UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE SANTA ELENA CATEGORIA PRE - JUVENIL SUB 14, AÑO 2013"

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FISICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

ELIAS ALONSO SALINAS GUACHAMIN

TUTOR:

MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO

LA LIBERTAD – ECUADOR

FEBRERO DEL 2014

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación **"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE SANTA ELENA CATEGORIA PRE - JUVENIL SUB 14, AÑO 2013"** elaborado por el señor ELIAS ALONSO SALINAS GUACHAMIN, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente

MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO
TUTOR

AUTORÍA DE TESIS

Yo ELIAS ALONSO SALINAS GUACHAMIN, portador de la cédula de ciudadanía 091470662-7, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, declaro que la responsabilidad de los hechos, ideas y doctrinas expuestas en esta tesis corresponden exclusivamente a mi persona.

……

ELIAS ALONSO SALINAS GUACHAMIN
Autor

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MS.c.
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Lcda. Laura Villao Laylel, MS.c.
DIRECTORA (e) DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MSc. EDWAR SALAZAR ARANGO
TUTOR

MSc. Luis Mazón Arévalo
PROFESOR ESPECIALISTA

Abg. Milton Zambrano Coronado, MS.c.
SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR

DEDICATORIA

A mi madre Laura, ejemplo de sacrificio y abnegación; a mi padre Elías, motivación de mis ideales deportivos; a mis hermanos Kleyner y Gonzalo que siempre estarán en mi mente y a mis hijos Juan José y Melina, inspiración de mi vida y que me aman incondicionalmente.

ALONSO.

AGRADECIMIENTO

A Dios todo poderoso por guiarme en el camino.

A la Universidad Península de Santa Elena, que me abrió las puertas del conocimiento.

A mis profesores por haberme trasferido sus experiencias.

A la Federación Deportiva de Santa Elena, por su apertura en la elaboración de este proyecto.

A mis compañeros de aula, camaradas incondicionales de este objetivo cumplido.

ALONSO.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA……I

PORTADILLA……II

APROBACIÓN……III

AUTORÍA DE TESIS……IV

TRIBUNAL DE GRADO……V

DEDICATORIA……VI

AGRADECIMIENTO……VII

ÍNDICE GENERAL……VIII

RESUMEN……1

INTRODUCCIÓN……2

CAPÍTULO I……4

EL PROBLEMA……4

1.1 El tema……4

1.2 Planteamiento del problema……4

1.2.1 Contextualización……4

1.2.2 Análisis crítico……6

1.2.3 Prognosis……6

1.2.4 Formulación del problema……7

1.2.5 Delimitación del objeto de investigación……7

1.3 Justificación……8

1.4 Objetivos……9

1.4.1 Objetivo general……9

1.4.2 Objetivo específico……9

CAPÍTULO II……10

MARCO TEÓRICO……10

2.1 Investigaciones previas……10

2.1.1 La preparación psicológica……10

2.1.2 La preparación psicológica a nivel de la provincia……10

2.2 Fundamentación Pedagógica……11

2.2.1 La psicopedagogía……11

2.2.2 Consideraciones generales acerca de las variables psicopedagógicas……12

2.2.4 Diferencia entre Preparación Psicológica y Entrenamiento Psicológico……12

2.2.4.1 La motivación……13

2.2.4.2 Nivel de activación……14

2.2.4.3 Autoconfianza……15

2.2.4.4 Atención……16

2.2.4.5 Control del estrés……17

2.2.4.6 Cohesión de equipo……18

2.2.4.7 Comunicación interpersonal……19

2.3 Fundamentación fisiológica……20

2.3.1 Fundamentos neurofisiológicos del aprendizaje……20

2.4 Fundamentación sociológica……20

2.5 Fundamentación teórica……21

2.5.1 El rendimiento deportivo……21

2.6 Fundamentación legal……21

2.7 Hipótesis……22

2.8 Señalamiento de variables……22

2.8.1 Variable independiente……22

2.8.2 Variable dependiente……22

CAPÍTULO III……23

METODOLOGÍA……23

3.1.- Enfoque investigativo.....23

3.2.- Tipo de investigación.....26

3.3.- Población y muestra.....26

3.4.- Operacionalización de variables.....28

3.5.- Técnicas e instrumento de investigación.....30

3.6.- Plan de Recolección de Información.....31

3.7.- Plan de procesamiento de la Información.....32

3.8.- Análisis e interpretación de resultados.....32

3.8.1.- Análisis de las preguntas realizadas en la entrevista.....32

3.8.1.1.- Conclusión general de la entrevista.....34

3.8.2.- Análisis de las preguntas realizadas en las encuestas.....34

3.8.2.1.- Conclusión general de la encuesta.....43

3.8.3.- Guía de observación.....43

3.9.- Conclusiones y recomendaciones.....44

3.9.1.- Conclusiones.....44

3.9.2.- Recomendaciones.....45

CAPÍTULO IV……..……..……46

LA PROPUESTA……...……..…...……..……46

4.1. Datos informativos……...……...……..46

4.2. Antecedentes de la propuesta…….…….……47

4.3 Justificación…….....……..48

4.4 Etapas que forman parte de la propuesta……...……...……49

4.4.1 Planificación…….……...…….……49

4.4.2 Organización……..……..…….……49

4.4.3 Ejecución…….……...…….……..49

4.4.4 Control y Evaluación……..……...……49

4.5 Objetivos……..……..……50

4.5.1. Objetivo General……..……..……..50

4.5.2. Objetivos Específico……..……..…..……..50

4.6 Fundamentación……50

4.6.1 Preparación psicológica……...…….……51

4.7 Metodología. Plan de acción……...……..…..…….52

4.8 Actividades del plan de acción……...……..…….54

CAPÍTULO V……..……...……65

MARCO ADMINISTRATIVO…….……...……65

5.1 Recursos…….……..65

5.1.1 Institucionales……...65

5.1.2 Humanos……...…….……..…….65

5.1.3 Materiales……..…….…….……66

5.1.4 Presupuesto operativo……..……..……..……66

Cronograma de actividades……...……..…….67

Bibliografía……...…….68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población en análisis…….…….……..27

Tabla 2: Variable independiente…….……...……28

Tabla 3: Variable dependiente…….…….……29

Tabla 4: Recolección de información……...……...……..31

Tabla 5: ¿Sabe Ud. Qué es Psicología Deportiva?.....35

Tabla 6: ¿Conoce Ud. Los beneficios de la preparación psicológica deportiva?...36

Tabla 7: ¿El entrenador tiene un importante aporte en la labor psicológica…..…37

Tabla 8: ¿La preparación psicológica es beneficiosa para los futbolistas en…....38

Tabla 9: ¿Ha recibido Ud. esta clase de preparación psicológica deportiva?…...39

Tabla 10: ¿Con esta clase de preparación psicológica su rendimiento deportivo..40

Tabla 11: ¿Quienes deberían conocer de preparación psicología deportiva?.....41

Tabla 12: ¿Está Ud. de acuerdo en participar de una preparación psicológica….42

Tabla 13: Guía de observación……..…….43

Tabla 14: Datos primordiales de la propuesta……..…….…….46

Tabla 15: Módulos prácticos de la propuesta……...…….52

Tabla 16: Cronograma del plan de acción……..……52

Tabla 17: Recursos institucionales…….…65

Tabla 18: Recursos humanos…….……...…….65

Tabla 19: Recursos materiales…….……..……66

Tabla 20: Presupuesto operativo.……..……...……..…66

Tabla 21: cronograma de actividades……..……..…….67

INDICE DE GRÁFICOS

Grafico 1: ¿Sabe Ud. Que es Psicología Deportiva?.....35

Grafico 2: ¿Conoce Ud. Los beneficios de la preparación psicológica deportiva?36

Grafico 3: ¿El entrenador tiene un importante aporte en la labor psico-lógica?..37

Grafico 4: ¿La preparación psicológica es beneficiosa para los futbo-listas en.…38

Grafico 5: **¿**Ha recibido Ud. esta clase de preparación psicológica deportiva?.....39

Grafico 6: **¿**Con esta clase de preparación psicológica su rendimiento deportivo40

Grafico 7: **¿**Quienes deberían conocer de preparación psicología deportiva?.....41

Grafico 8: ¿Está Ud. de acuerdo en participar de una preparación psicológica…42

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Utilización de modelos motivacionales……...……13

Ilustración 2: Intensidad de la activación……..…….……...…14

Ilustración 3: La U invertida……..……...…….15

Ilustración 4: Foco atencional…….…….....…….16

Ilustración 5: Fases del estrés…….17

Ilustración 6: Cohesión grupal…….....…….……..…18

Ilustración 7: Comunicación interpersonal……...…..…19

Ilustración 8: Programación del trabajo psicológico……..……53

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE SANTA ELENA CATEGORIA PRE - JUVENIL SUB 14, AÑO 2013"

Autor: Elías Alonso Salinas Guachamin
Email: elias_alonsosalinas27@hot mail.com
Tutor: Edwar Salazar Arango
Institución: FEDESE

RESUMEN

La presente tesis fue elaborada con el propósito de dar a conocer los beneficios de la preparación psicológica como proceso encaminado al desarrollo de variables mentales tanto de un jugador o un colectivo, las cuales complementan una garantía en cuanto al rendimiento deportivo antes, durante y después de la competencia, mantenerse motivado, el poder equilibrarse en las circunstancias más adversas y sobrellevar el stress será la propuesta en este plan de entrenamiento. Tomando como fundamento el principio de la Psicopedagogía de la actividad física y el deporte que remarca su importancia, se ha seleccionado temas que se considera importantes en un afán de lograr un empoderamiento en cuanto a metas y objetivos, adquirir habilidades tanto físicas como mentales fundamentos determinantes para alcanzar un potencial como jugador. Durante la investigación de campo se determinó la falencia en esta área dejando en claro los aportes teóricos y prácticos a manera de una guía básica que va encaminada a utilizar principios psicológicos para mejorar el beneficio y comprender los efectos de los factores psíquicos que afectan el rendimiento físico de los futbolistas.

