

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA**



TESIS DE GRADO

**Factores psicológicos y rendimiento deportivo en futbolistas
de 12 y 13 años de la escuela de futbol del Club The
Strongest, La Paz**

POR: Nicole Sthefanny Molina Sánchez

TUTORA: LIC. ALIDA ROCSANI HUAMAN VALDEZ

LA PAZ – BOLIVIA

AGOSTO 2019

RESUMEN

El presente estudio está orientado a establecer la relación entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo de los futbolistas de 12 y 13 años de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest de la ciudad de La Paz; considerando que el rendimiento deportivo estaría influenciado, no solamente por factores físicos, sino también por factores psicológicos. Sin embargo, generalmente los clubes deportivos descuidan la preparación psicológica de los jugadores, privilegiando la parte técnica, táctica y física. La investigación es de tipo correlacional y considera una muestra de 34 jugadores de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR. Se efectúa una descripción de los factores psicológicos (control de estrés, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo) de los futbolistas y del nivel de rendimiento deportivo en sus componentes de: autoconfianza, control de energía negativa, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, nivel motivacional, control de energía positiva y control de actitudes. Los resultados obtenidos permiten concluir que existe una “correlación positiva moderada fuerte” entre los factores psicológicos y rendimiento deportivo; lo que significa que el control del estrés, evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo, son factores que influyen en el rendimiento deportivo, siendo el “Control de Estrés” el factor que tiene mayor efecto en el rendimiento deportivo de los futbolistas de 12 y 13 años de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest.

Palabras clave: DEPORTE, FACTORES PSICOLÓGICOS, RENDIMIENTO DEPORTIVO, FUTBOLISTAS, CLUB THE STRONGEST.

ABSTRACT

The present study is aimed at establishing the relationship between the psychological factors and the sports performance of the 12 and 13 year old soccer players of The Strongest Club Soccer School in the city of La Paz; considered that sports performance was influenced, not only by physical factors, but also by psychological factors. However, normally sports clubs neglect the psychological preparation of the players, privileging the technical, tactical and physical part.

The research is of a correlational type and considers a sample of 34 players from The Strongest Club Soccer School, who were applied the Questionnaire of Psychological Characteristics Related to Sports Performance (CPRD) and the LOEHR Sports Psychological Inventory. A description is made of the psychological factors (stress control, motivation, mental ability and team cohesion) of the players and the level of sports performance in its components: self-confidence, negative energy control, attention control, health control visualization and images, motivational level, positive energy control and attitude control.

The results obtained successfully conclude that there is a "strong moderate positive correlation" between psychological factors and sports performance; which means that stress control, performance evaluation, motivation, mental ability and team cohesion, the factors that influence sports performance, being "Stress Control" the factor that has the greatest effect on sports performance of the 12 and 13 year old soccer players of The Strongest Club Soccer School.

Keywords: sport, psychological factors, sports performance, footballers, The Strongest Club.

Dedicatoria:

A Dios, por darme la vida, por permitirme ser una mejor persona cada día.

A mi madre, por ser un apoyo incondicional en todo momento; por ser un ejemplo de persona, madre y amiga; por guiarme, escucharme y alentarme en mi superación personal.

A mi hermano, por ser mi apoyo y mi compañero cuando más lo necesito.

A mis abuelos, por ser una guía y un apoyo constante en mi vida.

Nicole.

AGRADECIMIENTO:

A mi madre, por su apoyo, amor, comprensión y ejemplo en cada día de mi vida; por creer y confiar en mí, siempre y durante el proceso de la tesis; por su paciencia y apoyo incondicional.

A mis docentes, que han aportado con sus conocimientos, experiencia, paciencia y motivación durante toda mi carrera profesional.

A la Dirección y Administración de la Carrera de Psicología de la UMSA, por su apoyo y colaboración en este estudio.

A mi asesora, por el apoyo constante brindado en el desarrollo de esta investigación, siendo una gran partícipe, tutora y maestra de este resultado.

Al Club The Strongest y al entrenador de la División Sub 12-13, por abrirme las puertas y permitirme trabajar en sus instalaciones.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.1 ÁREA PROBLEMÁTICA.....	5
1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	6
1.3 OBJETIVOS	9
1.3.1 Objetivo General	9
1.3.2 Objetivos específicos	9
1.4 HIPÓTESIS.....	10
1.5 JUSTIFICACIÓN.....	10
1.5.1 Justificación teórica	10
1.5.2 Justificación académica	11
1.5.3 Justificación práctica	12
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	14
2.1 EL DEPORTE.....	14
2.1.1 El futbol como actividad deportiva.....	16
2.1.2 Características del juego y entrenamiento de futbol.....	18
2.1.3 Importancia social del fútbol.....	21
2.1.4 Habilidades psicológicas del futbolista	23
2.1.5 Las características fisiológicas del futbolista.....	29
2.1.5.1 Resistencia anaeróbica.....	31
2.1.5.2 Resistencia aeróbica	34
2.2 RENDIMIENTO DEPORTIVO	39
2.2.1 El estado ideal de rendimiento.....	40
2.2.2 Condicionantes del Rendimiento Deportivo	42

2.2.3	Salud Mental en relación al rendimiento deportivo en el Fútbol.....	42
2.3	HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE	43
2.3.1	Motivación	45
2.3.2	Autoconfianza	47
2.3.3	Atención-Concentración	48
2.3.4	Control del estrés.....	50

CAPÍTULO III

	METODOLOGÍA.....	52
3.1	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	52
3.1.1	Tipo de investigación.....	52
3.1.2	Diseño de investigación	52
3.2	VARIABLES	53
3.2.1	Identificación de Variables.....	53
3.2.2	Conceptualización de variables	53
3.2.3	Operacionalización de variables	53
3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA	56
3.3.1	Población	56
3.3.2	Muestra.....	56
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	56
3.4.1	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).....	57
3.4.2	Inventario Psicológico Deportivo LOEHR.....	57
3.5	ANÁLISIS DE RESULTADOS	58
3.6	PROCEDIMIENTO.....	58

CAPÍTULO IV

	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	60
4.1	RENDIMIENTO DEPORTIVO	60
4.1.1	Nivel de Autoconfianza, por edad y puesto de juego	60
4.1.2	Nivel Control de la energía negativa, por edad y puesto de juego.....	62

4.1.3	Nivel Control de la atención, por edad y puesto de juego.....	63
4.1.4	Nivel Control de la visualización, por edad y puesto de juego	65
4.1.5	Nivel motivacional, por edad y puesto de juego	66
4.1.6	Nivel energía positiva, por edad y puesto de juego	68
4.1.7	Nivel control de actitudes, por edad y puesto de juego	69
4.2	FACTORES PSICOLÓGICOS	71
4.2.1	Nivel de control de estrés según la edad y puesto de juego	71
4.2.2	Nivel de la influencia de la evaluación según la edad y puesto de juego	72
4.2.3	Nivel de motivación según la edad y puesto de juego	74
4.2.4	Nivel de habilidad mental según la edad y puesto de juego.....	75
4.2.5	Nivel de cohesión de equipo según la edad y puesto de juego	77
4.3	CORRELACIÓN ESTADÍSTICA ENTRE FACTORES PSICOLÓGICOS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO	78
4.3.1	Correlación general.....	79
4.3.2	Correlaciones parciales	80
 CAPÍTULO V		
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		82
5.1	CONCLUSIONES.....	82
5.2	RECOMENDACIONES	86
 BIBLIOGRAFÍA.....		89
ANEXOS.....		98

INTRODUCCIÓN

El presente estudio está orientado a establecer los factores psicológicos que pueden estar relacionados con el rendimiento deportivo, particularmente, en jugadores de fútbol de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest de la ciudad de La Paz.

El rendimiento deportivo no implica, necesariamente, el resultado deportivo. Una definición genérica posible consiste en que el rendimiento deportivo es el resultado de una acción producto del aprovechamiento máximo de una ejecución (Pacheco, 2015); es un acto de motricidad, que permite a los deportistas desarrollar y mostrar sus potencialidades físicas, mentales, técnicas y tácticas. No obstante, es crucial entender que el rendimiento deportivo es sensible a contexto, situación, jugador y disciplina deportiva.

El rendimiento deportivo puede estar influenciado por diversas variables tales como lo táctico, físico, técnico y psicológico. Dentro de estas variables, de destacan los factores psicológicos que afectarían en un 50% en el rendimiento deportivo (Pacheco, 2015). Algunos factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, pueden ser: la motivación, autoconfianza, control atencional, control del nivel de activación, control de la ansiedad, autoconocimiento general, etc. (Dasil, 2008).

Por su parte, Gimeno & Buceta (2010), plantean que las variables psicológicas que afectarían el rendimiento deportivo, serían: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo:

- El control del estrés atiende a las características de la respuesta del deportista relacionadas con las demandas del entrenamiento-competición y las situaciones potencialmente estresantes, donde el control es fundamental para reducir sus posibles perjuicios.

- La influencia de la evaluación del rendimiento refiere a la respuesta del deportista frente a situaciones y/o antecedentes en las que este evalúa su propio rendimiento, o piensa que lo están valorando personas significativas.
- La motivación alude al interés por entrenar y superarse continuamente, el establecimiento y la consecución de objetivos, la importancia del deporte en referencia a otras actividades y aspectos de la vida.
- La habilidad mental es concebida como la manera como el deportista aplica habilidades para la autoevaluación y autorregulación del nivel de activación son destrezas psicológicas que pueden ser aplicadas por el propio deportista, y precisamente esta capacidad para autoevaluar y autorregular su nivel de activación, la visualización, el foco atencional, el control de cogniciones disfuncionales, el establecimiento de objetivos y la evaluación objetiva del propio rendimiento.
- La cohesión de equipo apunta a la integración del deportista en su grupo deportivo, e incluye la relación interpersonal con los demás miembros del equipo, el nivel de satisfacción cuando está entrenando con los otros componentes de este, la actitud más o menos individualista en relación con el resto del grupo y la importancia que da al espíritu de equipo.

En el presente estudio se pretende determinar la relación entre los factores psicológicos citados por Gimeno & Buceta (2010), y el rendimiento deportivo, en jugadores de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest de la ciudad de La Paz, teniendo en cuenta que, actualmente, el fútbol es uno de los deportes más populares y de mayor práctica a nivel mundial, posiblemente porque es un deporte rico en contenido psicomotriz, donde juegan un papel importante las capacidades físicas, técnicas, espaciales, y perceptivas.

No obstante, la formación de futbolistas en las escuelas de fútbol están centradas en formar solo algunos pilares para alcanzar un excelente rendimiento deportivo, como son la preparación física, la preparación táctica y la preparación técnica, dejando de

lado la preparación psicológica la cual es igual o más importante que las otras preparaciones.

Así pues, el ámbito del fútbol está sujeto a la presencia de múltiples variables, las cuáles pueden influir de diversas formas en el rendimiento alcanzado tanto de los jugadores como de los equipos. La dimensión psicológica resulta un elemento esencial que debe estar siempre incluido para explicar cómo responde, el futbolista y el equipo, en el contexto que se encuentra y se enfrenta.

La presente investigación está estructurada en cinco capítulos, donde se desarrollan los aspectos necesarios para la realización de un estudio de estas características enumerando los siguientes aspectos:

El primer capítulo corresponde a la descripción del problema de investigación, los objetivos que se pretenden lograr, la exposición de los argumentos que justifican la realización del estudio, así como a la formulación de la hipótesis que se pretende comprobar.

El segundo capítulo está referido al Marco Teórico del trabajo y el desarrollo de los conceptos fundamentales que se encuentran en el mismo, donde se abordan temas inherentes a la práctica deportiva, el fútbol, el rendimiento deportivo y las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

El tercer capítulo describe la metodología del trabajo, donde se establece el tipo de estudio, el diseño de la investigación, la población y muestra, así como las técnicas e instrumentos de recopilación de información. Se identifican, además, las variables de estudio, y su respectiva operacionalización.

En el cuarto capítulo se presentan y analizan los resultados de la investigación, relacionados con los factores psicológicos y rendimiento deportivo. Se efectúa una

correlación estadística entre dichas variables para establecer el grado de asociación que existe entre ellas, para verificar la hipótesis formulada.

En el capítulo quinto, se exponen las conclusiones emergentes del trabajo investigación, así como las recomendaciones respectivas.

En la parte final, se presentan las referencias bibliográficas del material utilizado en la investigación, y los anexos correspondientes a los instrumentos utilizados para la recopilación de información,

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 ÁREA PROBLEMÁTICA

El presente estudio se encuentra dentro de la Psicología del Deporte que es un área que se interesa por los factores psicológicos que influyen en la práctica del deporte y el ejercicio físico, así como por los efectos psicológicos que se derivan de dicha participación. La psicología del deporte es una parte fundamental en la formación de los deportistas y en el logro de un óptimo rendimiento deportivo, debido a la importancia que adquieren los factores psicológicos en el entrenamiento, en las competencias deportivas así como en su práctica social.

Conceptualmente, la psicología del deporte se define como el estudio científico de la conducta de las personas que practican deportes y realizan ejercicios físicos, y la aplicación de los conocimientos obtenidos. La investigación en el campo de la psicología deportiva, tiene dos objetivos principales: a) entender la influencia que ejercen los factores psicológicos sobre el rendimiento motor de las personas y b) entender en qué forma la participación en las actividades físicas afecta el desarrollo psicológico de las personas (Weinberg & Gould, 2010).

La psicología del deporte es una disciplina orientada a tres áreas fundamentales: a) el alto rendimiento (deportistas profesionales), b) iniciación y perfeccionamiento (deportistas que estarían situados en el espectro comprendido entre los que empiezan el aprendizaje hasta los que lo van consolidando, pasando por los que aspiran a llegar al alto rendimiento) y, c) salud y calidad de vida a través de la actividad física y deportiva (donde estarían aquellas personas que no siendo deportistas, sí que están orientados al ocio, la salud, la calidad de vida...). (Garcés de Los Fayos, Jara, & Olmedilla, 2006)

Se debe destacar que la psicología del deporte no actúa únicamente en el aspecto individual, preparando al deportista a eliminar pensamientos negativos o a utilizar técnicas de concentración, sino que también ayuda a mejorar la relación grupal que se establece en el equipo, o la de técnicos y entrenadores con éste. Precisamente en el fútbol como deporte de equipo las relaciones interpersonales que se establecen entre sus jugadores, influyen decisivamente en el accionar del equipo (Velo, Madrigal, Rodríguez, & Velo, 2003)

Por tanto, el objetivo general del trabajo psicológico será conseguir optimizar los recursos de la situación de entrenamiento para lograr un estado óptimo de rendimiento del equipo. Pero el equipo es mucho más que la suma de individualidades, por ello se debe intentar que los jugadores estén motivados, concentrados, seguros, con confianza, cohesionados y que sean competitivos (Palmi, 1997). Si se añade a esto, el compromiso de todos los técnicos con una filosofía de trabajo y un mismo proyecto, se creará un clima y estilo de comportamiento que facilita el rendimiento (Raga, 2008).

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El rendimiento deportivo no siempre implica que el deportista goce de una buena salud. En el rendimiento deportivo los requerimientos, en algunas ocasiones, llegan a estar por encima de lo normal, ya que exigen altas demandas de energía y concentración en los componentes físicos, emocionales y psicológicos de los deportistas. En particular, la práctica deportiva impone una exigencia física y psicológica, que recarga la mente y coloca el cuerpo al límite. En situaciones de alta competencia, el deporte puede dejar de ser una actividad lúdica y saludable para convertirse en un escenario problemático (Fallas, 2008).

De lo anterior se deduce que el rendimiento deportivo se encuentra influenciado por múltiples variables. En la actualidad, los psicólogos del deporte consideran que el

rendimiento deportivo se encuentra esencialmente influenciado por cuatro variables: lo táctico, físico, técnico y psicológico. Estas variables responden a un contexto e, inherentemente, serán modificadas por el mismo. Por ejemplo, la capacidad física de un jugador disminuye a medida que avanza el tiempo de juego; la estrategia que se implemente depende exclusivamente del competidor y la misma fluctúa y se ajustará a las circunstancias propias y únicas del partido intentando obtener el mayor provecho de la misma; la variable técnica también se altera durante una situación deportiva debido a que la misma aparece mediada por el factor físico, así como también por factores psicológicos. Del mismo modo los factores psicológicos pueden desviar la misma, como pueden ser altos niveles de ansiedad o direccionamiento de la atención a distractores, es decir estímulos del ambiente que dificultan una ejecución (Cirami & Ursino, 2016).

Algunos estudios sostienen que el rendimiento deportivo depende en un 50% de un entrenamiento físico, técnico y táctico y, en otro 50% del entrenamiento psicológico (Pacheco, 2015); lo cual denota la importancia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo.

El rendimiento deportivo en el fútbol, no está libre de la influencia de los factores mencionados. El fútbol es el deporte de mayor práctica a nivel mundial, es por eso que existen diferentes clubes dedicados a la formación de futbolistas; pero es en este punto donde aparece un inconveniente, se evidencia un deficiente rendimiento en los jugadores de los diferentes clubes, jugadores que física técnica y tácticamente se encuentran en perfecto estado gracias al entrenamiento arduo y disciplinado de estos aspectos, pero se evidencia también el escaso trabajo en sus habilidades psicológicas, ya que la mente es la que equilibra todas las acciones, estados de ánimo y por ello el rendimiento en cada una de las actividades que realizan los jugadores no alcanza el máximo rendimiento deportivo al momento de los partidos de fútbol (Hurtado, 2017). Sin embargo, a pesar de la importancia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo, los clubes deportivos descuidan la preparación psicológica de los jugadores,

privilegiando la parte técnica, táctica y física. Esta despreocupación ocasiona que los deportistas carezcan de entrenamiento en habilidades psicológicas para explotar, al máximo, sus capacidades; situación que se reflejará en jugadores desmotivados, con una autoestima baja y falta de cohesión de equipo, para encarar los partidos de fútbol, lo que se traducirá en resultados adversos dentro de los partidos.

En el contexto boliviano, se observan diversas situaciones adversas en la práctica del fútbol, como por ejemplo: lesiones deportivas emergentes durante un partido en el campo de juego, diferencias entre jugadores, la forma como responde cada uno ante una situación estresante, la influencia de una actitud individual en el trabajo colectivo, tener un reconocimiento social, entre otros; lo que exige indagar sobre aquellas conductas que se presentan en el ámbito futbolístico, que incluye entrenamientos y partidos, con el fin de identificar los factores psicológicos influyentes en el rendimiento deportivo de los jugadores.

Las investigaciones sobre la práctica deportiva, y particularmente del fútbol, se han centrado en el control del rendimiento, sin embargo se carecen de estudios que relacionen este rendimiento con factores psicológicos, lo que plantea la necesidad de realizar la presente investigación, de manera que los resultados brinden mayor información sobre el desarrollo de aquellas capacidades psicológicas determinantes en el rendimiento deportivo de los futbolistas.

Debido a ello, en el presente estudio se pretende indagar sobre la relación entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo en los jugadores de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, integrados por adolescentes de 12 y 13 años de edad, en virtud de que durante este periodo de la adolescencia presentan o atraviesan por diversos cambios, que requieren contar con el apoyo familiar, de sus pares, entrenadores y de la propia escuela de fútbol a la que pertenecen. Durante su permanencia y participación en competencias futbolísticas o partidos tanto nacionales como encuentros amistosos a nivel internacional, es posible que los integrantes de la

Escuela de Fútbol del Club The Strongest, deban afrontar adversidades o ciertos obstáculos emergentes que limiten su rendimiento deportivo, lo cual puede estar relacionado con el plano psicológico del jugador y del equipo.

En base a los argumentos expuestos, el problema de investigación se formula de la siguiente manera:

¿Cuál es la relación entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo de los futbolistas de 12 y 13 años de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest de la ciudad de La Paz?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Establecer la relación entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo de los futbolistas de 12 y 13 años de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest de la ciudad de La Paz.

1.3.2 Objetivos específicos

- Evaluar los factores psicológicos (control de estrés, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo) de los futbolistas.
- Determinar el nivel de rendimiento deportivo de los futbolistas en sus componentes de: autoconfianza, control de energía negativa, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, nivel motivacional, control de energía positiva y control de actitudes.
- Establecer el grado de correlación estadística entre los factores psicológicos y el nivel de rendimiento deportivo de los futbolistas.

1.4 HIPÓTESIS

“Los factores psicológicos (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo) inciden significativamente en el rendimiento deportivo de los futbolistas de 12 y 13 años de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest”.

1.5 JUSTIFICACIÓN

1.5.1 Justificación teórica

En la práctica deportiva existen diversas variables fundamentales: físicas, técnicas, tácticas, mentales o psicológicas, que se deben considerar para mejorar el rendimiento deportivo. Sin embargo, la mayoría de expertos coinciden en que la variable más importante en la competencia es la mental. En el fútbol, solo el aspecto físico no lo es todo. No es suficiente contar con habilidades tácticas, una técnica inigualable y una clase exquisita. Además de éstas, el buen futbolista requiere de otras habilidades que son las mentales (Roffé, 2006).

El aspecto psicológico de un grupo resulta ineludible cuando se habla de obtener su máximo rendimiento. Las fuerzas y las posibilidades de un equipo se multiplican si las connotaciones psicológicas son positivas y pueden disminuir de forma decisiva si ocurre lo contrario (Ferrer, 2012).

