 2008).

### **2.2.3.1.2.-Teoría de los estilos atencionales**

La teoría de los estilos atencionales ha sido, hasta la fecha, el modelo explicativo sobre la atención que más se ha utilizado en el ámbito de la *Psicología del Deporte*. La teoría de los estilos atencionales sostiene que la ejecución deportiva está estrechamente relacionada con el estilo o foco atencional del deportista, y que, por eso mismo, si somos capaces de identificar cuál es realmente ese particular estilo, resultará mucho más fácil entender y predecir el resultado de la ejecución en una gran variedad de situaciones. Para Nideffer (1976, citado por Dosil 2008), igual que hay diferencias fisiológicas o intelectuales entre las personas, también las hay en lo referente a sus habilidades atencionales, habilidades que si se desarrollan de forma conveniente pueden ayudar al individuo a hacer frente en cada momento a las diferentes exigencias de su especialidad deportiva.

Nideffer, 1976 (citado en Dosil, 2008) diferencia dos dimensiones básicas de la atención: la *amplitud* (amplia-reducida) y la *dirección* (externa-interna).

- **La amplitud:** hace referencia a la extensión del campo atencional, es decir, a la mayor o menor cantidad de información que el deportista debe procesar en un momento determinado. Si el campo atencional es amplio, el deportista estará atendiendo a una gran variedad de estímulos al mismo tiempo; si, por el contrario, el campo atencional es reducido, este mismo deportista estará focalizando su atención en unos pocos,

aunque cruciales, estímulos. Por suerte, ambos campos –amplio y reducido- son complementarios y se suelen compensar, aunque como señala Dosil (2004), la utilización de uno u otro depende de las características personales y de las exigencias concretas de la situación.

- **La dirección:** establece y precisa el lugar hacia donde se orienta el foco de atención. Si el foco de atención se dirige hacia el exterior, es decir, hacia los estímulos ambientales –el público, la climatología, los medios de comunicación, etc.-, se habla de foco atencional externo; si, por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos y/o emociones, entonces se habla de foco atencional interno. Cabe significar que, igual que sucedía en el caso anterior, ambos focos –externo e interno- se complementan y su utilización concierne tanto a las características individuales como a los requerimientos de la situación (Dosil 2008).

### **2.2.3.2.-Concentración**

La concentración es definida como el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero según exija la situación a la que nos estemos enfrentando. Weinberg y Gould (1996, citado por Gálvez 2007), definen el término concentración como: "atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención". Por lo tanto, la concentración consistiría en focalizar la atención sobre los aspectos más determinantes de la ejecución que estemos realizando, y a su vez, mantener este foco atencional durante el tiempo que perdure la tarea, aunque es evidente que este foco atencional puede fluctuar en momentos puntuales.

La concentración es un factor comportamental importante a considerar en el transcurso de un partido de fútbol, sobre todo en lo que respecta al parámetro temporal, ya que se ha observado en muchas competiciones de fútbol, que los jugadores están sometidos a un gran esfuerzo físico, y lo que es más importante, extendido en el tiempo. Por eso, puede considerarse a la concentración como un aspecto psicológico a tener en cuenta de forma detallada y pormenorizada.

La concentración y atención van unidas de la mano, García (2001, citado en Paredes 2007), establece una serie de propiedades para la atención del futbolista como son:

- Su carácter fluctuante.
- La intensa concentración de la atención es consecuencia de las exigencias que se presentan en el momento de disputar el partido.
- El volumen de la atención es pequeño y se encuentra en correspondencia con la necesidad de estar concentrado.
- La estabilidad de la concentración de la atención y la capacidad para activarla rápida y eficientemente.

#### **2.2.3.2.1.-Clasificación de la concentración**

Nideffer (citado por Paredes 2007) propone una clasificación de la concentración que se basa en dos dimensiones: la amplitud y la dirección. La amplitud hace referencia a la cantidad de información a la que atiende una persona en un momento dado y la dirección que consiste en dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera del deportista.

Cada situación deportiva requiere un tipo o estilo de concentración, pero en algunos deportes se combinan en función del momento en el que nos encontremos de ejecución varios estilos. Por ello, el deportista debe conocer las diferentes técnicas. (De la Vega 2003).

### **2.2.3.3.-Visualización**

Se trata del proceso de crear o recrear una experiencia dentro de la mente en ausencia de estímulos externos. Hay que hacerla tan real como sea posible. Aunque el término “visualización” implique la visión, se utiliza cualquier cosa para que mejore tu juego: sonidos, olores, estados psicológicos, gusto, tacto (Dasil 2008).

#### **2.2.3.3.1.- Objetivos de la visualización en la práctica deportiva**

- Entrena la estrategia, las destrezas deportivas y cualquier otra actividad, comportamiento o actuación que podamos visualizar
- Mejora la concentración. Al imaginar, por ejemplo, lo que queremos hacer o el modo en que deseamos reaccionar ante ciertas situaciones, podemos evitar que nuestra mente divague. Podemos visualizarnos en situaciones en que, por lo general, perdemos la concentración (pongamos por caso, fallar un tiro fácil en baloncesto, perder el paso en el salto de longitud o cometer una equivocación en un entrenamiento), e imaginar a continuación que no perdemos la calma y que centramos la atención en la próxima jugada o el siguiente paso a dar.
- Crea o aumenta la confianza y, por tanto, baja la ansiedad. Representar mentalmente una buena actuación ayuda a que uno se sienta capaz de actuar bien.

- Canaliza las respuestas emocionales. Podemos imaginar situaciones que han provocado respuestas emocionales inapropiadas en el pasado y visualizarnos respondiendo de manera mucho más adecuada.

La práctica y el aprendizaje del trabajo de visualización no solo es útil para mejorar técnicas concretas sino que resulta de gran ayuda para afrontar el miedo, la ansiedad y el exceso de nerviosismo en relación con nuestros objetivos de rendimiento deportivo. (Gálvez 2007).

#### **2.2.4.-Competencia de cohesión de equipo**

La cohesión de equipo ha sido definida por Carron (1982, citado por Dosil 2008) como un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a unirse y permanecer unido en busca de unos determinados objetivos.

##### **2.2.4.1.-Características que acompañan a la cohesión**

Según Gonzales (2007) las características que acompañan la cohesión de equipo son:

- Grado de aceptación de los objetivos del grupo: Se comparten los objetivos establecidos para el grupo. Los objetivos del grupo no responden a la suma de los intereses individuales, sino que son valores compartidos que dan unidad al grupo.
- Comunicación: Se enriquece la comunicación interna, hay mayor interacción entre los miembros del equipo (entrenador, futbolistas, servicios médicos, etc.).
- Conformidad con las normas: Se aceptan de buen grado aquellas pautas de conducta que organizan el trabajo y la convivencia interna del equipo.

- Perseverancia ante la dificultad: Ante las dificultades o los conflictos los futbolistas perseveran más en la búsqueda de soluciones cuando trabajan colectivamente o se sienten vinculados al equipo, mientras que cuando trabajan de forma individual el desánimo y el abandono surge antes.
- El rendimiento aumenta: A la hora de afrontar las dificultades o problemas, tanto los relacionados con el juego como los extradeportivos, la cantidad y calidad de las soluciones aumentan cuando se trabaja en equipo respecto a cuándo se abordan de forma individual. La eficacia en el juego se multiplica cuando se trabaja de forma colectiva. Los conflictos fuera del terreno de juego disminuyen considerablemente cuando el grupo funciona como un equipo.
- La percepción que el equipo tiene de sí mismo y de otros grupos: Se produce una mejor valoración y una mayor aceptación de las propias características que definen al equipo y que comparten sus miembros. Se tiende a infravalorar la importancia, el funcionamiento y el rendimiento de otros grupos.
- Satisfacción personal: La cohesión interna es en sí misma fuente de disfrute personal, contribuye a lograr el éxito, y genera sentimientos de satisfacción que la fortalecen y la refuerzan. La satisfacción personal está directamente relacionada con la cohesión del equipo.
- Motivación: Los individuos de un equipo se ven más motivados al trabajo y al esfuerzo cuando existe cohesión interna. Es más motivante el vínculo o compromiso establecido con los miembros del equipo que el establecido con uno mismo.

- Estabilidad: Cuanto más tiempo han estado juntos los miembros de un equipo, más fácil es que surja la cohesión interna; cuanto más cohesión existe en un equipo más difícil es que sus miembros abandonen el equipo.

#### **2.2.4.2.-Factores que influyen en la cohesión**

La cohesión de un equipo depende de muchos factores según Gonzales (2007) los factores que influyen son:

- De su propia composición: si ha habido una selección de personas preparadas, entregadas, de gente que sabe trabajar en grupo. Lo contrario ocurre si es un equipo donde prima el individualismo, formado por gente de difícil convivencia (en este caso, difícilmente se va a poder conseguir un equipo unido).

Es importante contar dentro del equipo con gente que genere buen ambiente, gente positiva, colaboradora, generosa. A veces puede resultar preferible contar con un profesional con estas actitudes, aunque sea menos brillante, que con otro muy competitivo pero con un carácter complicado.

- De su tamaño: por regla general los equipos pequeños tienden a estar más cohesionados que los grandes, aspecto que hay que tener en cuenta a la hora de constituir un equipo, tratando de que su tamaño sea lo más ajustado posible.
- Del carisma del líder: si cuenta con una personalidad atractiva que consigue ganarse la adhesión de sus compañeros tendrá ya buena parte del camino recorrido.
- Del proyecto asignado: si se trata de un trabajo interesante, exigente, motivador, es fácil que la gente se vuelque en el mismo. Si por el contrario, se trata de un proyecto

gris, con poco atractivo, de escaso interés, es difícil que la gente se identifique con el equipo y más bien trate de salir del mismo a la menor oportunidad.

- Del ambiente de trabajo: si es un ambiente agradable, de respeto, donde se fomente la participación, donde exista comunicación, donde se reconozcan los méritos, donde la gente se pueda realizar profesionalmente.
- Éxito inicial: aunque sea pequeño, también ayuda a cohesionar al grupo, ver que forman un equipo competente, capaz de alcanzar las metas propuestas.

Si ante una dificultad (ya afecte al equipo en su conjunto o a un miembro determinado) los miembros del equipo hacen causa común, se involucran, tratan de encontrar una solución, evitan las críticas internas y se apoya al miembro afectado, la cohesión del equipo aumentará.

Si por el contrario, ante una dificultad la gente se desentiende, arrecian las críticas hacia el miembro responsable, se busca culpable, la cohesión del equipo quedará muy dañada (Gonzales (2007)).

### **2.2.5.- Rendimiento deportivo y entrenamiento mental**

Según Martino (2008, citado en Fernández 2011) el rendimiento deportivo deriva de la palabra “parformer”, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de “parformance”, que en francés antiguo significaba cumplimiento. Por lo tanto se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, 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/ Psicológicas de una persona y el ejercicio

deportivo a realizar. El rendimiento deportivo depende de varios factores y no sólo de uno, son muy pocos los que llegan a la cima, y menos aún, los que saben mantenerse en ella.

El deportista puede tener o no tener éxito en función de diferentes variables. Cuantas más tenga a su favor y más controle las variables que pueden interferir en su rendimiento más posibilidades tendrá para triunfar y lograr resultados más óptimos. (González 2004, citado en Fernández 2011).

El entrenamiento mental en el deporte no es otra cosa que la aplicación de ciertas habilidades psicológicas con el fin de mejorar y perfeccionar el rendimiento del deportista. En la mayoría de los casos, la diferencia entre dos deportistas de similares capacidades físicas está en una adecuada preparación mental, en una correcta utilización de las habilidades psicológicas, que se pueden ir perfeccionando si se trabajan con regularidad. (Gálvez 2007).

## **2. 3.- Fútbol**

### **2.3.1.- Historia del fútbol**

El fútbol de la era moderna proviene de los juegos originarios anglosajones del siglo xix, nacen con la revolución industrial dando paso a los actuales deportes colectivos, y solo a finales de este siglo es cuando comienzan a tomar auge como tales. a partir de entonces han ido evolucionando modificándose continuamente sus reglas, respondiendo a necesidades impuestas por las sociedades más desarrolladas, quienes han ido exigiendo mejoras y nuevas formas de espectáculo (Hernández 1996, citado en Tapia 2010).

La naciente historia del fútbol data del año 1863, cuando en Inglaterra se separan los caminos del "rugby-football" y del "associationfootball". Ambos tipos de juego tienen la misma raíz y

ambos tienen un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Antes de jugarse sistemáticamente, el fútbol primitivo no era un juego, sino una lucha amorfa por conseguir que el balón traspasara una línea de meta que se fue acortando progresivamente hasta convertirse en una portería enmarcada de tres palos (Linaza y Maldonado 1987, citado en Tapia 2010).

Según Morin (1994, citado en Tapia 2010) el fútbol, por su condición de deporte colectivo, con una alta cuota de incertidumbre es cambiante a cada momento, por tanto complejo y con un requerimiento de una habilidad no natural, contiene características y particularidades propias que lo conforman e identifican como tal y, sólo aplicadas a su original acción ludomotriz.