INTRODUCCIÓN

La novel provincia tiene una organización deportiva rectora como la Federación Deportiva de Santa Elena, entidad en formación que maneja a sus deportistas en iniciación y en rendimiento deportivo, tales como selecciones de distintas categorías tanto en varones como en mujeres y en disciplinas como fútbol, básquet, atletismo, tenis de mesa y otros deportes que son asesorados y atendidos por profesionales en diferentes áreas, notándose la escasa preparación psicológica en futbolistas pre juveniles sub 14.

El sentido de la investigación se diagnóstica en un sondeo a atletas y entrenadores de la Federación Deportiva de Santa Elena que no tienen claro los beneficios y la importancia de la preparación psicológica o de lo que algunos autores llaman la "Psicología del triunfo", la idea es dar a conocer la importancia y los beneficios de la preparación psicológica y su relación con el rendimiento deportivo, dejar cimientos de lo que pueda ser un desarrollo y aplicación de estos conocimientos.

En base al siguiente orden deben citarse los aspectos considerados en esta investigación:

Capítulo I.- Este primer capítulo contiene conceptualizaciones principales que se refiere a la importancia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre - juvenil sub 14, año 2013; la misma que se encuentra respaldada del planteamiento

y formulación del problema, objetivos, justificación de la investigación, y limitaciones.

Capítulo II.- Esta parte de la tesis se refiere al desarrollo del marco conceptual: como antecedentes de la investigación, bases teóricas, definición de términos, fundamentación legal, sistemas de hipótesis y sistemas de variables.

Capítulo III.- Aquí se aprecia el nivel de investigación y que métodos se emplearon en el trabajo sobresaliendo el método teórico, la población y muestra, técnicas de recolección de las mismas y el procesamiento, análisis e interpretación de datos y resultados. (Métodos matemáticos y estadísticos).

Capitulo IV.- Se plantea la propuesta sobre "la Preparación Psicológica en el Rendimiento Deportivo" con sus antecedentes, fundamentación y el plan de acción complementado con el estudio de las variantes que rigen una preparación psicológica, el desarrollo de la guía; y los aspectos relevantes; la misma que será una alternativa para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre - juvenil sub 14, año 2013.

Capítulo V.- Se expone todos los recursos tanto humanos, materiales y financieros de la investigación, así mismo el cronograma de actividades que rigieron los aspectos administrativos y de actividades en general.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE SANTA ELENA CATEGORIA PRE - JUVENIL SUB 14, AÑO 2013"

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Si bien es cierto que la preparación psicológica a nivel mundial está ampliamente reconocida y representada por asociaciones y organizaciones su importancia va más allá de la motivación superficial o solución de problemas pasajeros, se basa en un plan de trabajo donde se involucra sobre manera al profesional de la psicología deportiva, al entrenador con su respectivo cuerpo técnico, dirigentes, padres de familia y toda la comunidad deportiva, cuyo objetivo es el deportista y su entorno desde la etapa de iniciación.

La preparación psicológica en el Ecuador empieza a tener relevancia muy a pesar que aún existe resistencia de parte incluso de profesionales del área que le restan importancia por desconocimiento de los métodos de trabajo y de los beneficios que el proceso implica, restando posibilidades al deportista que en otros países

tiene la posibilidad de contar con este recurso que forma parte de la preparación multidisciplinaria incluso hasta después de su retiro.

En el proceso de diagnóstico investigativo por medio de entrevistas, encuestas y revisión de antecedentes a los actores involucrados y hacia la problemática de estudio se puede determinar que hay un escaso conocimiento de los beneficios e importancia de la preparación psicológica y su relación con el rendimiento deportivo; específicamente en los futbolistas y comunidad deportiva de la federación de la provincia de Santa Elena.

Tal como se evidencia en algunos casos en que los jugadores se destacan positivamente durante los periodos precompetitivos, pero cuando están en las fases competitivas no demuestran toda su capacidad técnica y táctica, o lo contrario de jugadores que por diferentes circunstancias no son categorizados como deportistas de excelencia pero si demuestran toda su capacidad cuando lo amerita la competencia en sí.

“Hay dos estrategias principales que podemos adoptar para mejorar la calidad de vida. La primera es intentar que las condiciones externas estén de acuerdo con nuestras metas. La segunda es cambiar nuestras experiencias de las condiciones externas para adaptarlas a nuestras metas.” (Csikzentmihalyi 2005).

1.2.2 Análisis Crítico

La preparación psicológica es un sistema de influencias manifestadas en variables dirigido a adquirir habilidades y destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en las diferentes situaciones del entrenamiento deportivo y la competencia, así como para el crecimiento y desarrollo del ser humano, estrategias no utilizadas en el medio, que puedan fortalecer la personalidad competitiva dentro y fuera del ámbito deportivo, seguir desconociendo los beneficios de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre juvenil sub 14 sería dar ventajas en relación con otras provincias que aprovechan estas técnicas para mejorar el rendimiento de sus futbolistas que en muchas ocasiones son determinantes.

1.2.3 Prognosis

Aportar a los deportistas, entrenadores, administrativos y demás actores del deporte, las clases y efectos que tiene la preparación psicológica en el desarrollo global del individuo en el plano personal, social y profesional, se pueden plasmar en la medida que se implementen procesos de la preparación psicológica y su relación con el rendimiento deportivo, específicamente para la población objeto de estudio, los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre juvenil sub 14, y dejar cimientos de lo que pueda ser un desarrollo y aplicación de estos conocimientos, dejando a un lado la idea errónea de que solo estas técnicas son de uso exclusivo de deportistas profesionales, de elite o de alto rendimiento.

“Grandes héroes deportistas han sido admirados a través de la historia al menos tanto como las figuras notables en las ciencias, el arte, o cualquier otra área de que se relacione con logros en el área de la cultura. Las figuras deportivas simbolizan las posibilidades de excelencia para todos nosotros; y en el nivel de campeones, ellos representan la maestría” (Hawkin 2002)

1.2.4 Formulación del problema:

¿Cómo influye la preparación psicológica en el mejoramiento del rendimiento deportivo de los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena Categoría Pre – Juvenil sub 14, año 2013?

1.2.5 Delimitación del Objeto de Investigación

Campo: Deportivo

Área: Educación Física

Aspecto: Preparación Psicológica

Propuesta:

“La Preparación Psicológica en el Rendimiento Deportivo para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre - juvenil sub 14, año 2013”.

Beneficiados: Futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre juvenil sub 14.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La preparación psicológica involucra exclusivamente el desarrollo de destrezas e instrumentos en los adestramientos y torneos con la consigna de auxiliar al jugador a optimizar su capacidad de acciones motrices que le admitan expresar sus potencialidades físicas y mentales de rendimiento, a complacerse de la intervención en la actividad deportiva y ejecutar labores que superen la misma ayudándolos a desplegarse de un mejor modo. "Un método eficaz para garantizarse cierto bienestar consiste en realizar ejercicio. Se ha demostrado que una actividad física contante produce numerosos beneficios". (B. Rossi 2012).

En esta propuesta sobre la preparación psicológica en el rendimiento deportivo para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre juvenil sub 14 se plantean objetivos y contenidos básicos de la preparación psicológica en la proposición psicopedagógica de formación de los futbolistas para ayudar a desbloquear emociones y lograr un empoderamiento en cuanto a metas y objetivos, que permitirían de alguna manera mejorar su rendimiento deportivo. La premisa psicológica no debería limitar a los entrenadores al considerarla dominio de psicólogos, las tendencias contemporáneas en entrenamiento deportivo al rededor del mundo dan apertura a la aplicación de metodologías donde implican todo un bloque de conocimientos multidisciplinarios de parte del monitor donde el factor mental tiene relevancia determinante.

Los instrumentos aplicados en las variables básicas del fútbol como son la motivación, nivel de activación, autoconfianza, atención, control del estrés,

cohesión de equipo y comunicación interpersonal están tratados de manera general y viable, identificando claramente una población considerable a investigar, se trata de dar a conocer y proponer temas donde la prioridad es la educación y formación, dejando la puerta abierta a diferentes alternativas y concretas soluciones posteriores.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Establecer la importancia de la preparación psicológica para el mejoramiento del rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría pre – juvenil sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena, año 2013.

1.4.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar la necesidad de conocer los beneficios de la preparación psicológica.
- Identificar los compendios teóricos y metodológicos de la Preparación Psicológica para optimizar el Rendimiento Deportivo.
- Determinar las tipologías psicológicas actuales de la muestra, la misma que admita lograr un diagnóstico real.
- Proponer la elección de temas de preparación a través de una guía para mejorar en rendimiento deportivo de los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre juvenil sub 14.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones previas

2.1.1 La preparación psicológica

La preparación psicológica es considerada como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo.

Costa de dos tipos, la Preparación Psicológica General y la Preparación Psicológica Especial, donde en ellas se realizan influencias y entrenamientos psicológicos a través del proceso de intervención. Es oportuno precisar que el entrenamiento deportivo debe considerarse un proceso de preparación psicológica de principio a fin. (Acosta, La Preparacion Psicologica del Deportista 2002).

2.1.2 La preparación psicológica en futbolistas a nivel de la provincia.

En entrevista diagnóstica con encargados del departamento técnico metodológico y del médico deportólogo de la Federación Deportiva de Santa Elena, corroboran que son escasos los antecedentes en cuanto a la preparación psicológica en la provincia y de manera específica de la Federación Deportiva de Santa Elena, todo se resume a algunas charlas esporádicas que aluden al tema en forma general e indirecta y que los entrenadores simplemente utilizan la llamada “motivación en

grupo" con sus deportistas en forma de "barras", "arengas" en los diferentes espacios del entrenamiento o competencia.

La Federación Deportiva de Santa Elena carece de esta clase de complementación en el adestramiento de sus futbolistas, por lo que la apertura para esta clase de investigaciones y propuestas es bien vista por parte de deportistas, dirigentes y padres de familia.

2.2 Fundamentación pedagógica

2.2.1 La Psicopedagogía

La Psicopedagogía es la disciplina aplicada que estudia los comportamientos humanos en situaciones socioeducativas, en ella se interrelacionan la psicología evolutiva, la psicología del aprendizaje, la sociología, la didáctica, la epistemología, la psicolingüista y demás. (Guillen 2009).