En este sentido, el rendimiento deportivo está determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia (Weineck, 2005). Dentro de éstos se consideran a los factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, dejando claro que todos influyen considerablemente en un futbolista (Pazo, Sáenz-López, & Fradua, 2012).

Como se observa, uno de los factores y condicionantes que influyen en el rendimiento deportivo son las habilidades psicológicas, lo que implica que la preparación mental conlleva un grupo de variables que pueden ser entrenadas y diferenciadoras entre los deportistas exitosos y no exitosos. (Arias, Cardoso, Aguirre, & Arenas, 2016). De forma específica, dentro de las habilidades psicológicas que estarían relacionadas con el rendimiento deportivo, se consideran: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo (Gimeno & Buceta, 2010)

Se asume que los jugadores de fútbol de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest deben desarrollar múltiples capacidades a un altísimo nivel, ya que se aprestan para integrar el equipo profesional de la institución, por lo que resulta importante evaluar las variables psicológicas que pueden afectar su rendimiento deportivo.

En esta línea, García y Serrano señalan que en el fútbol el rendimiento es considerado multidimensional, es decir, que depende de múltiples factores que se conjugan de forma compleja dependiendo de los jugadores, del equipo, de la competición, etc. (García & Serrano, 2011) No obstante, son muchos los expertos que coinciden en el estudio exhaustivo de los procesos psicológicos implicados en este deporte. Roffé afirma que los deportistas de élite evidencian ganar o perder en función de su estado mental, fundamentalmente antes de afrontar la competición (Roffé, 2009).

1.5.2 Justificación académica

Desde el punto de vista académico, el presente estudio se justifica por cuanto la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, debe incentivar el desarrollo de estudios respecto de nuevas temáticas cuyo contenido encierre componentes novedosos, originales e innovadores. En virtud de ello es que el presente trabajo versa directamente en relación a la Psicología del Deporte. Concretamente en el tema del rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol, de edades entre 12 y 13 años, de la

Escuela de Fútbol del Club The Strongest, para establecer la relación con los factores psicológicos de sus integrantes (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo).

Además, se debe destacar que el presente estudio reviste importancia, son escasos o inexistentes los estudios en la Carrera de Psicología de la UMSA en la ciudad de La Paz, que hayan abordado esta temática desde el punto de vista psicológico, lo cual corrobora la utilidad científica y el aporte de la presente investigación al conocimiento especializado.

1.5.3 Justificación práctica

En la práctica, con el presente trabajo de investigación tiene relevancia, por cuanto sus resultados permitirán evidenciar los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo, de un grupo particular, como lo son los jugadores de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, los mismos que podrán ser generalizados a otras instituciones de formación de futbolistas de características similares de la ciudad de del país, en su caso.

Además, se pretende contribuir al desarrollo de conocimiento en el campo de la psicología deportiva en el contexto nacional, destacando la intervención psicológica en el futbolista, que en muchas ocasiones, es dejada de lado o no se le presta la debida atención.

Por otro lado, en la medida que se conozcan los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de los futbolistas, se podrán tomar acciones tendientes a mantener o fortalecer las diferentes capacidades psicológicas de los deportistas, trayendo como beneficios no sólo la mejora en el rendimiento deportivo, sino de procesos de promoción de la salud. Asimismo, posibilitará conocer el diagnóstico de la condición psicológica y rendimiento de los futbolistas, que facilitará en los

entrenadores y directivos los procesos de planeación de los diferentes macro ciclos deportivos.

Por tanto, los beneficiarios directos serán los jugadores y entrenadores de las divisiones menores del club The Strongest, quienes tendrán la posibilidad de mejorar su trabajo con una adecuada metodología que oriente la correcta utilización de la mente para equilibrar las capacidades físicas con las psicológicas; y como beneficiarios indirectos estarán los dirigentes, hinchas del Club y público en general, quienes tendrán a disposición información acerca de los efectos de un adecuado trabajo psicológico en el rendimiento futbolístico de un jugador de fútbol.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 EL DEPORTE

El deporte como actividad competitiva representa una exigencia para el organismo del practicante en todos las facetas o aspectos del ser humano es decir: en lo físico (biológico), lo psicológico y en lo social. “El deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o más partes contrincantes (o contra la naturaleza) y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia” (Carballo, Hernández, & Chiani, 2003).

Teniendo en cuenta que para exigirse se necesita de una motivación, en palabras de Eric Dunning "Los deportes son actividades competitivas institucionales, que comprenden el uso vigoroso de la fuerza y el extremo cansancio. Son actividades físicas relativamente complejas realizadas por individuos cuya participación está motivada por una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos" (Dunning, 1981).

El término deporte, debido a su múltiple utilización en el lenguaje popular, no es posible delimitarlo con precisión. El deporte resulta de la transformación de los contextos de la realidad en términos de ritualización y de simbolización de acciones reales. Además, también expone que el deporte se practica en: disciplinas deportivas (clubes deportivos, federaciones deportivas, etc.), la escuela (deporte escolar), ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, etc.), instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario, etc.), grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños, etc.), formas de organización artística (danza, bailes de salón, etc.) (Aquesolo, 1992). Esta definición muestra las características esenciales del deporte, las cuales son: performance, competición y reglas.

La Carta Europea, expone su definición que el deporte es todo tipo de actividad física que mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles (Carta Europea del Deporte, 1992).

Según Romero, entiende el deporte como cualquier actividad, organizada o no que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo. De esta manera, hace referencia al deporte colectivo, al deporte en grupo, al equipo (Romero, 2001).

Se habla que el deporte moderno, es entendido como la actividad lúdico-motriz estandarizada y regulada, practicada por sujetos de diferentes clases en las sociedades secularizadas post revoluciones burguesas. Se parte del supuesto que lo que hoy se conoce como deporte es una configuración particular que no data de más de doscientos años, con una clara localización inicial anglosajona (Elías & Dunning, 1992). A partir de esta reseña, Aisenstein, Ganz y Perczyk: exponen las características del deporte moderno de la siguiente manera: Secularización en la orientación de las prácticas. Igualdad en la posibilidad de participación. Burocratización en la administración y la dirección. Especialización en el sentido de diferenciación en la variedad de posibilidades y en la gama de roles y posiciones. Racionalización, pues las reglas son permanentemente evaluadas en términos de adecuación medios-fines. Los atletas emplean medios cada vez más sofisticados para lograr un uso eficiente de sus habilidades. Cuantificación, las estadísticas son parte indispensable del juego. La obsesión por los récords, las marcas son importantes en tanto a la cuantificación del logro máximo, y por último, desafío para superarlo (Aisenstein, Ganz, & Perczyk, 2001).

Por los aspectos señalados se puede indicar que: el deporte es una actividad que la realiza exclusivamente el ser humano. Su característica principal es el movimiento, y

si se trata de potenciar ese movimiento para correr más rápido, para saltar más alto, para ser más fuerte, es necesario conocer los procesos que intervienen dentro y fuera del organismo que lo ejecuta.

2.1.1 El fútbol como actividad deportiva

El fútbol uno de los deportes más populares en el mundo entero, posiblemente porque es un deporte rico en contenido psicomotriz, donde juegan un papel importante las capacidades físicas, técnicas, espaciales, y perceptivas. El juego consiste en dos periodos iguales de 45 minutos, con un descanso de 15 minutos, hay 11 jugadores en cada equipo en el campo de juego.

Desde los parámetros que caracterizan su definición se encuentran las siguientes características (Riera, 1989):

- Es una lucha por el dominio territorial dentro de un marco de reglas.
- Las reglas incluyen aspectos estratégicos y técnicos (entre los que destaca la anticipación).
- La contienda por la posesión territorial se decide mediante un sistema de tanteo que simboliza la amplitud de la victoria.
- El código de reglas permite identificar el problema y asegura que ambos equipos y los jugadores tomados individualmente se hallen en la misma base.
- El principal desafío en el fútbol es que un equipo debe coordinar sus acciones para mover, conservar y recapturar el balón para poder desplazarlo a la zona de marca y conseguir anotar un gol.

El fútbol es un deporte colectivo. Se entiende por deporte colectivo, aquel juego de conjunto cuyas normas se concretan por medio de un reglamento oficial, que agrupa a varios sujetos con unas características determinadas y los enfrenta a otro grupo con las mismas bases, para la obtención de un resultado (Mora, García, Toro, & Zarco, 1995).

Se trata de un deporte en el que actúan compañeros y adversarios, por lo que se produce una doble relación. Por un lado, cooperación con los compañeros, salvando desavenencias y creando un sentido de equipo. Por otro lado, oposición con los componentes del equipo contrario, siendo capaz de superarlo en todas sus facetas; y ambas desde el punto de vista del enfrentamiento (Coca, 1985), que puede entenderse como enfrentamiento del futbolista consigo mismo (él es su primer oponente, compitiendo con los demás exigiéndose a sí mismo) y enfrentamiento con el contrario (aprendiendo a enfrentarse a los demás a través de su entrenamiento).

El fútbol es una confrontación directa entre dos equipos que se disputan la posesión de un balón con el fin de conseguir gol o evitarlo. Es una lucha deportiva entre los contendientes en espacios comunes, públicos y privados, reglamentados o no, con unas normas que hacen posible la participación de todos. Si bien esta estructura nos da una idea general del fútbol como deporte colectivo, resulta necesario realizar un análisis funcional para poder tener una idea más concreta de cómo son los comportamientos motores y conocer qué es lo que acontece, tanto en el ámbito individual como colectivo, durante el desarrollo del juego. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones que vendrán establecidas por unos objetivos mediante un espíritu colectivo y armonizado, caracterizado por (Mendoza, Izquierdo, Rodríguez, & Ruiz, 2007):

- Reglas de juego.
- Espacio donde se desenvuelven los jugadores.
- Tiempo disponible.
- Habilidades necesarias (técnica).
- Procesos de análisis y toma de decisiones (táctica).
- Preparación física.
- Preparación psicológica.

Considerando estas características determinantes se puede afirmar que para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan durante el transcurso de un partido de fútbol debe haber una habilidad deportiva basada en los mecanismos de percepción, decisión, ejecución que confiere una eficiencia o capacidad a los jugadores para adaptarse y resolver problemas específicos de este deporte (Mendoza, Izquierdo, Rodríguez, & Ruiz, 2007).

2.1.2 Características del juego y entrenamiento de futbol

Los jugadores de un equipo de fútbol, en su preparación son divididos en cuatro grupos: porteros, defensas, centrocampistas y delanteros. Durante el juego los jugadores están obligados a realizar ejercicios de alta intensidad entre mezclados con periodos de baja intensidad, realizando actividades como trotar, correr, patear, girar en dirección y lanzamiento y permanecer en parada, estos ejercicios requieren de demandas fisiológicas y exigen que los jugadores sean competentes en varios aspectos del fitness como la potencia aeróbica y anaeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la agilidad (Ramos, Segovia, & López-Silvarrey, 2009).

Estos componentes del fitness varían a menudo con el jugador individual, el rol posicional en el equipo y el estilo del equipo de juego. Durante un partido de fútbol se producen entre 1000 y 1200 cambios de dirección y velocidad de carrera, con una duración de entre 4 y 6 segundos de cada actividad, las carreras intensas no superan los 5 segundos de actividad, con un periodo de recuperación de 30 segundos (Ramos, Segovia, & López-Silvarrey, 2009).

En promedio un jugador de fútbol, corre aproximadamente 10 kilómetros por juego. Algunos medio – campistas alcanzan a correr de 13 a 15 kilómetros. Dicha distancia también es diferente según la posición que ocupen en el campo, ya que los centrocampistas tienden a recorrer más distancia que defensas y delanteros (Ramos, Segovia, & López-Silvarrey, 2009).

El fútbol es un deporte que implica en el deportista la integridad de diferentes valencias y condiciones físicas que le permiten poder tener un rendimiento óptimo en el terreno de juego: potencia y resistencia muscular, resistencia aerobia y anaerobia, agilidad, coordinación, velocidad de reacción, flexibilidad, saltabilidad y en general el futbolista debe trabajar por alcanzar un adecuado control neuromuscular, que le permita estar en óptimas condiciones para resistir esfuerzos prolongados durante 90 minutos reglamentarios que dura un partido de fútbol en los cuales el jugador recorre aproximadamente 10 km, caminando, corriendo, trotando , además de dirigir el balón (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014).

Las posiciones de juego se dividen en tres: La defensa lateral y central, los volantes y atacantes, permitiendo ejecutar diferentes modelos tácticos para cada partido por parte del técnico del equipo. Existen zonas delimitadas para cada jugador y para cada equipo donde cada jugador se ve obligado a cambiar reiterativamente de espacio y debe interpretar la táctica del rival y ocultar la propia, generando una permanente interacción física y competitiva con el otro.

Las características físicas de los futbolistas dependen en su mayoría de sus demarcaciones; es así como, el portero o arquero debe ser ágil, flexible y fuerte, con buena capacidad de salto y con fuerza suficiente para soportar los numerosos choques con el adversario. Debe saber situarse y tener dotes de mando, pues él será el principal responsable de ordenar el sistema defensivo del equipo, ya que su posición más retrasada le permite tener una mejor visión del juego. No deberá descuidar su técnica con los pies, para cuando se vea obligado a jugar la pelota sin opción de usar las manos (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014).

En este sentido, los jugadores que juegan como defensas y centrocampistas laterales, deben ser, ante todo, rápidos, para anticiparse al jugador adversario, pero también resistentes, para subir y bajar una y otra vez por la banda lateral. Habitualmente son

jugadores con mucha mejor técnica con un pie que con otro, por lo que en los entrenamientos habrán de trabajar para mejorar el juego con el pie menos hábil. Mientras tanto, los defensores centrales, deben ser fuertes y expeditivos, con buena presencia física, buen salto y golpe de cabeza.

Durante los 90 minutos de juego, los deportistas presentan demandas metabólicas acordes a los cambios que se generan en cada situación táctica, dependiendo de la posición del jugador. Durante un partido de fútbol, el futbolista presenta un requerimiento metabólico en mayor proporción de carácter no oxidativo y en menor proporción oxidativo con períodos de recuperación de baja intensidad.

Generalmente los encuentros para los juegos se realizan en cortos periodos de tiempo, situación que no permite en la mayoría de veces tener tiempos de recuperación óptimos para el jugador. Se requiere entonces de una valoración física, programada y reiterativa para cada jugador que permita conocer la condición osteomuscular, la capacidad aerobia y anaerobia para tener elementos reales que permitan una planeación adecuada de los programas de entrenamiento (Ramos, Segovia, & López-Silvarrey, 2009).

Para valorar la condición física es necesario entender y conocer las cualidades o capacidades condicionales, como lo menciona Allen Pulluc C “Las cualidades o capacidades condicionales son condiciones de tipo endógeno en el ser humano que dependen de factores bioenergéticos y son: resistencia, fuerza y velocidad” (Pulluc, 2002). Dichas capacidades se han evaluado de forma similar en los diferentes deportes como se cita en apartes anteriores, y es de procurar por la aplicación del test que muestren la condición física del jugador de fútbol por que como nos da a entender el mismo autor cuando dice:

Hace algunos años se decía que para desarrollar capacidades condicionales en los jugadores de fútbol se debía realizar entrenamientos específicos de preparación física, utilizándose métodos generales para el desarrollo de estas cualidades por ejemplo, los métodos generales para el desarrollo de resistencia son el método continuo, fraccionado

con carrera, etc.; para el desarrollo de fuerza, el método en circuito, estaciones con peso corporal y pesas, la carrera en cuestas, etc.; para el desarrollo de velocidad, el método de repeticiones cortas de carrera, etc. (Zatsiorski, 1989)

El fútbol como deporte de equipo con un largo periodo de competición, exige que sus deportistas participen en la misma con un elevado nivel de rendimiento físico, por lo que se deben racionalizar las cargas de entrenamiento de la manera más individualizada posible. Lo que permite el control de la condición física en Fútbol, y poder dotar de una herramienta a los entrenadores y personas relacionadas con el alto rendimiento en fútbol (Del Pozo & Del Pozo, 2009).

La forma en la cual se desarrollan las capacidades físicas condicionales, han venido sufriendo algunos cambios, y que se hace necesario tener en cuenta la especificidad del deporte que se practica. En el fútbol, se hace necesario valorar las capacidades físicas de forma especial, para determinar el rendimiento propio del deportista, situado dentro del deporte concreto que practica, teniendo en cuenta que la especificidad es fundamental a la hora de valorar dichas capacidades, pues de ésta depende el desempeño del deportista. Por tanto “...en el fútbol debe utilizarse en lo posible ejercicios específicos del fútbol...” (Masach, 2004).

2.1.3 Importancia social del fútbol

En la actualidad el fútbol se ha convertido en un fenómeno sociológico, movilizador de masas, en centro de atención de los medios de comunicación, en fuente de polémica, en sentimientos, casi en religión. Y presidiendo toda esta actividad: la competición. La competición y el resultado. Por tanto, resulta obvio comentar la importancia que supone para todos el resultado. Pero para conseguir los objetivos que la competición impone (superar al contrario), hay que preparar al futbolista y al equipo, en definitiva entrenarlos para el máximo rendimiento (Morilla, Gómez, Jiménez, & Tejada, 2002).

Buena parte de la sociedad actual no se entendería sin el fútbol. Éste se ha convertido en algo más que un deporte o un espectáculo de masas. ¿Por qué este fenómeno en torno a algo que en su origen era sólo un juego? ¿Cómo explicar si no que millones de seres humanos, en distintos puntos del planeta, compartan una misma afición y reproduzcan los mismos comportamientos? Se entiende, por tanto, que el fútbol hoy en día tiene dos dimensiones principales: deporte espectáculo y negocio. Y si se quiere garantizar la permanencia en el tiempo de los clubes de fútbol, se deben gestionar estas dos dimensiones, sin romper el equilibrio entre ambas (Agudo & Toyos, 2003).

Es la actividad deportiva que más se practica en el mundo, con una afluencia de espectadores que sobrepasa con mucho a la de cualquier otro evento, tanto en los estadios como a través de los medios de comunicación y su secuela no se limita solamente al día después de la competición; al contrario, los antecedentes y consecuentes de los partidos y sus resultados son ampliamente analizados, discutidos, criticados y evaluados por el público en general, los periodistas y los propios jugadores, técnicos y directivos. En definitiva, los equipos de fútbol son auténticos baluartes de identidad social, política, regional y local (Mendoza, Izquierdo, Rodríguez, & Ruiz, 2007).

El impacto social que rodea este deporte y las grandes cantidades económicas que se generan y se invierten en él, han provocado enormes cambios en la forma de desarrollo del mismo, así como en los objetivos que han de perseguirse con su práctica y, por supuesto, en los métodos en los cuales conseguirlos. Es completamente lógica la existencia de diferentes objetivos, métodos y tipos de impacto socioeconómicos dependiendo del nivel de ejecución en el que se encuentren y de la categoría en la que se trabaje, pero en el ámbito del fútbol, se ha generado un proceso contrario, muy a pesar de estar estipuladas las diferencias en este sentido, la similitud que cada vez se va afianzando entre las diferentes etapas y la práctica del fútbol, encontrando iguales objetivos a conseguir en el deporte infantil y en el deporte profesional y, en muchos casos, semejantes métodos de trabajo (Vives & Garcés de Los Fayos, 2003).

El fútbol es un deporte con alto componente grupal, en el que la propia competición genera una serie pasiones externas y de tensiones y modelos de relaciones internas donde los aspectos psicológicos tienen una gran repercusión (Mora, Zarco, & Blanca, 2001). El fútbol despierta, tanto en quienes lo practican como en quienes no, pasiones que desbordan cualquier previsión de índole social, política o económica y es capaz de combinar odio, agresividad e irritabilidad con solidaridad, compañerismo y emoción positiva (Mendoza, Izquierdo, Rodríguez, & Ruiz, 2007).

Todo es hoy cultura, y estética, espectáculo, y diversión. ¿Cómo no iba serlo un artefacto del tamaño numérico y pasional del deporte? ¿Cómo no caer en la cuenta, además, que un choque deportivo es como un filme de acción, que un encuentro posee argumento, que unos ídolos deportivos ocupan el mismo lugar que las estrellas del cine? (Verdú, 2002).

2.1.4 Habilidades psicológicas del futbolista

La actividad del futbolista puede definirse como una relación humana permanente. Su entrenamiento está pensado en función de los demás, y no en gestos inútiles, ni individualistas, porque el esfuerzo que se programa y se realiza lleva el sello de la connotación ajena, los compañeros de equipos o los oponentes. Los ejercicios con balón, las carreras, los controles médicos, todas las experiencias imaginables que hacen y mueven a diario en las sesiones de entrenamiento tienen un denominador común: adiestrar al hombre para el hombre. Hacer un jugador más rápido, o más resistente, ¿para qué? Por ejemplo: su acercamiento en apoyo a un compañero contribuye a un remate eficaz. Despertarle a un jugador su sentido de anticipación, agresividad para que el oponente no cree una situación comprometida contra su puerta (Veloso, Madrigal, Rodríguez, & Veloso, 2003).