Desde sus inicios han ido surgiendo variadas definiciones y clasificaciones de su juego, siendo en esencia: un deporte estructuralmente complejo, variado e intermitente en su lógica interna y que requiere de una habilidad abierta en el interactuar simultáneo, donde es necesaria además una continua solución a acciones y secuencias de juego en situación de cooperación y oposición, con el fin de anotar una mejor cantidad de goles que el equipo rival.

Los sucesos de acciones de juego se repiten sin excepción en todo momento durante el partido y se puede esquematizar basado en su objetivo que es introducir el balón a la portería contraria y evitarlo en la propia (Torrents 2005, citado en Tapia 2010).

### 2.3.2.-Definición de fútbol

Ildfonso García (1998, citado por Tapia 2010) señala que el fútbol (del inglés *Football*), es un deporte que enfrenta a dos equipos formados por once jugadores cada uno (diez jugadores de campo y un arquero, portero o guardameta). El objetivo es hacer ingresar la pelota (balón) en el arco (portería) contrario, respetando una serie de reglas.

La principal regla del fútbol es que la pelota no puede ser tocada por los jugadores con los brazos o con las manos, a excepción del arquero (el encargado de impedir que la pelota ingrese al arco) (Tapia, 2010)

Cabe destacar que los partidos de fútbol, que duran 90 minutos, pueden terminar empatados y gana el equipo que logra conseguir más goles.

El origen del fútbol tuvo lugar en Inglaterra. La Football Association desarrolló, en 1863, gran parte de las reglas de juego que todavía rigen este deporte. En la actualidad, la Fédération International de Football Association (FIFA) es el organismo rector del fútbol a nivel internacional.

El fútbol se convierte en una bandera con todos los colores, es una moneda común, es un idioma internacional. Hace que se entiendan niños, adultos y viejos de manera inmediata sin ningún otro vínculo de comunicación.

El fútbol es un reflejo de la sociedad actual, se ha convertido en una manifestación ritual y en espejo simbólico de la estructura social de nuestra cultura. El rito, el mito y el símbolo están presentes en muchas de las manifestaciones que se dan en este deporte (Paredes 2007).

El fútbol ha sido uno de los fenómenos sociales más importantes del siglo XX y durante el nuevo milenio adquiere más fuerza. Su práctica no conoce fronteras y se practica en los cinco continentes independientemente del nivel social o cultural de sus gentes. El mundo se mueve al ritmo del balón (el calendario puede modificarse o anularse dependiendo de la importancia de los partidos), desde los patios de colegio a los estadios deportivos a los barrios marginales (Paredes 2007).

En un primer momento, el fútbol como juego antes que como deporte, mantuvo la sencillez propia de otras actividades enraizadas en la misma naturaleza humana. El significado del fútbol hoy, es algo distinto de lo que fue y significó en otros tiempos. Su significado se ha ido modificando, puesto que es un hecho social y como tal es reflejo de la evolución de la propia sociedad, sobre la que a su vez ejerce una importante influencia.

El fútbol, como primer exponente del deporte, es un fenómeno que adquiere a diario un gran impacto dentro de las diferentes sociedades. Es una práctica humana tan significativa en nuestra época como pocos fenómenos sociológicos puedan serlo, forma parte de la cultura contemporánea, es un pilar en el que con fortaleza se apoya la historia cultural de nuestro tiempo. El fútbol es un capaz de convocar la globalidad del ser humano en sus distintos niveles de conciencia y expresión, y también de obtener los núcleos de ritualidad entre ambientes diversos y heterogéneos de lo social.

El fútbol, como una tela de araña, abarca los distintos campos de la naturaleza humana y contribuye en la construcción cultural. Como juego, el fútbol asume el deber estratégico de ofrecer una estructura lúdica que conecte parte del yo con lo social, así como presentar la expresión de los valores y de contraindicaciones de una cultura pluralista (Paredes 2007).

### **2.3.3.- Historia del fútbol boliviano**

La rivalidad entre la *Federación Boliviana de Fútbol* y la *Asociación de Fútbol de La Paz*, fue uno de los elementos que más daño le hizo al fútbol nacional, pero no fue el único. Salvo el periodo 1954-1959 en que se logró un campeonato de integración nacional, la *Copa Simón Bolívar* esta clasificaba al campeón nacional y permitía la participación de equipos bolivianos en la *Copa Libertadores*, a pesar de esto no logró el interés genuino del público, fue muy irregular, fue resuelta con buena arbitrariedad en el periodo 1960-1963 y sufrió cambios de modalidad y tipo de confrontación casi cada año, dejando pocos réditos económicos en los clubes participantes (Castro, 1962).

Los campeonatos locales que se disputaban en las capitales de departamento habían llegado al límite de sus posibilidades. Era absurdo sostener un promedio de ocho equipos por ciudad que contaran con organización de clubes, divisiones inferiores, infraestructura y sobre todo hinchadas. Ni siquiera los grandes como Bolívar, The Strongest, Wilstermann, Aurora, Oriente Petrolero o Blooming contaban con todos esos elementos. Las consecuencias de esta realidad fueron: fútbol de baja calidad, escaso interés del público con bajas recaudaciones, asistencia significativa sólo en los partidos clásicos, que por supuesto eran lo menos (Castro, 1962).

## CAPITULO III

### MARCO REFERENCIAL

#### **3.-Academia de futbol A.B.B**

##### **3.1- Antecedentes**

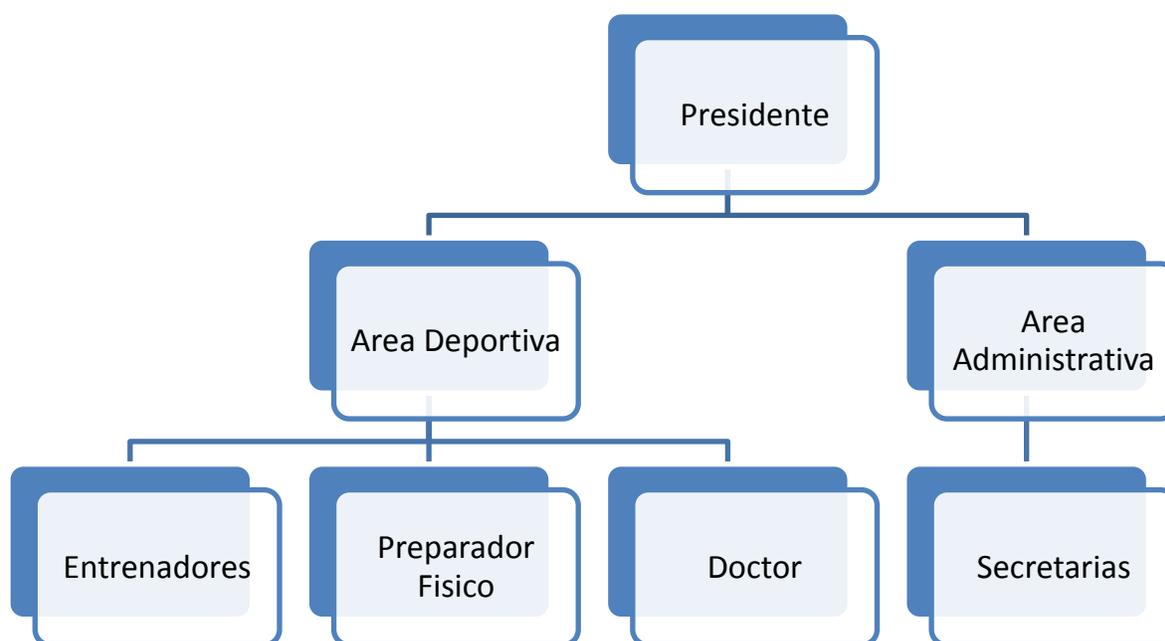
La Academia del Balompié Boliviano (ABB), ya lleva 31 años formando jugadores con cualidades y habilidades futbolísticas.

La tarea de formar talentos con capacidades diversas se basa en un plan de trabajo implementado por la dirección ejecutiva, ejecutado por un selecto cuadro de entrenadores, bien asimilado por los alumnos de las distintas categorías, apoyado por la parte administrativa, y secundado por la utilería que en conjunto se convierten en el motor principal para que un día, una semana, un mes y/o un año de trabajo salga perfecto y tenga la recompensa del deber cumplido, actualmente el plantel administrativo cuenta con dos secretarias y el plantel técnico cuenta con seis entrenadores, dos preparadores físicos, un entrenador de arqueros, un doctor y un utilero.

En los 31 años de vida, la Academia ha graduado en cada gestión grupos de jóvenes futbolistas con talento, capacidad y disciplina quienes han paseado esas dotes en las canchas de todo el país donde han tenido la ocasión de dar fe de todo lo aprendido en las horas de práctica desarrolladas en la cancha de Calacoto, que muchos la consideran como su segunda casa porque vivieron los mejores momentos en su trayectoria de formación.

El grupo de profesionales entrenadores con el que cuenta ABB en el momento, es selecto y altamente capaz de alcanzar los máximos objetivos gracias a un trabajo metódico, dedicado, disciplinado y organizado que es diseñado por la dirección ejecutiva a cargo de Isaac Mollinedo, quien supervisa personalmente día a día la labor que desarrollan los instructores designados en cada categoría (EABOLIVIA, Diario Digital, 2014).

### 3.2.-Organigrama



### 3.3.- Objetivos y fines de la academia A.B.B

#### 3.3.1.- Objetivo

- El objetivo del club es fomentar la práctica del fútbol en particular.

### **3.3.2.- Fines**

- Procurar la superación constante del deporte Boliviano, mediante la creación de escuelas de Fútbol.
- Mantener relaciones con todas las instituciones nacionales y extranjeras que tengan afinidad de propósitos.
- Fomentar y Orientar la constitución de filiales deportivas en zonas de la ciudad, capitales de departamento, provincias y otras regiones del país, con el propósito de construir la Gran Familia A.B.B.

### **3.4.- Cronología Histórica**

La Academia de Balompié Boliviano (A.B.B), fue creada el 28 de Junio de 1985. Su creador y fundador es el Profesor Isaac Mollinedo Rodríguez, en su primera gestión se contó con la presencia de 40 alumnos.

En 1990 organiza el primer campeonato de Escuelas de Fútbol, teniendo como escenario el estadio Hernando Siles.

En 1991 la academia participa por primera vez en los campeonatos de la Asociación de Fútbol de La Paz.

En 1992 consigue su primer éxito en el ámbito local, consagrándose como el Campeón Paceño- categoría Mascotas, en el campeonato de la Asociación de Fútbol de La Paz.

En junio de 1994, se inaugura la Oficina Central en Miraflores, con dependencias: Dirección, Salón de reuniones, Almacén de indumentaria Deportiva y Archivo. Lugar donde se centraliza la parte Administrativa.

En abril de 1995 organiza el primer Campeonato Integración con equipos invitados de Cochabamba, Oruro y The Strongest, Chaco, Municipal, Bolívar y A.B.B, de La Paz de la categoría Sub 12, donde salieron campeones del torneo.

En noviembre de 1996, por primera vez la Academia A.B.B, sirve de sparring a la Selección Nacional de Bolivia que se prepara para el mundial de 1998. Los alumnos de la escuela enfrentaron a la Selección mayor con futbolistas destacados como: Trucco Sandy, Ramiro Castillo y otros.

En noviembre de 1997 consiguen el primer campeonato a nivel internacional con su categoría sub 16, en San Antonio de Texas (EE.UU).

En 1998 la Academia A.B.B, se hace cargo de las selecciones paceñas a la cabeza del Prof. Isaac Mollinedo; ganando el campeonato en la categoría Sub -16 y Sub -19 en la ciudad de Santa Cruz y Sucre respectivamente. Y de Sub campeón en la Sub-17 en Trinidad.

En julio de 1999 el Gobierno Municipal reconoce la labor de A.B.B con la “Tea Pedro Domingo Murillo” entregada por el Director Municipal del Deporte Sr. Antonio Marina. Distinción que recibieron por segunda vez.

En marzo de 2000; A.B.B, abre nuevamente sus puertas al futbol femenino.

En marzo de 2001 el Viceministerio de Deportes distingue a las mejores academias de futbol del 2000, donde la academia es nominada y distinguida en acto solemne con la presencia del Presidente de la Republica Hugo Banzer Suarez.

En 2005 la representativa categoría de la Primera “A”, cumplió una destacada participación consiguiendo el Sub Campeonato y por segunda vez consecutiva la clasificación a la “Copa Simón Bolívar “, llegando a semifinales.

En el mes de Octubre, uno de los jugadores más reconocidos y talentosos de la academia Daniel Chávez es convocado a la Selección Nacional para el Sudamericano realizado en Santa Cruz de la Sierra, participando con una destacada actuación (EABOLIVIA, Diario Digital, 2014)

## CAPÍTULO IV

### MARCO PRÁCTICO METODOLÓGICO

#### 4.1.- Tipo de investigación

Se realizara una Investigación Descriptiva, con un Diseño no experimental: transaccional y enfoque Cualitativo.