En general, es reconocida de manera clara la relevancia que tiene la práctica de la actividad física y el deporte para el ser humano y la sociedad, en general, sin embargo parece que no resulta tan clara, para muchos profesionales del deporte, la importancia y efectos que tiene esta para el desarrollo global del individuo, ya sea en el plano personal o social, e igualmente la importancia que tienen determinados aspectos psicológicos para el desarrollo de la actividad física y el deporte. Este puede ser uno de los motivos que explique el poco desarrollo y trascendencia que

se le ha dado, en general, al estudio del deporte desde un plano "psicológico y social" (Guillen 2009).

2.2.2 Consideraciones generales acerca de las variables psicopedagógicas en el futbol.

Es preciso subrayar que el adiestramiento psíquico es viable aplicarlo fundamentalmente, por las siguientes vías:

- Por medio del desarrollo de la práctica deportiva, tomando en cuenta las variables psicológicas que dan las situaciones dentro del entrenamiento.
- Mediante de la metodología del entrenador y su cuerpo técnico.
- Según la aplicación determinada elaborada por un especialista calificado (un psicólogo del deporte, preferentemente especializado en fútbol).

Todas estas formas califican y suman aplicaciones psicológicas referidas al futbol. Cuando es apropiado y cumplido ayudan a sobrellevar las demandas de los periodos pre competitivo, competitivo y post competitivo.

2.2.3 Diferencia entre Preparación Psicológica y Entrenamiento Psicológico.

La Preparación psicológica es considerada como un proceso o etapa dentro de la formación del futbolista (preparación general), mientras que el Entrenamiento Psicológico es un sistema dirigido (entrenamiento específico). El objetivo de la primera es el desarrollo de un conjunto de cualidades cuya consecuencia es el objetivo de la segunda, la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento.

2.2.3.1 Motivación.

El origen etimológico del termino motivación indica que es “lo que mueve” a comportarse a un individuo. La mayoría de los autores han considerado “la motivación como un concepto explicativo de la conducta relacionado con la fuerza o energía que activa, dirige y mantiene el comportamiento”. La motivación es un concepto clave para la psicología, posiblemente el principal; es, esencialmente, el porqué de lo que hace la gente. Los profesores, entrenadores y monitores, además de programar ejercicios, se preocupan por la motivación de los deportistas, con el fin de que estos obtengan un buen rendimiento, al tiempo que experiencias satisfactorias y positivas. (F. G. Garcia 2003)

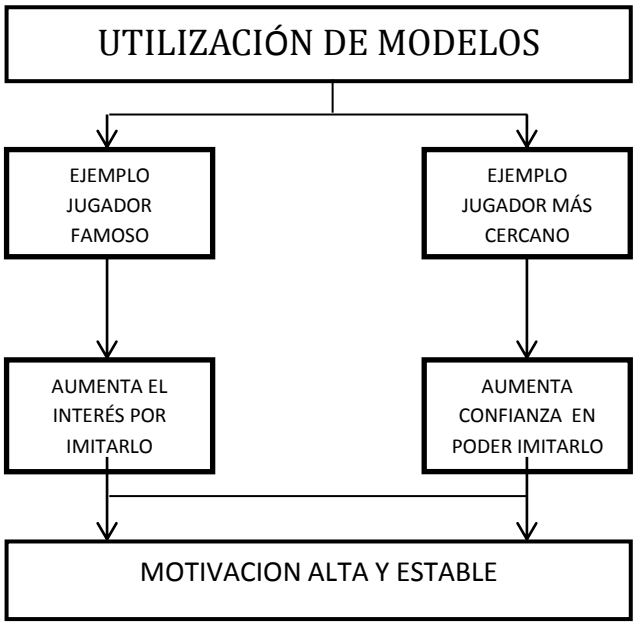

Ilustración nº 1

Utilización de modelos de motivacionales

Autor: Cantón

2.2.3.2 Nivel de activación

Un deportista en determinada situación, en la cual presente un bajo nivel de activación tiende a percibir estímulos no relevantes de la situación (foco demasiado amplio) Entretanto, cuando un deportista se encuentra en un nivel medio de activación (foco optimo), el percibe todos los estímulos relevantes de la situación. Más cuando un deportista se encuentra en un auto nivel de activación o de estrés psíquico, él se fija en algunos estímulos relevantes (foco demasiado estrecho. Un aumento exagerado de la activación conduce, generalmente, una limitación de la atención, especialmente para procesos internos (sensaciones corporales, pensamientos perturbadores), teniendo como consecuencia la dificultad de controlar la situación. (Samulski 2007)

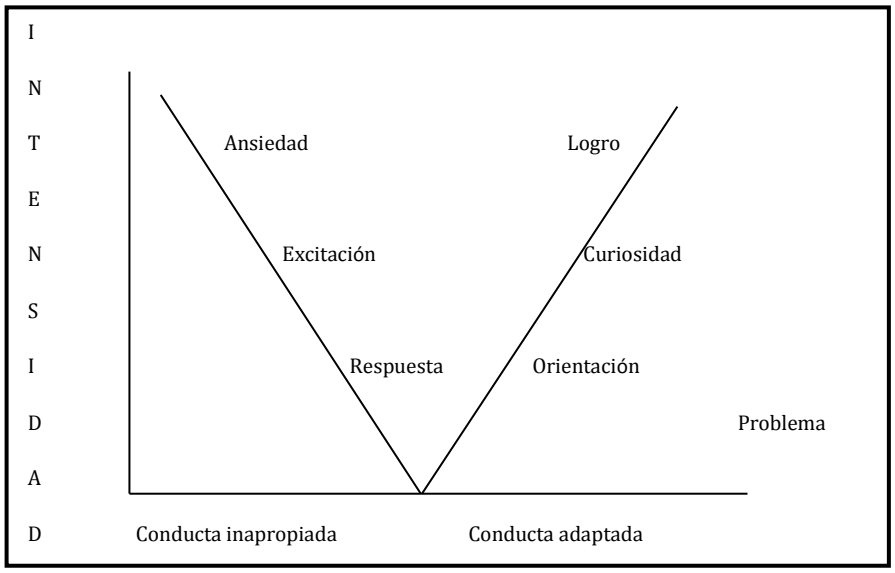

Ilustración nº 2

Intensidad de la activación

Autor: Buceta

2.2.3.3 Autoconfianza

La teoría elaborada por A. Bandera (1977), la cual estudia como los sujetos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia se relaciona con su motivación y su conducta. En la planificación de los entrenamientos, los pedagogos deben precisar tareas que aunque conduzcan a un desafío, sean accesibles y le permita n a sus deportistas llevar a efecto su autoconfianza, hay que desarrollar un buen nivel de autoconfianza a través de la experiencia de éxitos, lo cual le permitirá ser más resistente al fracaso para evitar que los mismos de una manera continuada puedan conducirlos a un descenso de su rendimiento. (Acosta, La Preparacion Psicologica del Deportista 2002).

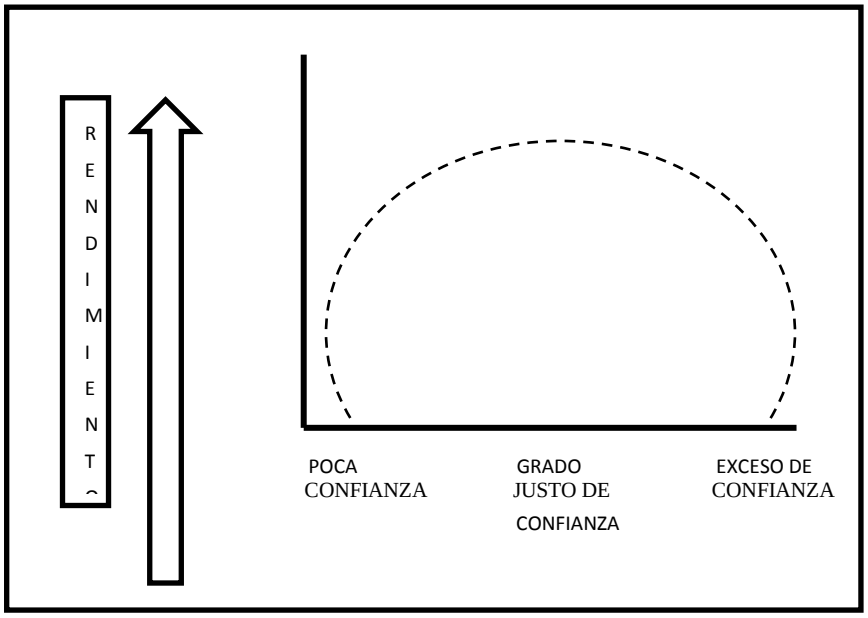

Ilustración nº 3

La U. invertida

Autor: Buceta.

2.2.3.4 Atención.

Muchos juegos son resueltos en pocos segundos en las llamadas situaciones decisivas, esas situaciones exigen del deportista la capacidad de dirigir su atención a los estímulos relevantes de la situación de competencia y muchas veces sobre presión de tiempo. Pensar en aspectos irrelevantes durante el juego, como dirigir la atención a los espectadores, pude conllevar que el deportista pierda el ritmo de juego y también desviarlo de su comportamiento táctico, determinadas modalidades deportivas exigen del deportista la capacidad de mantener un alto nivel de concentración por un periodo de tiempo prolongado. (Samulski, Psicologia del Deporte 2007)

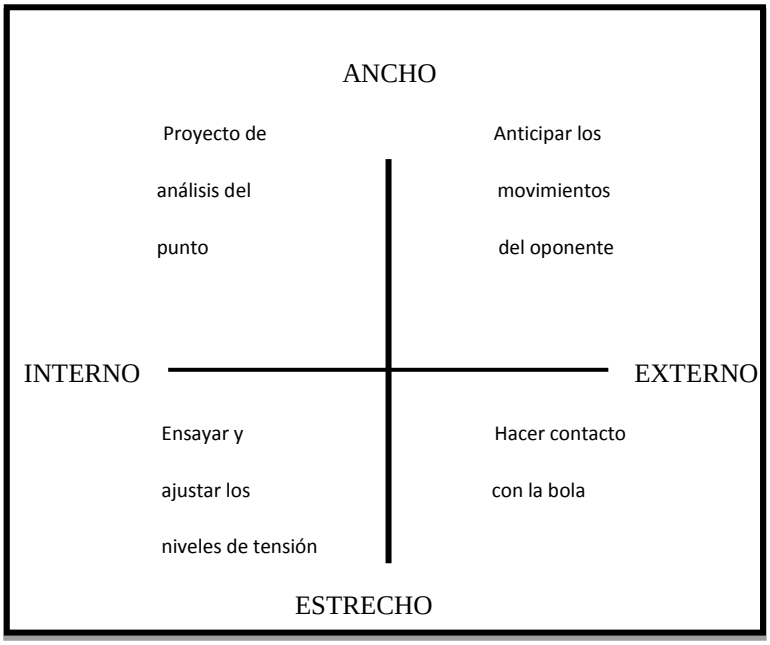

Ilustración nº 4

Foco atencional

Autor: Peris

2.2.3.5 Control del estrés

El estrés, así como otras variables determinantes del rendimiento deportivo; han sido estudiado a lo largo de los años por varios investigadores en el campo de las Ciencias del Deporte. Sus síntomas y consecuencias fueron investigados con el fin de desarrollar un instrumento eficaz en el diagnóstico y control del estrés psíquico. Una de las primeras preocupaciones fue justamente el desarrollo de un instrumento eficaz en la detección de los factores que predisponen a los deportistas a reaccionar con el estrés. El instrumente debe ser adecuado a una modalidad específica y debe tener una consideración de edad y nivel de rendimiento del deportista. (Samulski, Psicologia del Deporte 2007).