Cualquier futbolista necesita desarrollar una serie de habilidades psicológicas, determinadas por las particularidades propias del fútbol. Este tipo de habilidades concretas están relacionadas con aspectos como la exigencia física, la relevancia social, el cumplimiento del reglamento, el espacio donde se practica o los propios objetivos del juego. De entre las habilidades psicológicas básicas del futbolista son:

- ***Trabajar en equipo:*** El fútbol es un deporte colectivo y de oposición. Esta condición implica que los jugadores tienen que estar unidos y coordinados para conseguir los objetivos grupales, puesto que cada jugador depende de los otros para alcanzar sus objetivos. Los futbolistas tienen que pasarse la pelota, mantener ciertas posiciones y coordinar jugadas de ataque y defensa, por lo que la solidaridad, el apoyo mutuo y la aceptación de cada jugador de su papel dentro del equipo, son características fundamentales que hacen que el rendimiento obtenido se produzca por algo más que las aportaciones individuales de los jugadores (Boillos, 2006).
- ***Poseer una buena visión de juego:*** las dimensiones especiales del terreno de juego unidas a los once jugadores que pueden participar por cada equipo, obligan a entrenar especialmente la capacidad atencional de los futbolistas. Tomando como medida estándar un campo de 100 metros de largo y 65 de ancho, cada jugador dispone de un gran espacio al que necesita atender (unos 285 metros cuadrados). En algunos casos el futbolista debe estar preparado para focalizar su atención en un solo estímulo (balón), en presencia de otros estímulos (compañeros y rivales). En otros casos debe estar preparado para dividir su atención de forma que pueda procesar a la vez una gran cantidad de información (pensamientos, decisiones, percepciones) sin sentirse sobrecargado (Boillos, 2006).
- ***Aprender a rendir bajo presión temporal:*** el fútbol es un deporte cuya duración está limitada de antemano. Esta característica demanda al futbolista aprender a

controlar el estrés que en muchas ocasiones produce la falta de tiempo o la inminencia de la aparición de un resultado positivo o negativo, y rendir al máximo tanto en condiciones favorables como adversas (Boillos, 2006).

- ***Adquirir dureza mental:*** arrastrar un resultado negativo e intentar remontarlo exige un gran espíritu abnegado, solidaridad y el desarrollo de un esfuerzo físico y psicológico extraordinario para remontar el resultado. Por otro lado, el futbolista debe aprender a superar y hacer frente a un gran número de situaciones e inconvenientes que pueden aparecer con relativa frecuencia a lo largo de su actividad deportiva: lesiones que requieren largos periodos de recuperación, presión por ganar, errores graves durante la competición, periodos de baja forma, largas suplencias, malos resultados, descartes..., lo que le obliga a mantener en niveles altos tanto el componente direccional de la motivación, que hace referencia a la meta o destino de los comportamientos, como el componente temporal de la misma, que incide en la persistencia en el tiempo de los mismos (Boillos, 2006).
- ***Tener afán de superación:*** un requisito fundamental de cualquier futbolista es su motivación y ganas por seguir mejorando día a día. Como en cualquier otro deporte, para evolucionar hace falta dedicación y sacrificio. Un gran número de futbolistas se estancan o no progresan porque cuando empiezan a despuntar se acomodan y piensan que pueden vivir de las rentas. Pero es mucho más difícil mantenerse en la élite que llegar a ella. Si un joven no está dispuesto a ejercitarse cuando hace frío, jugar en campos embarrados o soportar largas esperas del autobús para acudir a entrenar, lo más probable es que sea superado por jugadores mucho más dispuestos a sacrificarse, esforzarse y entregarse al máximo. (Lorenzo, 2000) destaca que en la detección de talentos en deportes colectivos se buscan jugadores que están dispuestos a entrenar, con afán de victoria, pasión por el juego y con motivación por la práctica deportiva competitiva.

- ***Pensar en positivo***: gran parte de la duración total de un partido, el juego está detenido. Debido a que el tiempo en el que el balón no está en juego, supone un alto porcentaje del tiempo real de partido, y son esos momentos de pausa los más proclives para analizar, recordar y pensar, la habilidad para ser optimista, no preocuparse en exceso tras los fallos, asumir la responsabilidad, pensar con confianza y no esconderse ante los malos resultados, es una de las virtudes que distingue a los grandes campeones que dejan huella con su comportamiento respecto a los jugadores que se arrugan ante la mínima dificultad (Boillos, 2006).
- ***Mantener la concentración durante largos periodos de tiempo***: la larga duración de los periodos de competición obliga a que los futbolistas deban entrenar en el mantenimiento en el tiempo de su atención. El tópico “los partidos duran 90 minutos” es esclarecedor de lo que se trata de exponer. Hasta que el árbitro no pita el final del partido, cualquier equipo puede levantar un resultado adverso o adquirir ventaja en el último segundo de juego (Boillos, 2006).
- ***Desarrollar la inteligencia***: al ser un deporte de marcada naturaleza táctica en donde las interacciones son muy cambiantes y poco previsibles, tal como señala (Riera, 1989), las posibilidades de amagar, engañar o confundir al contrario son enormes, así como la variedad de gestos técnicos, pases, jugadas de apoyo y combinaciones. Por todo ello, el jugador creativo, listo e inteligente, tiene más posibilidades de triunfar que aquel con un estilo de pensamiento más reducido (Sampedro, 1999), afirma que la inteligencia motriz deportiva, es aquella capacidad específica que poseen los jugadores, a través de la cual resuelven las situaciones de juego, mediante la utilización de la técnica (modelos de ejecución), la táctica (resolución de situación actual) y la estrategia (como plan previsto de antemano).

- ***Controlar el nivel de activación:*** considerando que tras un esfuerzo máximo un futbolista puede tener un elevado nivel de activación, y que a continuación deba realizar acciones que requieren mucha precisión, es preciso que aprenda a regular su estado de excitación de forma que sea el idóneo para cada acción a realizar. Si se tiene en cuenta que la duración media de las pausas durante los partidos es de pocos segundos, el futbolista debe emplear mecanismos de acción rápida que le permitan controlar su nivel de activación. También disponer de habilidades de autocontrol que permitan al futbolista disminuir el nivel de exaltación producido por la frustración, puede ser fundamental para no ser expulsado por acciones de las que en el futuro pueda arrepentirse por las consecuencias negativas que para él y para el equipo puedan acarrear (Boillos, 2006).
- ***Aprender a competir:*** la gran repercusión social, mediática y económica del fútbol profesional en todo el mundo, y la traslación de este modelo al fútbol de iniciación donde muchos casos lo único importante es la victoria, tienen como consecuencia que los futbolistas experimenten una gran responsabilidad por alcanzar resultados positivos, presión que no en todos los casos saben hacer frente. El estrés de su actividad, en muchas ocasiones tiene como consecuencia un agarrotamiento físico y mental que les impide rendir en los partidos tal como lo hacen durante las sesiones de entrenamiento. Posiblemente esa sea la principal cualidad psicológica de las grandes estrellas, es decir, su sangre fría y templanza para afrontar momentos y situaciones límite de máxima importancia y dificultad (Boillos, 2006).
- ***Mantener el equilibrio emocional:*** el fútbol es un deporte de excesos: jugadores de once años con agentes y representantes, jóvenes de veinte años cobrando en una temporada lo que sus padres no han ganado trabajando durante toda una vida, o equipos recibidos como auténticos héroes tras haber ganado determinada competición, que al partido siguiente reciben pitos tras un

resultado adverso en el descanso. Esta ciclotimia en el entorno obliga a que el futbolista deba aprender a mantener un cierto distanciamiento tanto ante los triunfos como ante las derrotas, valorándolos en su justa medida y evaluando su rendimiento y autovalía en función de su propio juicio y el de las personas cercanas. Una de las claves para mejorar su evolución profesional y personal es trabajar con humildad, intentando mantenerse al margen de los juicios interesados de algunos personajes que pueden llegar a ser muy perjudiciales (Boillos, 2006).

Cuando se comparan futbolistas con talento frente a otros menos habilidosos, se halla que los más habilidosos (Williams & Reilly, 2000):

- Son más rápidos y más precisos a la hora de reconocer y evocar patrones de juego (fundamentalmente tácticos).
- Son mejor en anticiparse a las acciones de sus oponentes basándose en pistas visuales avanzadas.
- Llevan a cabo mejor y más eficaces tomas de decisiones deportivas, técnicas y tácticas y son capaces de aprovechar mejor su entrenamiento en ese factor.
- Se caracterizan por búsquedas visuales mucho más efectivas (tiempo/detección), lo que implica mejores procesos de concentración y atención de base.
- Son mucho más precisos en su predicción de cómo transcurrirá el juego (¿qué va a pasar ahora?) dadas unas determinadas circunstancias.
- Poseen una mejor percepción de su propia competencia. Saben perfectamente para qué están capacitados, cuáles son sus limitaciones, mientras que los demás intentan realizar aquellas cosas que tienen menos probabilidades de ser realizadas con éxito.
- Poseen, a menudo, una inteligencia táctica que les permite analizar las líneas más importantes del juego de sus oponentes.
- Poseen más autoconfianza en sus acciones previamente al rendimiento.

- Poseen más ansiedad competitiva, pero también poseen mejores técnicas de afrontamiento y menor percepción de ella como nociva.

Por otra parte, Srebro y Dosil hacen una lista de las cualidades típicas de un jugador mentalmente fuerte (Srebro & Dosil, 2009):

- Tiene un alto grado de autoestima, de autoconfianza y no necesita que nadie le empuje, su motivación le viene de dentro y le empuja a superarse.
- Siempre sale al campo a ganar y pondrá todo su empeño en conseguirlo.
- Sabe distinguir entre el resultado de un partido (victoria o derrota) y su actuación personal.
- Aprende de sus errores y acepta la crítica.
- Es positivo pero realista, y mantiene siempre una actitud positiva, tanto consigo mismo como con el partido. Nunca se rinde y nunca pierde la esperanza.
- Mantiene los sentimientos bajo control.
- Juega sólo con la mente y con los pies, no lo hace con las emociones; cólera, miedo, etc. Siempre conserva la calma y el equilibrio emocional, sobre todo en los momentos de tensión.
- La presión no le asusta. Es para él una buena ocasión de mostrar sus habilidades. La presión es para él un reto.
- Mantiene la concentración en el partido. Nada le distrae. A lo largo del partido su atención no se desvía nunca de lo que ocurre en el terreno de juego. Siempre se muestra activo e irradiando energía.
- Cree ciegamente en su potencial.
- Nunca busca excusas y siempre asume

2.1.5 Las características fisiológicas del futbolista

Las características fisiológicas del jugador de fútbol, plantea la distancia media recorrida por jugadores profesionales, es de aproximadamente 10.5 a 11 Km por partido

de fútbol. Desde un punto de vista físico, se puede decir que el fútbol es un deporte en el que se realizan esfuerzos de elevada intensidad relativa durante 90 minutos, intercalados con esfuerzos de máxima intensidad y corta duración y con momentos de reposo o de baja intensidad (Ekblom & Williams, 1994).

La velocidad media del juego es de 7.3 km/h, aunque este valor no representa la demanda de energía con precisión en jugadores durante un partido, ya que además de correr, los jugadores realizan muchas otras actividades que exigen mayor energía, como son las aceleraciones, cambios de direcciones, desaceleraciones, saltos, contracciones musculares estáticas, carreras de lado y hacia atrás, caídas y levantadas de tierra, caminata, entre otras (Ekblom & Williams, 1994).

Con relación al tipo de actividad e intensidades señaladas, de los 90 minutos de juego reglamentario, solo 60 min. son de juego efectivo y dentro de esos 60 minutos los jugadores, dependiendo de su función y ubicación dentro del campo de juego corren solamente entre el 20 y el 40% (es decir de 12 a 24 minutos reales), desarrollando entre 7 Km. de carrera y 3 Km de marcha. La distancia de carrera se compone de un 64% de carrera lenta aeróbica, un 24% de carrera de ritmo medio anaeróbico (cerca del 80% del VO₂ máx. es decir a 10-17 km/h) y un 14% de carrera de alta intensidad (entre 18 y 27 km/h); para este mismo autor el número de spints cortos oscila entre 10-15 metros y estos entre 2 y 3 segundos; actualmente se realizan un promedio de 195 a lo largo del partido. Sin embargo las distancias más utilizadas son entre los 5 y 10 metros (Dufour, 1990).

Lo anterior significa que el esfuerzo del futbolista está compuesto por un 95% de esfuerzos de baja media intensidad o reposo y solo un 5% de los esfuerzos es de alta intensidad, sobre todo esfuerzos explosivos, los cuales son repetidos de manera intermitente un elevado número de veces, la mayoría de estos esfuerzos de alta intensidad son inferiores a 7.5 segundos, se calcula un total de 122 esfuerzos y además 19 esfuerzos entre 7.5 y 15 segundos (Cometti, 2002).

Durante un partido en la actualidad es posible controlar el ritmo cardíaco gracias a los equipos telemétricos, estos han hecho posible dicho control sin restringir los movimientos de los jugadores. El ritmo cardíaco de un jugador profesional durante la competencia registró los siguientes valores: El ritmo cardíaco entre 150 y 190 pulsaciones por minuto, durante la mayor parte del partido, descendiendo por debajo de 150 p/m durante períodos de tiempo muy breves.

Cabe destacar que en el fútbol hay excepciones, ya que existen puestos como el arquero o algún defensor o volante que tenga únicamente una función defensiva asignada que no llegará a los niveles enunciados. Esto demuestra que el fútbol impone grandes exigencias al corazón y al sistema de transporte de oxígeno. El desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica en el fútbol es de absoluta importancia ya que el futbolista que posea un buen nivel de resistencia aeróbica tanto en capacidad como en potencia, no solo se mantendrá alejado del síndrome de la fatiga tanto física como psíquica, sino que con esto además se alejará también de los errores técnico-tácticos propios del cansancio y con esto reducirá los riesgos de lesiones y enfermedades producto del agotamiento generado por el esfuerzo (Weineck, 1994).

Los deportes cuya duración de máxima carga competitiva comprendan entre 90 y más minutos, se denominarán de resistencia de larga duración III o RLD III, los cuál también dan una orientación de su exigencia. Es así el caso como los defensores laterales y jugadores del mediocampo han demostrado los valores más altos de (Volumen de Oxígeno) VO₂ máximo en arqueros y defensores centrales, los más bajos; demostrando los siguientes datos: Defensor lateral: VO₂ de 61.9; Defensor central: VO₂ de 56.4; Medio campo: VO₂ de 62.4; Delantero: VO₂ de 60.2; Arquero: VO₂ de 51 (García, Villa, Morante, & Moreno, 2001).

2.1.5.1 Resistencia anaeróbica

La resistencia se puede definir como la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga, entendiéndose como fatiga la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento. Desde el punto de vista bioquímico, la resistencia se determina por la relación entre la magnitud de las reservas energéticas accesibles para la utilización y la velocidad de consumo de la energía durante la práctica deportiva (Menshikov & Volkov, 1990).

Entre la gran cantidad de manifestaciones deportivas que se conocen en la actualidad, el profesional de la actividad física y el deporte se puede encontrar con diferentes estados de fatiga que afectan a esfuerzos de muy distinta duración (de pocos segundos a varias horas) y tipo de esfuerzo (velocidad, fuerza, etc...). Las causas más importantes de disminución del rendimiento en pruebas de resistencia, factores como: disminución de reservas energéticas, acumulación de sustancias intermedias y terminales del metabolismo, inhibición de la actividad enzimática, desplazamiento de electrolitos, disminución de las hormonas, cambios en los órganos celulares y en el núcleo de la célula, procesos inhibidores a nivel del sistema nervioso central y cambios en la regulación a nivel celular, entre otros (Zintl, 1991).

Teniendo en cuenta la estrecha relación existente entre los conceptos de resistencia y fatiga, se debe considerar este último, no solo en su aspecto cuantitativo de pérdida de rendimiento asociada a las acciones mantenidas de diferente intensidad, sino también hay que considerar la capacidad que tiene el organismo de recuperarse de la fatiga. La recuperación es el proceso que transcurre después de la interrupción de la actividad que ha provocado el cansancio y que tiene por finalidad restablecer la homeostasis alterada, así como la capacidad de trabajo (García, Navarro, & Ruiz, 1996).

Dentro de la actividad física se pueden encontrar formas muy diversas de manifestarse la resistencia. Esto lleva a que en la actualidad existan infinidad de maneras de clasificar esta cualidad física en función de la perspectiva (fisiológica, práctica, funcional) desde que esta se vaya a analizar (González, 1992). Si se hace referencia a

la vía energética predominante, se puede hablar de la resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica (láctica o aláctica), en sus manifestaciones de capacidad y potencia. En el deporte al hablar de cualquiera de las dos, se deben distinguir dos conceptos: la capacidad y la potencia.

Mientras la capacidad representa la cantidad total de energía de que se dispone en una vía metabólica, es decir, el tiempo que un deportista es capaz de mantener una potencia de esfuerzo determinada, la potencia indica la mayor cantidad de energía por unidad de tiempo que puede producirse a través de una vía energética (González, 1992). El ejercicio entonces, se puede clasificar en tres grupos, teniendo en cuenta la intensidad, la duración y el mecanismo metabólico implicado en su realización: anaerobia aláctica, anaerobia láctica y aerobia.

En teoría sería posible que estos otros sistemas energéticos restituyeran por completo al sistema del fosfágeno en plazo de 15 a 30 segundos después de su agotamiento completo, lo que significaría que la persona puede correr una segunda justa de 100 metros en menos de un minuto después de la primera. Sin embargo, en la práctica esto no funciona así, porque los otros sistemas lo hacen de manera forzada para restituir al fosfágeno solo cuando este sistema está casi totalmente agotado. Más bien, el fosfágeno se restituye en un tiempo medio aproximado de 20 a 30 segundos. Esto significa que para los sucesos en los que se consume solo la energía del sistema del fosfágeno, como los saltos de altura, sería razonable esperar que se viera restituido por completo este sistema en plazo de 3 a 5 minutos (Arthur, 1989).

Por su parte, en el anaerobio aláctico, el recurso energético es la glucosa degradada de forma anaerobia. Aquí la intensidad determinada por el VO₂ máximo oscila entre el 100 y el 200%, siendo la frecuencia cardiaca similar a las 190 pulsaciones por minuto. La duración se expresa en minutos (González, 1992).

El tiempo durante el cual se producen acciones a la máxima velocidad de ejecución durante un partido de fútbol es muy pequeño y oscila de 20 a 170 segundos, estas acciones realizadas a máxima velocidad son decisivas tales como anticiparse, saltar, regatear, rematar de cabeza, entre otras; Para aumentar la velocidad de ejecución de estas acciones, es importante mejorar la fuerza explosiva como por ejemplo los lanzamientos y los sprints, la fuerza isométrica máxima para entrar en contacto con el rival y la fuerza excéntrica la cual es aplicada al momento de caer especialmente en los salto. Por lo tanto, se puede concluir señalando que la participación del metabolismo anaeróbico aláctico durante un partido de fútbol no es importante cuantitativamente, pero sí lo es cualitativamente, ya que participa en las acciones decisivas del partido.

La resistencia anaeróbica de corta duración va de 10 a 30 segundos. Aquí la producción de ácido láctico como producto del estímulo fisiológico es alta pero en ocasiones no llega a ser demasiada. La energía para realizar estos esfuerzos proviene principalmente de la fosfocreatina encontrada en la célula del musculo. La resistencia anaeróbica láctica de corta duración presenta dos tipos, por un lado la que tiene una duración que va desde 30 a 90 segundos y por otro lado la que tiene una duración que va de 90 a 120 segundos. Ambas son esfuerzos muy intensos. Aquí se produce la glicolisis anaeróbica, que consiste en que las moléculas de glucógeno muscular se rompen para liberar energía, con poca presencia de oxígeno. Este proceso libera energía y produce ácido láctico como desecho (Franco, Impellizzeri, & Samuele, 2005).

2.1.5.2 Resistencia aeróbica

El metabolismo aerobio se refiere a una serie de reacciones químicas que producen la degradación completa en presencia de oxígeno de los hidratos de carbono y las grasas, produciendo dióxido de carbono, agua y energía, este proceso se da en las mitocondrias y consiste en una reacción de oxidación. De acuerdo a la intensidad del esfuerzo físico, se incrementa o se disminuye el requerimiento energético, a mayor esfuerzo mayor

frecuencia respiratoria y por ende mayor consumo de oxígeno (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014).

El oxígeno es la sustancia esencial para sostener el metabolismo de los carbohidratos y grasas, por medio de este se produce constantemente ATP (adenosintrifosfato), siendo este el que produce la energía para la contracción muscular.

El máximo consumo de oxígeno (MCO₂), es el principal indicador del sistema aerobio, se define como: Cantidad máxima de oxígeno que una persona puede captar por los pulmones, transportar en la sangre y utilizar en los músculos, se puede medir mediante el análisis de los gases espirados durante un ejercicio de intensidad creciente que lleve al organismo a la realización de un esfuerzo máximo. Al incrementarse la intensidad de trabajo el consumo de oxígeno se incrementa también.