#### 4.2.- Universo y unidad de investigación

Para la presente investigación de tomaran en cuenta a 30 sujetos del sexo masculino, que conforman la categoría pre – profesional de la Academia de futbol A.B.B, las edades en las que oscilan son entre 16 y 19 años. La antigüedad mínima de los jugadores es de un año.

#### 4.3.- Tabla de participantes

**Tabla N° 1**

##### Participantes

SUJETO	EDAD	ANTIGÜEDAD
1	16	1 año
2	19	1 año
3	17	1 año
4	18	2 años
5	17	3 años
6	16	2 años
7	17	1 año
8	16	3 años
9	18	4 años
10	16	1 año
11	16	2 años
12	16	1 año
13	16	3 años
14	16	2 años
15	16	2 años

16	18	1 año
17	16	1 año
18	18	4 años
19	17	3 años
20	18	2 años
21	17	2 años
22	18	3 años
23	16	2 años
24	16	3 años
25	16	2 años
26	16	2 años
27	18	3 años
28	18	4 años
29	17	3 años
30	17	2 años
<b>PROMEDIO</b>	<b>17</b>	<b>2 años</b>



				44,46, 47,51,52,53
<b>Rendimiento deportivo</b>	Es una acción motriz, 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/tácticas y psicológicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.	Estado físico  Técnica – Táctica	Resistencia  Fuerza  Velocidad  Control          Tiro	- Nivel Bajo  - Nivel Medio  - Nivel Alto  -Anticiparse al balón  Orientar el control hacia el lado contrario del defensor  -Utiliza la superficie y pierna adecuada  <b>(Puntuación del 1 al 6)</b>  -Logra tirar sin presión del defensor  -El jugador no logra tirar

			Pase	<p>-El defensor intercepta el disparo</p> <p>-El tiro se va por fuera de la portería</p> <p>-El tiro lo detiene el portero</p> <p>-El tiro entra a gol</p> <p>-El tiro entra a gol y derriba el objeto</p> <p><b>(Puntuación del 1 al 6)</b></p> <p>-No llega el pase al jugador</p> <p>-El pase llega al jugador por fuera de la zona marcada</p> <p>-El pase llega por zona marcada previamente</p> <p>-El pase permite</p>
--	--	--	------	---

				al otro jugador realizar un tiro con comodidad <b>(Puntuación del 1 al 4)</b>
--	--	--	--	--

#### **4.5.- Instrumentos de recolección de datos**

Las técnicas que se utilizaran para la investigación serán:

- Revisión documentada de libros y revistas de Psicología Deportiva y Gestión por Competencias
- Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD).
- Batería de test para valoración de la cualificación técnico – táctico , físico
- Entrevistas Semidirigidas

##### **4.5.1.- Instrumentos**

##### **4.5.1.1.- Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo**

Para la presente investigación se tomara en cuenta la aplicación del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), que mide cinco factores principales: Factor de estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo.

El cuestionario de características psicológicas es un instrumento baremado en España. La muestra utilizada estuvo compuesta por 485 deportistas españoles. El 58% de la muestra eran varones y el 42% mujeres. Sus edades estaban comprendidas entre los 13 y los 30 años, siendo la media de 19 años y la desviación típica de 4,10.

El 86% eran deportistas aficionados, el 8% deportistas semiprofesionales y el 6% deportistas profesionales, quedando un 1% sin clasificar por falta de datos. Los deportistas fueron clasificados en tres niveles deportivos: élite (15%), pre-élite (43%) y no-élite (42%).

Del análisis se desprenden cinco factores que contienen 55 ítems, A continuación se describen las características de los cinco factores hallados:

### **FACTOR 1: Control del estrés**

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (*ej.* Concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (*ej.* El día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

**FACTOR 2: Influencia de la evaluación del rendimiento**

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

a) Las características de la respuesta del deportista (*ej.* perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.

b) Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:

- Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (*Ej.* entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios);
- Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (*Ej.* Al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas. o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);
- Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (*Ej.* Mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento.

Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor,

mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

### **FACTOR 3: Motivación**

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día
- El establecimiento y consecución de metas u objetivos
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva

### **FACTOR 4: Habilidad mental**

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

- Establecimiento de objetivos
- Análisis objetivo del rendimiento
- Ensayo conductual en imaginación
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos

## **FACTOR 5: Cohesión de equipo**

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

- Relación interpersonal con los miembros del equipo
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo
- La importancia que se le concede al "espíritu de equipo"

### **4.5.1.1.- Forma de aplicación e instrucciones**

El cuestionario se aplica individualmente ya que favorece a la concentración del jugador.

Se pide al sujeto que conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Se pueden observar seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo.

Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente, va del totalmente desacuerdo al totalmente de acuerdo.

En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna, que dice no entiendo.

#### **4.5.1.2.- Interpretación**

De acuerdo a las respuestas recabadas, cada ítem tiene un puntaje establecido por cada factor que van del 4 al 0, se realiza la suma correspondiente por cada factor obteniendo una puntuación directa y se traslada la misma a la escala establecida.

La calificación está planteada en centiles, con una media, que nos da la pauta de reconocer si el sujeto obtuvo una puntuación por encima o debajo de la media.

#### **4.5.1.2.- Batería de test para valoración de la cualificación técnico – táctico y físico**

Una forma de clasificar los factores para una evaluación técnico – táctico, es distinguir entre los que conforman la técnica individual (aquellas acciones técnicas que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio, sin la intervención de otros compañeros del equipo), y los que se encuadran en la técnica colectiva (acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada).

En el caso de la técnica individual lo que se valora es el control y tiro, la valoración se realiza en una escala del 1 al 6 tomando en cuenta los siguientes factores:

##### **Control:**

1. Adelantarse al balón en lugar de esperarlo: este aspecto es fundamental para poder realizar un buen control en situación real de juego, ya que dificulta las posibles

anticipaciones del contrario, y a la vez otorga un tiempo extra al jugador, para poder realizar así el control de manera más cómoda.

2. Adecuada superficie de contacto: La elección de la superficie de contacto cobra más importancia a medida que aumenta la cualificación técnica del futbolista. En la etapa de iniciación la superficie utilizada habitualmente es el interior del pie, ya que es la que más seguridad ofrece al jugador.
3. Orientarse antes de realizar el control: Este aspecto es también fundamental especialmente en situaciones reales de juego, ya que una adecuada orientación del balón facilitará al futbolista una acción posterior (pase, tiro, regate, conducción)

### **Tiro:**

1. La velocidad: este aspecto, se refiere al tiempo que necesita el futbolista para preparar, tanto el balón, como su propio cuerpo para realizar el tiro
2. Precisión en el tiro: es fundamental para realizar un buen tiro, mandar el balón al lugar exacto al que queremos, combinando este aspecto junto con la potencia de tiro.
3. Potencia: La velocidad que alcanza el balón tras realizar el tiro, es un aspecto muy importante, aunque en combinación siempre de la precisión.

En el caso de la técnica colectiva lo que se valora es la calidad del pase, la valoración se realiza en una escala del 1 al 4 tomando en cuenta los siguientes factores:

### **Pase:**

1. Precisión del pase: Al encuadrarse este gesto técnico dentro de la técnica colectiva, una correcta precisión en el pase facilitará la labor de nuestro compañero.

Dependiendo de la situación de juego, el pase deberá dirigirse a un lugar u otro, se trata de un pase en profundidad a un compañero que se acerca por banda hacia la portería, por lo que el pase debe de dirigirse por delante del compañero sobre la trayectoria de carrera de éste.

2. Precisión temporal (timing): La precisión temporal o timing, permitiría que el jugador al que va dirigido el balón no tuviese que modificar su velocidad ni trayectoria de carrera para recibir el pase, por lo que esto facilitaría la acción posterior que quisiera realizar.

### **Escala de puntuación**

<b>Puntuación</b>	<b>Calificación</b>
1	Malo
2	Regular
3	Aceptable
4	Bueno
5	Muy bueno
6	Excelente

## 4.6.- Procedimiento

A continuación se detallan las fases de estudio de la presente investigación:

**Figura N° 1**

### Fases de Estudio



#### 4.6.1.- Fase 1: Entrevista jugadores

En la primera fase, se realizó una entrevista con los jugadores pre-profesionales del Club A.B.B, donde se conocieron los datos personales de los deportistas (Nombre, edad, antigüedad en el club, tiempo que practican dicho deporte) y las demandas de apoyo en competencias psicodeportivas.

#### **4.6.2.-Fase 2: Aplicación del instrumento de evaluación**

Para la presente investigación se aplicó el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). El instrumento midió cinco factores principales: Factor de estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo.

El instrumento se aplicó individualmente para lograr una mayor concentración. Se pidió a los sujetos que contestaran las preguntas del cuestionario, indicando en qué medida se encuentran de acuerdo con ellas, eligiendo entre las seis opciones de respuesta que van de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo.

#### **4.6.3.- Fase 3: Evaluación de rendimiento deportivo**

En la tercera fase se realizó la evaluación de rendimiento deportivo de los jugadores, esta se realizó por medio de los entrenadores, donde se midió el estado físico y técnica – táctica.

En el factor físico se midió resistencia, fuerza y velocidad y en lo técnico- táctico el control, tiro y pase.

#### **4.6.4.- Fase 4: Análisis de resultados**

En la cuarta fase se realizó el análisis de resultados, mediante la calificación del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, se realizó la suma correspondiente por cada factor obteniendo una puntuación directa y se trasladó la misma a la escala establecida.

La calificación está planteada en centiles, con una media, lo que nos permitió reconocer si el sujeto obtuvo una puntuación por encima o debajo de la media.

En el caso del rendimiento deportivo se realizó un análisis individual de acuerdo a la escala de calificación establecida por el entrenador y cuerpo técnico.

#### **4.6.5.- Fase 5: Desarrollo del programa de intervención**

En la última fase se plantean acciones que se pueden implementar para fortalecer las competencias psicodeportivas de los jugadores de la categoría pre- profesional de la Academia de futbol A.B.B. de acuerdo al análisis de resultados.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

En la presente investigación se evaluó a 30 sujetos que conforman la categoría Pre - Profesional de la Academia de Fútbol A.B.B, mediante el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, a continuación se detalla el análisis y los resultados obtenidos:

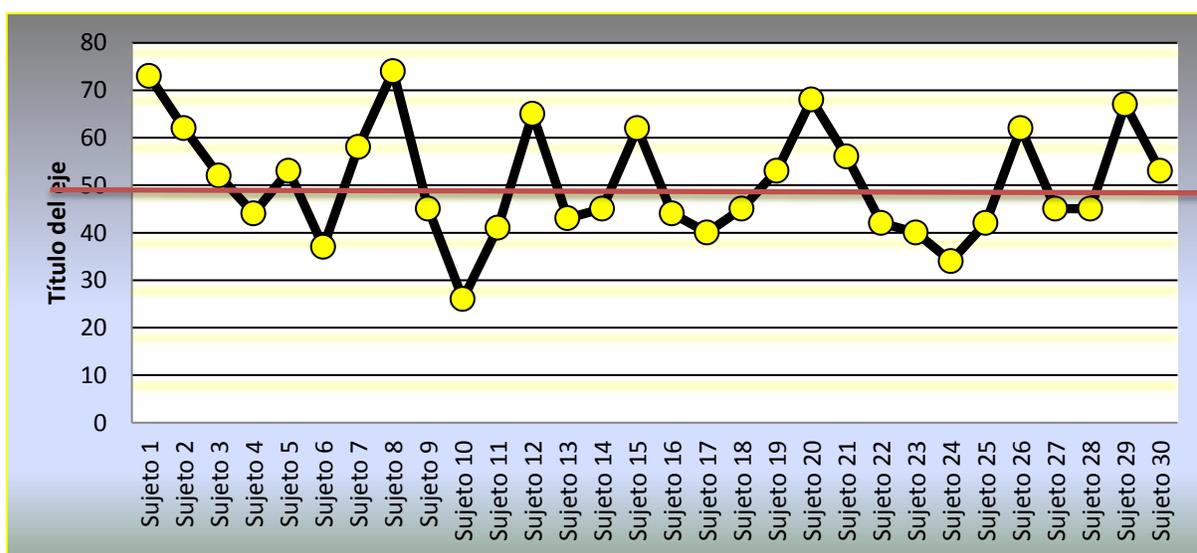
#### 5.1.- Resultados Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo

##### 5.1.1.- Competencia: Control de Estrés

En esta escala se incluyen ítems relacionados con las características de respuesta de los deportistas en relación a las demandas del entrenamiento y la competición.

**Figura N° 2**

#### Competencia Control de Estrés



En la figura N° 2 se encuentra que catorce sujetos superan la media, y por debajo del punto de corte se encuentran dieciséis sujetos.

### Figura N° 3

#### Competencia Control de Estrés



En términos porcentuales la figura N° 3 refleja que el 47 % de los sujetos son capaces de controlar sus niveles de estrés y el otro 53 % presentan dificultades para controlar el mismo.