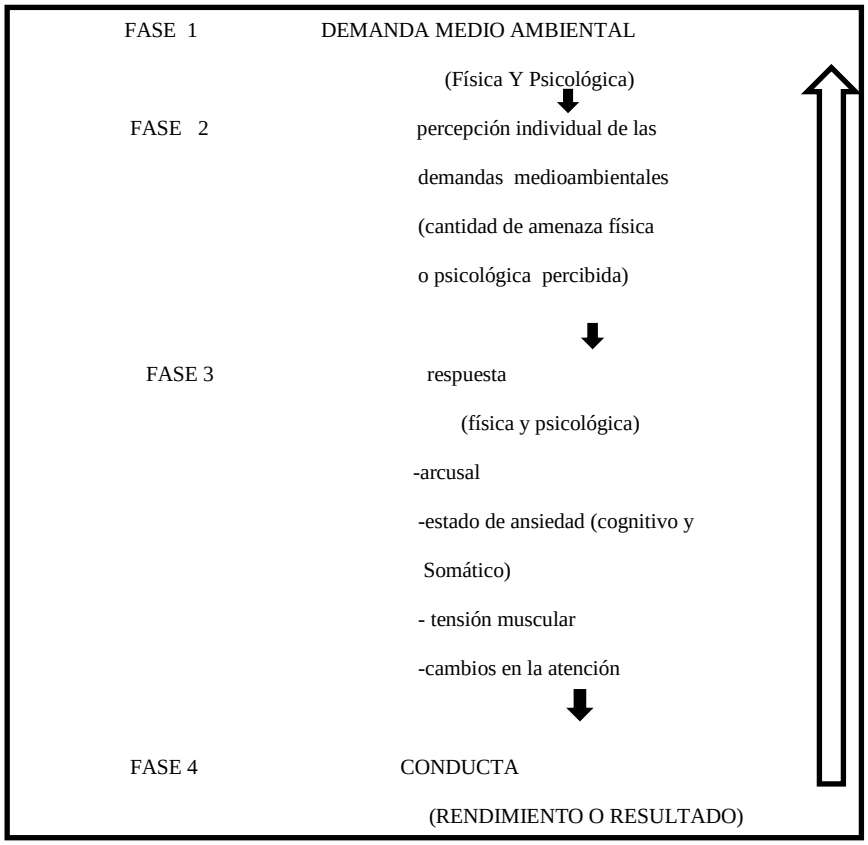

Ilustración nº 5

Fases del estrés

Autor: Buceta

2.2.3.6 Cohesión de equipo.

La cohesión o integración debe constituir una aspiración a lograr en el equipo deportivo con madurez socio psicológico. La cohesión significa una mayor eficiencia, es introducir la idea comprensiva de que su alcance es una forma de mediatizar las relaciones interpersonales con el contenido y las valoraciones de la actividad de equipo, por eso su desarrollo es una de las tareas más difíciles con que se puede enfrentar un entrenador. T. A. Tutko y J. W. Richards (1984) exponían que la cohesión aparecía cuando el grupo de deportistas pensaba, sentía y actuaba como una unidad, que el esfuerzo conjunto era más importante que el individual, identificando como indicadores relevantes para un rendimiento efectivo la comunicación eficaz, el respeto mutuo, los objetivos comunes y los sentimientos de importancia grupal (Acosta 2002).

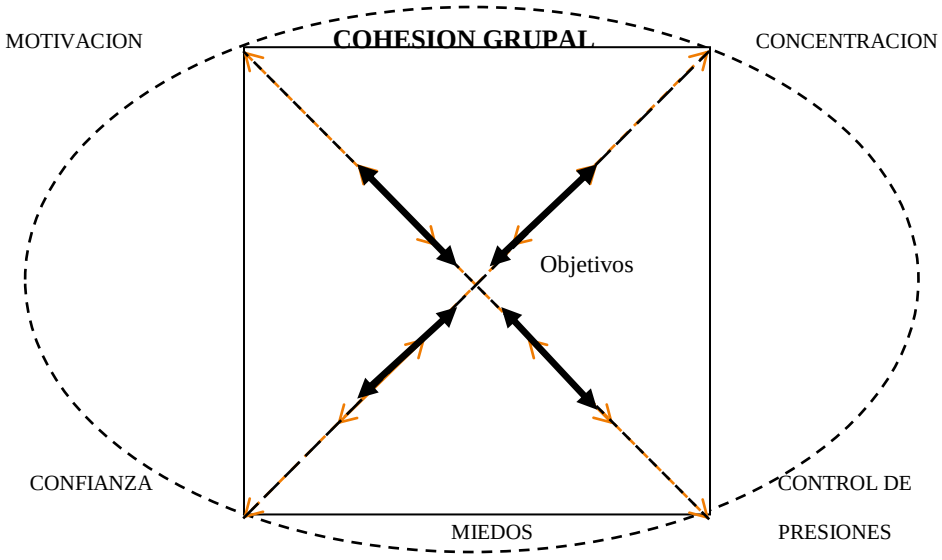

Ilustración nº 6

Cohesión grupal

Autor: Carron

2.2.3.7 Comunicación interpersonal.

El que enseña, en este caso el entrenador (emisor), se encuentra en el plano superior de dominio o maestría de lo que es objeto de enseñanza, frente al que aprende, en este caso deportista (receptor). El papel de un buen entrenador, como enseñante, es que, manteniendo su nivel superior de dominio, logre descender al nivel y las condiciones del deportista para comunicarle sus conocimientos. Esta evidencia se realiza por que la comunicación del entrenador es una explicitación o verbalización de su pensamiento, y no debe constituirse en un monologo al margen del receptor o deportista. Las razones de esta incapacidad pueden residir en que desconoce los medios adecuados o en que utiliza dichos medios inadecuadamente. (F. G. Garcia, Psicopedagogia de la Actividad Fisica y el Deporte 2003).

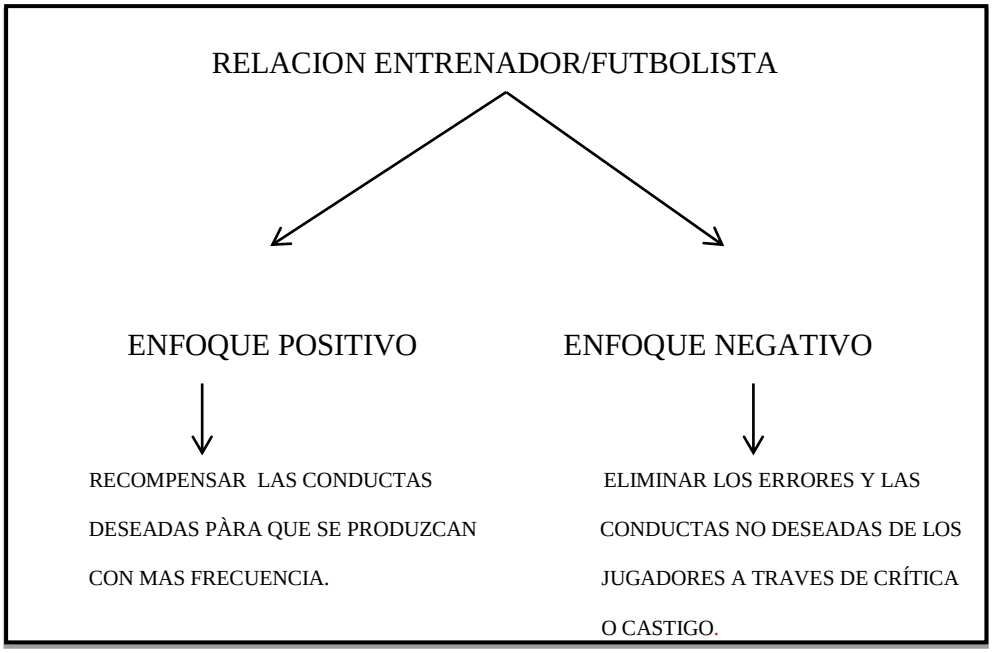

Ilustración nº 7

Comunicación interpersonal

Autor: Peris

2.3 Fundamentación fisiológica

2.3.1 Fundamentos neurofisiológicos del aprendizaje

La maduración no depende directamente de la edad cronológica del sujeto, si acaso es esta la que determina la edad fisiológica. Cada organismo de la especie sufre una serie de cambios anatómicos y morfológicos a lo largo de su vida. Durante la infancia y la adolescencia dichos cambios tienen unas características específicas que podrían resumirse diciendo que se da una progresión en altura, peso, cambios en las proporciones, etc. Y una diferenciación en las características individuales de cada ser, las cuales, a pesar de guardar equivalencias con las demás, marcan unas modalidades particulares de constitución y funcionalismo orgánico (Guillen 2009).