La vía aerobia involucra la oxidación completa de los sustratos (hidratos de carbono, grasa y proteína) en dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O), con producción de energía en forma de ATP. El combustible metabólico por excelencia es la glucosa, tanto endógena (reservas de glucógeno corporal), o exógena (hidrolisis/catabolismo de los hidratos de carbono). En el fútbol (90 minutos del juego) la participación de sistema aeróbico es importante, según Mazza se encuentra entre el 70 y 75 % producto de que el esfuerzo de los jugadores durante la mayor parte del partido se corresponde con una intensidad que se ve enmarcada en un intervalo entre el 65 y 80 % del MVO₂ (4, 42) (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014).

El elevado nivel de producción de energía aerobia en el fútbol y la acusada movilización de energía anaerobia durante ciertos períodos del partido favorecen el consumo de grandes cantidades de sustratos. Durante el transcurso de un partido suele aparecer una ligera hiperglucemia en sangre, y sólo en muy raras ocasiones aparecen casos de hipoglucemia, concluyendo que el hígado libera la suficiente cantidad de glucosa como para mantener sus niveles elevados durante todo el partido.

También se ha considerado que el fútbol es un deporte de marcado predominio aeróbico situando la F.C. media en valores próximos al umbral anaeróbico y que el tiempo, considerando al portero, es en condiciones aeróbicas de 79,75% y en anaeróbicas de 20,25% y de 78% y 22% sin tener en cuenta al guardameta (Jiménez, Mendiluce, & Ostolaza, 1993). Aun así, considera que en los puestos de carrilero y lateral, la participación anaeróbica láctica es importante lo que debe tenerse en cuenta de cara a los entrenamientos.

El puesto de medio centro también tiene una clara significación anaeróbica, aunque en este caso no parece prioritario el trabajo de la potencia aeróbica. El puesto de medio centro defensivo parece el más específicamente aeróbico. En los puestos de media punta, punta y portero existe una participación acusada del metabolismo anaeróbico aláctico, por lo que interesa trabajar la fuerza explosiva y la velocidad de reacción. En general se aprecian disminuciones del ritmo en el segundo tiempo (la F.C. media desciende un 5% y la participación anaeróbica láctica un 20%) lo que puede significar carencias en el entrenamiento. La potencia aerobia se sitúa en una zona media con relación a otras modalidades deportivas, alcanzando intensidades de trabajo próximas al umbral anaeróbico (F.C. entre 158 y 170 pulsaciones por minuto), especialmente observable en centrocampistas y defensas (Gorostiaga, 2001).

El ácido láctico es una de las razones por las cuales el ejercicio anaeróbico no puede ser realizado por largo tiempo y se divide en varios intervalos. Es importante desarrollar una buena resistencia anaeróbica en el fútbol, ya que una pobre aptitud anaeróbica reduce la fortaleza muscular, disminuye su velocidad tope a lo largo de un juego de fútbol, hace más difícil ejecutar técnicas al disminuir su coordinación y la fatiga hace más difícil concentrarse en las tácticas a realizar (Del Pozo & Del Pozo, 2009).

El elevado nivel de producción de energía aeróbica en el fútbol y la acusada movilización de energía anaeróbica durante ciertos períodos del partido favorecen el

consumo de grandes cantidades de sustratos. Durante el transcurso de un partido suele aparecer una ligera hiperglicemia en sangre, y sólo en muy raras ocasiones aparecen casos de hipoglicemia, por lo que se concluye que el hígado libera una suficiente cantidad de glucosa para mantener sus niveles elevados durante todo el partido. Al respecto se ha encontrado que la concentración de ácidos grasos en sangre aumenta durante la competencia y aún más durante el segundo tiempo. En este mismo estudio se comenta del papel que cumplen las proteínas en el metabolismo del fútbol, el cual no está muy claro, pues la oxidación de estas (en estudios de ejercicios continuos cuya media de intensidad y duración son similares al fútbol) puede llegar a contribuir tan solo como el 10 % de la producción total de energía (Dufour, 1990).

El estudio morfológico de una muestra de atletas universitarios de la disciplina de fútbol de sala (rápido), desde la comparación con el atleta élite sudamericano en el aspecto antropométrico, de composición corporal, somatotípico y proporcionalidad. Los resultados obtenidos al ser comparados con los atletas elite, muestran que los atletas universitarios evaluados presentan características discordantes de la población deportiva elite de su disciplina, con diferencias en edad, estatura y peso, porcentaje de grasa y perfil proporcionalidad. En somatotipo presentan correspondencia en la dominancia de la mesomorfia y la categorización de mesomorfo balanceado, pero con diferencias en la endomorfia y la mesomorfia.

Se ha establecido que el fútbol es un deporte intermitente y multifactorial debido a la gran variedad de demandas fisiológicas, producto del nivel de competencia, estilo de juego, posición y factores ambientales. Esta amplia variedad de actividades van desde caminar lentamente, realizar movimientos laterales, movimientos de cabeza, saltos verticales y horizontales, hasta la ejecución de sprints máximos o actividades de gran intensidad dentro del campo de juego, como los cambios súbitos de dirección y de ritmo de movimiento, driblar y rematar (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014). Esta acción se realiza en el entrenamiento y dentro del campo de juego y reflejan la capacidad física de los atletas y determinan su rendimiento.

La actividad aerobia es muy importante en el juego y puede llegar a representar el 70% del $Vo_{2m\acute{a}x}$ (Zuñiga, 2008). Para un jugador de 70 kilos esta proporción corresponde a un recorrido aproximado de más de 9 Km. de distancia. Se ha determinado que existe una correlación alta entre el consumo máximo de oxígeno y la distancia recorrida en un partido y que son los medio campistas los atletas que muestran una capacidad aerobia más sobresaliente, los jugadores que usualmente tienen menor capacidad aerobia son los porteros y después los defensas, lo anterior identifica que cada posición tiene demandas propias y por consiguiente se desarrollan patrones de capacidad distintos.

La buena preparación aerobia disminuye la aparición temprana de la fatiga la cual se encuentra relacionada con al aumento de goles en un partido, los que generalmente son anotados en la segunda mitad cuando la mayoría de los jugadores se encuentran exhaustos por lo tanto existe una relación estrecha entre la fatiga y la disminución de sprints realizados, hacia el final de un partido. La fatiga es producida por diversos factores entre los cuales se encuentra la baja capacidad aerobia y la disminución de las reservas de glucógeno. Se requiere de una buena resistencia aerobia para cubrir los 90 minutos de juego (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014).

Cuando la energía necesaria para la práctica deportiva es aportada principalmente por los procesos metabólicos aeróbicos podemos hablar de manifestación de resistencia aeróbica, la cual, entendemos desde aquí como un complejo sistema dentro del cual podemos distinguir 2 parámetros fundamentales, por un lado, la capacidad aeróbica o tiempo durante el cual se puede mantener un esfuerzo, y por otro, la potencia aeróbica o máxima cantidad de energía que puede ser suministrada por unidad de tiempo (Gómez & Aranda, 2010).

Un estudio que da cuenta de esta condición física fue el determinar el comportamiento de los principales factores condicionantes de la condición aeróbica en jóvenes

futbolistas, Se obtuvieron datos sobre el consumo máximo de oxígeno (VO₂max), la FC máxima, la velocidad máxima alcanzada en el momento del máximo consumo de oxígeno y el porcentaje de VO₂max al que se producía el umbral anaeróbico (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014).

Dicho estudio que el consumo máximo de oxígeno relativo como máximo exponente de la potencia aeróbica de un sujeto no sufre modificaciones significativas durante el periodo de edad, la economía de carrera medida mediante la capacidad de generar velocidad (velocidad de desplazamiento) a una intensidad dada mejora durante la pubertad. Así mismo la FC máxima se reduce durante la adolescencia a razón de 7–8 pulsaciones cada 5 años y no existen diferencias entre los porcentajes de VO₂max a los que los jugadores de 15–18 años experimentan su umbral anaeróbico.

Es de resaltar como para valorar la condición física del futbolistas en condiciones especiales en este estudio se utilizará el test para el control de la condición física del jugador de fútbol en condiciones (Lanza, 2004), el cual ha sido validado y utilizado en contextos internacionales, quienes con el propósito de encarar el diseño de pruebas específicas para el fútbol se partió inicialmente del análisis del tipo de esfuerzo que se realiza en el juego, lo que permitió tener una visión más exacta de aquellas capacidades físicas que debían ser objeto de control, así como de los sistemas que proveen la energía necesaria para que estas se pongan de manifiesto en altos niveles de rendimiento.

2.2 RENDIMIENTO DEPORTIVO

En un informe publicado por el Instituto Europeo Campus Stellae, “Apuntes de cátedra”, se concluye que el rendimiento deportivo es definido como un acto de motricidad, que permite a los deportistas desarrollar y mostrar sus potencialidades físicas, mentales, técnicas y tácticas (Cortegaza, 2015).

El rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés que significa cumplir, ejecutar. A su vez este término viene de la palabra *performance*, que en francés antiguo significa cumplimiento. De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al individuo expresar sus potencialidades físicas y mentales. Entonces se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre la capacidad física de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Billat, 2002).

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Billat, 2002).

Aunque el estado físico y la técnica son aspectos primordiales en el rendimiento deportivo, también existen otros factores que inciden en él, como la psicología y la capacidad táctica. Un deportista de elite, de esta forma, trabaja en conjunto con preparadores físicos, directores técnicos y psicólogos, entre otros profesionales.

Martin, argumenta que el rendimiento competitivo está basado en el deseo de sobresalir de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante el estímulo y la correlación entre el rendimiento físico y el Metabolismo Energético del deportista, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad, va a sustentarse en técnicas diferentes (Dietrich Martin, 2001).

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

2.2.1 El estado ideal de rendimiento

El Estado Ideal de Rendimiento (E.I.R.) está directamente relacionado con el rendimiento deportivo, aunque se puede aplicar a todas las actividades del quehacer humano, desde los ejecutivos de empresas, abogados, médicos, estudiantes, padres de familia.

Recientemente, los teóricos se han ocupado de la dimensión espiritual como los valores más profundos.

El E.I.R. es un modelo exitoso de producción efectivo que contempla todas las actividades y especialmente la deportiva, adopta un enfoque integral que reúne todos los elementos del E.I.R, es el que considera a la persona como un todo. Por lo tanto, una teoría integrada de la gestión del rendimiento se ocupa del cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu (García, Hernández, & Peinado, 2009).

En todo deporte existen determinados niveles de activación física y psicológica en donde el deportista se siente cómodo, pleno y equilibrado emocionalmente. A este nivel se le denomina Estado Ideal de Rendimiento, ya que se trata de un estado que es absolutamente personal y que puede ubicarse entre los polos de la relajación por un lado y la activación máxima, por el otro.

Estudios en Psicología del Deporte han demostrado que un jugador que entra a competir con excesiva activación o en un estado de relajación, se verá afectado en su rendimiento deportivo y con toda seguridad el resultado final no será el esperado. Pero por el contrario, aquel deportista que ha sido capaz de encontrar su E.I.R aumentará significativamente su desempeño deportivo (Buceta, 1998).

Para tener un buen estado ideal de rendimiento, se deben de considerar dos factores, el primero de ellos guarda relación con el perfil de personalidad del deportista, esto se refiere a su estado de estabilidad emocional, nivel de tolerancia a la frustración, grado

de motivación y la actitud. El segundo aspecto tiene que ver con el entrenamiento y desarrollo de las habilidades y destrezas psicológicas del jugador (Pelegrín, 2002).

2.2.2 Condicionantes del Rendimiento Deportivo

La mayoría de las personas juegan un deporte por el placer de divertirse con otras personas que comparten el mismo interés, pero no siempre es diversión y juegos, puede haber muchísima presión en los deportes ya que una gran parte del tiempo se trata de la sensación de que un padre o un entrenador esperan que se gane siempre (Garzón, 2015).

Pero a veces esto también viene de adentro: algunos competidores son muy duros consigo mismos y las situaciones individuales pueden sumarse al estrés: tal vez haya un reclutador del equipo explorando a los competidores desde los márgenes; cualquiera sea la causa, la presión de ganar a veces puede estresarnos hasta el punto en que simplemente ya no sabemos cómo divertirnos.

2.2.3 Salud Mental en relación al rendimiento deportivo en el Fútbol

En la práctica deportiva existen diversas variables fundamentales; físicas, técnicas, tácticas, mentales o psicológicas, que se deben considerar para mejorar el rendimiento deportivo. Sin embargo, la mayoría de expertos coinciden en opinar que la variable más importante en la competencia es la mental, razón por la que el entrenador debe desarrollar estas habilidades independientemente de que cuente o no con la colaboración profesional de un psicólogo deportivo. En el fútbol el aspecto físico no lo es todo. No es suficiente contar con habilidades tácticas, una técnica inigualable y una clase exquisita. Además de éstas, el buen futbolista requiere de otras habilidades que son las mentales (Roffé & Bracco, 2003).

Hay diversas habilidades individuales y tácticas de equipo para jugar al fútbol de forma eficaz. En teoría, el fútbol es un juego muy simple, como queda ilustrado por la famosa aseveración de Kevin Keegan de que “para ganar un partido sólo es necesario marcar más goles que el contrario” (Garzón, 2015).

Sin embargo, los equipos con fortaleza mental son capaces de vencer a equipos mejor organizados y con jugadores supuestamente más habilidosos. Las estrategias en el fútbol divergen de las de otros deportes; y sin lugar a dudas, el manejo adecuado del aspecto mental es una de ellas.

Es fundamental que el entrenador comprenda que es indispensable contar con un psicólogo especializado en deporte, ya que sus tareas aparte de ser efectivas son específicas; como las "intervenciones indirectas", con asesoramiento al entrenador, al médico, al fisioterapeuta, a los directivos, padres de familia y a todas las personas relevantes en el entorno del jugador.

La “intervención directa” en cambio se refiere al trabajo que el psicólogo realiza con el jugador en el campo de entrenamiento o en el nivel pre competitivo a través de sesiones grupales o individuales.

“El fútbol se juega con la mente y se piensa con los pies y el corazón”. La frase fue pronunciada por el famoso entrenador alemán de fútbol, Juergen Klinsmann, la misma que refleja la importancia que se debería dar al aspecto psicológico - mental en el fútbol formativo y de alto rendimiento. Tan convencido estaba de la importancia de la influencia mental en el rendimiento deportivo de los jugadores, que contrató un equipo de entrenadores mentales para trabajar a tiempo completo con la selección alemana. En la etapa de formación el jugador debe aprender aspectos específicos que le será de mucha utilidad en su etapa de alta competencia (Garzón, 2015).

2.3 HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE

Desde hace muchos años, ya apareció el debate sobre los beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales en competiciones deportivas en niños, adolescentes y jóvenes. Algunos expertos en Psicología deportiva han señalado beneficios, como oportunidad de socialización, desarrollo de habilidades de cooperación, afrontamiento del estrés o tolerancia a la frustración, y sin embargo, otros, apuestan por que pueden constituir experiencias negativas convirtiéndose en fuente de estrés (Cruz, 1994).

Según Galilea, una buena especialización en el deporte obliga a establecer qué variables hay que considerar para el logro del éxito deportivo, y hoy en día, las habilidades psicológicas son las que predominan para ser analizadas como intervinientes en el rendimiento deportivo (Galilea, 1989).

No obstante, resulta conveniente la mención de los aspectos terapéuticos que conlleva el desarrollo integral de un sujeto, ya sea atendiendo a sus particularidades deportivas, y/o personales, pues todo recauda en un fuerte e interesante acopio de características intrínsecas del jugador. En su momento, ya indicó Paul (1967) la importancia del éxito terapéutico, ya que al estudiar la eficacia de las psicoterapias, expuso que se debían considerar todos los elementos que circulaban alrededor del sujeto. Quiere decir que esta compilación de variables va a decretar y prescribir el rendimiento deportivo del jugador. Con ello, basan estudios predictivos de rendimiento y de éxito terapéutico en lo siguiente: en la inteligencia, en la atención, en la autoeficacia física, en el locus de control, en la ansiedad competitiva, en las creencias irracionales, en la extraversión, en el autocontrol, en las variables morfológicas y en las variables fisiológicas (Gil, Capafons, & Labrador, 1993).

Estudios posteriores aportan otros datos sobre qué variables psicológicas se deben considerar para valorar y mejorar el desarrollo óptimo de productividad deportiva. Hablan de autoconfianza (literalmente, confianza en uno mismo), el control de la ansiedad, la motivación, y la concentración. Estos autores matizan que en el deporte del fútbol, estas variables configuran la base para llegar a ser un experto en este deporte.

Para un buen desarrollo en la carrera deportiva de los jóvenes jugadores es fundamental conocer detalladamente el recorrido por el que transitan estos deportistas desde sus comienzos hasta alcanzar la excelencia en el deporte de alto rendimiento (Arruza & Arribas, 2008). Así pues, es necesario estar informado sobre sus capacidades psicológicas.

En cualquier caso, los estudios sobre variables psicológicas en fútbol, se pueden clasificar en tres tipos diferentes en función de la metodología aplicada y de los objetivos que persiguen (Llames, 2003):

- Los que tratan sobre las relaciones de variables psicológicas con la ejecución deportiva.
- Los que buscan los resultados de determinadas variables tras intervenciones psicológicas.
- Los que describen variables psicológicas de los deportistas.

Dentro de las habilidades psicológicas fundamentales en el deportista, se seleccionan algunas de ellas muy básicas y nucleares, tanto como que son consideradas imprescindibles en su estudio. Se habla de la motivación, la autoconfianza, la atención-concentración y el control del estrés. También, se incluyen las técnicas psicológicas que los deportistas suelen y deben utilizar, como la visualización y el establecimiento de objetivos.

2.3.1 Motivación

El término motivación emana del verbo latino “movere” que significa mover. Haciendo una adaptación de la definición del Diccionario de Psicología de Saz, indica que la motivación es un proceso fisiológico y psicológico, responsable de la necesidad o el deseo que dinamiza la conducta dirigiéndola a una meta (González G. , 2010). Esta

definición, coincide con esta exposición en cuanto a la referencia procesual fisiológica y psicológica, pero también puede ser un proceso innato o adquirido, e interno o externo al organismo, el cual determina por qué se inicia, se selecciona o finaliza la conducta.

Existen muchos modelos explicativos del concepto motivación, estos modelos teóricos van desde las concepciones filosóficas mecanicistas que consideran al individuo un ser pasivo que se mueve por impulsos internos e influenciado por estímulos externos, y por corrientes teóricas cognitivas cuya base se postula en el papel activo del sujeto tanto en el procesamiento de la información como en la forma de proceder conductualmente tras dicho procesamiento (Martínez, 2006).

Dentro de la motivación es ineludible recordar la Teoría de las Metas de Logro. La Teoría de las Metas de Logro considera la motivación de logro como un constructo multidimensional, compuesto por disposiciones personales, sociales, contextuales y de desarrollo, al contrario que otras teorías que la consideran como un constructo unitario (Cervelló, 1996).

El conocimiento que engendra esta Teoría de Metas, al ser aplicado al deporte del fútbol, ofrece líneas de actuación muy significativas y verdaderamente útiles (Carrascosa, 2003):

- Si el entrenador valora en función de quien es el mejor o el que mejor nivel tiene, los jugadores disminuirán su atención sobre su aprendizaje o progresión.
- El tipo de meta que tiene un futbolista o un equipo va a determinar el comportamiento en competición.
- Lo ideal es orientar al futbolista y al equipo hacia dos metas: a superar al rival y a la mejora de las propias destrezas y habilidades.

Estudios recientes sobre la motivación, pretenden examinar si el clima motivacional existente en un conjunto determinado de equipos de fútbol se comporta como antecedente de la eficacia colectiva.

2.3.2 Autoconfianza

Este constructo en el ámbito deportivo es definido como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. Es la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado (Dosil, 2004).

También se albergan definiciones como la recogida en el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte, que dice que la confianza deportiva es la creencia o grado de certeza que los deportistas tienen en su capacidad para triunfar en un deporte.

La autoconfianza es la convicción que una persona tiene, en que puede llevar a cabo unas habilidades necesarias, para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado. Esta misma autora, extrapola el concepto al ámbito deportivo, y expresa que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea (Nicolás, 2009).

Se describe que la autoeficacia percibida como “un concepto que engloba los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado”. Se matiza este término como la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea (García, Hernández, & Peinado, 2009).

Hay autores que indistintamente utilizan un término u otro, como Carrascosa que explica que la teoría de la autoconfianza o autoeficacia, aplicada al ámbito futbolístico hace que sea posible llegar a conclusiones muy claras (Carrascosa, 2003):

- Que la organización de los entrenamientos debe ir dirigida a desarrollar la autoeficacia percibida o autoconfianza. Para ello, hay que programar objetivos exigentes pero accesibles y reforzando su consecución.
- Que varios errores o fracasos consecutivos afectan la propia percepción de eficacia o autoconfianza, lo que suele propiciar un descenso en el rendimiento.

Con lo cual, la conclusión a la que se llega es que lo importante y lo que cuenta, no es el descenso de la autoconfianza en un momento determinado, que puede ser considerado como algo normal, sino la capacidad de recuperación de la autoeficacia percibida.

En líneas generales los deportistas que poseen mayores niveles de autoconfianza son los que disponen de un nivel deportivo más alto o superior que los demás.