Las respuestas en las cuales coinciden los sujetos que se encuentran por debajo de la media son: que llegan a desconfiar de su técnica y respecto a su actuación en los partidos, cuando comienzan un partido haciéndolo mal su confianza puede llegar a bajar rápidamente y llegan a

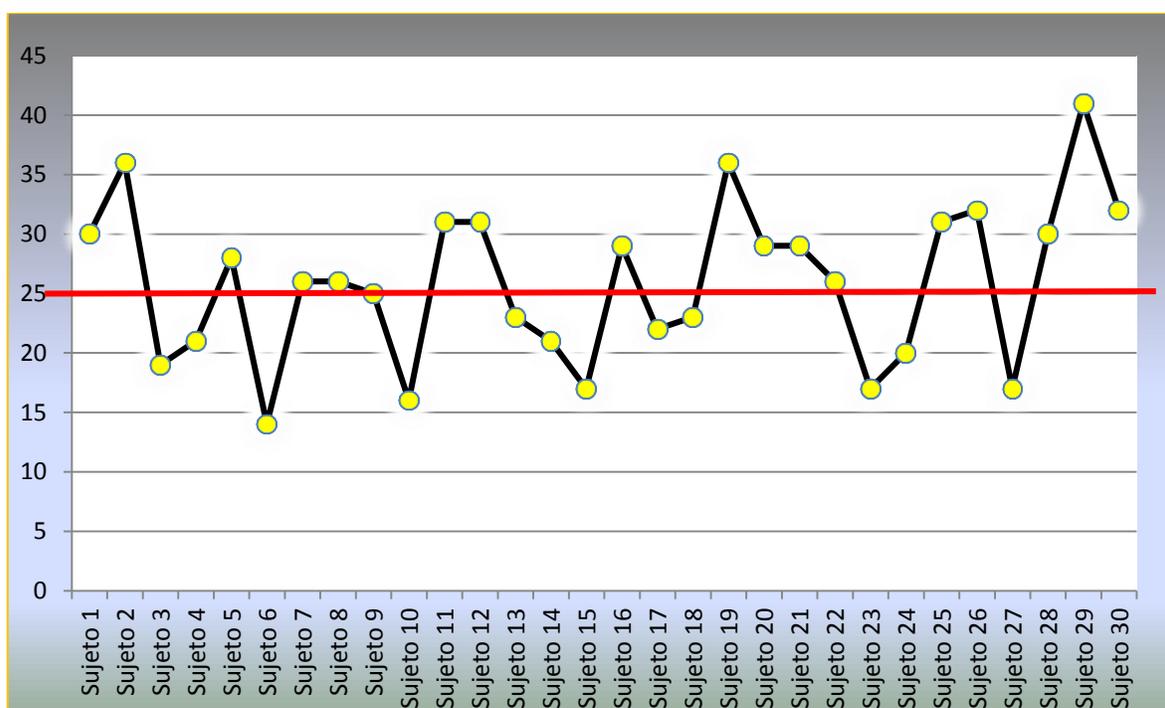
perder la concentración por ponerse a pensar en el resultado final. Cuando se trata de una competición importante pueden llegar a sentirse muy nerviosos o preocupados.

### 5.1.2.- Influencia de la Evaluación del Rendimiento

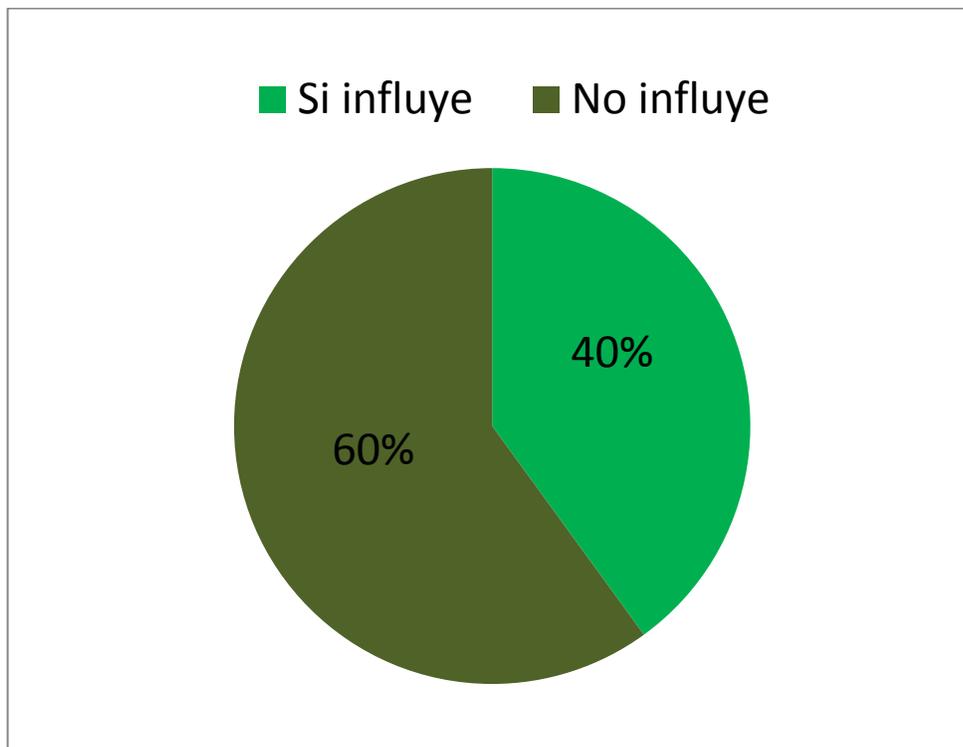
Esta escala se centra específicamente en el impacto que tiene las situaciones estresantes características de la competición deportiva, relacionadas con el rendimiento del deportista y la evaluación del mismo por parte de otras personas y del propio deportista.

**Figura N° 4**

#### Influencia de la Evaluación del Rendimiento



En la figura N° 4 se encuentra que dieciocho sujetos superan la media, encontrándose por debajo del punto de corte doce de los sujetos.

**Figura N° 5****Influencia de la Evaluación del Rendimiento**

En términos porcentuales la figura N° 5 refleja que el 60 % de los sujetos son capaces de controlar su tensión al sentirse evaluados y el 40% presenta dificultades para controlar el mismo.

Las respuestas en las cuales coinciden los sujetos que presentan dificultades son: que pueden llegar a sentir intensa ansiedad mientras participan ante una prueba, cuando cometen algún error durante una competición suelen preocuparse por lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que este entre los espectadores y suelen

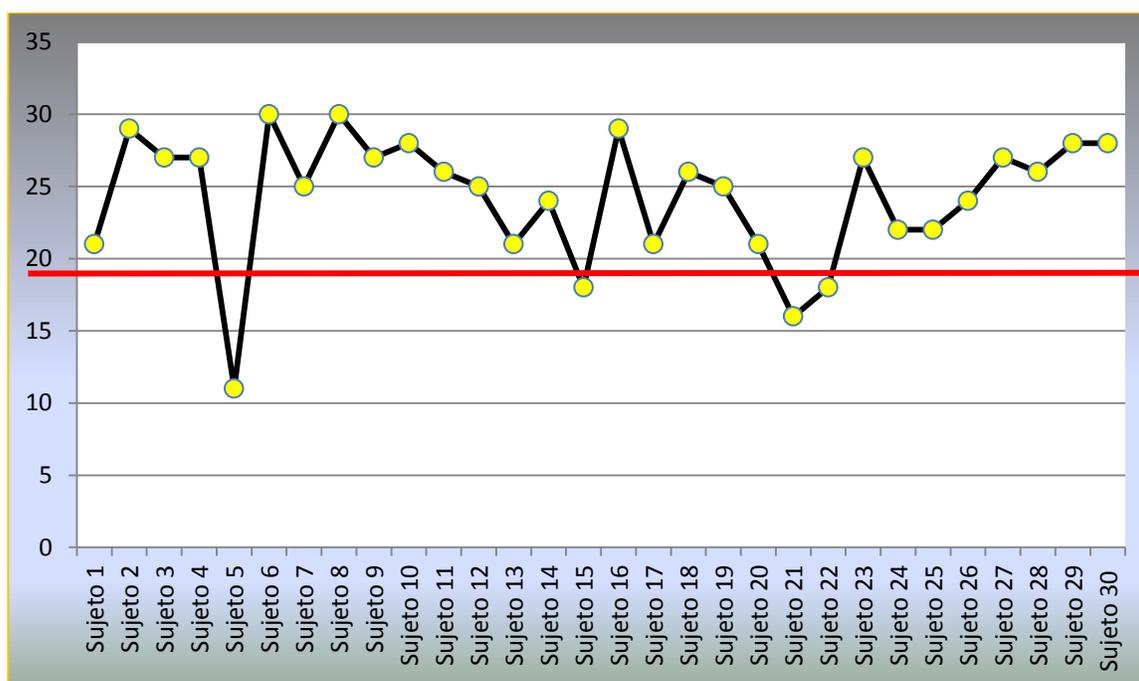
preocuparse mucho por las decisiones que pueda tomar el entrenador respecto a ellos durante una competición.

### 5.1.3.- Competencia: Motivación

Los ítems se centran en el interés que el deportista tiene por su actividad, la importancia que le concede y su disposición a dedicarse a él.

**Figura N° 6**

#### Competencia Motivación



En la figura N° 6 se encuentra que veintiséis de los sujetos superan a la media y cuatro se encuentran por debajo del punto de corte.

**Figura N° 7****Competencia Motivación**

En términos porcentuales la figura N° 7 refleja que el 87 % de los sujetos están motivados y al 13% le falta motivación.

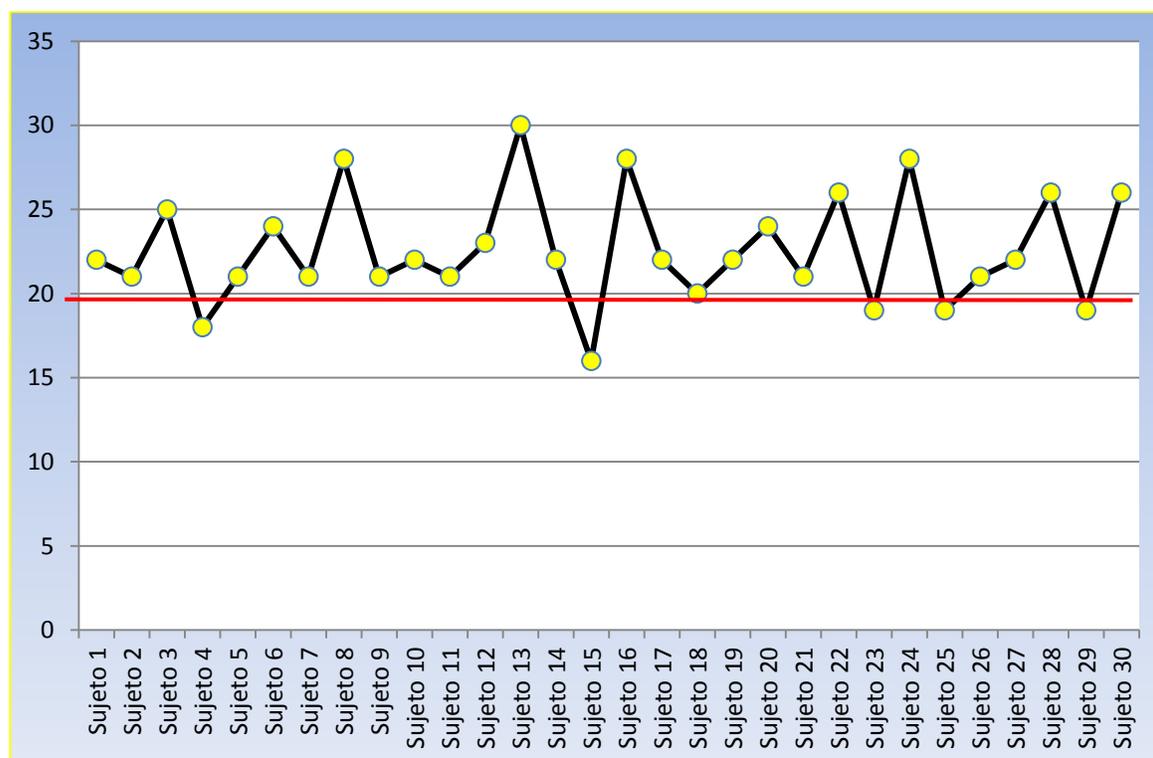
Las respuestas en las cuales coinciden los sujetos que se encuentran por encima de media son: que se plantean metas y tratan de conseguirlas, en este momento para los jugadores lo más importante en su vida es hacer bien el deporte que practican, quieren superarse cada día más y están dispuestos a cualquier esfuerzo a ser mejores cada día. Las respuestas en las que coinciden los sujetos que se encuentran por debajo de la media son: que a veces no se encuentran motivados para entrenar.

### 5.1.4.- Competencia: Habilidad Mental

Los ítems de esta escala recogen una serie de habilidades mentales que repercuten en el funcionamiento del deportista en beneficio de su rendimiento.