2.4 Fundamentación sociológica.

En la mayoría de naciones el futbol está incluido en la cultura deportiva nacional y diversos tópicos de la existencia dependen del mismo. Se propagan revistas y diarios referentes a la temática, existen canales, radios y demás medios de comunicación masiva representativos del deporte en mención. Verificado esta que este deporte es influyente en varios sectores de la comunidad desde lo económico a nivel de región, provincial e inclusive nacional. Hasta lo emocional, pues modifica los estados emocionales de los individuos provocando felicidad y tristeza según el resultado de un encuentro o de un campeonato. Solo el futbol puede paralizar en gran parte las actividades de un país futbolizado alrededor del mundo.

2.5 Fundamentación teórica

2.5.1 El rendimiento deportivo

El origen de la conceptualización de Rendimiento Deportivo se deriva de la palabra adaptada al idioma inglés "paformer" cuyo significado es cumplir – ejecutar. A la vez tiene un derivado en el dialecto francés "parformance" que significa cumplimiento. De tal forma deducimos que el Rendimiento Deportivo es un trabajo motriz mediante la cual los individuos manifiestan sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psíquicas. La importancia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo es evidente, ya que el conseguir ejecuciones plenas en momentos claves, supone poner todo tanto física como mentalmente, los grandes campeones además de poseer unas cualidades físicas excepcionales que lo diferencian de los demás, tienen unas habilidades psicológicas que les permiten obtener el máximo rendimiento deportivo. (F. G. Garcia, Psicopedagogia de la Actividad Fisica y el Deporte 2003).

2.6 Fundamento legal

La Constitución de la República del Ecuador, respaldara toda actividad física que valla encaminada a fortalecer la salud y la formación integral de los ciudadanos, tal como lo señala en el artículo 381, empezando por el nivel formativo. Y lo remarca en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación con los preceptos fundamentales Art. 1 que con ámbito nacional fomentara, protegerá y regulara el sistema deportivo en lo administrativo y técnico tanto en las organizaciones como en los escenarios o infraestructura deportiva.

Por lo que en el Art. 2 dispone que la ley sea de orden público y regulador en establecer normas, todas encaminadas a la consecución del buen vivir cuya prioridad es la salud y bienestar de la población. La Ley Orgánica de educación intercultural también relata la temática en el capítulo 2 Art. 5 literal C donde se refiere a la estimulación de la cultura física y el desarrollo de competencias y capacidades por lo que el Plan Nacional del buen vivir recomienda mejorar, promover y fortalecer potencialidades de la población en lo que se refiere a la actividad física.

2.7 Hipótesis

La preparación psicológica mejorará de forma significativa el rendimiento deportivo de los futbolistas categoría pre - juvenil sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena, año 2013.

2.8 Señalamiento de las variables

2.8.1 Variable independiente:

La Preparación Psicológica

2.8.2 Variable dependiente:

El Rendimiento Deportivo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque investigativo

Descripción de la investigación

Este plan de teorías tiene el propósito de determinar la necesidad de parte de los futbolistas y entrenadores de la organización de tener un método de planificación psicopedagógica mediante la propagación de la importancia de la preparación psicológica para el mejoramiento del rendimiento deportivo y calcular la aprobación del mismo.

"La función de la psicología del deporte consiste en la descripción, explicación y en el pronóstico de las acciones deportivas, con el fin de desarrollar y aplicar programas, científicamente fundamentados, de intervención tomando en consideración los principios éticos" (Nitsch 1986)

La psicología del deporte según la federación europea de federaciones de psicología del deporte – FEPSAC (1996), se refiere a los fundamentos psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de las actividades relacionadas a los deportes, de una o de más personas practicantes de los mismos. Los sujetos investigados son los involucrados en los deportes y los ejercicios, como deportistas, entrenadores, árbitros, profesores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, espectadores y padres. (Becker 2000). (Samulski, Psicologia del Deporte 2007)

La investigación expuesta “La Preparación Psicológica en el Rendimiento Deportivo para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre - juvenil sub 14, año 2013” se desplegó en la FEDESE tanto en su sede, como en el estadio Alberto Spencer Herrera cuyas instalaciones cuentan con las debidas áreas para ejecutar el trabajo. Se da a conocer que el enfoque de la investigación descriptiva se basó en lo cualitativo – cuantitativo, pues en primer término se analizará e interpretará una problemática social y segundo se reconocerá resultados estadísticos numéricos en lo que concierne a tabulaciones.

Teórico: En la presente investigación se utilizarán los métodos históricos lógicos, inductivos, deductivos, análisis y síntesis.

•**Inducción Deducción:** Por el método inductivo se llegó a determinadas generalizaciones, sobre la preparación psicológica y en lo deductivo se determinó la propuesta de preparación psicológica en futbolistas juveniles sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena, lo cual constituye un punto de partida para inferir o confirmar las formulaciones de la investigación.

•**Histórico Lógico:** Consintió un estudio documental de la preparación psicológica en un orden cronológico y lógico en el trascurso de la investigación.

Análisis Síntesis: Toda actividad científica de búsqueda de una verdad de la investigación, descubre elementos de conocimientos mediante un análisis minucioso y crítico de la bibliografía consultada hasta elaborar la síntesis que forman parte del cuerpo de la tesis.

Matemáticos y estadísticos: -Representación Gráfica: Mediante este método se verificó de forma representativa insertando gráficos y de esta manera se ilustró y comparó la muestra, promedio, porcentaje mínimo y máximo para sacar el resultado final de la investigación.

Aporte Teórico.

En el trabajo investigativo se sistematizan conceptos, leyes, principios que enriquecen la teoría científica de la preparación psicológica y su influencia en el rendimiento deportivo de los futbolistas pre juveniles sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena.

Aporte Práctico.

Las actividades propuestas de preparación psicológica tienen un carácter instrumental que contribuirán al mejoramiento del rendimiento deportivo de los futbolistas, lo que dará una nueva opción al proceso de entrenamiento deportivo de forma correcta y convirtiéndose en un modelo más eficiente.

3.2 Tipo de investigación

Modalidad básica de la investigación

- De campo: Se busca obteniendo un contacto directo con la situación latente en el mismo lugar de los hechos acercados a la situación de estudio.

-Documental: Se examina la información en libros, folletos, diarios, enciclopedias, revistas, páginas web, entre otros recursos.

-Descriptiva: La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Se determinó las particularidades del problema en cuanto a sus orígenes, caracterizando a los futbolistas juveniles sub 14 según las variables psicológicas manejadas en el futbol.

3.3 Población y muestra

Población

-Población Fuente: 30 futbolistas seleccionados categoría sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena.

-Población Elegible: 30 futbolistas seleccionados categorías sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena.

Muestra

Para que el análisis de la muestra sea efectivo y real se procedió a dividirla por edad, la misma que será evaluada de la siguiente manera:

EDAD	CANTIDAD DE PERSONAS
13	11
12	16
11	3
Total	**30**

Tabla Nº1.- Población en análisis
Fuente: Futbolistas seleccionados categoría sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena
Elaborado por: Elías Salinas

3.4 Operacionalización de las variables

Variable independiente: Preparación Psicológica

CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	T: TÉCNICAS I: INSTRUMENTOS
. La preparación psicológica es considerada como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista.	1. Desarrollo de las capacidades psíquicas	• Motivación • Nivel de activación • Autoconfianza • Atención • Control del estrés • Cohesión de equipo • Comunicación interpersonal	• ¿Sabe Ud. que es Psicología Deportiva? • ¿Ha recibido Ud. esta clase de entrenamiento?	T: Entrevista a los entrenadores de la Federación Deportiva de Santa Elena I: Cuestionario T: Encuesta dirigida a los deportistas seleccionados de la Federación Deportiva de Santa Elena I: Cuestionario

Tabla N°2.-Variable independiente
Fuente: Tomado de "Tutoría de la Investigación Científica" pág. 112 y 113
Elaborado por: El Autor del libro "Tutoría de la Investigación Científica" y modificado por Elías Salinas

Variable dependiente: Rendimiento Deportivo

CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	T: TÉCNICAS I: INSTRUMENTOS
El Rendimiento Deportivo es un trabajo motriz mediante la cual los individuos manifiestan sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psíquicas.	1. Mejoramiento del rendimiento deportivo	• Capacidades físicas coordinativas • Capacidades técnicas • Capacidades tácticas	• ¿Sabe Ud. los beneficios del entrenamiento psicológico? • ¿Cree Ud. que con esta clase de entrenamiento mejoraría su rendimiento deportivo?	T: Entrevista a los directivos de la Asociación de Jubilados y Pensionistas "18 de Agosto" del cantón Santa Elena. I: Cuestionario T: Encuesta dirigida a los deportistas seleccionados de la Federación Deportiva de Santa Elena I: Cuestionario

Tabla N°3.-Variable dependiente
Fuente: Tomado de "Tutoría de la Investigación Científica" pág. 112 y 113
Elaborado por: El Autor del libro "Tutoría de la Investigación Científica" y modificado por Elías Salinas

3.5 Técnicas e instrumentos

Técnicas

-Entrevista: Esta Técnica se dio cuando entrevistamos al Director del Departamento Técnico Metodológico de la Federación Deportiva de Santa Elena , con el fin de averiguar antecedentes sobre la preparación psicológica en los deportistas de la institución de la categoría pre-juvenil sub 14, las preguntas que se realizaron son reales, claras y sencillas para que sean respondidas con claridad.

-Encuesta: Esta técnica es fundamental para obtener datos e información acerca del nivel de conocimientos sobre la preparación psicológica en los futbolistas pre juveniles sub 14 de la provincia, para obtener un criterio más amplio y crítico de la investigación, por esta razón se elabora una selección de preguntas convenientes, con el fin de conocer diferentes opiniones de los involucrados.

-La Observación: Consiste en establecer el entorno del futbolista seleccionado sub 14, prestando atención a las actividades que hacen en sus horas de entrenamiento, tiempo libre y en entrenamientos.

Técnica porcentual: Se la realizo en el instante de medir uno a uno los resultados que se lograron de los instrumentos aplicados en el análisis de la problemática.

Instrumentos

Tablas y Gráficos: Se demandó de este recurso al momento de la formación e ilustración del informe cierto que implico las herramientas descritas.

3.6 Plan de Recolección de Información.

Se la realizo en horarios pre establecidos con el fin concretar información que se recolecto al aplicar los instrumentos y herramientas de la investigación.