2.3.3 Atención-Concentración

Esta habilidad psicológica aplicada al deporte, encierra tanta importancia que es imposible no contemplarla como proceso relevante en el desarrollo deportivo, pues influye en todas las fases del acto motor: en la codificación del estímulo externo o interno, en la selección y organización de la respuesta motriz, y en la ejecución de la respuesta.

El término atención procede del latín, y hace referencia a “tender hacia”, implicando una propensión del individuo 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).

“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, 2004).

También se hace mención al concepto de concentración, del mismo autor, que lo define así: “Mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando” (Dosil, 2004).

El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes.

Otras de las cuestiones interesantes a considerar en cuanto a esta habilidad psicológica es la relevancia que encierra en cuanto si el deportista flaquea en ella, pues supone unas consecuencias muy negativas para el desenvolvimiento y despliegue deportivo. Tal es así que cuando se participa en competición encontrando situaciones de sobre-exigencia, el número potencial de distracciones aumenta, con los resultados negativos correspondientes. La concentración es una habilidad difícil de adquirir porque la mente tiende a cambiar de centro de atención cada vez que se presenta un estímulo nuevo. Este mecanismo de supervivencia nos hace víctimas de distracciones en el terreno de juego.

González, expone la eficacia que supone el desarrollo de esta habilidad en los jugadores por parte del técnico durante los entrenamientos, a través de la concienciación sobre la necesidad de focalizar la atención adecuadamente y proponiendo ejercicios que promuevan la consecución de mini-objetivos u objetivos a muy corto plazo durante las prácticas programadas (González G. , 2010).

Además, coincide Morilla en que el entrenador debe conocer la necesidad de entrenar sistemáticamente al deportista para que logre controlar aquellos estímulos relevantes del juego, para ello, durante las sesiones de entrenamiento, se deben programar situaciones simuladas de competición donde habiten distractores externos, para así acostumar al futuro futbolista, en este caso, a evitar reducir la calidad de sus ejecuciones (Morilla, 2009).

2.3.4 Control del estrés

Para comenzar a hablar de esta habilidad psicológica, es conveniente hacer una definición de los conceptos *estrés* y *ansiedad* y posteriormente, profundizar en ellos, para así poder esclarecer la importancia que en los deportistas supone el control de estímulos que pueden llegar a ser incapacitantes.

Estrés: Este término, fue utilizado en el contexto de la salud, aunque de forma poco sistemática (Cannon, 1932). Unos años después, Selye lo definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo. Más tarde este concepto sería delimitado por el propio Selye, como una reacción fisiológica que genera lo que él denominó “un Síndrome General de Adaptación” con tres fases: la reacción de alarma, en la que el organismo reacciona utilizando mecanismos de defensa; la fase de resistencia, caracterizada por la búsqueda de una adaptación, y la fase de agotamiento que aparece cuando la fase de adaptación es ineficaz.

Está definido, como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Este autor se interesa por la actividad mental del individuo, es decir, por su actividad cognitiva que media para el desenlace exitoso o para el fracaso de su respuesta de afrontamiento (Lazarus, 1966).

Según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:298), “el estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un

desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes”.

Para argumentar y constatar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, es fundamental tener en cuenta (Cratty, 1983):

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Tipo de investigación

El presente trabajo es de tipo correlacional, en razón de que su objetivo es establecer la relación entre dos variables: factores psicológicos y rendimiento deportivo en futbolistas de 12 y 13 años de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, de la ciudad de La Paz.

Los estudios correlacionales "tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio relaciones entre tres, cuatro o más variables. Los estudios correlacionales, al evaluar el grado de asociación entre dos o más variables, miden cada una de ellas (presuntamente relacionadas) y, después, cuantifican y analizan la vinculación" (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 82).

3.1.2 Diseño de investigación

El presente estudio tiene un diseño no experimental - transversal, en razón de que los datos fueron recabados tal como se presentan en la realidad, lo que implica que no se manipularon las variables; además, la información fue recabada en un momento determinado.

La investigación no experimental, "se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto

natural, para posteriormente analizarlos" (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 152)

3.2 VARIABLES

3.2.1 Identificación de Variables

- **Variable 1:** Factores psicológicos
- **Variable 2:** Rendimiento deportivo

3.2.2 Conceptualización de variables

- **Factores psicológicos:** Procesos cognitivos, afectivos y conductuales específicos y/o necesarios en la práctica del deporte. Estos factores son: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo (Gimeno & Buceta, 2010).
- **Rendimiento deportivo:** Engloba todos aquellos aspectos relevantes que pueden afectar al deportista, cuando se evalúa las ejecuciones de las actividades físico-tácticas, esta evaluación puede ser realizada por entrenador y un observador externo (Olmedilla, 2003).

3.2.3 Operacionalización de variables

En las siguientes matrices se operacionalizan las variables identificadas, disgregándose en sus dimensiones e indicadores, así como los ítems correspondientes a cada instrumento.

- **Variable independiente: Factores psicológicos**

Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Control del estrés	a) Características de respuesta del futbolista en relación con las demandas del entrenamiento y competición: <ul style="list-style-type: none"> – Concentración. – Confianza. – Tensión. b) Situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control: <ul style="list-style-type: none"> – El día anterior a una competición. – En los momentos previos. – Durante la misma. – Cometer un error, un mal entrenamiento o – Lesionarse. 	Cuestionario CPRD (Ítems: 1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 30, 32, 36, 41, 43 y 54)
Influencia de la evaluación del rendimiento	<ul style="list-style-type: none"> – Perder la concentración. – Ansiedad. – Dudas de hacerlo bien. – Sentirse motivado – Emitir juicios sobre la ejecución del futbolista (entrenador, compañeros, rivales, prensa). – Emitir juicios acerca del rendimiento deportivo de otro. – Actuación del deportista negativa 	Cuestionario CPRD (Ítems: 9, 16, 28, 34, 35, 42, 44, 46, 47, 51, 52 y 53)
Motivación,	<ul style="list-style-type: none"> – Interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día – El establecimiento y consecución de objetivos y metas. – La importancia del deporte en relación a otras facetas y actividades del futbolista. – La relación coste / beneficio que para el futbolista tiene su actividad deportiva. 	Cuestionario CPRD (Ítems: 4, 15, 29, 31, 33, 39, 49 y 55)
Habilidad mental	<ul style="list-style-type: none"> – Establecimiento de objetivos – Análisis objetivo del rendimiento – Ensayo conductual en imaginación – Autorregulación cognitiva 	Cuestionario CPRD (Ítems: 2, 7, 23, 25, 37, 40, 45, 48 y 50)
Cohesión de equipo	<ul style="list-style-type: none"> – Relación interpersonal con los miembros del equipo. – Nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo. – Actitud más o menos individualista en relación con el grupo. – Importancia que se le concede al “espíritu de equipo”. 	Cuestionario CPRD (Ítems: 5, 11, 18, 22, 27 y 38)

Fuente: elaboración propia.

- **Variable dependiente: Rendimiento deportivo**

Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Autoconfianza	<ul style="list-style-type: none"> – Ejecución deportiva – Estrategias del jugador para resolver las distintas situaciones que le acontecen en su deporte 	Inventario LOEHR (Ítems: 1, 8, 15, 22, 29 y 36)
Control de energía negativa	<ul style="list-style-type: none"> – Control del miedo – Control de la ansiedad – Control de la frustración 	Inventario LOEHR (Ítems: 2, 9, 16, 23, 30 y 37)
Control de la atención	<ul style="list-style-type: none"> – Mantenimiento de los estados de atención y concentración – Capacidad de recuperar la concentración – Focalización atencional durante las ejecuciones deportivas. 	Inventario LOEHR (Ítems: 3, 10, 17, 24, 31 y 38)
Control de la visualización y las imágenes	<ul style="list-style-type: none"> – Utilización de técnicas psicológicas como la práctica imaginada – Visualización de los deportistas como estrategia del entrenamiento mental 	Inventario LOEHR (Ítems: 4, 11, 18, 25, 32 y 39)
Nivel motivacional	<ul style="list-style-type: none"> – Factores que determinan la elección de su deporte – Intensidad con la que practica la actividad – Persistencia o abandono de sus tareas deportivas 	Inventario LOEHR (Ítems: 5, 12, 19, 26, 33 y 40)
Control de energía positiva	<ul style="list-style-type: none"> – Habilidad que tiene el deportista para energizarse mediante la determinación y el pensamiento positivo – Intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición de manera óptima 	Inventario LOEHR (Ítems: 6, 13, 20, 27, 34 y 41)
Control de actitudes	<ul style="list-style-type: none"> – Pensamientos positivos durante la competición – Pensamientos negativos durante la competición – Esfuerzo utilizado durante la competición – Capacidad de cambiar humor negativos en positivos 	Inventario LOEHR (Ítems: 7, 14, 21, 28, 35 y 42)

Fuente: elaboración propia.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

“Una población se define como la totalidad de valores posibles (mediciones o conteos) de una característica particular de un grupo especificado de objetos, personas, instituciones, etc. Tal grupo especificado se denomina universo” (Ostle, 1994, pág. 63).

En el caso presente, la población de estudio estuvo conformada por los deportistas de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest de la ciudad de La Paz, que suman un total de 34 futbolistas, comprendidos entre los 12 y 13 años de edad.

3.3.2 Muestra

“Una muestra es una parte de la población, seleccionada de acuerdo con una regla o plan” (Ostle, 1994, pág. 63). En este caso, debido a que la población de estudio es reducida (34 sujetos), no se utilizó ningún criterio de muestreo, sino que se consideró a todos los integrantes de la población, es decir, se efectuó un censo, dentro de ellos, 15 jugadores con 12 años y 19 jugadores con 13 años de edad.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Para medir las variables y recopilar la información, se utilizaron los siguientes instrumentos:

1. Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)
2. Inventario Psicológico Deportivo LOEHR

3.4.1 Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Para medir los factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo de los futbolistas se utilizó el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Gimeno & Buceta, 2010). El CPRD está integrado por 55 ítems distribuidos en cinco escalas:

- Control del estrés
- Influencia de la evaluación del rendimiento
- Motivación
- Habilidad mental
- Cohesión de equipo

Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”, con la inclusión de una opción de respuesta adicional de “no entiendo”, para aquellos casos en los que el deportista no comprenda la formulación del ítem (Ver detalle del instrumento en Anexo N° 1).

3.4.2 Inventario Psicológico Deportivo LOEHR

Para medir la variable Rendimiento Deportivo, se utilizó el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo LOEHR, versión española (Cernuda, 1988). Este instrumento está integrado por 42 ítems distribuidos en siete escalas:

- Autoconfianza
- Control de la energía negativa
- Control de la atención
- Control de la visualización y las imágenes
- Nivel motivacional

- Energía positiva
- Control de actitudes

Cada escala está compuesta por 6 ítems. Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “casi siempre” a “casi nunca”. El rango de puntuaciones para cada escala varía de 0 a 30 puntos, considerándose como niveles de rendimiento deportivo más satisfactorios, aquéllos cuyas puntuaciones sean superiores a 20 puntos, y para el alto rendimiento, entre 25 y 30 puntos para cada una de las escalas.

(Ver instrumento en Anexo N° 2)

3.5 ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el análisis estadístico se incluye tanto la estadística descriptiva como la estadística inferencial. La estadística descriptiva permitió expresar los resultados en frecuencias, porcentajes y promedios; mientras que la estadística inferencial permitió efectuar la correlación estadística entre los factores psicológicos y rendimiento deportivo, mediante la correlación de Spearman.

Para efectos de este análisis estadístico se utilizó el paquete estadístico SPSS v.22 en una versión compatible para Windows.

3.6 PROCEDIMIENTO

Para la recolección de la muestra se coordinó con los directivos del club The Strongest, específicamente, con el director y los entrenadores de los futbolistas que pertenecen a la categoría sub 12 - 13 y pertenecen al Club The Strongest, así como con el cuerpo técnico y médicos a cargo. Una vez obtenida su aprobación se procedió a realizar una serie de reuniones y el respectivo llenado de los cuestionarios para establecer los lineamientos del estudio, el cual se realizó durante la gestión 2017.

Se aplicó cada uno de los instrumentos durante la gestión 2017 evaluando a cada uno de los futbolistas integrantes de la muestra de estudio. Posteriormente, los datos recabados fueron procesados para su análisis e interpretación.

a) Recursos

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes recursos:

- **Humanos:** La autora de la presente investigación y los sujetos de la muestra de estudio.
- **Materiales:** Cuestionarios, bolígrafos, tablero, computadora personal, fotocopias.

b) Ambiente

El trabajo de campo se desarrolló en las instalaciones del Club The Strongest, ubicadas la zona Achumani de la ciudad de La Paz.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos mediante los instrumentos definidos en la metodología de investigación, para determinar la relación entre los factores psicológicos y rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub 12 - 13 del Club The Strongest de la ciudad de La Paz.

4.1 RENDIMIENTO DEPORTIVO

El nivel de rendimiento deportivo de los futbolistas se determina mediante los resultados obtenidos mediante la aplicación del Inventario Psicológico Deportivo LOEHR.

4.1.1 Nivel de Autoconfianza, por edad y puesto de juego

Cuadro N° 1: Autoconfianza por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	19	28	12
13 años	17	24	12

Cuadro N° 2: Autoconfianza por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	19	25	12
Defensa	18	28	13
Medio campo	17,8	24	14
Delantero	18,2	21	12

Gráfico N° 1
Autoconfianza por edad

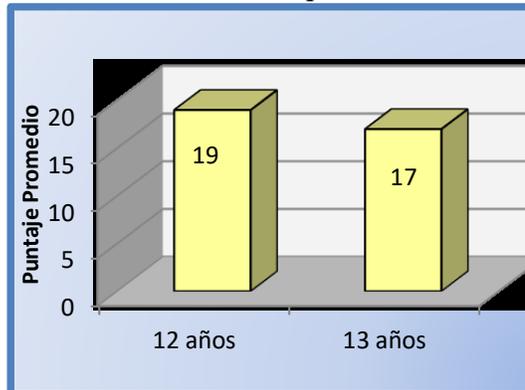
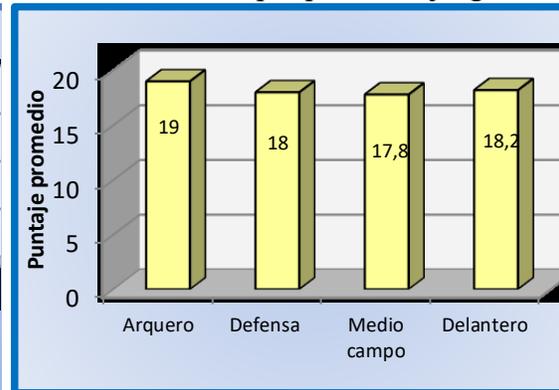


Gráfico N° 2
Autoconfianza por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del Inventario Psicológico de rendimiento deportivo LOEHR

De acuerdo a la prueba de rendimiento deportivo LOEHR, en relación a autoconfianza, el promedio máximo que podía ser alcanzado es de 30 puntos, sin embargo los datos recabados a través del instrumento, muestra que el nivel de autoconfianza en los adolescentes de 12 años alcanzan a (19 puntos promedio de 30) y el grupo de adolescentes de 13 años (17 puntos promedio de 30). En relación a este nivel respecto al puesto de juego de los adolescentes los arqueros alcanzaron el punto promedio más alto (19), seguido de los delanteros con (18,2), los defensores (18 puntos promedio) y finalmente están los que juegan en el medio campo (17,8 punto promedio) en el nivel de autoconfianza.

Se debe considerar que la autoconfianza hace referencia a la creencia que tiene el deportista en sus propias capacidades para conseguir su objetivo deportivo. Se trata de uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que esta variable está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte. Por tanto se puede señalar de acuerdo a los resultados que el nivel de autoconfianza, está en un nivel por encima de regular, sin embargo no alcanzó el nivel óptimo de 30 puntos promedio. Considerando además que esta escala refleja como el jugador de futbol puede sentirse a gusto, cómodo, creer en sí

mismo, sentirse seguro, relajado. La autoconfianza podría ser un factor importante para atender específicamente a los estímulos externos.

4.1.2 Nivel Control de la energía negativa, por edad y puesto de juego

Cuadro N° 3: Control de la energía negativa por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	19	26	12
13 años	18	21	14

Cuadro N° 4: Control de la energía negativa por puesto en el que juega

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	18	19	17
Defensa	18,4	26	14
Medio campo	17,5	22	14
Delantero	18,5	24	12

Gráfico N° 3
Control de la energía negativa por edad

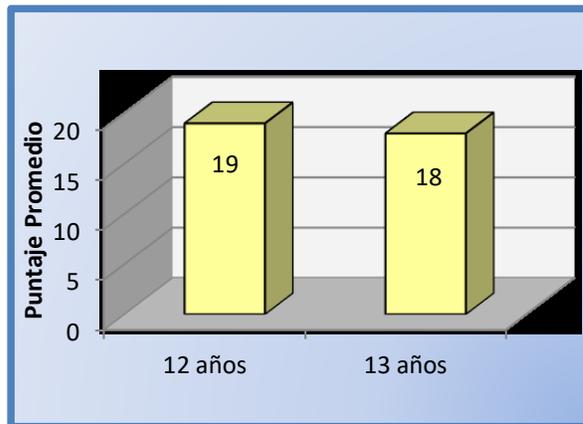
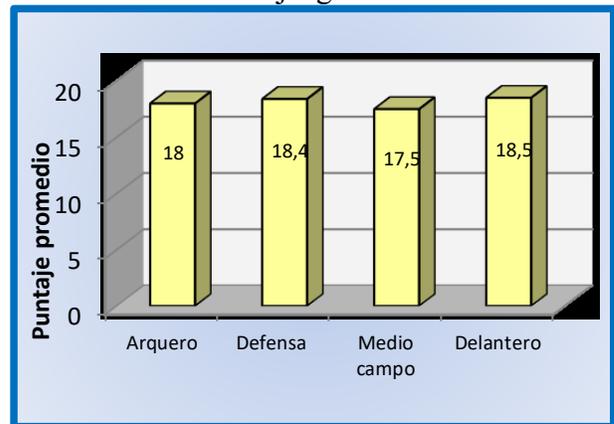


Gráfico N° 4
Control de la energía negativa por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del Inventario Psicológico de rendimiento deportivo LOEHR

En relación al control de energía negativa, como se puede observar en los resultados expresados en los cuadros y gráficos precedentes, en relación al factor edad, los de 12 años presentan 19 puntos promedio, y los adolescentes de 13 años de la escuela de fútbol

del Club The Strongest 18 puntos promedio. El control de energía negativa en relación al puesto que en juegan, se observa un nivel parejo, los arqueros 18 puntos promedio, la defensa 18,4 puntos promedio, los delanteros 18,5 puntos promedio y tal vez lo más bajo es el 17,5 de puntos promedio de sector de medio campo.

Considerando que este factor evalúa el control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. que el jugador puede padecer como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva, es importante señalar que en el nivel de punto promedio los adolescentes de 12 y 13 años están aún muy distantes de llegar a un puntaje óptimo de (30 puntos promedio), aspecto que debe ser atendido por el mismo club, para poder alcanzar un máximo de rendimiento deportivo y que los adolescentes participantes de la escuela, se encuentren plenamente aptos tanto física como psicológicamente para su desempeño deportivo.

4.1.3 Nivel Control de la atención, por edad y puesto de juego

Cuadro N° 5: Control de la atención por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	19	26	14
13 años	18	23	13

Cuadro N° 6: Control de la atención por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	17,3	24	13
Defensa	18,7	26	14
Medio campo	18,5	23	14
Delantero	18,1	20	15

Gráfico N° 5
Control de la atención por edad

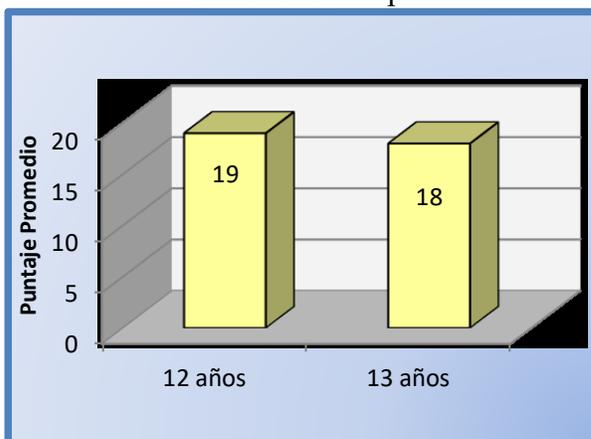
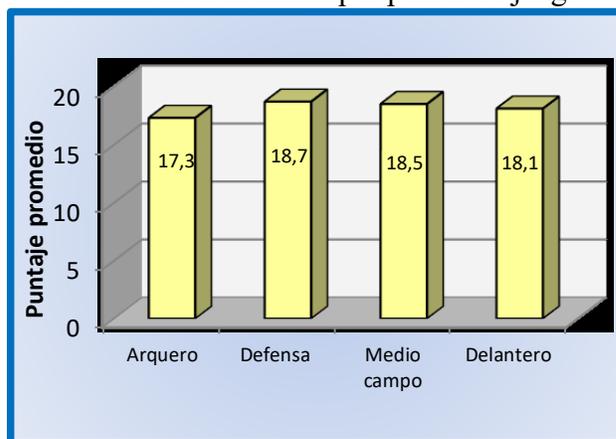


Gráfico N° 6
Control de la atención por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del Inventario Psicológico de rendimiento deportivo LOEHR

Respecto al nivel de control de atención, se tienen los siguientes resultados, en relación a la edad los adolescentes de 12 años alcanzan 19 puntos promedio, y los de 13 años 18 puntos promedio, los resultados relativos al puesto en que juegan son los arqueros quienes tienen el menor punto promedio 17,3, los delanteros 18,1 de punto promedio, los jugadores de medio campo 18,5 puntos promedio y los defensores 18,7 puntos promedio, como se puede observar en los resultados de los cuadros y gráficos respectivos, no se alcanza el puntaje ideal de 30 puntos promedio.