**Figura N° 8**

#### Competencia Habilidad Mental



En la figura N° 8 se encuentra que veinticinco sujetos superan a la media, encontrándose por debajo del punto de corte cinco de los sujetos.

**Figura N° 9****Competencia Habilidad Mental**

En términos porcentuales la figura N° 9 refleja que el 83 % de los sujetos son capaces de visualizar y resolver problemas dentro del campo deportivo y el 17% presenta dificultades.

Las respuestas en las cuales coinciden los sujetos que se encuentran por debajo de la media son: no ensayan mentalmente lo que harán justo antes de comenzar una competición, no se animan con palabras, pensamientos o imágenes.

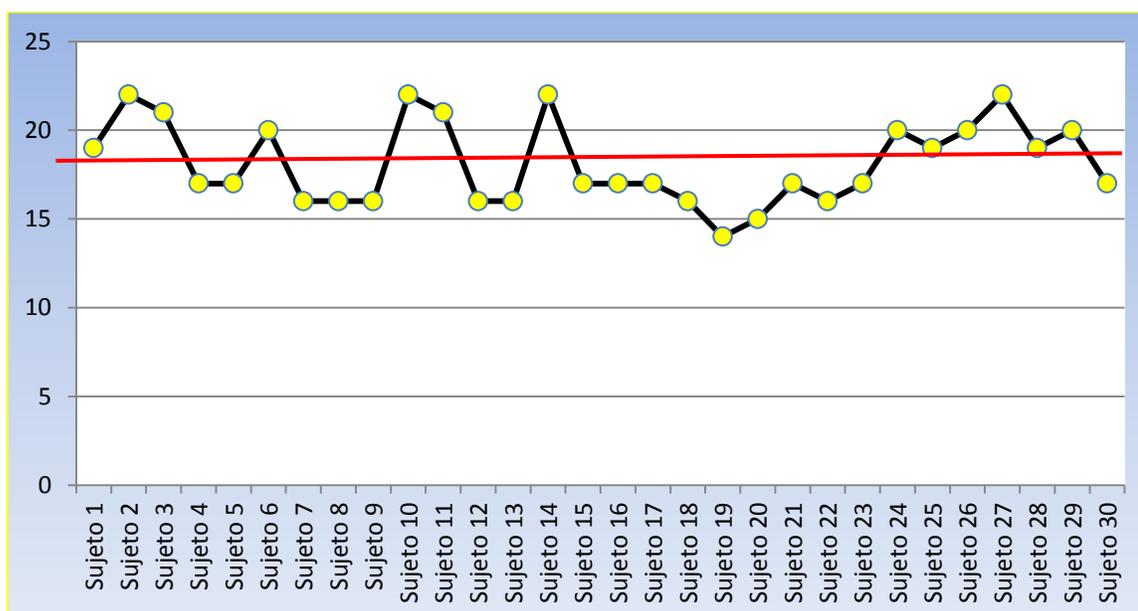
Las respuestas en las que coinciden los sujetos que se encuentran por encima de la media son:  
 Ensayan mentalmente como plan de entrenamiento, situaciones que deben corregir o mejorar,  
 se animan con palabras y pensamientos.

### 5.1.5.- Competencia: Cohesión de Equipo

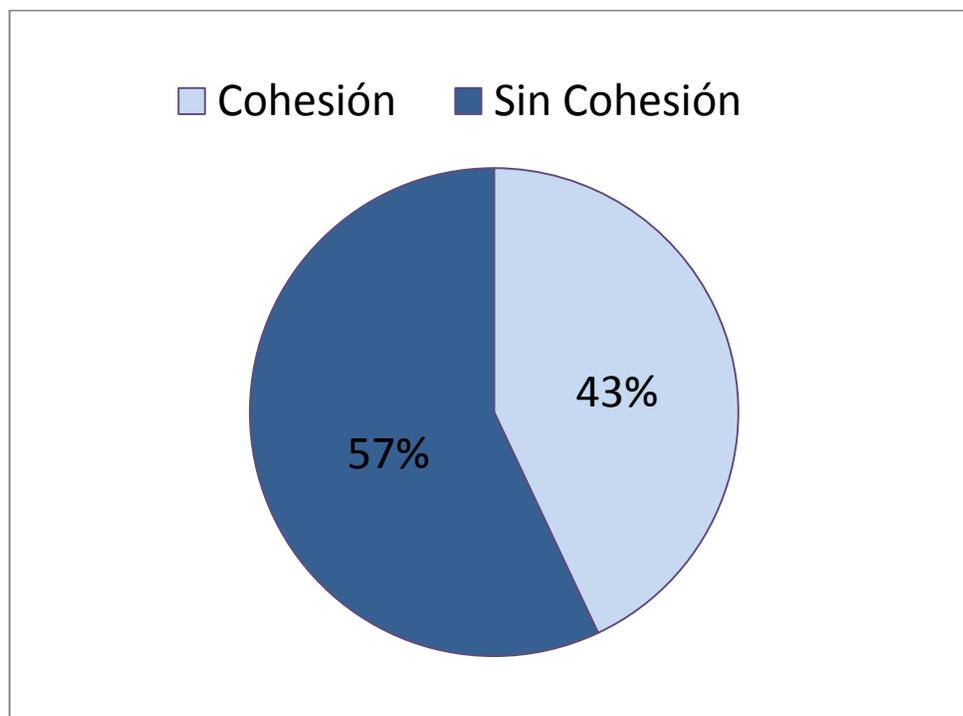
Los Ítems están centrados en la cohesión social o relación informal, Ítems centrados en la cohesión relacionada con la actividad deportiva.

**Figura N° 10**

#### Competencia Cohesión de Equipo



En la figura N° 10 se encuentra que trece sujetos superan a la media, encontrándose por debajo del punto de corte diecisiete de los sujetos.

**Figura N° 11****Competencia Cohesión de Equipo**

En términos porcentuales la figura N° 11 refleja que el 43% de los sujetos son capaces de trabajar en equipo y el 57 % presenta dificultades.

Las respuestas en las cuales coinciden los sujetos que se encuentran por debajo de la media son: les importante más su propio rendimiento que el rendimiento del equipo y cuando el equipo pierde se preocupan más de su rendimiento individual que el del grupo como tal.

## 5.2.- Resultados Entrevistas

De acuerdo a las entrevistas tomadas a los jugadores de la categoría Pre- Profesional de la academia de futbol A.B.B, se establece que los jugadores quisieran fortalecer las siguientes competencias:

### 5.2.1.- Competencia: Control de Estrés

En cuento a la competencia de control de estrés las demandas de los jugadores se centran en poder controlar su tensión, niveles de ansiedad y mejorar su confianza ya que llegan a desconfiar de su técnica y de su actuación en los partidos.

- “Fallo y me desespero, no puedo controlarme” (Entrevista 11).
- “Cuando estamos perdiendo me pongo muy nervioso quiero hacer algo bien y no me sale” (Entrevista 13).
- “Cuando me equivoco empiezo a traspasar más y siento que mi corazón se va salir si no hago las cosas bien”(Entrevista 14).
- “Me cuesta confiar en mí, a veces dudo de mis capacidad” (Entrevista 18).
- “Creo que lo que necesito es trabajar mi confianza porque a veces me cuesta estar tranquilo en la cancha cuando me equivoco” (Entrevista 27).
- “Cuando fallo el primer balón que toco me cuesta mucho olvidarme de mi error y seguir “(Entrevista 28)

### **5.2.2- Influencia de la Evaluación del Rendimiento**

En cuanto a la influencia de la evaluación del rendimiento las demandas de los jugadores se centran en disminuir su ansiedad y mejorar su confianza ante situaciones en las que los están evaluando personas significativas para ellos, principalmente por parte de su entrenador.

- “Cuando estoy jugando y fallo me da miedo que mis compañeros me riñan y me pongo muy nervioso” (Entrevista 3).
- “Quiero que el profe me tome en cuenta en los partidos, así que me pongo nervioso cuando fallo en el entrenamiento y creo que me presiono mucho” (Entrevista 6).
- “Me pongo nervioso cuando me ven las personas”(Entrevista 9).
- “Estoy pendiente del tiempo y me pongo más nervioso, me pongo a ver a todos” (Entrevista 10).
- “No me gusta pasar por pruebas, cuando siento que me están viendo mucho me pongo super nervioso y me desconcentro” (Entrevista 24).

### **5.2.3.- Competencia: Motivación**

En cuanto a la competencia de motivación la demanda de los jugadores se centran en lograr mayores hábitos de disciplina e incrementar su motivación para entrenar.

- “A veces me da flojera entrenar, sé que me gusta y todo jugar pero a veces no me siento motivado, no sé porque “(Entrevista 1).

- “Me gusta el futbol mucho, pero no siempre estoy motivado para venir, creo que me falta disciplina “(Entrevista 5).
- “La verdad me desmotiva a veces que el entrenamiento sea puro fisico, a mí me gusta estar más con el balón, sé que es importante el físico pero pensar en eso ya me da mucha flojera” (Entrevista 20).
- “A veces me cuesta venir a entrenar, me gana la flojera “(Entrevista 21).

#### **5.2.4.- Competencia: Habilidad Mental**

En cuanto a la competencia de habilidad mental las demandas de los jugadores se centran en mejorar sus niveles de atención, concentración y visualización.

- “Me desconcentro muy rápido, estoy bien atento y de pronto me despisto” (Entrevista 15).
- “Mi cabeza está en el partido pero de pronto me pongo a pensar en otras cosas” (Entrevista 23).
- “Cuando fallo me pongo a pensar cosas malas y me cuesta pensar en cosas buenas”(Entrevista 25).
- “Me gustaría practicar un poco más en mi cabeza lo que tengo que hacer, para poder corregir mis errores” (Entrevista 26).
- “Me cuesta concentrarme en el partido” (Entrevista29).

### 5.2.5.- Competencia: Cohesión de Equipo

En cuanto a la competencia de cohesión de equipo las demandas de los jugadores se centran en poder mejorar su relación interpersonal, conocer más a sus compañeros y mejorar la comunicación entre los mismos.

- “Es necesario que nos conozcamos mejor porque de eso se trata el futbol, es un trabajo en equipo y creo que eso nos falta mucho” (Entrevista 2).
- “Sería que compartiéramos más como grupo a veces hay muchas diferencias”(Entrevista 4).
- “Todos piensan que tienen la razón y la final nunca llegamos a nada” (Entrevista 7).
- “Estamos en la cancha y todos se riñen entonces nos ponemos a renegar y ya no jugamos bien” (Entrevista 8).
- “Mucho reniegan los chicos, en vez de apoyarnos nos bajoneamos más” (Entrevista 12).
- “Necesitamos compartir más como grupo siento que estamos muy alejados entonces nos cuesta llevarnos bien” (Entrevista 16).
- “Nos falta conocernos más, con la mayoría solo hablamos en la cancha pero después nada más” (Entrevista 17).
- “Como no hablamos mucho, a veces cuando estamos en los partidos nos cuesta comunicarnos” (Entrevista 19).
- “La verdad solo tengo una buena relación con los del alto, con los demás solo en la cancha, pero creo que a veces no es suficiente” (Entrevista 22).

- “Estamos muy callados en la cancha y eso nos perjudica mucho, deberías compartir más “(Entrevista 30).

### 5.3.- Evaluación de Rendimiento

#### 5.3.1.- Estado físico

Tabla N° 3

#### Resultados Estado Físico

<b>ESTADO FISICO NIVEL (ALTO,MEDIO,BAJO)</b>			
<b>SUJETOS</b>	<b>RESISTENCIA</b>	<b>FUERZA</b>	<b>VELOCIDAD</b>
1	Alto	Medio	Alto
2	Alto	Alto	Alto
3	Medio	Medio	Medio
4	Medio	Alto	Medio
5	Medio	Medio	Medio
6	Bajo	Medio	Bajo
7	Medio	Medio	Medio
8	Alto	Alto	Alto
9	Alto	Medio	Alto
10	Bajo	Medio	Bajo
11	Medio	Medio	Medio
12	Medio	Medio	Medio
13	Medio	Bajo	Medio
14	Medio	Medio	Medio
15	Medio	Medio	Medio
16	Medio	Medio	Medio
17	Medio	Medio	Medio
18	Bajo	Medio	Bajo
19	Alto	Alto	Alto
20	Alto	Medio	Alto
21	Medio	Medio	Medio
22	Medio	Medio	Medio
23	Bajo	Medio	Bajo
24	Bajo	Bajo	Bajo

25	Medio	Medio	Medio
26	Alto	Medio	Alto
27	Medio	Medio	Medio
28	Medio	Bajo	Medio
29	Alto	Medio	Alto
30	Alto	Medio	Alto
<b>PROMEDIO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>MEDIO</b>

De acuerdo a la evaluación realizada a nivel físico los jugadores se encuentran en un nivel medio en resistencia, fuerza y velocidad.