Recolección de Información

Técnica e instrumento de investigación	Descripción	Fecha	Responsable
Encuesta	Encuesta realizada a los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena.	2 – 6 de sept.	Salinas Guachamin Elías Alonso
Entrevista	Entrevista realizada a los entrenadores de la Federación Deportiva de Santa Elena.	9 de sept.	Salinas Guachamin Elías Alonso
Guía de observación	Realizada durante la una clase práctica.	13 de sept.	Salinas Guachamin Elías Alonso

Tabla N.4: Recolección de información.
Fuente: Futbolistas y monitores de la Federación Deportiva de Santa Elena
Elaborado por: Elías Salinas

3.7 Plan de procesamiento de la información

La Entrevista

Las entrevistas estuvieron efectuadas a los directivos y entrenadores de la Federación Deportiva de Santa Elena. Los entrevistados involucrados cuentan con títulos académicos de segundo y tercer nivel. Los datos que se lograron de la entrevista se los documentó en una grabadora portátil y una filmadora para luego ser procesados en el desarrollo de la tesis.

La Encuesta

La encuesta se la aplicó a los 30 futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre juvenil sub 14. El informe que se alcanzó en la encuesta se procedió a tabularlo de forma informática, utilizando una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2010, de manera que los resultados sean los más exactos posibles.

3.8 Análisis e interpretación de resultados

3.8.1 Análisis de las preguntas formuladas en las entrevistas

Las interrogantes efectuadas a los 25 entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas de la Federación Deportiva de Santa Elena en la entrevista son las que a continuación se describen:

a.- ¿Sabe Ud. que es Psicología Deportiva?

Un 55 % de entrenadores tiene una aceptable idea de la definición de lo que es la psicología deportiva, y el 45 % restante tiene una ambigua idea de la conceptualización de esta ciencia.

b.- ¿En qué aspecto (técnico, táctico, físico) incide más la preparación psicológica?

En esta interrogante el 85 % de monitores admite que la preparación psicológica incide de manera especial en todos los aspectos que influyen en el deporte. El 15 % que incide sobre manera en el aspecto físico.

c.- ¿Cree Ud. que la preparación psicológica es aplicable a deportistas de iniciación, rendimiento o de recreación?

Cuando se les pregunto sobre si la preparación psicológica es aplicable en todas las fases de formación de los deportistas o en alguna en especial; su respuesta en el 85% que es aplicable en todas las fases de formación, mientras que el 10 % se decidió por opinar que es aplicable solo a los deportistas de iniciación y el restante 5% a los de rendimiento deportivo.

d.- Analice: "Las técnicas de la preparación psicológica deben ser de uso exclusivo de psicólogos, entrenadores, dirigentes deportivos o para todos"

Los entrenadores en un 40% opinan que todos los que integran el ámbito deportivo deben conocer de las técnicas de la preparación psicológica, el 40% se manifestó que estas técnicas son de uso exclusivo de Psicólogos y solo el 20% está de acuerdo de que los técnicos deberían saber de entrenamiento psicológico.

3.8.1.1 Conclusión general de la Entrevista

La conclusión de esta entrevista da la visión de la necesidad de difundir e impulsar los aspectos a tener en cuenta en la Preparación Psicológica y los contenidos que deben estar presentes en la investigación y en la formación de deportistas, por lo que resulta interesante un plan de introducción de la psicología del deporte para la formación de los entrenadores, dirigentes y futbolistas. Los entrenadores deben promover integrarse más a la práctica deportiva considerando especialmente los procesos mentales.

3.8.2 Análisis de las Preguntas realizadas en las encuestas.

Las interrogantes efectuadas a los 30 futbolistas de la Federación Deportiva de

Santa Elena categoría pre juvenil sub 14 en la encuesta, son las que a continuación se describen:

1.- ¿Sabe Ud. que es Psicología Deportiva?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	11	36%
NO	19	64%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla N° 5: ¿Sabe Ud. que es Psicología Deportiva?

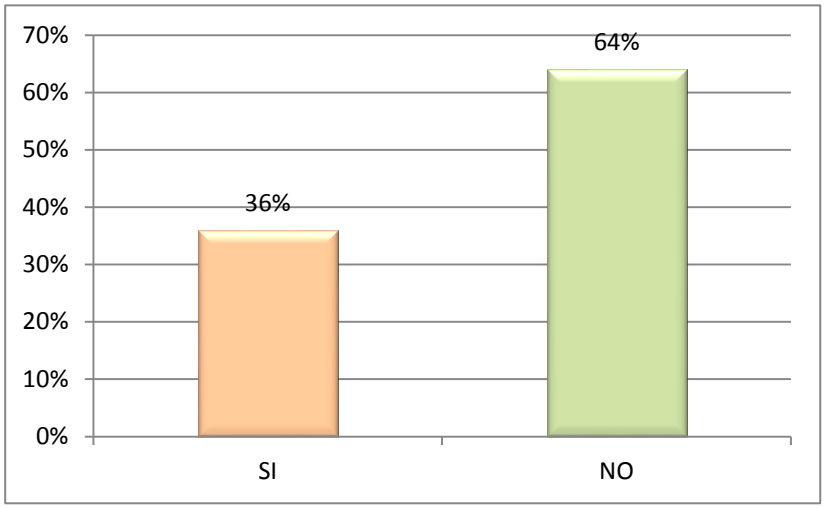

Grafico N° 1: ¿Sabe Ud. que es Psicología Deportiva?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

"La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva" (Vasco 2008). La apreciación que se tiene de parte de los futbolistas en esta primera interrogante cuya respuesta es no en su 64%, es que el conocimiento de esta ciencia es escaso, y el 36 % cuya respuesta es sí, tienen una idea difusa de la verdadera concepción o del área de acción de la Psicología Deportiva.

2.- ¿Conoce Ud. los beneficios de la preparación psicológica deportiva?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	16	52%
NO	14	48%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla Nº 6: ¿Conoce Ud. los beneficios de la preparación psicológica deportiva?

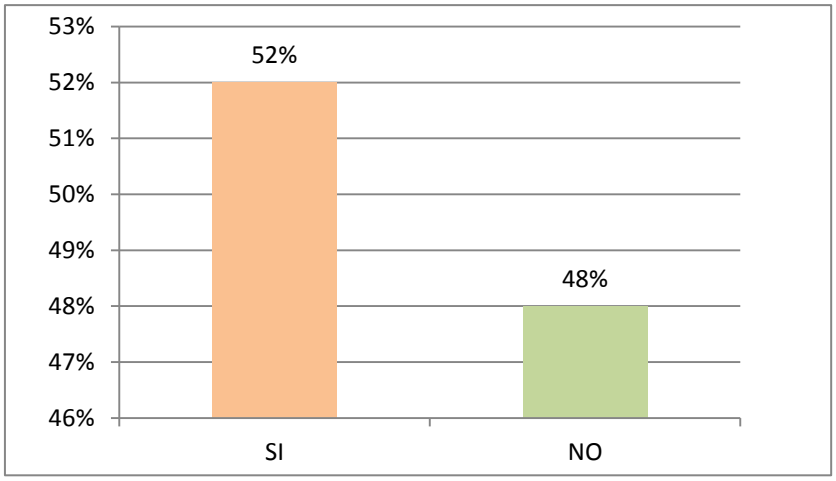

Grafico Nº 2: ¿Conoce Ud. los beneficios de la preparación psicológica deportiva?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

"Alivia la tensión, mejora los cuadros depresivos, genera mejores estados de ánimo, canaliza la agresividad del individuo" (U.N.A.M. 1984).

Sobre el conocimiento de los beneficios del preparación psicológica los futbolistas se manifestaron de la siguiente forma: el 52% contesto que si conoce los beneficios; sin nombrar ninguno en particular y el 48% no los conoce y no tienen idea de lo se trata dicha técnica.

3.- ¿El entrenador tiene un importante aporte en la labor Psicológica dentro del equipo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	29	96%
NO	1	4%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla Nº 7: ¿El entrenador tiene un importante aporte en la labor psicológica dentro del equipo?

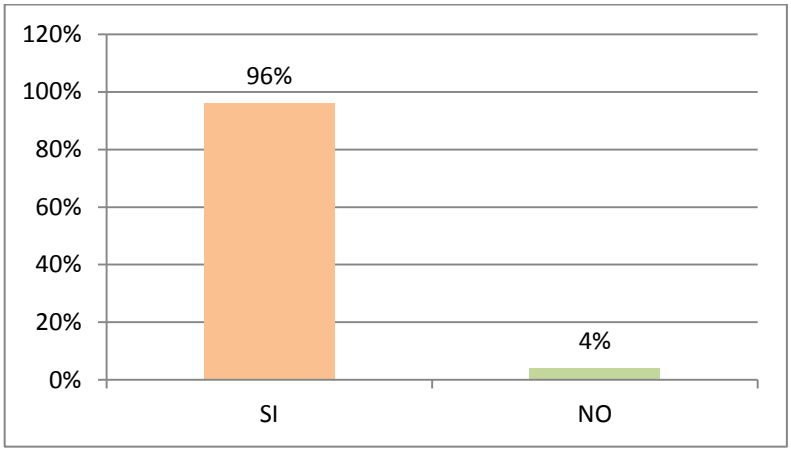

Grafico Nº3: ¿El entrenador tiene un importante aporte en la labor psicológica dentro del equipo?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

Los futbolistas sub 14 de la federación consideran que su entrenador tiene un rol protagónico dentro de todas las áreas del entrenamiento; sobre todo cuando de motivar se trata por lo que el 96 % contestó que sí tiene un importante aporte; solo un 4% de los encuestados cree que el entrenador no tiene ninguna influencia en el trabajo psicológico del entrenado, ni del equipo a su cargo.

4.- ¿La preparación psicológica es beneficiosa para futbolistas en formación?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	25	84%
NO	5	16%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla Nº 8: ¿La preparación psicológica es beneficiosa para futbolistas en formación?