Considerando que a través de esta escala, se mide el mantenimiento de los estados de atención y concentración, así como la focalización atencional durante las ejecuciones deportivas. Es decir, se estudia el proceso cognitivo de percepción estimular selectiva y dirigida, es importante que los deportistas y en especial los adolescentes en esta etapa de formación tengan un pleno control de atención, para mejorar su rendimiento deportivo en la disciplina del fútbol.

4.1.4 Nivel Control de la visualización, por edad y puesto de juego

Cuadro N° 7: Control de la visualización por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	17	21	13
13 años	17	22	14

Cuadro N° 8: Control de la visualización por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	16,6	15	20
Defensa	17,3	22	13
Medio campo	18,6	22	15
Delantero	16	20	13

Gráfico N° 7

Control de la visualización por edad

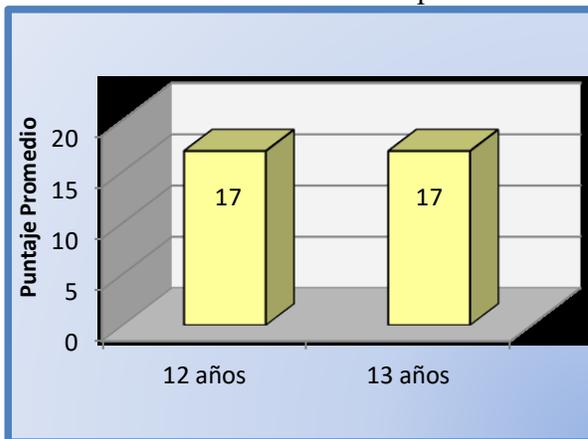
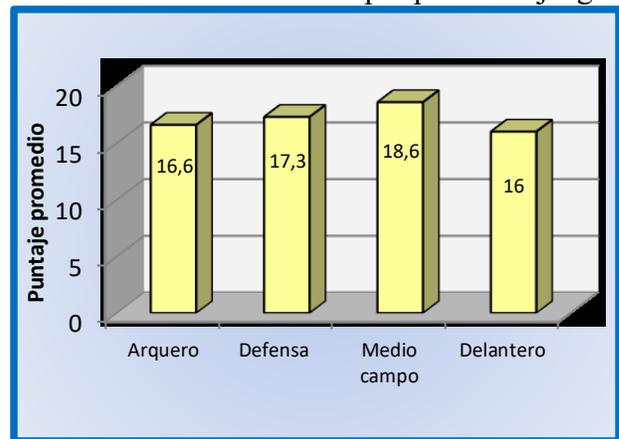


Gráfico N° 8

Control de la visualización por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del Inventario Psicológico de rendimiento deportivo LOEHR

Los resultados del nivel control de la visualización, por edad, de acuerdo a los datos recabados, muestra que tanto los adolescentes de 12 años, como los de 13 años presentan el mismo nivel de visualización con 17 puntos promedio, en el caso de los puestos de juego, los que juegan en el medio campo tienen el puntaje más alto de control de visualización (18,6 de punto promedio), seguido de los defensores con 17,3 de punto

promedio, los arqueros con 16,6 de punto promedio y cierran los delanteros con un promedio de 16 puntos.

Como se observa en los resultados obtenidos, en este factor, que estudia la posibilidad de utilización de técnicas psicológicas como la práctica imaginada o visualización por parte de los deportistas como estrategia del entrenamiento mental de los mismos, se tiene como resultados los puntos promedios más bajos, aspecto que debe considerar al escuela deportiva del Club The Strongest con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo de los adolescentes y velando tanto por su salud física como mental.

4.1.5 Nivel motivacional, por edad y puesto de juego

Cuadro N° 9: Nivel motivacional por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	20	24	16
13 años	19	24	14

Cuadro N° 10: Nivel motivacional por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	21,3	22	20
Defensa	18,8	24	14
Medio campo	20,6	24	18
Delantero	18,7	23	16

Gráfico N° 9
Nivel motivacional por edad

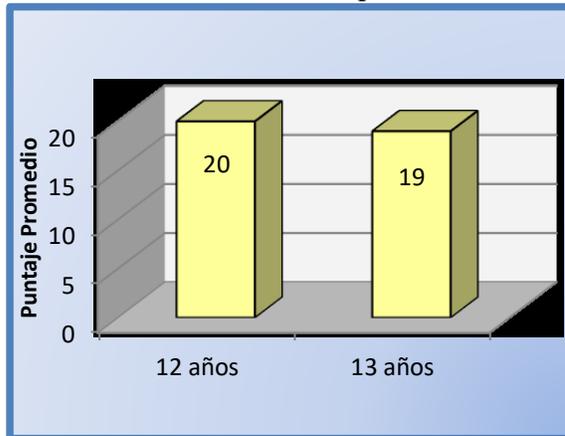
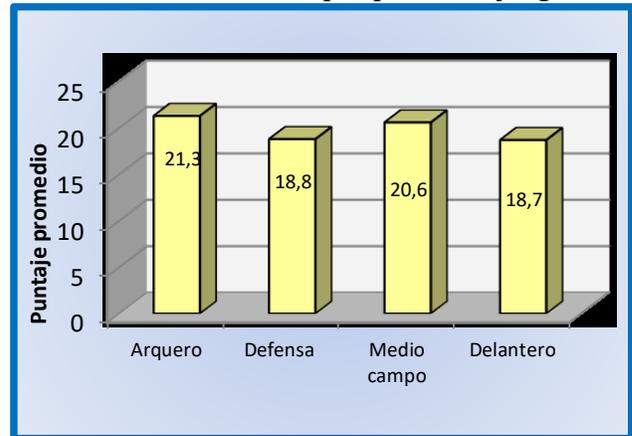


Gráfico N° 10
Nivel motivacional por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del Inventario Psicológico de rendimiento deportivo LOEHR

De acuerdo a los resultados obtenidos, en relación al nivel motivacional de los adolescentes en la escuela de fútbol del Club The Strongest, los de 12 años presentan un punto promedio de 20, y los adolescentes de 13 años alcanzan el punto promedio de 19, respecto al nivel de motivación por el puesto de juego, los arqueros alcanzan 21,3 puntos promedio, los que juegan en el medio campo presentan un punto promedio de 20,6, los defensores 18,8 de punto promedio y cierran los delanteros con un puntaje de 18,7 de promedio.

Los datos recabados nos indican que si bien existe un buen nivel de motivación en el grupo de adolescentes de 12 y 13 años de edad, estos aun no llegan a un puntaje ideal, además que se debe considerar que esta escala se encarga de medir qué determina en el jugador la elección de su deporte, la intensidad con la que practica la actividad, la persistencia o abandono de sus tareas deportivas y en definitiva, su rendimiento deportivo, aspecto como se puede observar es de mucha importancia para el desarrollo deportivo.

4.1.6 Nivel energía positiva, por edad y puesto de juego

Cuadro N° 11: Energía positiva por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	21	24	15
13 años	16	23	11

Cuadro N° 12: Energía positiva por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	21	24	15
Defensa	19,07	24	14
Medio campo	18,5	25	11
Delantero	15,6	21	11

Gráfico N° 11
Energía positiva por edad

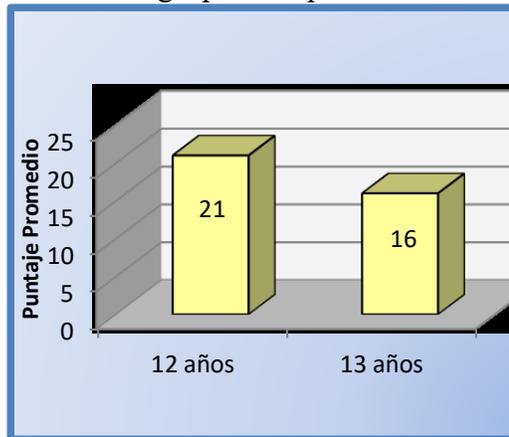
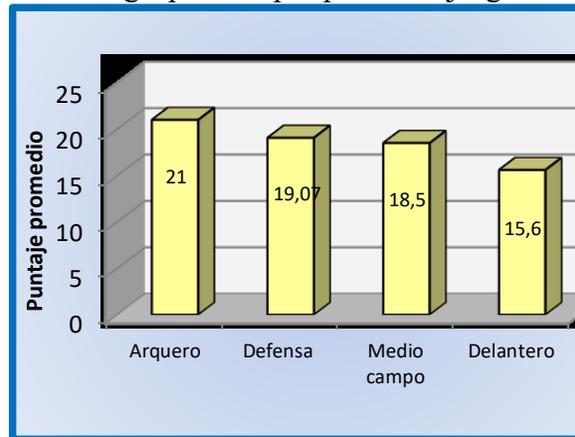


Gráfico N° 12
Energía positiva por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del Inventario Psicológico de rendimiento deportivo LOEHR

En relación al nivel de energía positiva, se tiene en los adolescentes de 12 años un punto promedio importante de 21, en cambio en los adolescentes de 13 años su punto promedio alcanza a 16, en relación al puesto en el que se desempeña los arqueros alcanzan 21 de punto promedio, seguido de los defensores con 19,07 de punto promedio, los jugadores que se desempeñan en el medio campo alcanzan 18,5 de punto promedio y por último los delanteros con un 15,6 de punto promedio, los últimos puntajes analizados por grupos

tanto de edad como de puesto de juego son muy bajos, aspecto que debe ser considerado por la escuela de fútbol del Club The Strongest.

Considerando que este factor estudia la habilidad que tiene el deportista para energizarse mediante la determinación y el pensamiento positivo con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición de manera óptima, se nota que los adolescentes de 12 años se encuentran más motivados que sus pares de 13 años, este es un aspecto que se debe considerar desde el punto de vista deportivo y psicológico, porque a nivel de puesto deportivo también se presenta que los arqueros tienen un puntaje alto, en contraposición a quienes juegan de delanteros que alcanzan los puntajes más bajos.

4.1.7 Nivel control de actitudes, por edad y puesto de juego

Cuadro N° 13: Control de actitudes por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	21	28	16
13 años	19	24	12

Cuadro N° 14: Control de actitudes por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	19,3	23	14
Defensa	21,07	28	15
Medio campo	20,3	24	12
Delantero	18,3	27	13

Gráfico N° 13
Control de actitudes por edad

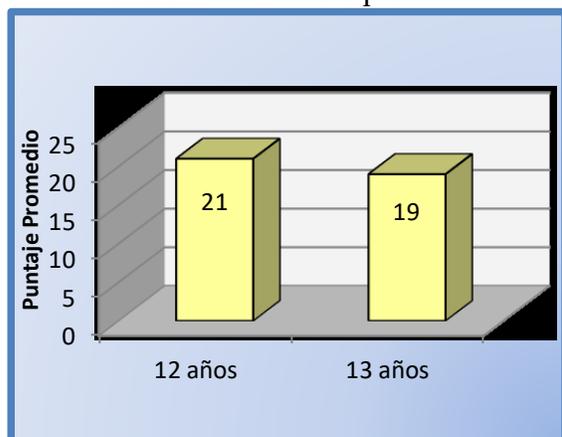
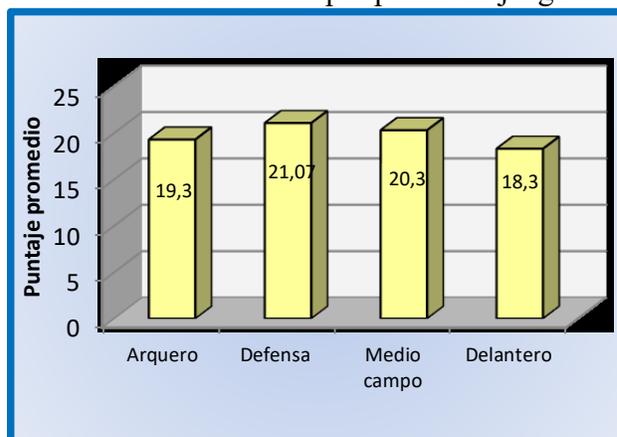


Gráfico N° 14
Control de actitudes por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del Inventario Psicológico de rendimiento deportivo LOEHR

Respecto al nivel de control de actitudes los adolescentes de la escuela de fútbol del Club The Strongest de 12 años de edad alcanzan 21 de punto promedio, los de 13 años 19 puntos promedio, en el caso de los deportistas por el puesto de juego los que se desempeñan como defensores alcanzan el 21,07 de punto promedio, seguido por los que juegan en medio campo con 20,3 de punto promedio, los arqueros 19,3 de punto promedio y finalmente los delanteros 18,3 de punto promedio.

Estos resultados muestran, que los jóvenes deportistas deben progresar, considerando que esta escala se encarga de medir el hábito de pensamiento del jugador que en definitiva va a repercutir en todas las variables psicológicas del deportista, es importante se pueda brindar a los adolescentes una atención integral, que les permita un adecuado desarrollo psicológico y deportivo, atendiendo su formación deportiva de forma adecuada.

4.2 FACTORES PSICOLÓGICOS

En el presente acápite se analizan las características de los factores psicológicos de los futbolistas de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, identificados mediante el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

4.2.1 Nivel de control de estrés según la edad y puesto de juego

Cuadro N° 15: Control de estrés por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	63	81	40
13 años	67	92	40

Cuadro N° 16: Control de estrés por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	72	81	64
Defensa	63	81	40
Medio campo	67	92	54
Delantero	66	75	55

Gráfico N° 15
Control de estrés por edad

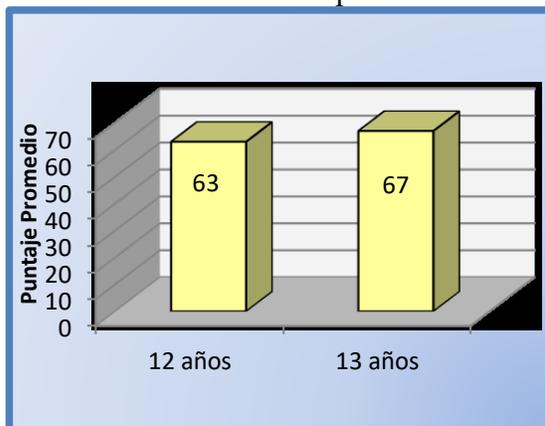
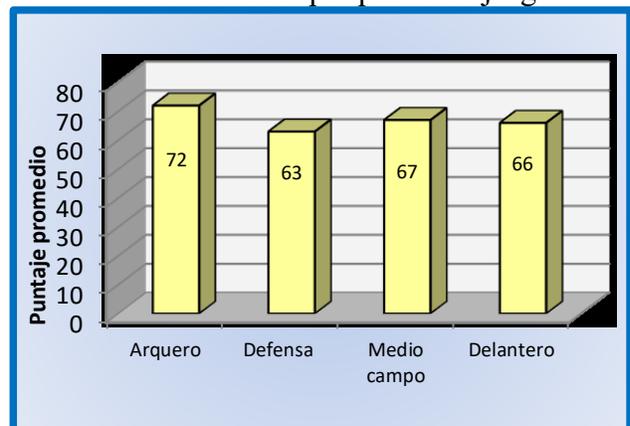


Gráfico N° 16
Control de estrés por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del cuestionario de rendimiento deportivo CPRD

De los resultados del rendimiento deportivo CPRD, respecto al control de estrés los adolescentes de 13 años presentan un mayor puntaje 67 de punto promedio, en tanto que los adolescentes de 12 años alcanzan 63 de punto promedio, la situación de los adolescentes por el puesto de juego que se desempeñan muestra que los arqueros llegan a un nivel de 72 de punto promedio, seguido de los que juegan en el medio campo con 67 de punto promedio, los delanteros presentan el 66 de punto promedio y cierran los defensores con 63 de punto promedio.

Es importante considerar que al hablar de la influencia de la evaluación con el control del estrés, se llega a la conclusión de que jugadores que obtienen puntuaciones más altas en control del estrés van a afrontar más positivamente la ansiedad que puede presentar el ser evaluado socialmente. También, guarda relación con la motivación, aclarando que a mayores niveles de influencia de la evaluación, se propician también mayores niveles de motivación entre los futbolistas.

Los indicadores de una posible capacidad de falta de control de estrés es: perder la concentración, manifestación de ansiedad, aparición de dudas de hacerlo bien, sentirse no motivado, los adolescentes de 12 y 13 años de la escuela de fútbol del Club The Strongest, si bien tienen puntuaciones moderadas sobre 100 puntos promedio posibles, ninguno alcanza este nivel óptimo, por tanto es un indicador que muestra que se debe aún trabajar para afrontar el desarrollo deportivo de forma positiva, ya que el mismo puede determinar el estilo de juego del deportista.

4.2.2 Nivel de la influencia de la evaluación según la edad y puesto de juego

Cuadro N° 17: Influencia de la evaluación por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	31	48	18
13 años	34	46	21

Cuadro N° 18: Influencia de la evaluación por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	36	48	26
Defensa	32	46	21
Medio campo	31	37	18
Delantero	35	42	28

Gráfico N° 17
Influencia de la evaluación por edad

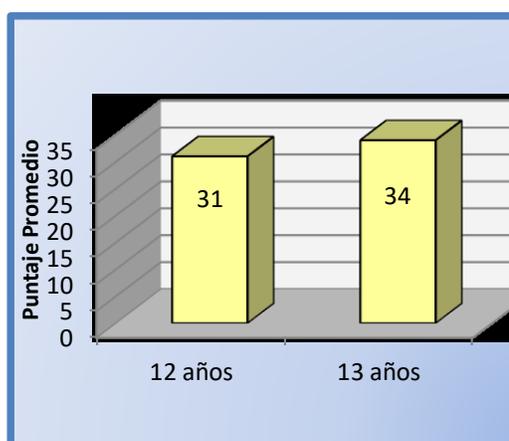
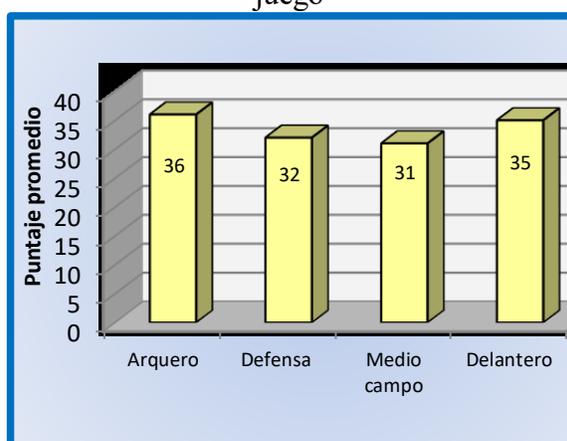


Gráfico N° 18
Influencia de la evaluación por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del cuestionario de rendimiento deportivo CPRD

En relación a la influencia de la evaluación de acuerdo a la edad; los adolescentes de 13 años presentan un puntaje más alto 34 de punto promedio, en relación a los deportistas de 12 años que alcanzan 31 de punto promedio. En su desempeño de acuerdo al puesto en el que juegan los de medio campo alcanzan 31 de punto promedio, seguido de la defensa con 32 de punto promedio, los delanteros 35 de punto promedio y los arqueros que alcanzan 36 de punto promedio.

Esta escala está relacionada con cinco constructos psicológicos: ansiedad, autoconfianza, motivación, atención–concentración e influencia de opiniones, por lo cual se considera que a mayores niveles de influencia de la evaluación, se propician también mayores niveles de motivación entre los futbolistas, los resultados de la investigación muestra que

los indicadores de una posible afectación de la evaluación son: perder la concentración, manifestación de ansiedad, aparición de dudas de hacerlo bien, o sentirse o no motivado.

Esto supone que cuanto más sea capaz el deportista de controlar objetivamente las evaluaciones que se hacen de su rendimiento (fundamentalmente las negativas), mejor rendimiento tendrá. Es bastante interesante destacar, que aquellos futbolistas que mejor controlan las evaluaciones negativas son los arqueros y defensores.