## 5.3.2.- Control

Tabla N° 4

## Resultados Control

<b>CONTROL</b> <b>(PUNTUACION DEL 1 AL 6)</b>			
<b>SUJETOS</b>	<b>Anticiparse al balón</b>	<b>Orientar el control hacia el lado contrario del defensor</b>	<b>Utiliza la superficie y pierna adecuada</b>
1	5	5	5
2	4	5	5
3	4	4	4
4	4	4	4
5	4	3	3
6	3	4	3
7	4	4	4
8	4	3	4
9	3	3	3
10	3	3	3
11	4	3	3
12	4	3	3
13	3	4	4
14	4	4	4
15	4	3	4
16	4	4	4
17	3	4	4
18	3	3	3
19	5	5	5
20	5	5	5
21	4	4	4
22	5	4	4
23	3	3	3
24	3	3	3

25	5	4	5
26	5	4	5
27	4	4	4
28	4	4	4
29	5	5	5
30	5	5	5
<b>PROMEDIO</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>4</b>

### 5.3.2.2.- Resultados Control

De acuerdo a la evaluación realizada los resultados a nivel técnico – táctico de control son:

**Anticipación al balón:** 4 puntos, encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de evaluación.

**Orientar el control hacia el lado contrario del defensor:** 3,8 puntos, encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de evaluación.

**Utiliza la superficie y pierna adecuada:** 4 puntos, encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de evaluación.

Los jugadores son capaces de adelantarse al balón en lugar de esperarlo y orientarse antes de realizar el control lo cual facilita al futbolista una acción posterior (pase, tiro, regate, conducción).

## 5.3.3.- Tiro

Tabla N° 5

## Resultados Tiro

<b>TIRO</b> <b>(PUNTUACION DEL 1 AL 6)</b>			
<b>SUJETOS</b>	<b>Logra tirar sin presión del defensor</b>	<b>El jugador no logra tirar</b>	<b>El defensor intercepta el disparo</b>
1	5	5	5
2	5	5	5
3	4	4	4
4	4	5	5
5	4	4	4
6	4	5	4
7	5	4	4
8	4	4	4
9	4	4	4
10	4	4	4
11	5	5	5
12	4	4	4
13	4	4	4
14	5	5	5
15	5	5	5
16	5	5	5
17	5	4	4
18	4	4	4
19	5	5	5
20	5	5	5
21	5	5	5
22	5	5	5
23	4	4	4
24	4	4	4
25	5	5	5
26	5	5	5

27	5	5	4
28	5	4	5
29	5	5	5
30	5	5	5
<b>PROMEDIO</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>

Tabla N° 6

## Resultados Tiro

<b>TIRO</b> <b>(PUNTUACION DEL 1 AL 6)</b>				
<b>SUJETOS</b>	<b>El tiro se va por fuera de la portería</b>	<b>El tiro lo detiene el portero</b>	<b>El tiro entra a gol</b>	<b>El tiro entra a gol y derriba el objeto</b>
1	5	5	5	5
2	5	5	5	5
3	4	4	4	5
4	4	5	5	4
5	4	5	4	5
6	4	5	4	5
7	5	5	4	4
8	4	4	4	4
9	4	4	4	5
10	4	4	4	4
11	5	6	5	5
12	4	5	4	5
13	5	4	5	5
14	5	5	5	6
15	6	5	6	5
16	5	6	5	5
17	5	4	4	5
18	4	5	4	5
19	5	6	5	6
20	5	5	6	6
21	6	5	6	5
22	5	5	5	5
23	4	4	4	4
24	4	5	4	5
25	6	5	5	5
26	5	6	5	5
27	5	5	4	5
28	5	4	5	5

29	5	5	5	5
30	5	5	5	5
<b>PROMEDIO</b>	<b>4,7</b>	<b>5</b>	<b>4,8</b>	<b>5</b>

### 5.3.3.1.- Resultados Tiro

De acuerdo a la evaluación realizada los resultados a nivel técnico – táctico de tiro son:

**Logra tirar sin presión del defensor:** 5 puntos, encontrándose en un nivel muy buen dentro de la escala de evaluación.

**El jugador no logra tirar:** 4,5 puntos, encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de puntuación.

**El defensor intercepta el disparo:** 4,5 puntos. Encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de puntuación.

**El tiro se va por fuera de la portería:** 4,7 puntos, encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de puntuación.

**El tiro lo detiene el portero:** 5 puntos, encontrándose en un nivel muy bueno dentro de la escala de evaluación.

**El tiro entra a gol:** 4,8 puntos, encontrándose en un nivel muy bueno dentro de la escala de evaluación.

**El tiro entra a gol y derriba el objeto:** 5 puntos, encontrándose en un nivel muy bueno dentro de la escala de evaluación.

Los jugadores mantienen una buena velocidad en cuanto al tiempo que necesita el futbolista para preparar, tanto el balón, como su propio cuerpo para realizar el tiro

Llegan a tener buena precisión en el tiro, logrando una buena potencia, a pesar de esto falta lograr que el balón llegue exactamente al lugar requerido para obtener mejores resultados.

## 5.3.4.- Pase

Tabla N° 7

## Resultados Pase

<b>PASE</b> <b>(PUNTUACION DEL 1 AL 4)</b>				
<b>SUJETOS</b>	<b>Llega el pase al jugador</b>	<b>El pase llega al jugador por fuera de la zona macada</b>	<b>El pase llega por zona marcada previamente</b>	<b>El pase permite al otro jugador realizar un tiro con comodidad</b>
1	4	3	4	4
2	4	4	4	3
3	3	3	3	2
4	3	3	3	3
5	3	3	2	2
6	4	3	3	4
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	4	4	4	4
10	4	4	4	3
11	4	3	4	4
12	4	3	3	3
13	4	4	4	4
14	4	4	3	3
15	4	4	4	4
16	4	4	4	4
17	4	4	4	3
18	4	3	4	4
19	4	4	3	2
20	4	4	4	4
21	4	4	4	3
22	4	4	4	3
23	4	4	4	3
24	4	4	4	3
25	4	4	4	4

26	4	4	4	3
27	4	3	4	4
28	4	4	4	4
29	4	4	4	3
30	3	4	4	3
<b>PROMEDIO</b>	<b>3.8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>

#### 5.3.4.1.- Resultados Pase

De acuerdo a la evaluación realizada los resultados a nivel técnico – táctico de pase son:

**Llega el pase al jugador:** 3,8 puntos, encontrándose en un bueno dentro de la escala de evaluación.

**El pase llega al jugador por fuera de la zona marcada:** 3,6 puntos, encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de evaluación.

**El pase llega por zona marcada previamente:** 3,6 puntos, encontrándose en un nivel bueno dentro de la escala de evaluación.

**El pase permite al otro jugador realizar un tiro con comodidad:** 3,3 puntos, encontrándose en un nivel regular dentro de la escala de evaluación.

Los jugadores logran una correcta precisión en el pase, lo que facilita la labor de sus compañeros de equipo.

Donde se presentan dificultades es en la precisión temporal ya que al momento de realizar los pases, el jugador que recibe el balón debe modificar su velocidad y trayectoria de carrera, lo que dificulta la acción posterior que se quisiera realizar.

## CAPITULO VI

### MARCO PROPOSITIVO

#### **6.1.- Introducción**

En el presente capítulo se plantea un programa para mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría pre- profesional de la academia de futbol A.B.B. Se proponen diez sesiones que serán aplicadas en la Pre – Temporada.

Se desarrollara un enfoque de D.O, se iniciara con la fase de entrada y acuerdos, posteriormente se realizara la devolución del diagnóstico de acuerdo a los instrumentos aplicados, la motivación al grupo y la evaluación correspondiente al culminar el programa de intervención con el fin de lograr un cambio a largo plazo.

La primera sesión se enfocara en la presentación del grupo y será aplicada para romper el hielo. Cinco sesiones se enfocaran en realizar actividades que permitan disminuir los niveles de estrés y otras cinco sesiones utilizando diferentes dinámicas para mejorar la cohesión de equipo.

El entrenamiento en el ámbito deportivo se rige en parámetros físicos, técnicos/ tácticos y mentales. Los cuatro configuran las características que distinguen a los deportistas y su perfeccionamiento aumenta la probabilidad de que se produzcan éxitos en las diferentes actuaciones.

Las competencias psicodeportivas han estado presentes en el deporte desde su nacimiento, ya que la mente y el cuerpo son indisolubles y juntos explican el rendimiento de los deportistas.

El fútbol está inmerso en un proceso de evolución, tendente a la profesionalización, en la que existe un interés latente por encontrar los procedimientos adecuados para alcanzar el máximo rendimiento. (Dasil 2008).

## **6.2.- Objetivo de la propuesta**

- La propuesta pretende mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría pre – profesional de la escuela de fútbol A.B.B.

### **6.2.1.- Objetivos específicos de la propuesta**

- Aplicar técnicas que permitan la disminución del estrés en los jugadores de la academia de fútbol A.B.B.
- Establecer dinámicas que permitan mejorar la cohesión de equipo.

## **6.3.-Entrada y Acuerdos**

La visita inicial incluyó una conversación con el Presidente de la Academia de fútbol A.B.B, donde manifestó el interés y necesidad por trabajar el área psicodeportiva, a partir de esto se

acordó una reunión con el entrenador y preparador físico de la categoría `pre – profesional donde pudieron exponer sus inquietudes y demandas, además de su predisposición para trabajar dicha área.

Los acuerdos a los que se llegaron fueron principalmente respecto al tiempo, los entrenadores solicitaron que se realice la evaluación en horarios que no coincidan con el entrenamiento para que sus jugadores puedan asistir con normalidad.

#### **6.4.- Devolución del diagnóstico**

De acuerdo a las entrevistas y el cuestionario aplicado a los jugadores, quedó claro la necesidad de trabajar las relaciones interpersonales ya que entre compañeros de equipo se conocen muy poco dificultando la comunicación entre los mismos. Además existen problemas para disminuir sus niveles de estrés viéndose afectada su confianza.

La devolución se realizará por medio de un informe escrito que será entregado al presidente y entrenadores de la academia, además se realizará una reunión con los jugadores que participaron de la evaluación para realizar una devolución de resultados personal.

#### **6.5.- Motivación al grupo**

Incentivar a los jugadores a reflexionar sobre su rendimiento y el trabajo mental que realizan logro que los mismos se involucren en el proceso, cuestionando el trabajo que van realizando y dándole el valor que realmente amerita. Además lograron reconocer la importancia del

trabajo psicodeportivo viendo este aspecto como parte de su entrenamiento habitual para ser mejores jugadores y lograr sus objetivos.

## **6.6.-Evaluación**

La evaluación se realizara después de cada sesión, mensualmente y al finalizar la aplicación del programa.

Se realizara una evaluación reactiva que servirá como monitoreo constante, con posibilidad de revisar lo aprendido después de cada sesión, esta se realizara a través de un micro análisis mediante el cual conoceremos como se sintieron los jugadores, su opinión de la actividad y como la aplicaran de ahora en adelante.

La evaluación de las competencias psicodeportivas se aplicara un mes después de cada sesión y se aplicara con guías de observación.

Al finalizar la aplicación del programa se realizara una evaluación de resultados a través de informes de los entrenadores y una nueva aplicación del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento.

Se debe evaluar la efectividad de la aplicación del programa considerando por lo menos los siguientes aspectos:

La reacción de los jugadores ante las diferentes actividades realizadas, la diferencia entre su comportamiento antes y después de la actividad y la medición del cambio de los jugadores al culminar la aplicación del programa.

### 6.7.- Presupuesto

**Tabla N° 8**

#### **Presupuesto**

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>PRECIO UNIDAD</b>	<b>TOTAL</b>
Radio	1	Sesiones relajación	500	500
Colchonetas	30	Sesiones relajación	100	3000
Pizarra acrílica	1	Dinámicas	400	400
Cartulina	15	Dinámicas	3	45
Sobres	30	Dinámicas	1	30
Bolígrafos	30	Dinámicas/ Evaluación	5	150
Lápices	30	Dinámicas/ Evaluación	3	90
Hojas de papel (Tamaño Carta)	200	Dinámicas/ Evaluación	0,20	40
Marcadores	3	Dinámicas	6	18
			<b>TOTAL</b>	4,273

## 6.8.- Sesiones

Las sesiones se estructuraron de acuerdo al análisis de resultados, se enfocaran principalmente en mejorar las competencias psicodeportivas, la sesión 2, 3, 4, 5 y 6 son actividades que permitan disminuir los niveles de estrés y la sesión 1, 7, 8, 9, y 10 son dinámicas destinadas a mejorar la cohesión de equipo.