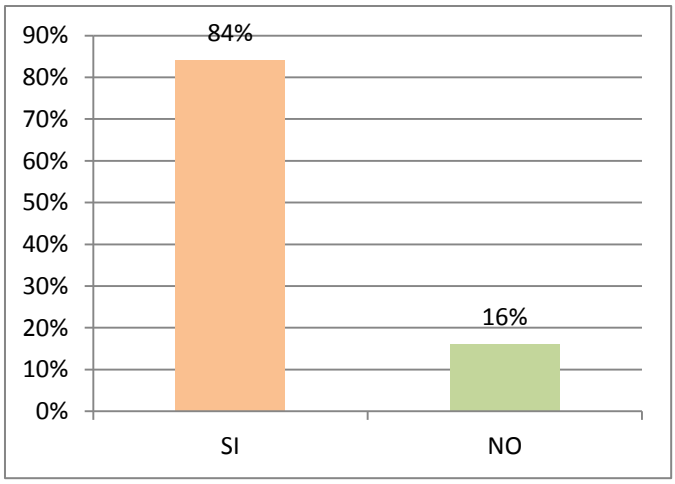

Grafico Nº 4: ¿La prepa. Psicológica es beneficiosa para futbolistas en formación?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

Con respecto a esta interrogante; sobre para quienes va dirigido esta clase de preparación psicológica los encuestados se inclinaron por la alternativa si en un 84% pues consideran que los beneficios son considerables para los objetivos trazados por su entrenador y directivos, el restante 16% considera que estas técnicas solo son aplicables a deportistas de élite o profesionales.

5.- ¿Ha recibido Ud. esta clase de preparación psicológica deportiva?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alguna vez	8	28%
Siempre	16	52%
Nunca	6	20%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla Nº 9: ¿Ha recibido Ud. esta clase de preparación psicológica deportiva?

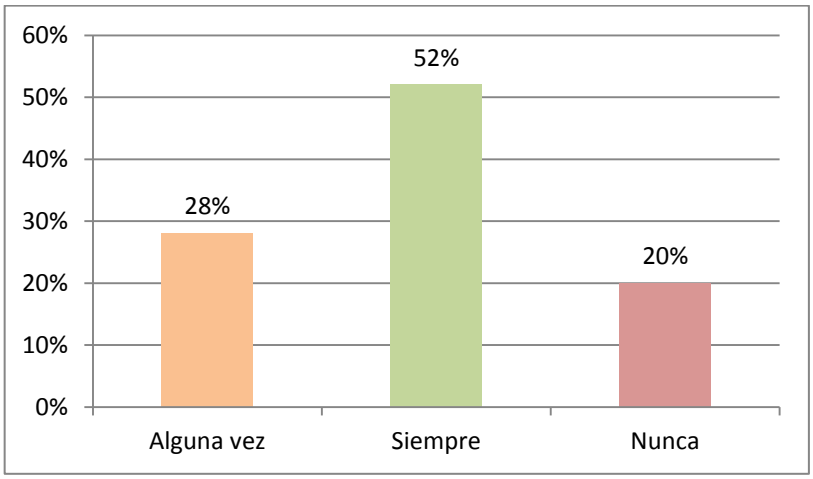

Grafico Nº 5: ¿Ha recibido Ud. esta clase de preparación psicológica deportiva?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

Las argumentaciones para contestar esta pregunta son distintas, pues tiene respuesta múltiple sobre si alguna vez han recibido preparación psicológica la cual representa un 28% de que alguna vez lo tuvieron; no señalando de qué forma o de parte de quien. El 52% responde que la tuvieron siempre; refiriéndose a su entrenador, a sus padres o algún directivo que les incentivo de alguna manera y el 20% recalcó que nunca han recibido esta clase de instrucción.

6.- ¿Con esta clase de preparación psicológica su rendimiento deportivo: podría mejorar, sería igual, incidiría negativamente?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mejoraría	29	96%
Sería igual	1	4%
Incidiría negativamente	0	0%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla Nº 10: ¿Con esta clase de preparación psicológica su rendimiento deportivo: podría mejorar, sería igual, incidiría negativamente?

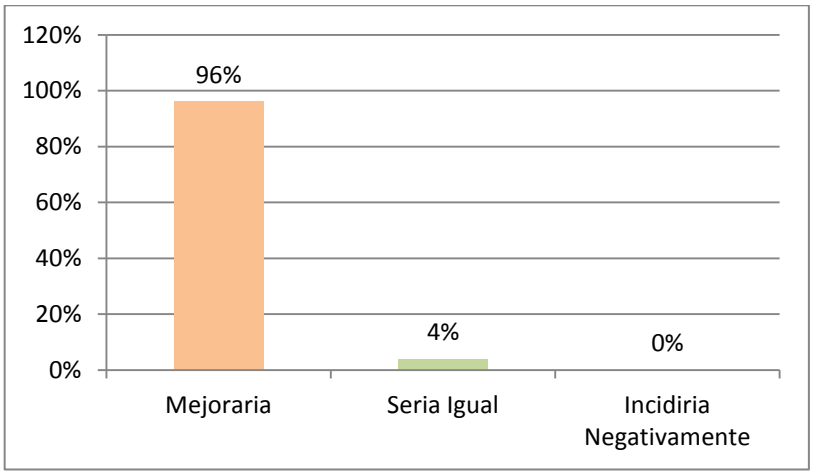

Grafico Nº 6: Con esta clase de preparación psicológica su rendimiento deportivo: podría mejorar; sería igual, incidiría negativamente?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

El 96% de futbolistas opinan que por medio de estas técnicas de preparación psicológica mejorarían su rendimiento deportivo sobre todo en el periodo competitivo, y el 4% opinan que no incidiría, que sería igual su rendimiento en competencia.

7.- ¿Quiénes deberían conocer de preparación psicológica deportiva?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Dirigentes	0	0%
Entrenadores	0	0%
Deportistas	6	20%
Todos	23	76%
Ninguno	1	4%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla N° 11: ¿Quienes deberían conocer de preparación psicológica deportiva?

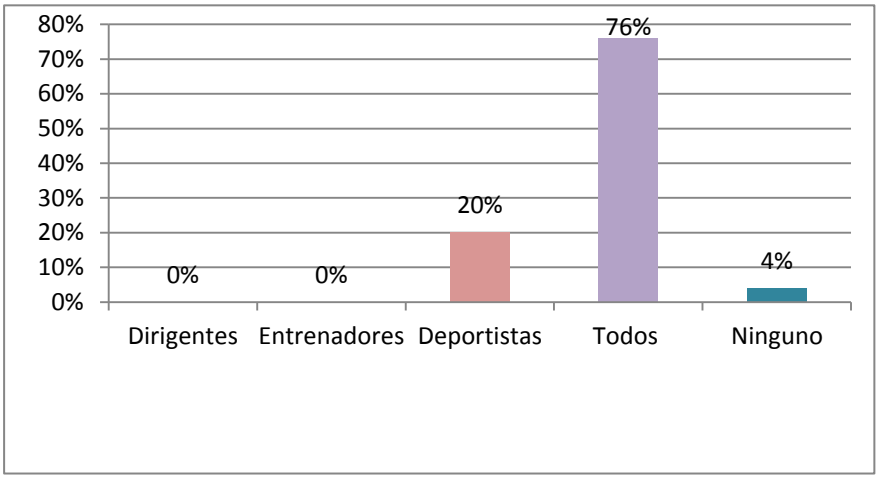

Grafico N° 7: ¿Quienes deberían conocer de preparación psicológica deportiva?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

El 20% cree que los deportistas deben conocer del tema, que les respaldara a lo largo de su entrenamiento, el 76% escogió la opción "todos" porque consideran que es un trabajo en conjunto y 4% opinan que ninguno de los involucrados le concierne la temática por que no son especialistas en psicología.

8.- ¿Esta Ud. de acuerdo en participar de una preparación psicológica para mejorar el rendimiento deportivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	25	84%
NO	5	16%
TOTAL	**30**	**100%**

Tabla Nº 12: ¿Esta Ud. de acuerdo en participar de una preparación psicológica para mejorar el rendimiento deportivo?

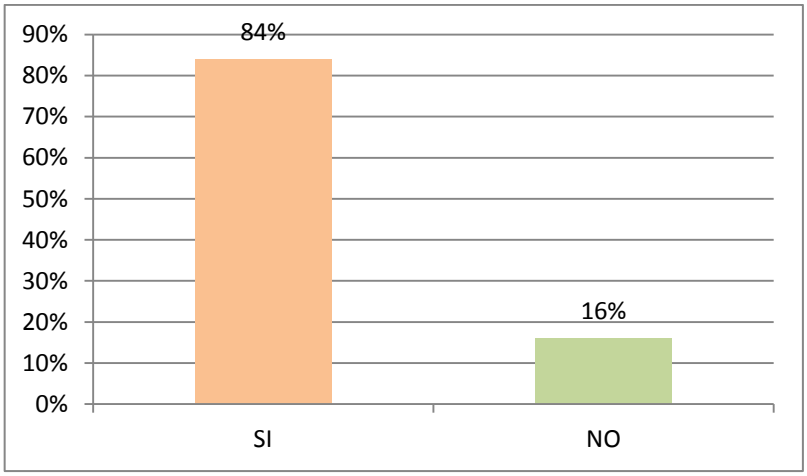

Grafico Nº 8: ¿Esta Ud. de acuerdo en participar de una preparación psicológica para mejorar el rendimiento deportivo?
Fuente: Futbolistas sub 14 Federación Deportiva de Santa Elena 10-07-2013
Autor: Elías Salinas

"La preparación psicológica implica principalmente el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones con el objetivo de ayudar al jugador a mejorar su capacidad de rendimiento" (L. P. Garcia 2009). Luego de la explicación de esta premisa el 84% de los encuestados se inclinaron por un sí; pues piensan que aumentarían su autoestima y tendrían mayor seguridad en el momento de los topes; mientras que el 16% restante se decidió por un no; ya que especulan que con la preparación que tienen es suficiente.

3.8.2.1 Conclusión general de la encuesta

En la encuesta se pudo determinar la realidad del manejo de las variables en los futbolistas pre-juveniles sub 14 de la provincia de Santa Elena, se pudo receptar sugerencias de parte de los monitores y el interés por conocer pormenores del tema en cuestión.