4.2.3 Nivel de motivación según la edad y puesto de juego

Cuadro N° 19: Nivel de motivación por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	30	40	10
13 años	32	38	17

Cuadro N° 20: Nivel de motivación por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	33	37	30
Defensa	32	40	17
Medio campo	29	37	10
Delantero	31	36	22

Gráfico N° 19
Nivel de motivación por edad

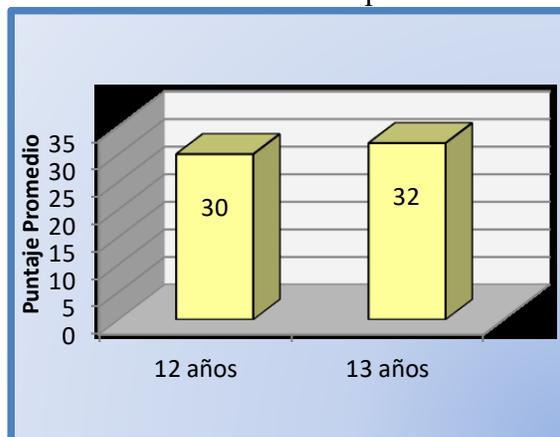
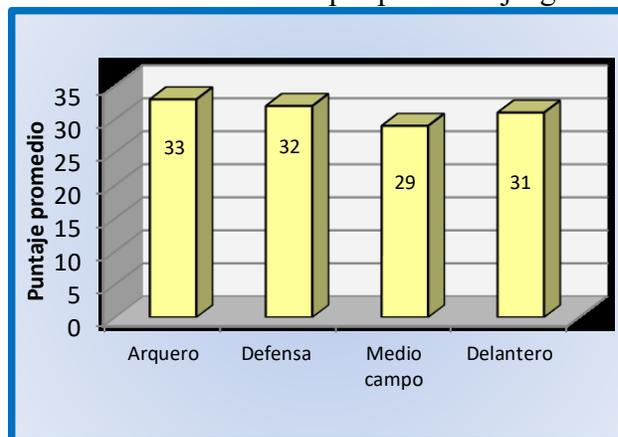


Gráfico N° 20
Nivel de motivación por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del cuestionario de rendimiento deportivo CPRD

Respecto a los niveles o escala de motivación se podría señalar que los adolescentes de 13 años alcanzan un punto promedio de 32, y los adolescentes de 12 años un punto promedio de 30, se puede considerar que los mismos son altos de un total de 40 puntos posibles. En relación al puesto en el que se desempeñan los arqueros alcanzan 33 de punto promedio, seguido de los defensores 32 de punto promedio, los delanteros 31 de punto promedio y los de medio campo con 29 puntos promedio.

Tomando en cuenta que esta escala hacen referencia a cuatro constructos psicológicos: atención-concentración, establecimiento de objetivos, autosuperación e importancia otorgada a su deporte, se podría decir que entre los adolescentes existe una alta motivación, considerando además que una puntuación alta en el estado motivacional del deportista supone un desarrollo adecuado para atender las exigencias y demandas de los entrenamientos y situaciones de competición.

4.2.4 Nivel de habilidad mental según la edad y puesto de juego

Cuadro N° 21: Nivel de habilidad mental por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	30	38	22
13 años	30	36	20

Cuadro N° 22: Nivel de habilidad mental por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	30	38	25
Defensa	31	36	20
Medio campo	30	36	22
Delantero	29	35	22

Gráfico N° 21
Nivel de habilidad mental por edad

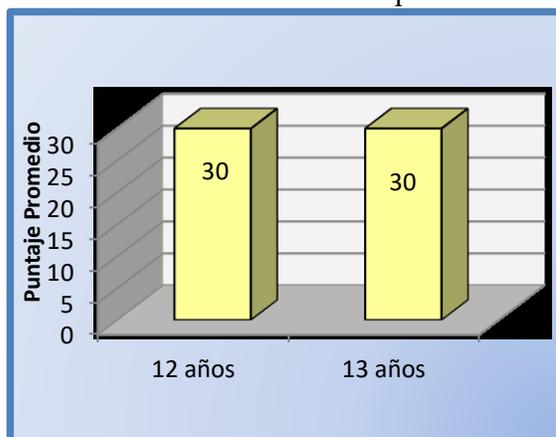
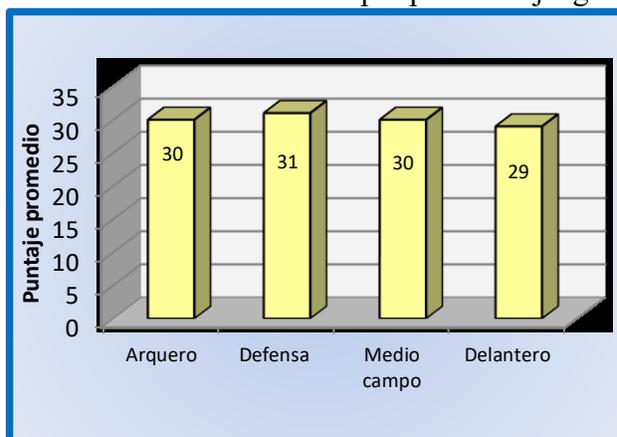


Gráfico N° 22
Nivel de habilidad mental por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del cuestionario de rendimiento deportivo CPRD

De acuerdo a los resultados que arroja la investigación, los adolescentes de 12 y 13 años de edad de la escuela de fútbol del Club The Strongest, han alcanzado el mismo puntaje de 30 puntos promedio de 45 puntos posibles. En relación a este nivel de habilidad mental por puesto en el que juega los defensores alcanzan una media de 31 puntos promedio, los arqueros 30 puntos promedio, al igual que los que juegan en medio campo y finalmente los delanteros que alcanzan 29 puntos promedio.

Es importante considerar que este factor incluye habilidades psicológicas que favorecen el rendimiento deportivo de los jugadores, como: poner en práctica las habilidades psicológicas necesarias para el desarrollo de un establecimiento de objetivos e intentar su consecución, desarrollar la capacidad de analizar objetivamente su propio rendimiento.

Esta escala abarca tres subescalas diferentes: establecimiento de objetivos, visualización, y autorregulación cognitiva. Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista dispone de los recursos suficientes para lograr un rendimiento deportivo más óptimo, aspecto que es importante fortalecer en la escuela de fútbol del Club The Strongest.

4.2.5 Nivel de cohesión de equipo según la edad y puesto de juego

Cuadro N° 23: Nivel de cohesión de equipo por edad

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
12 años	23	27	9
13 años	23	28	12

Cuadro N° 24: Nivel de cohesión de equipo por puesto de juego

	Promedio	Valor máximo	Valor mínimo
Arquero	23	26	21
Defensa	24	27	13
Medio campo	23	26	20
Delantero	22	28	9

Gráfico N° 23

Nivel de cohesión de equipo por edad

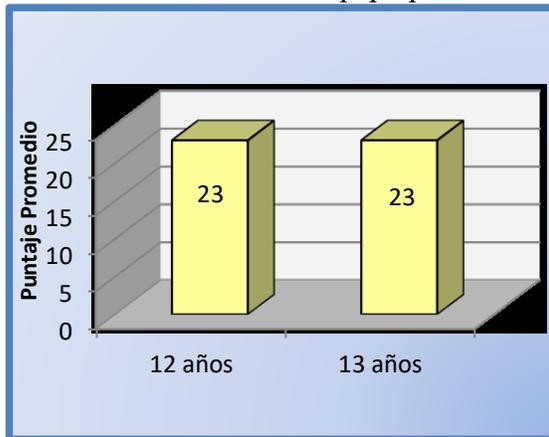
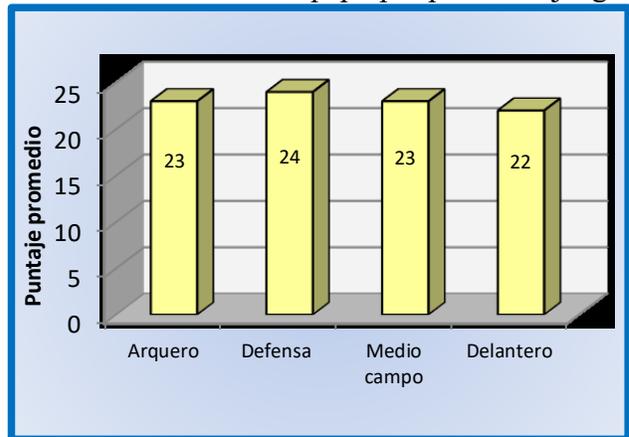


Gráfico N° 24

Nivel de cohesión de equipo por puesto de juego



Fuente: elaboración propia en base a los resultados del cuestionario de rendimiento deportivo CPRD

En relación a la cohesión de equipo los resultados según la edad, muestra que los adolescentes de ambos grupos 12 y 13 años alcanzan 23 de punto promedio de 30 puntos posibles. De acuerdo al puesto en el que juegan los defensores alcanzan 24 de punto promedio, los arqueros y quienes juegan en el medio campo 23 de punto promedio y los delanteros 22 de punto promedio.

Este factor se refiere a la integración del deportista en sus compañeros de equipo en lo que se refiere a la relación interpersonal, el grado de satisfacción del jugador trabajando con sus compañeros de equipo, actitud más o menos individualista que puede tener el deportista en relación con su grupo deportivo.

Esta escala comprende dos subescalas: las relaciones interpersonales y el espíritu de equipo. Una alta puntuación en esta escala señala que el deportista mantiene una buena competencia social con sus compañeros dentro del equipo, así como un sentimiento positivo de espíritu del mismo, si bien los adolescentes de ambos grupos alcanzan puntuación por encima de la media es importante que se considere estos factores como relevantes para mejorar el rendimiento deportivo.

4.3 CORRELACIÓN ESTADÍSTICA ENTRE FACTORES PSICOLÓGICOS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Una vez analizados los factores psicológicos y rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría sub 12 – 13, pertenecientes al Club The Strongest de la ciudad de La Paz, es posible estimar la correlación entre ambas variables, de manera que se pueda verificar la hipótesis formulada en la investigación, es decir, para determinar el grado de asociación entre ellas.

Con la finalidad de verificar el grado de relación entre ambas variables, se efectúa un Análisis de Correlación considerando las puntuaciones obtenidas por los futbolistas en cada uno de los instrumentos. Para el efecto se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), debido a que las variables son de escala ordinal. “Este coeficiente es una medida de asociación lineal que utiliza los rangos, números de orden, de cada grupo de sujetos y compara dichos rangos” (Martínez, 2009, pág. 5).

Para estimar la correlación estadística se tomaron en cuenta los resultados obtenidos en el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo

(CPRD) y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR, que se detallan en el Anexo N° 3 del presente estudio.

4.3.1 Correlación general

Efectuando los cálculos en SPSS.22, se obtuvo el siguiente resultado:

Cuadro N° 25: Correlación entre factores psicológicos y rendimiento deportivo

Correlaciones				
			CPRD	LOEHR
Rho de Spearman	CPRD	Coefficiente de correlación	1,000	0,579**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	34	34
	LOEHR	Coefficiente de correlación	0,579**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	34	34
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Fuente: Elaboración propia en SPSS.22

De acuerdo a los resultados obtenidos, se observa que existe un grado de correlación positiva de 0,58 entre las variables Factores Psicológicos y Rendimiento Deportivo, que se aproxima a una “Correlación positiva moderada Fuerte” (Martínez, 2009). Este coeficiente implica que existe un considerable grado de asociación entre las dos variables, lo que significa que los factores Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo, afectan de forma significativa en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub 12 – 13 del Club The Strongest de la ciudad de La Paz.

Asimismo, los resultados mostrados en el cuadro anterior se observa que existe “correlación significativa” Factores Psicológicos y Rendimiento Deportivo, ya que la significación bilateral es $0,00 < 0,05$, inclusive menor a 0,01.

Estos resultados plantean la necesidad de que los directivos y cuerpo técnico de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest deban preocuparse por considerar la intervención de profesionales de la psicología, que ayuden a desarrollar las habilidades psicológicas de los futbolistas, con el propósito de mejorar el rendimiento de los mismos durante la competición deportiva.

4.3.2 Correlaciones parciales

Para identificar los factores psicológicos que en mayor medida están relacionadas con el rendimiento deportivo de los futbolistas, se estima las correlaciones parciales entre el Rendimiento Deportivo y cada uno de los cinco factores psicológicos (Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo), para lo cual se consideran las puntuaciones obtenidas en el Inventario LOEHR y los puntajes obtenidos en cada uno de los cinco factores psicológicos comprendidos en cuestionario CPRD.

Los resultados obtenidos son los siguientes:

Cuadro N° 26: Correlaciones parciales

			LOEHR	Cont_estres
Rho de Spearman	LOEHR	Coeficiente de correlación	1,000	,472**
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	34	34
	Cont_estres	Coeficiente de correlación	,472**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	34	34
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				
			LOEHR	Inf_ev_rend
Rho de Spearman	LOEHR	Coeficiente de correlación	1,000	,374*
		Sig. (bilateral)	.	,029
		N	34	34
	Inf_ev_rend	Coeficiente de correlación	,374*	1,000

		Sig. (bilateral)	,029	.
		N	34	34
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).				
			LOEHR	Motivación
Rho de Spearman	LOEHR	Coeficiente de correlación	1,000	,325
		Sig. (bilateral)	.	,060
		N	34	34
	Motivación	Coeficiente de correlación	,325	1,000
		Sig. (bilateral)	,060	.
		N	34	34
			LOEHR	Hab_mental
Rho de Spearman	LOEHR	Coeficiente de correlación	1,000	,382*
		Sig. (bilateral)	.	,026
		N	34	34
	Hab_mental	Coeficiente de correlación	,382*	1,000
		Sig. (bilateral)	,026	.
		N	34	34
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).				
			LOEHR	Coh equipo
Rho de Spearman	LOEHR	Coeficiente de correlación	1,000	,304
		Sig. (bilateral)	.	,081
		N	34	34
	Coh_equipo	Coeficiente de correlación	,304	1,000
		Sig. (bilateral)	,081	.
		N	34	34

Fuente: elaboración propia

De acuerdo a los resultados obtenidos, se observa que el factor Control de Estrés es el que mayor efecto tendría en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, con un coeficiente de 0,47, seguido de la habilidad mental con un coeficiente de correlación de 0,38; en tanto que el factor Cohesión de Equipo, es el que menor incidencia tendría en el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Tras el análisis de los factores psicológicos y su relación con el rendimiento deportivo de los adolescentes de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest de 12 y 13 de edad, y tomando como base los resultados obtenidos por los instrumentos de valoración psicológica aplicados, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Con relación al rendimiento deportivo, ninguno de los adolescentes tiene una puntuación baja en el componente autoconfianza, pero tampoco llegan al puntaje óptimo, lo que exige que se deba trabajar en el incremento del nivel de la autoconfianza para el desarrollo de sus propias capacidades permitiéndole conseguir su objetivo deportivo. El desarrollo de este factor permitirá al jugador de fútbol poder sentirse a gusto, cómodo, creer en sí mismo, sentirse seguro, relajado, porque la autoconfianza es un factor importante para atender específicamente a los estímulos para un buen desempeño deportivo

- El control de emociones negativas, evalúa factores como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. que el jugador padece como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva. El presente estudio concluye que en el nivel promedio los adolescentes de 12 y 13 años está aún muy distante de llegar a un puntaje óptimo de (30 puntos promedio), aspecto que debe mejorar para poder alcanzar un máximo de rendimiento deportivo y se encuentren plenamente aptos tanto física como psicológicamente para su desempeño deportivo.

- Considerando que el nivel de control de atención se mide el mantenimiento de los estados de atención y concentración, así como la focalización atencional durante las ejecuciones deportivas, quienes consideran que están menos atentos son los

arqueros, el resto conserva una puntuación estándar, es importante que los deportistas y en especial los adolescentes en esta etapa de formación tengan un pleno control de atención, para mejorar su rendimiento.

- En el nivel control de la visualización, los adolescentes presentan los niveles más bajos, lo cual refleja que existe distracción en este factor, como se observa en los resultados obtenidos, que estudia la posibilidad de utilización de técnicas psicológicas como la práctica imaginada o visualización por parte de los deportistas como estrategia del entrenamiento mental, aspecto que debe considerar al escuela deportiva con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo y psicológico.
- En la escuela de fútbol del Club The Strongest, los resultados de la investigación muestra que existe un buen nivel de motivación en el grupo de adolescentes de 12 y 13 años de edad, considerando además que esta escala se encarga de determinar en el jugador la elección de su deporte, la intensidad con la que practica la actividad, la persistencia o abandono de sus tareas deportivas y en definitiva, su rendimiento deportivo, aspecto como se puede observar es de mucha importancia para el desarrollo deportivo y que se debe ponderar su desarrollo en las escuelas de fútbol.
- Considerando el control de energía positiva estudia la habilidad que tiene el deportista, para energizarse mediante la determinación y el pensamiento positivo con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición de manera óptima, se nota algún grado de insuficiencia, en los adolescentes de 13 años y quienes juegan de delanteros porque su puntaje promedio es bastante bajo, en relación a los adolescentes de 12 años y los arqueros, siendo este un aspecto que está siendo descuidado desde el punto de vista deportivo y psicológico.
- Los resultados de la investigación respecto al nivel de control de actitudes los adolescentes de la escuela de fútbol del Club The Strongest muestran, que aún deben progresar, porque no se llega al puntaje ideal de 30 puntos promedio,

considerando que esta escala se encarga de medir el hábito de pensamiento del jugador que en definitiva va a repercutir en todas las variables psicológicas del deportista, es importante brindar a los adolescentes una atención integral, que les permita un adecuado desarrollo psicológico y deportivo.

- Es importante considerar que con la influencia de la evaluación en los jugadores que obtienen puntuaciones más altas, ayuda en el control del estrés, para afrontar más positivamente la ansiedad que puede presentar el ser evaluado. También, guarda relación con la motivación, aclarando que a mayores niveles de influencia de la evaluación, se propician también mayores niveles de motivación entre los futbolistas, en base a este análisis los resultados del rendimiento deportivo CPRD, respecto al control de estrés los adolescentes de 13 años y quienes juegan en el arco presentan un mayor punto promedio.

- La influencia de la evaluación del rendimiento está relacionada con cinco constructos psicológicos: ansiedad, autoconfianza, motivación, atención-concentración e influencia de opiniones, por lo cual a mayores niveles de influencia de la evaluación, se propician también mayores niveles de motivación entre los futbolistas, los resultados de la investigación muestra que los indicadores de una posible afectación de la evaluación son: perder la concentración, manifestación de ansiedad, aparición de dudas de hacerlo bien, o sentirse o no motivado, situación que se presenta en la escuela de fútbol del Club The Strongest. Por tanto la investigación concluye que cuanto más sea capaz el deportista de controlar objetivamente las evaluaciones que se hacen de su rendimiento (fundamentalmente las negativas), mejor rendimiento tendrá, también se concluye que es interesante destacar, que los futbolistas que mejor controlan las evaluaciones negativas son los arqueros y defensores.

- La escala de motivación hace referencia a cuatro constructos psicológicos: atención-concentración, establecimiento de objetivos, autosuperación e importancia otorgada a su deporte, se podría decir que entre los adolescentes existe una alta

motivación, considerando además que una puntuación alta en el estado motivacional del deportista supone un desarrollo adecuado para atender las exigencias y demandas de los entrenamientos y situaciones de competición, y se puede decir que la investigación concluye que los adolescentes de la escuela de fútbol del Club The Strongest, tienen puntajes promedios altos en motivación, lo cual los estimula a la práctica deportiva de esta disciplina.

- Poner en práctica las habilidades mentales psicológicas necesarias para el desarrollo de un establecimiento de objetivos e intentar su consecución, desarrollar la capacidad de analizar objetivamente su propio rendimiento, son factores que ayudan al desarrollo y rendimiento deportivos, estableciendo objetivos, visualización, y autorregulación cognitiva, la presente investigación concluye que en esta escala el deportista dispone de los recursos suficientes para lograr un rendimiento deportivo más óptimo, como sucede en la escuela de fútbol del Club The Strongest, aunque el mismo puede aún mejorar.

- La cohesión de equipo se refiere a la integración del deportista en sus compañeros de equipo en lo que se refiere a la relación interpersonal, el grado de satisfacción del jugador trabajando con sus compañeros de equipo, esta escala comprende, las relaciones interpersonales y el espíritu de equipo, la investigación concluye que la puntuación alcanzada significa una buena competencia social con sus compañeros, así como un sentimiento positivo, factores relevantes que permiten mejorar el rendimiento deportivo.

- La correlación estadística efectuada para determinar el grado de relación entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo en los futbolistas de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, permiten establecer una correlación positiva fuerte entre ambas variables; lo que significa que estas variables están estrechamente relacionadas, por lo que se puede establecer que los factores control del estrés,

influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo, afectan en el rendimiento deportivo de los futbolistas.

- Asimismo, las correlaciones parciales efectuadas entre el rendimiento deportivo y cada uno de los factores psicológicos, han permitido evidenciar que el Control de Estrés es el factor que mayor influencia tiene en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, mientras que el factor Cohesión de Equipo, es el que menor incidencia tendría.

5.2 RECOMENDACIONES

- La falta de control de estrés significa, perder la concentración, manifestación de ansiedad, aparición de dudas de hacerlo bien, sentirse no motivado, los adolescentes de 12 y 13 años de la escuela de fútbol del Club The Strongest, si bien tienen puntuaciones moderadas sobre 100 puntos promedio posibles, ninguno alcanza este nivel óptimo, por tanto es un indicador que muestra que se debe aún trabajar para afrontar el desarrollo deportivo de forma positiva, ya que el mismo puede determinar el estilo de juego del deportista y su motivación para continuar con la práctica deportiva.
- Los resultados en los niveles de influencia de la evaluación, muestra que los adolescentes de 13 años presentan un puntaje más alto 34 de punto promedio, en relación a los deportistas de 12 años que alcanzan 31 de punto promedio, de 60 puntos promedio posibles, además los que juegan en el medio campo alcanzan 31 puntos promedio y los arqueros 36 de punto promedio, lo cual muestra los niveles más bajos y la existencia de temor o miedo a ser evaluados, lo cual repercute en su rendimiento, aspecto que requiere de un proceso de adaptación psicológica, para mejorar el rendimiento deportivo, porque cuanto más sea capaz el deportista de controlar objetivamente las evaluaciones (principalmente las negativas), mejor rendimiento obtendrá.