### Sesión 1

<b>Conociendo a mi equipo</b> <b>(Rompe Hielo - Cohesión de Equipo)</b>	
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de los integrantes del equipo</li> <li>• Romper el hielo entre el facilitador y jugadores</li> </ul>	
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El ovillo</li> </ul>	<b>Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ovillo de lana</li> <li>• Sillas</li> <li>• Espacio cerrado</li> </ul>
<b>Procedimiento:</b> Los participantes se disponen en círculo. Se toma un ovillo de lana y se lo arroja hacia un miembro del grupo al azar que se presenta a sí mismo, cuando concluye, lo arroja a otro miembro reteniendo la punta del ovillo y así, hasta llegar al último. Se construye una red que une a todos los miembros. Luego, se inicia el proceso inverso siguiendo el camino que trazó el ovillo. Cuando cada participante recibe nuevamente la madeja, expresa sus expectativas respecto del grupo mientras ovilla la lana que le han entregado. De esta forma, concluye la presentación cuando la red fue desarmada y el ovillo reconstruido.	
<b>Beneficio de la actividad</b> <p>La actividad permitirá conocer a los integrantes del equipo y a la vez conocer las expectativas que tienen tanto individual como grupalmente.</p>	
<b>Tiempo de duración:</b> 30 Minutos	

## Sesión 2

<b>Aprendiendo a Relajarse</b> <b>(Control de Estrés)</b>	
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los músculos tensos</li> <li>• Distinguir entre la sensación de tensión y relajación</li> </ul>	
<b>Actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación muscular de Jacobson</li> </ul>	<b>Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio</li> <li>• Cd de relajación</li> <li>• Espacio cerrado, con iluminación adecuada.</li> <li>• Colchonetas</li> </ul>
<p><b>Procedimiento (Primera fase):</b> Ponerse en una posición cómoda, se empezara por los músculos de las manos, antebrazo y el bíceps.</p> <p>Cierre el puño derecho y apriételo más y más fuerte, observando la tensión que se produce al hacerlo, repita el proceso pero ahora con la mano izquierda y por ultimo hágalo con las dos manos a la vez.</p> <p>Ahora doble los codos y tense los bíceps, ténselos tanto como pueda y repare en la sensación de tensión. Relájese y estire los brazos.</p> <p>Se procederá con los músculos de la cara, cabeza, cuello y hombros.</p> <p>Arrugue la frente tanto como pueda, ahora relájese y desarrúguela. Ahora frunza el entrecejo e intente sentir la tensión, relájese y deje que la frente se ponga de nuevo lisa. Ahora cierre los ojos y apriételos fuertemente, observe la tensión, relájelos y déjelos cerrados suavemente.</p> <p>Ahora cierre la mandíbula, apretando con fuerza y relaje. Apriete la lengua hacia atrás contra el paladar y relajase. Apriete los labios el superior con el inferior y relaje.</p> <p>Desplace la cabeza atrás tanto como pueda, sin hacer daño, observe la tensión del cuello, gire la cabeza a la derecha y posteriormente a la izquierda. Enderece la cabeza y muévala hacia adelante, apretando la barbilla con el pecho. Relajase dejando que la cabeza vuelva a una posición natural.</p>	

Ahora encoja los hombros, hasta que la cabeza se encuentre hundida entre ellos, relájelos y bájelos a una posición natural.

Ahora inspire y llene de aire sus pulmones, sostenga la respiración, ahora espire haciendo que el tórax se deshinche y relaje dejando que el aire salga poco a poco.

Arquee la espalda poco a poco, mantenga el resto del cuerpo tan relajado como pueda, concentre su atención en la parte baja de la espalda y relaje.

Tense las nalgas y los músculos, contraiga los músculos apretando con los talones hacia abajo, tan fuerte como puede y relaje.

Flexione los dedos de los pies con fuerza para que se tensen las pantorrillas, ahora relaje. Extienda con fuerza los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, relaje otra vez.

Sienta la sensación relajación y que invada todo su cuerpo, levántese poco a poco.

**Beneficio de la actividad**

Los jugadores logran diferenciar el estado entre tensión y relajación, permitiendo de esta manera que puedan relajar su cuerpo en situaciones estresantes.

**Tiempo de duración:** 30 minutos

### Sesión 3

<b>Respirando profundamente</b> <b>(Control de estrés)</b>	
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir la ansiedad y tensión muscular</li> <li>• Incorporar hábitos respiratorios correctos</li> </ul>	
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración profunda</li> </ul>	<b>Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas</li> <li>• Espacio cerrado</li> </ul>
<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Tiéndase en el suelo sobre la colchoneta, doble las rodillas y separa los pies unos 20 cm, dirigiéndolos suavemente hacia afuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.</li> <li>2.-Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.</li> <li>3.-Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.</li> <li>4.-Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre el.</li> <li>5.- Después de haber realizado el punto cuatro, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente.</li> <li>6.- Continúe con 5 a 10 minutos de respiración profunda.</li> <li>7.- Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.</li> </ol>	

**Beneficio de la actividad**

La actividad permitirá que los sujetos disminuyan la tensión de su cuerpo y adquieran hábitos de respiración correcta.

**Tiempo de duración:** 20 minutos

<b>Respirando con naturalidad</b> <b>(Control de Estrés)</b>	
<b>Objetivo:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a respirar naturalmente</li> <li>• Disminuir la tensión</li> <li>• Mejorar hábitos respiratorios</li> </ul>	
<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La respiración natural completa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Espacio cerrado</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>	
<p>1.- Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado como usted prefiera.</p> <p>2.- Respire por la nariz.</p> <p>3.- Al inspirar llene primero las partes mas bajas de los pulmones. El diafragma presionara su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y mete el abdomen hacia adentro.</p> <p>4.- al finalizar los tres anteriores pasos, mantenga la respiración unos pocos segundos.</p> <p>5.- Al espirar lentamente, meta el abdomen ligeramente hacia adentro y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cundo haya realizado la espiración completa, relaje el abdomen y el tórax.</p> <p>6.- Al final de la fase de inhalación, eleve ligeramente los hombros y con ellos las clavículas, de modo que los vértices más superiores de los pulmones se llenen de nuevo con aire fresco.</p>	
<b>Beneficio de la actividad</b>	
La actividad permitirá que los sujetos respiren naturalmente, disminuyendo la tensión de su cuerpo.	
<b>Tiempo de duración:</b> 15 minutos	

## Sesión 4

<b>Eliminando la tensión</b> <b>(Control de Estrés)</b>	
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir el cuerpo relajado</li> <li>• Eliminar la tensión</li> </ul>	
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminando la tensión con golpes suaves</li> </ul>	<b>Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio abierto</li> </ul>
<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Póngase de pie con las manos a los lados del cuerpo.</li> <li>2.- A medida que inspire lentamente golpee suavemente su tórax con las puntas de los dedos cambiando continuamente de sitio para no olvidar ninguna zona.</li> <li>3.- Cuando hay inspirado todo el aire que le sea posible mantenga la respiración y golpee suavemente el pecho con las palmas de las manos, igual que antes procure no olvidar ninguna zona.</li> <li>4.- Espire lentamente</li> <li>5.- Practique unas cuantas veces más y luego repita el ejercicio empezando por el primer punto</li> </ol>	
<b>Beneficio de la actividad</b> <p>La actividad permitirá que los sujetos eliminen la tensión, logrando que su cuerpo se encuentre más relajado.</p>	
<b>Tiempo de duración:</b> 15 minutos	

## Sesión 5

<b>Flexionando mi cuerpo</b> <b>(Control de Estrés)</b>	
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuir la tensión</li> <li>• Facilitar la respiración</li> </ul>	
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión</li> </ul>	<b>Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio cerrado</li> </ul>
<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Póngase de pie con las manos en las caderas.</li> <li>2.- Inspire y mantenga una respiración completa.</li> <li>3.- Mantenga la parte inferior del cuerpo rígida. Dóblese hacia adelante tanto como pueda, espirando lentamente todo el aire por la boca.</li> <li>4.- Pónganse de nuevo erguido e inspire manteniendo otra respiración completa.</li> <li>5.- Dóblese hacia atrás a medida que espira el aire lentamente.</li> <li>6.-Pongase erguido de nuevo e inspire y mantenga otra respiración completa.</li> <li>7.- Continúe este ejercicio flexionando el cuerpo hacia atrás y luego a la izquierda y a la derecha.</li> <li>8.- después de cada cuatro flexiones, practique una respiración profunda.</li> <li>9.- Haga cuatro series de cuatro flexiones cada una.</li> </ol>	
<b>Beneficio de la actividad</b> <p>La actividad permitirá que los sujetos eliminen la tensión, este ejercicio tiene la ventaja de que estira el torso, haciéndolo más flexible para la respiración.</p>	
<b>Tiempo de duración:</b> 15 minutos	

## Sesión 6

<p><b>Deteniendo mis pensamientos</b> (Control de Estrés)</p>	
<p><b>Objetivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar pensamientos que perjudiquen el rendimiento de los jugadores</li> <li>• Mejorar la confianza de los jugadores</li> </ul>	
<p><b>Actividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detención de pensamiento</li> </ul>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Lápices</li> </ul>
<p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-En primer lugar, debemos detectar cuáles son los pensamientos que repetimos más comúnmente y que nos proporcionan mayor malestar.</li> <li>2.- Ahora, es necesario buscar un lugar tranquilo en el cual estar relajado. Imagina una situación en la que suela aparecer el pensamiento negativo; luego pasa a pensamientos normales. Ve alternando entre pensamientos negativos y pensamientos normales.</li> <li>3.- Posteriormente Interrumpimos el pensamiento negativo utilizando la palabra stop, alto o basta, esto lo podemos manifestar con vos alta las primeras veces para luego realizarlo mentalmente.</li> <li>4.- Finalmente después de detener el pensamiento negativo lo remplazamos por un pensamiento positivo de sí mismo.</li> </ol>	
<p><b>Beneficio de la actividad</b></p> <p>Esta técnica de autocontrol permitirá que los jugadores eviten pensamientos no deseados que se repiten continuamente en ciertas ocasiones y que llevan a sensaciones desagradables, llegando a afectar a nuestro estado de ánimo, por lo cual al dominarla mejorara la confianza en si mismos.</p>	

## Sesión 7

<p><b>Cantando mis sueños</b> <b>(Cohesión de Equipo)</b></p>	
<p><b>Objetivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar la cohesión de grupo</li> <li>• Minimizar el temor de estar expuesto frente a un grupo</li> <li>• Incentivar a la interacción entre los miembros del grupo</li> </ul>	
<p><b>Actividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantando</li> </ul>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de papel</li> <li>• Lápices</li> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Espacio cerrado</li> </ul>
<p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El facilitador solicita a los subgrupos, que redacten la letra de una canción en la cual deben tomar en cuenta la formación, desarrollo y aspiraciones del grupo en su totalidad y no solo de su subgrupo.</li> <li>2.- Se pide a los participantes que pongan música original a la letra, que traten de no tomar ninguna melodía ya existente.</li> <li>3.- Se les da un tiempo de ensayo para preparar la presentación de la canción.</li> <li>4.- Después de que las canciones son mostradas y cantadas frente al grupo, se analiza cada canción de acuerdo a su contenido y se termina que canción logro un mejor contenido.</li> <li>5.- Se destacan todos aquellos elementos de las canciones que sirvan como retroalimentación al grupo.</li> <li>6.- Se realiza una reflexión final.</li> </ol>	
<p><b>Beneficio de la actividad</b></p> <p>La actividad servirá como un elemento de retroalimentación sobre el proceso de interacción de los miembros del grupo.</p>	
<p><b>Tiempo de duración:</b> 40 minutos</p>	

## Sesión 8

<b>Compartiendo con mi equipo</b> <b>(Cohesión de Equipo)</b>	
<b>Objetivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concientizar la importancia de la convivencia con los demás.</li> <li>• Identificar los sentimientos que provoca el aislarse de un grupo.</li> </ul>	
<b>Actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu no eres una isla</li> </ul>	<b>Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartel (con pensamiento establecido).</li> <li>• Dibujo (establecido)</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lápices o bolígrafos</li> <li>• Espacio cerrado, con buena iluminación</li> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> </ul>
<b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El Facilitador invitar al grupo a observar el cartel o acetato, y lo lee pausadamente.</li> <li>2.- El Facilitador reparte la Hoja de trabajo 1 (Frase establecida) para que los participantes subrayen la frase que más les impacto y anoten también las razones.</li> <li>3.- En la sesión cada participante comenta la frase elegida y sus razones. Los demás participantes pueden intervenir haciendo preguntas o aportando algún comentario.</li> <li>4.- El Facilitador reparte a cada uno de los participantes la figura de la isla (dibujo establecido) y les pide que anoten sobre el personaje que ahí aparece, todo aquello que puede provocar a una persona aislarse de un grupo. Puede tratarse de problemas de la misma persona o bien, provocados por el mismo grupo.</li> <li>5.- Cada persona completa su dibujo.</li> <li>6.- El grupo se organiza en equipos de cuatro a siete personas y comparte sus repuestas. Un secretario toma nota para comentarlas después todos juntos.</li> <li>7.- Estando todo el grupo: se dan a conocer las respuestas. Éstas se anotan en un dibujo</li> </ol>	

ampliado.

8.- El Facilitador invita a los equipos para que preparen un discurso sobre la importancia de compartir. Lo titulan: "No somos islas"

9.- Los equipos preparan el discurso. Después eligen la persona que lo leerá al resto del grupo.

10.- El grupo escucha los discursos.

11.- El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida y como grupo.

### **Beneficio de la actividad**

La actividad permitirá que los sujetos intercambien ideas, compartan con sus compañeros de equipo y escuchen las ideas de los demás integrantes del grupo.

**Tiempo de duración:** 40 minutos

## Sesión 9

<p><b>Uniando vínculos</b> <b>(Cohesión de Equipo)</b></p>	
<p><b>Objetivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer cooperación entre los miembros de los equipos</li> <li>• Crear confianza entre los miembros del grupo</li> <li>• Incentivar al trabajo en equipo</li> </ul>	
<p><b>Actividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrelazados</li> </ul>	<p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio cerrado</li> </ul>
<p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Todos los participantes se dividen en parejas y se sientan en el suelo espalda con espalda y entrelazan los brazos, a la orden del animador intentan levantarse los dos al mismo tiempo sin soltarse.</li> <li>2.- Una vez arriba, buscan otra pareja que se haya levantado y realizan el mismo ejercicio entre los cuatro, luego entre ocho y así hasta que todos estén de espaldas y con los brazos entrelazados y todos se puedan levantar.</li> <li>3.- Reflexión acerca de la actividad.</li> </ol>	
<p><b>Beneficio de la actividad</b></p> <p>La actividad servirá para que los jugadores reflexionen acerca de la importancia del trabajo en equipo, de la colaboración y la cooperación en un grupo.</p>	
<p><b>Tiempo de duración:</b> 30 minutos</p>	

## Sesión 10

<b>Armando cooperación (Cohesión de Equipo)</b>	
<b>Objetivo:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la cooperación en la resolución de problemas de un grupo.</li> <li>• Incentivar a los jugadores a que contribuyan en la toma de decisiones.</li> <li>• Fomentar el trabajo en equipo.</li> </ul>	
<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompecabezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio cerrado</li> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Sobres</li> <li>• Cartulina ( Para hexágonos)</li> <li>• Pizarrón</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Se inicia el ejercicio con una discusión sobre el significado de la colaboración en un equipo. Se anota las sugerencias en el pizarrón.</li> <li>2.- Se integran los subgrupos al azar.</li> <li>3.- El instructor repartirá a cada grupo un paquete con 5 sobres, los cuales se abrirán cuando se dé la señal.</li> <li>4.- En la primera instancia los jugadores armarán los hexágonos sin poder comunicarse.</li> <li>5.- Al finalizar la primera instancia se procederá a la segunda instancia, esta vez podrán comunicarse.</li> <li>6.- Se toman los tiempos de ambas instancias.</li> <li>7.- al finalizar se realizará la reflexión final acerca del desarrollo de la dinámica.</li> </ol>	
<b>Beneficio de la actividad</b>	
<p>La actividad servirá para que los jugadores reflexionen acerca de la importancia del trabajo en equipo y de la comunicación como grupo. Tomando en cuenta que cada jugador hace un aporte para poder lograr los objetivos propuestos.</p>	
<b>Tiempo de duración:</b> 20 minutos	

## 6.9.- Cronograma de Actividades

<b>Sesión 1</b> Conociendo a mi equipo Rompiendo el hielo – Cohesión de equipo																
<b>Sesión 2</b> Aprendiendo a Relajarse – Control de Estrés																
<b>Sesión 3</b> Respirando profundamente Respirando con naturalidad – Control de Estrés																
<b>Sesión 4</b> Eliminando la tensión - Control de Estrés																
<b>Sesión 5</b> Flexionado mi cuerpo – Control de Estrés																
<b>Sesión 6</b> Deteniendo mis pensamientos – Control de Estrés																
<b>Sesión 7</b> Cantando mis sueños – Cohesión de Equipo																
<b>Sesión 8</b> Compartiendo con mi equipo – Cohesión de Equipo																
<b>Sesión 9</b> Uniendo Vínculos – Cohesión de Equipo																
<b>Sesión 10</b> Armando Cooperación – Cohesión de Equipo																
<b>Tiempo 16 semanas</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Tiempo 4 meses</b>	1° Agosto				2° Septiembre				3° Octubre				4° Noviembre			

## CAPÍTULO VII

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 7.1.- Conclusiones

Se logró desarrollar un programa de fortalecimiento de competencias psicodeportivas a través del enfoque de Desarrollo Organizacional, esto permite que el estudio vaya más allá de un simple taller siendo así un proceso integral de cambio. Utiliza un modelo metodológico investigando la acción, reúne los datos de forma sistemática para detectar falencias y emprende acciones en función de los datos obtenidos lo que incide positivamente en el programa para que el cambio sea significativo y de larga duración obteniendo el rendimiento deportivo esperado.

Al evaluar las competencias psicodeportivas de los jugadores se encontró que el principal conflicto se centra en la falta de cohesión de equipo. La cohesión de equipo al ser un proceso dinámico que refleja la unión y permanencia del grupo es uno de los factores que más influye en el rendimiento deportivo y se está viendo afectado por la falta de comunicación, individualismo y la renovación constante de los jugadores. Es necesario tomar en cuenta que trabajar la cohesión es un proceso largo y planificado, que se debe ir desarrollando temporada tras temporada, con la coordinación de los responsables del club, del entrenador y los futbolistas.

La sociedad actual es muy propensa a tener altos niveles de estrés, en el deporte es frecuente ya que el deportista posee antecedentes considerables de carga física en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a presiones, por este motivo es necesario fortalecer la confianza en cuanto a su rendimiento y evaluación y tener objetivos claros para conseguir el rendimiento esperado.

El análisis y evaluación del rendimiento deportivo permitió observar las debilidades y fortalezas de los jugadores, orientó al entrenador a reflexionar sobre las fallas de sus jugadores para realizar posibles correcciones, obteniendo una comparación y evolución del rendimiento que han ido presentado, impulsando un trabajo multidisciplinario más efectivo. La evaluación asume un papel de suma importancia en el en el entrenamiento, puesto que permite tener información confiable y de mucha validez, apoyando la toma de decisiones.

Conocer el criterio de los jugadores respecto a las competencias psicodeportivas que deben fortalecer permitió que realicen un autoanálisis de su rendimiento, reflexionando dónde se encuentran ahora, como eran antes y donde quieren llegar, identificando sus conocimientos y reconociendo sus capacidades, involucrándose en el proceso de evaluación.

Los aspectos que nos ofrece el trabajo en las competencias psicodeportivas a la hora de trabajar la actividad física y deporte, va más allá del rendimiento deportivo que se pueda

obtener, pretende una formación integral y superación de los jugadores que permita lograr resultados a largo plazo.

La intervención psicodeportiva debe realizarse desde las categorías más jóvenes – pre profesional - para lograr un impacto profundo y duradero, tomando en cuenta que los jugadores de esta categoría son los futuros representantes del fútbol boliviano, permite ayudar al logro del mayor rendimiento posible a la hora de la competencia, esto es, potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicodeportivas como la confianza, la concentración, la motivación y el aislamiento de presiones internas y externas; así como también, ayudar a cohesionar al grupo, mejorando la relación entrenador-jugadores.

Los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas van evolucionando cada vez más siendo el fútbol un deporte tan competitivo, por lo cual trabajar las competencias psicodeportivas se ha convertido en una necesidad para la mejora del rendimiento.

Actualmente en nuestro país no se han realizado programas específicos para fortalecer competencias psicodeportivas, lastimosamente no se ha dado la importancia que amerita el trabajo en la área mental dentro del deporte, dejándola fuera del trabajo cotidiano como parte de la preparación integral del deportista, por este motivo proveer nuevas herramientas de

intervención se ha convertido en una necesidad, para obtener resultados más eficientes y para que los jugadores sigan aprendiendo, adaptándose y mejorando.

## 7.2.- Recomendaciones

Las recomendaciones que se plantean son:

Poner en práctica el programa de manera multidisciplinaria desarrollando las actividades planteadas para lograr una mejora en el rendimiento deportivo de los jugadores, conociendo las características y opiniones de los deportistas en relación a su participación en las actividades, para que a partir de ello se desarrolle una efectiva retroalimentación.

Se requiere constancia en el trabajo para lograr los resultados esperados y para que los mismos sean más consistentes, es necesario tomar en cuenta que los cambios no se dan de un día para otro por lo cual es necesario trabajar de manera sostenida.

Se deben realizar actividades explícitas y claras de esta manera la asimilación de los jugadores será más efectiva y lograrán ser más significativas para los mismos, además es necesario realizar actividades dinámicas que permitan despertar interés en los deportistas al realizar las actividades planteadas.

Es importante que las instituciones deportivas adquieran conciencia de que el trabajo psicodeportivo es fundamental para lograr un mejor rendimiento, por esto es necesario incentivar a los jugadores y entrenadores a conocer sobre el área dando a conocer los beneficios que esta genera a partir de evaluaciones constantes.

Es necesario desarrollar nuevos estudios en el área psicodeportiva, adaptando la información a nuestro fútbol para mejorar el rendimiento y mejorar la participación tanto en torneos nacionales como internacionales, integrando lo físico, táctico y psicológico para un trabajo integral.

El área psicodeportiva plantea varias competencias por cual es necesario ver las alláde las estudiadas, adaptándonos a las necesidades que se presenten ya que cada equipo tiene sus propias características tanto a nivel individual como grupalmente.

## Bibliografía

- ALLES, Martha.” Gestión por competencias el diccionario”. (2da Ed.) Buenos Aires: Granica, 2005.
- ARAGÓN, Sergio. “La ansiedad en el deporte”. Revista Digital- Buenos Aires – Año 11- N° 95. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm> .Abril de 2006.
- CASTRO, Adela. “Que le sucedió a la Selección Española en el Mundial de Brasil”. Futbol en Positivo. Madrid. Julio 2014.
- CASTRO, Martin. “Historia del Fútbol Boliviano”. Mayo.2011.
- DE LA VEGA, Ricardo, (2003). “Principales consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en el fútbol”. Revista Digital- Buenos Aires– Año 9- N° 60. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd60/atencion.htm>.Mayo de 2003.
- DOSIL, J. (2008).Psicología de la Actividad Física y el Deporte. (2da Ed.) España: McGraw-Hill/Interamericana de España. S.A.U
- GALVÉZ, Alejandro. (2007) “Aspectos Psicológicos que influyen en el futbolista”. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106. Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>.Marzo de 2007.
- GARCIA, Pedro. “Importancia de la preparación psicológica en el rendimiento futbolístico”. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 130. Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd130/importancia-de-la-preparacion-psicologica-en-el-rendimiento-futbolistico.htm>.Marzo de 2009.

- GONZALES, Madelin. (2009).”La preparación Psicológica en el deporte”. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 133. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd133/la-preparacion-psicologica-en-el-deporte.htm>.Junio de 2009.
- GONZALES, Oscar, (2007). “Cohesión de equipo”. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 114. Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd114/cohesion-de-equipo.htm>. Noviembre de 2007.
- GUIZAR, Rafael (1998).” Desarrollo Organizacional”. (2da Edición) México D.F, Octubre de 1997.
- FERNÁNDEZ, Jorge (2011). “Estados emocionales y rendimiento deportivo”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd159/estados-emocionales-y-rendimiento-deportivo.htm>. Agosto de 2011.
- LEVY-LEBOYER, Claude (2000).” Gestión de las Competencias”. (1da Ed.) Barcelona, Septiembre de 1997.
- MENDELSON, Darío (2002). “Evaluaciones Psico - Deportivas en el Fútbol”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 8, N° 45. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd45/evalpsi.htm>.Febrero de 2002.
- MONROY, Antonio. (2011). “La motivación y el rendimiento en el deporte”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 163. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>.Diciembre de 2011.

- MORILLA, Miguel.” Entrenamiento de la atención y concentración: Una propuesta para fútbol”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 8, N° 51. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd51/atenc1.htm>. Agosto de 2002.
- NIERI, Dante.” La importancia de la Fortaleza mental en los deportes”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 10, N° 90. Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>. Noviembre de 2005.
- PAREDES, Miguel, (2007). “Aspectos Psicológicos que influyen en el futbolista”.Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106.Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>. Marzo de 2007.
- PAREDES, Jesús. (2007). “Historia del fútbol: Evolución cultural”. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd106/historia-del-futbol-evolucion-cultural.htm>. Marzo de 2007.
- RODRIGUEZ, Liliana. (2002). “La Gestión de Recursos Humanos por Competencias”. Disponible en: [http://www.ccee.edu.uy/ensenian/catadmper/materiales/Gestion\\_por\\_Competencias.pdf](http://www.ccee.edu.uy/ensenian/catadmper/materiales/Gestion_por_Competencias.pdf). Argentina. 2002.
- ROFFE, Marcelo, (2003).”La preparación Psicológica en la Selección Juvenil Argentina Sub 20 de futbol para el Mundial 2001” Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 67. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd67/psfutbol.htm>. Diciembre de 2003.

- SÁEZ, Gema.” La motivación y el rendimiento en el deporte”. Revista Digital - Buenos Aires - Año 16 - N° 163. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>. Diciembre de 2011.
- TAPIA, Antonio. (2010).”Futbol: concepto e investigación”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 148. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm>. Septiembre de 2010.
- WIGHTMAN, Patricia. (2000). “La Fuerza para Ganar”. (2da Ed). España.2010.