- Respecto a los niveles o escala de motivación se podría señalar que los adolescentes, encuentran bastante estímulo para la práctica del fútbol, considerando que el mismo es su mayoría es mayor a 30, de 40 puntos posibles, lo mismo ocurre en los distintos puestos de juego, por lo cual se recomienda a la escuela de fútbol mantener y mejorar los niveles de motivación para la práctica deportiva y de esta manera mejorar sus rendimiento.
- De acuerdo a los resultados que arroja la investigación, los adolescentes de 12 y 13 años de edad de la escuela de fútbol del Club The Strongest, han alcanzado el mismo puntaje de 30 puntos promedio de 45 puntos posibles en el factor de habilidad mental y de acuerdo en el puesto en el que juegan, es importante considerar que este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo de los jugadores, por lo cual es importante que con apoyo profesional la escuela de fútbol del Club The Strongest motive su desarrollo en los adolescentes.
- En relación a la cohesión de equipo los resultados de la investigación revelan que los adolescentes de un puntaje ideal de 30, alcanzan 23 de punto promedio, lo mismo sucede de acuerdo al puesto donde juega su punto promedio es arriba de los 20, aunque no es el ideal muestra que existe integración en el equipo y satisfacción por la práctica del deporte, aspecto que se recomienda lo siga fomentando la escuela de fútbol, para mejorar la preparación deportiva y psicológica de los adolescentes.
- La investigación realizada sobre factores psicológicos y rendimiento deportivo en futbolistas de 12 y 13 años de la escuela de fútbol del Club The Strongest a través de instrumentos de valoración psicológica como el CPRD, y el LOEHR, da lugar a profundizar este estudio a través de otras herramientas que dispone la investigación científica, además se abre la posibilidad de ser completado con otros estudios en diferentes grupos etarios que aporten nuevos datos sobre estas variables, tanto a nivel grupal como individual.

- Si bien el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) es un instrumento útil para medir los componentes psicológicos del nivel de rendimiento deportivo, se recomienda al cuerpo técnico de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest, complementar esta evaluación utilizando la ficha de rendimiento que se adjunta en Anexo N° 3, con la finalidad de observar ciertos aspectos específicos como el sistema de juego, el tipo de ataque, tipo de defensa, posesión de balón, recuperación de balón, faltas, offsides y otros.

BIBLIOGRAFÍA

- Agudo, A., & Toyos, F. (2003). *Marketing del fútbol*. Madrid: Pirámide.
- Aisenstein, A., Ganz, N., & Perczyk, J. (10 de agosto de 2001). *El deporte en la escuela. Los límites de la recontextualización*. *Revista Digital*. Recuperado el 24 de febrero de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd30/depesc.htm>:
<http://www.efdeportes.com/efd30/depesc.htm>
- Aquesolo, J. (1992). *Diccionario de las ciencias del deporte*. Málaga: Unisport.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H., & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente, Vol. 19, N° 35*, 25-36.
- Arruza, J., & Arribas, S. (2008). La investigación de la actividad física y el deporte. *Revista de Psicodidáctica, 13(1)*, 111-131.
- Arthur, C. G. (1989). *Tratado de Fisiología Médica*. Mississippi, Estados Unidos: Interamericana McGraw Hill.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento de la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cannon, W. (1932). *La sabiduría del cuerpo*. New York: Norton.
- Carballo, C., Hernández, N., & Chiani, L. (Febrero de 2003). *Acepciones del concepto de deporte. Polisemia e investigación*. Recuperado el 17 de enero de 2018, de <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 57 -*
- Carrascosa, J. (2003). *Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

- Carta Europea del Deporte. (1992). *Recomendación N°R (92) 13 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre la Carta Europea del Deporte*. España: Adoptada por el Comité de ministros el 24 de septiembre de 1992 .
- Cernuda, A. (1988). *Versión Española del Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo (Loehr, 1982). Programa nacional de tecnificación deportiva*. España: Consejo Superior de Deportes.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Cirami, L., & Ursino, D. (2016). *El problema teórico del rendimiento deportivo en la psicología del deporte*. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXIII Jornadas de Investigación. Buenos Aires, Argentina.
- Coca, S. (1985). *Hombres para el fútbol*. Madrid: Gymnos.
- Cometti, G. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Cortegaza, L. (2015). Bases teóricas del rendimiento deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 207*.
- Cratty, B. (1983). *Psicología en el deporte contemporáneo*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts. Educació Física i Esports, 35, 5-14*.
- Del Pozo, C. J., & Del Pozo, C. B. (2009). Propuesta de valoración de las capacidades físicas en el fútbol y su importancia en el entrenamiento en categorías inferiores. *Revista Digital. Buenos Aires; Septiembre de 2009; Año 14. No 136*. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>.
- Dietrich Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dufour, W. (1990). Las técnicas de observación del comportamiento motor. Fútbol: la observación tratada por ordenador. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 4, 16- 25.
- Dunning, E. (1981). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. México: Fondo de Cultura Económico.
- Ekblom, B., & Williams, C. (1994). Alimentos, rendimiento, nutrición y fútbol. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12, S3.
- Elías, N., & Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: Fondo de cultura económica.
- Fallas, N. (2008). *Factores psicológicos relacionados con la incidencia y recuperación de las lesiones deportivas en futbolistas*. Tesis de Maestría. Costa Rica: Universidad Nacional, Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia.
- Ferrer, I. (2012). *Fútbol: el entrenador de éxito. Cómo obtener el máximo rendimiento de un equipo de fútbol*. Sevilla: Wanceulen.
- Franco, M., Impellizzeri, E. R., & Samuele, M. (2005). Evaluación fisiológica del entrenamiento aeróbico en el Fútbol. *Revista de Ciencias de los Deportes*.
- Galilea, B. (1989). Características psicológicas y rendimiento deportivo. *Monografías Médicas Jano*, 3-8, 585-586.
- Garcés de Los Fayos, E., Jara, P., & Olmedilla, A. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- García, H., Hernández, M., & Peinado, S. (2009). Respuestas psicofisiológicas y cognitivas ante situaciones estresantes en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. *Revista de la Facultad de Medicina*, 32(2), 107-112.

- García, J., Villa, J., Morante, J., & Moreno, C. (2001). Influencia del entrenamiento de pretemporada en la fuerza explosiva y velocidad de un equipo profesional y otro amateur de un mismo club de fútbol. *Apuntes de Educación Física y Deportes*; 63, 46-52.
- García, M. M., Navarro, V. M., & Ruiz, C. J. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid, España: Gymnos Editorial.
- García, O., & Serrano, V. (2011). El análisis de la realidad del fútbol desde una perspectiva científica (Reseña del libro Fútbol e Innovación, de Julen Castellano Paulis). *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 20, N° 2, 808-813.
- Garzón, B. (2015). *Incidencia del estado de pre-arranque en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol sala del Club Deportivo AT&E, de la provincia de Pichincha, período enero-julio 2014*. Sangolquí, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas, Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.
- Garzón, B. (2015). *Incidencia del estado de pre-arranque en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol sala del Club Deportivo AT&E, de la provincia de Pichincha, período enero-julio 2014*. Universidad de las Fuerzas Armadas, Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.
- Gil, J., Capafons, A., & Labrador, F. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.
- Gimeno, F., & Buceta, J. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte: cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)*. Madrid: Dykinson.
- Gómez, P., & Aranda, R. (2010). Seguimiento longitudinal de la evolución en la condición aeróbica en jóvenes futbolistas, Facultad de Ciencias del Deporte,

- Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Valencia (FCCAFE).
Revista Apunts. Medicina de l. 45, 227-34.
- González, G. (2010). *Estrategias psicopedagógicas del técnico deportivo de un club*. La Coruña: Sportis. Formación Deportiva.
- González, G. J. (1992). *Fisiología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid, España: Interamericana McGraw Hill.
- Gorostiaga, E. (2001). *Aspectos fisiológicos en el fútbol: test de campo y el entrenamiento de la fuerza*. Madrid: I Congreso internacional de preparadores físicos de fútbol.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. . México: McGraw-Hill.
- Hurtado, J. (2017). *La psicología deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo “Mushuc Runa Sporting Club”*. Trabajo de Grado de licenciatura en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física. Ambato – Ecuador: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física.
- Jiménez, R., Mendiluce, J., & Ostolaza, J. M. (1993). Estudio fisiológico sobre el fútbol juvenil. *Rev. R.E.D. Barcelona; Vol. VII, 2, 22-27.*
- Lanza, B. A. (2004). Test para el control de la condición física del jugador de fútbol en condiciones especiales. *Revista Digital. Buenos Aires. Marzo de 2004. Año 10. No. 70.*
- Lazarus, R. (1966). *El estrés psicológico y el proceso de afrontamiento*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Llames, R. (2003). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol*. Granada: Tesis Doctoral. Universidad de Granada.

- Lorenzo, A. (2000). *Búsqueda de nuevas variables en la detección de talentos en deportes colectivos. Aplicación al baloncesto*. Madrid: (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEFUniversidad Politécnica de Madrid.
- Martínez, C. (2006). *Motivación, coeducación y disciplina en estudiantes de educación física*. Murcia: Tesis Doctoral Universidad de Murcia.
- Martínez, R. M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman. Caracterización. *Rev haban cienc méd La Habana, Vol. VIII, N°.2. Ciudad de La Habana, Cuba*.
- Masach, J. (2004). *Estructura Condicional del Juego y Evaluación de la Condición Física del Jugador como Base de la Metodología de la Preparación Física*. Madrid: Master Universitario de Preparación Física en Fútbol.
- Mendoza, A., Izquierdo, J., Rodríguez, M., & Ruiz, J. (2007). *Habilidades psicológicas de los entrenadores de fútbol*. Sevilla: Wanceulen.
- Menshikov, V. V., & Volkov, N. I. (1990). *Bioquímica*. Moscú: Vneshtorgizdat.
- Mora, J., García, J., Toro, S., & Zarco, J. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes.
- Mora, J., Zarco, J., & Blanca, M. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 10(1)*, 49-65.
- Morilla, M. (2009). *Mejora de aspectos psicológicos, deportivos e institucionales mediante el desarrollo y aplicación de un Programa de Trabajo Psicológico en un club de fútbol*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Morilla, M., Gómez, M., Jiménez, L., & Tejada, R. (2002). Estudio observacional de la participación de la selección española en el campeonato del mundo de fútbol 2002. *Revista el Entrenador Español, 94*, 12-32.

- Nicolás, A. (16 de agosto de 2009). *Autoconfianza y deporte. Revista Digital*. Recuperado el 26 de febrero de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>: <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- Olmedilla, A. (2003). *Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones*. Tesis Doctoral. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Ostle, B. (1994). *Estadística Aplicada*. México: Edit. Limusa S.A.
- Pacheco, M. P. (2015). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu, Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA, Vol. 3, N° 2*.
- Palmi, J. (1997). *Planificación del entrenamiento psicológico*. Castellón: II Jornadas de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la Comunidad Valenciana.
- Pazo, C., Sáenz-López, P., & Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, Vol. 21, N° 2, 291-299*.
- Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol. 2, N° 1, 39-56*.
- Pulluc, C. A. (2002). Efectos del método de entrenamiento globalizado en el desarrollo de cualidades condicionales de resistencia y velocidad de jugadores de fútbol categoría sub-17. *Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física. Universidad de San Carlos de Guatemala. Revista de Fútbol y Ciencia. Vol. 1. No 1*.
- Raga, J. (2008). *Intervención psicológica en un equipo de fútbol en situación de crisis: descripción de un caso en 3ª división*. Sevilla: Wanceulen.

- Ramos, Á. J., Segovia, M. J., & López-Silvarrey, V. F. (2009). Test de laboratorio versus test de campo en la valoración del futbolista. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 9 (35), 312-321.
- Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: INDE.
- Roffé, M. (2006). *Psicología del Deporte y psicoanálisis: aportaciones al rendimiento subjetivo del deportista*. Murcia: Diego Marín.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M., & Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la Selección Juvenil Argentina sub-16: características “particulares” de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 41-50.
- Romero, S. (2001). *Formación deportiva. Nuevos retos en educación*. Sevilla: Servicio de Publicaciones.
- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos.
- Srebro, R., & Dosil, J. (2009). *Ganar con la cabeza. Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Veloso, E., Madrigal, F., Rodríguez, R., & Veloso, A. (2003). Intervención psicológica en un equipo de fútbol. *Revista Digital efdeportes*, Vol. 9, N° 60.
- Verdú, V. (18 de Enero de 2002). Sociedad deportiva. . *El País*.
- Villaquiran, H. A., Quijano, M. A., & Chalapud, L. M. (2014). *Condición física del jugador de fútbol universitario en condiciones especiales de la ciudad de Popayan*. Colombia: Universidad Autónoma de Manizales. Facultad de Salud.

- Vives, L., & Garcés de Los Fayos, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 51-66.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Panamericana.
- Weineck, J. (1994). *Fútbol total*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Williams, A., & Reilly, T. (2000). Identificación y desarrollo del talento en el fútbol. *Revista de Ciencias del Deporte*, 18, 657-667.
- Zatsiorski, V. M. (1989). *Metrolología Deportiva*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia: Fundamentos, Métodos y Dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Zuñiga, U. (2008). *Capacidades físicas en jugadores de fútbol del club Patriots de El Paso, Texas, clasificados por su posición en el campo de juego*. Laboratorio de Fisiología de Ejercicio. Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte. Chihuahua, México: Universidad Autónoma de Chihuahua.

ANEXOS

ANEXO N° 1

INVENTARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO LOEHR

Deportista: N° _____

Puesto en el que juega: _____

Edad: _____

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones, las cuales permitirán conocer tu opinión respecto a tu rendimiento deportivo. No hay respuestas correctas ni incorrectas, sólo las que tú como jugador consideres que te caracterizan respecto a otros jugadores. Léela detenidamente y contesta marcando con una "X" en la opción que mejor se adapte a tu opinión.

	Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
1. Me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador, durante los partidos					
2. Me enfado y me frustro durante los partidos					
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante los partidos					
4. Antes de un partido, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente					
5. Estoy altamente motivado para dar lo mejor de mí en los partidos					
6. Puedo mantener emociones positivas durante los partidos					
7. Durante cada partido estoy pensando positivamente					
8. Creo en mí mismo como deportista					
9. Estoy nervioso durante los partidos					
10. En los momentos difíciles de un partido, me da la impresión de que mi mente comienza a correr a más de 100 km/h.					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas					
12. Los objetivos que yo me he propuesto como futbolista se mantienen trabajando y entrenando duro					
13. Disfruto de los partidos aunque me encuentre con dificultades					
14. Durante los partidos tengo pensamientos de carácter negativo					
15. Pierdo mi confianza fácilmente					
16. Los errores durante los partidos me hacen sentir y pensar negativamente					
17. Puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración					
18. Me resulta fácil imaginarme jugando fútbol					

	Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
19. No necesito que me empujen a entrenar duro y jugar con intensidad.					
20. Tiendo a desinflarme emocionalmente cuando las cosas se vuelven contra mí durante un partido					
21. Empleo el 100% de mi esfuerzo durante los partidos, pase lo que pase					
22. Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades					
23. Mis músculos se tensan mucho durante los partidos					
24. Me distraigo durante los partidos					
25. Antes de un partido, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas					
26. Daría gustosamente lo que fuera por desarrollar toda mi capacidad deportiva y alcanzar la cumbre como futbolista					
27. Entreno con una intensidad superior y positiva					
28. Soy capaz de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando mi pensamiento					
29. Soy un futbolista mentalmente tenaz					
30. Eventos incontrolables como el viento, las trampas de los contrarios, caídas...me alteran y derrumban					
31. Durante un partido pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas					
32. Durante un partido utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor					
33. Estoy aburrido y quemado					
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran					
35. Mi entrenador diría de mí que tengo un rendimiento bueno					
36. Creo que doy la imagen de ser un buen luchador					
37. Puedo permanecer tranquilo durante los partidos aunque aparezcan problemas que me preocupan					
38. Mi concentración se rompe fácilmente					
39. Cuando me imagino a mí mismo jugando o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy clara					
40. Al despertar por las mañanas me siento nervioso en relación a los entrenamientos y al próximo partido que voy a jugar					
41. Practicar este deporte me hace disfrutar y sentirme realizado					
42. Puedo transformar un problema deportivo en una oportunidad					

Gracias por tu colaboración...

ANEXO N° 2
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

Deportista: N° _____

Puesto en el que juega: _____

Edad: _____

Por favor, contesta a las siguientes cuestiones indicando en qué medida te encuentras de acuerdo con ellas.

Existen seis opciones de respuesta, representadas por un círculo cada una. Señala con una cruz el círculo que corresponda a tu caso. Usa la última columna si no entiendes alguna pregunta.

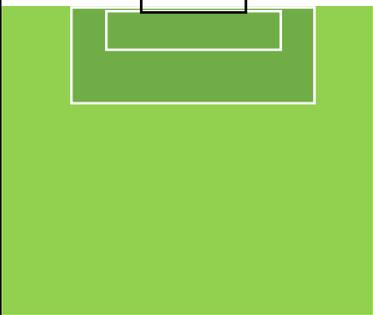
	ITEMS	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo	No entiendo
1	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición en la que voy a participar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Tengo una gran confianza en mi técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Algunas veces no me encuentro motivado para entrenar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar un partido)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento de mi equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo)	<input type="radio"/>					
12	A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición	<input type="radio"/>					
13	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	<input type="radio"/>					
14	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo	<input type="radio"/>					
15	Establezco metas que debo alcanzar y normalmente las consigo	<input type="radio"/>					
16	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba	<input type="radio"/>					
17	Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	<input type="radio"/>					
18	Me gusta trabajar con mis compañeros	<input type="radio"/>					
19	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición	<input type="radio"/>					
20	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición	<input type="radio"/>					
21	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	<input type="radio"/>					
22	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante	<input type="radio"/>					
23	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión	<input type="radio"/>					
24	Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones	<input type="radio"/>					
25	Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real	<input type="radio"/>					
26	Mi confianza en mí mismo es muy inestable	<input type="radio"/>					
27	Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, con independencia de mi rendimiento individual	<input type="radio"/>					
28	Cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso	<input type="radio"/>					
29	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte	<input type="radio"/>					
30	Soy eficaz controlando mi tensión	<input type="radio"/>					

31	Mi deporte es toda mi vida	<input type="radio"/>					
32	Tengo fe en mí mismo	<input type="radio"/>					
33	Suelo encontrarme motivado por superarme día a día	<input type="radio"/>					
34	A menudo pierdo la concentración durante la competición, como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo	<input type="radio"/>					
35	Cuando cometo un error durante una competición, suele preocuparme lo que piensen otras personas, como el entrenador, los compañeros o alguien que esté entre los espectadores	<input type="radio"/>					
36	El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado	<input type="radio"/>					
37	Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100%, en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí	<input type="radio"/>					
38	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención de éxito del equipo	<input type="radio"/>					
39	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte	<input type="radio"/>					
40	En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes	<input type="radio"/>					
41	A menudo pierdo la concentración durante la competición, por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final	<input type="radio"/>					
42	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas	<input type="radio"/>					
43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición	<input type="radio"/>					
44	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	<input type="radio"/>					
45	Cuando finaliza una competición analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado)	<input type="radio"/>					
46	A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios	<input type="radio"/>					
47	Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición	<input type="radio"/>					
48	No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar	<input type="radio"/>					

49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado en lo que tengo que hacer	<input type="radio"/>					
50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición	<input type="radio"/>					
51	Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones anteriores	<input type="radio"/>					
52	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás	<input type="radio"/>					
53	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición	<input type="radio"/>					
54	Suelo confiar en mí mismo aun en los momentos más difíciles de una competición	<input type="radio"/>					
55	Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor	<input type="radio"/>					

ANEXO N° 3
FICHA DE OBSERVACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

TIRO A PORTERIA INICIO-FINAL		TIROS A PORTERIA :	RECUPERACION DE BALON	RECUPERACION TOTAL				
	TIROS A FUERA :		<table border="1"> <tr><td>ZONA 1</td></tr> <tr><td>ZONA 2</td></tr> <tr><td>ZONA 3</td></tr> <tr><td>REC. CON FAUL</td></tr> </table>	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	REC. CON FAUL	
	ZONA 1							
	ZONA 2							
	ZONA 3							
REC. CON FAUL								
TIROS DESVIADOS :								
TIROS TOTAL :								
POSESION DE BALON		POSESION ZONAL	TIROS DE ESQUINA FAVOR					
	ZONA 1		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15					
	ZONA 2		FALTAS A FAVOR ZONA 1 : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 ZONA 2 : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 ZONA 3 : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12					
	ZONA 3		OFFSIDES A FAVOR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16					
	TOTAL DE POSESION		GOLES A FAVOR <table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>					