3.8.3 Guía de Observación

Los datos que se obtuvieron se registraron en unas hojas de apuntes que fueron digitados y procesados en una hoja de Microsoft Word 2010. La guía de observación se procesó en la oficina matriz de la Federación Deportiva de Santa Elena y en el estadio Alberto Spencer Herrera los días Lunes 20 y viernes 24 de mayo del 2013, las 16:00 horas a 30 futbolistas seleccionados sub 14.

Guía de observación:

ACTIVIDADES	CRITERIOS		
	Bajo	**Medio**	**Alto**
1. Motivación			X
2. Nivel de activación	X		
3. Autoconfianza	X		
4. Atención		X	
5. Control del estrés	X		
6. Cohesión de equipo		X	
7. Comunicación interpersonal	X		

Tabla N°13: Guía de Observación (Bonfante 2010)
Fuente: Observación realizada a los futbolistas seleccionados sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena
Autor: Elías Salinas

3.9 Conclusiones y recomendaciones

3.9.1 Conclusión

Es indudable la importancia de la evolución de las cualidades psicológicas en los futbolistas, que complementen su preparación y den alternativas de rendimiento óptimo en los periodos competitivos tomando en cuenta sus necesidades tanto individuales como colectivas. Se evidencia el escaso conocimiento general de los objetivos que tiene la Psicología Deportiva y la necesidad de promover los beneficios de la preparación psicológica; los cuales aportaran al mejoramiento del rendimiento deportivo de los atletas de la provincia.

Se agrega el escaso servicio de centros de ayuda o profesionales capacitados que presten esta clase de asistencia científica que serán de gran beneficio para entrenadores, dirigentes y padres de familia. Se concluye determinando que la formación psicológica a través de los monitores tiene que estar encaminada a la consideración de las premisas tales como:

-Desechar los mitos y conceptos distorsionados que se le atribuyen al adestramiento mental.

-Estudio de variantes psicológicas que afectan el rendimiento deportivo.

-Sistematización y fijación de objetivos.

-Evolución en la manipulación de puntos psicológicos críticos.

-Alternativas para manejar los mismos.

3.9.2 Recomendación

Es imperioso remarcar que el adestramiento y la cohesión de los procesos psicológicos se desarrollan de distinta manera en función de los objetivos y de las edades de los futbolistas por lo que resulta importante la introducción de un plan específico de charlas, seminarios, talleres de difusión; para dar a conocer los objetivos, campos de acción y beneficios de la preparación psicológica. Que instituciones involucradas en el ámbito deportivo tales como: Federación Deportiva de Santa Elena FEDESE, Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE (carreras de Educación Física - Psicología), Federación Deportiva Estudiantil de Santa Elena FEDEPESE, Asociación de futbol no amateur de Santa Elena AFNASE. Ligas Deportivas Parroquiales, Ligas Barriales y clubes deportivos especializados den apertura a esta clase de conocimientos que están encaminados a la superación del deporte de nuestra provincia por lo que se recomienda:

-Los futbolistas seleccionados sub 14, requieren una Preparación Psicológica que les favorezca en su afán de cumplir sus objetivos deportivos que los encaminaran a ser tomados en cuenta a nivel profesional.

-Que se cultiven las cualidades innatas y adquiridas para una mejor receptividad de estos procesos; considerando su etapa de formación que les favorece, realzando sus cualidades psico- deportivas.

-La implementación de nuevas técnicas aplicadas por especialistas en el tema contribuirá gradual y progresivamente a elevar el nivel deportivo de la provincia.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1. DATOS INFORMATIVOS

DATOS INFORMATIVOS	
TEMA	"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA CATEGORÍA PRE - JUVENIL SUB 14, AÑO 2013".
INSTITUCIÓN EJECUTORA	UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
BENEFICIARIOS	FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA CATEGORÍA PRE JUVENIL SUB 14, AÑO 2013.
UBICACIÓN	CANTÓN SANTA ELENA
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	6 MESES
EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE	**TUTOR:** MSC. EDWAR SALAZAR ARANGO **EGRESADO:** ELÍAS SALINAS GUACHAMIN

Tabla nº 14: Datos informativos
Fuente: Futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena
Elaborado por: Elías Salinas G.

4.2 Antecedentes de la propuesta

De la investigación realizada se determina que los futbolistas juveniles sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena, sin previa preparación psicológica no cumplen satisfactoriamente con los objetivos programados en el macro ciclo de entrenamiento.

Los jóvenes futbolistas durante el proceso de perfeccionamiento son sometidos a exigencias. Por lo que se desprenden presiones mentales a las cuales no están acostumbrados, para lo cual se propone un programa de preparación psicológica acorde a los requerimientos establecidas por su entrenador, que buscara mejorar las capacidades o variables psicológicas innatas de los futbolistas Es importante recalcar que actualmente no existe ninguna preparación acorde a las exigencias que se dan en estos procesos.

La propuesta empieza desde la valoración de la guía de observación a manera de diagnóstico, con una ficha de datos donde se evalúa rasgos y actitudes para la competición y aspectos generales de la personalidad, determinación de los puntos críticos donde se necesita fomentar las variables psicológicas dentro y fuera de la cancha, intervención de parte del entrenador, selección de métodos apropiados, elaboración del plan y la aplicación de actividades divididas en dos grupos con objetivos diferentes pero encaminadas a optimizar el rendimiento deportivo en los futbolistas seleccionados de la provincia.

4.3 Justificación

El antecedente psicológico describe sobre manera el manejo de destrezas e instrumentos en el periodo de entrenamientos y de competición con el fin de apoyar al jugador a mejorar su volumen de rendimiento, a recrearse de la inclusión en el deporte y ejecutar agilidades que estén encaminadas hacia un perfeccionamiento, para desenvolverse de una manera óptima en sus responsabilidades deportivas. (Motivación, nivel de activación, autoconfianza, atención, control del estrés, cohesión de equipo y comunicación interpersonal).

Los compendios y contenidos psicológicos representan parte importantes de las variables que determinan el rendimiento deportivo: por lo que conciernen ser consideradas en una sistematización pre-elaborada, autónoma de los otros ejes que conforman la preparación del deportista y paralela al desarrollo óptimo del rendimiento.

A los instructores les incumbe facilitar particularidad a los objetivos del deportista de forma que sean más equilibrados y alcanzables, tomando en cuenta sus cualidades y esfuerzo personal, estudiando conjuntamente con el deportista sus circunstancias motivacionales y modificaciones de autoestima.

4.4 Etapas que forman parte de la propuesta

4.4.1 Planificación: La organización establece donde se debe ir encasillando los requerimientos más acordes para conseguir lograr de manera sobria y eficaz posible, todo lo que sucede en el trascurso de realización de la propuesta.

4.4.2 Organización: Es la secuencia probada de todo lo que sucede en la investigación, esta compaginado a varios parámetros, es el trabajo elaborado que cumple con seriedad los objetivos predeterminados en las diferentes etapas de preparación del futbolista, donde se destacan las metodologías específicas de cada una de ellas durante el proceso de desarrollo.

4.4.3 Ejecución: Es un periodo trascendental para el investigador, es una parte que manifiesta una perspectiva inclinada exclusivamente a la labor que se desea emplear, considerando el modo o forma de dosificación de la frecuencia de la Preparación Psicológica en los futbolistas juveniles sub 14 de la Federación Deportiva de Santa Elena.

4.4.4 Control y Evaluación: El monitor debe en todo momento tener un control conjuntamente con una acertada planificación que será aplicada durante lo que dure esta etapa, la cual estará sujeta a modificaciones que las circunstancias ameriten según el criterio del evaluador.

4.5 Objetivos

4.5.1. Objetivo General

-Diseñar un plan de actividades psicopedagógicas que aporten en el rendimiento deportivo para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre juvenil sub 14, año 2013.

4.5.2. Objetivos Específicos

-Desarrollar las habilidades de control de los estados psíquicos en las condiciones extremas de la competencia.

-Propiciar relaciones psicológicas favorables entre los entrenadores y futbolistas.

4.6 Fundamentación

En el proceso de preparación del deportista se han considerado base tres aspectos: la parte física que está encaminada a la evolución de parámetros netamente corporales, la técnica que tiene como sentido que el futbolista maneje hábitos y procesos de ejercicios y la parte táctica que son las estrategias a entrenar y utilizar durante los periodos. Actualmente considerando las exigencias en cuanto a récord y normativas deportivas se ha demostrado la necesidad de complementar el entrenamiento. La realidad deportiva no solo exige en lo físico, técnico y lo táctico sino también en la parte mental, un futbolista preparado en los tres primeros parámetros antes mencionados no será capaz de tener un rendimiento óptimo si no tiene desarrolladas las capacidades psicológicas de acuerdo a las necesidades que se presenten en su macro ciclo de preparación. Todo esto nos da

la pauta de la necesidad de lo que podrá ser el cuarto eje en la preparación del deportista: el psicológico.

4.6.1 Preparación psicológica

La preparación psicológica investiga y promueve las capacidades psíquicas acordes al periodo de competencia. Todo adiestramiento ya sea psíquico, físico, técnico y táctico está compuesto por la ejecución de actividades con la consigna de asimilar conocimientos. La preparación psicológica se va a emplear con la aplicación de actividades especiales enrumbadas a mejorar la concentración, la autoconfianza, control del estrés, nivel de activación, comunicación interpersonal y motivación en el futbolista. Esta clase o técnica de entrenamiento persigue la autosuficiencia del deportista durante los periodos de entrenamiento al cual esta inmiscuido.

El sistema de Preparación Psicológica tiene dos objetivos centrales: primero**,** el aprovechamiento óptimo del nivel de preparación deportiva para lograr el máximo resultado posible, siendo capaz de ejecutar movimientos y operaciones con alto grado de exactitud, haciendo posible reducir al mínimo los errores y evaluar correcta y rápidamente la situación competitiva, tomar decisiones y realizarlas sin vacilar; y segundo, resistir los factores precompetitivos y competitivos siendo capaces de actuar en las condiciones más variadas, contrarrestando también las influencias sugestivas de otras personas.

4.7 Metodología. Plan de acción

Módulos Prácticos de la Propuesta

MÓDULOS	ACTIVIDADES	HORAS/ MENSUALES	FRECUENCIA/ SEMANAL
I	Motivación, Nivel de activación, Autoconfianza.	12	3
II	La atención, Estrés, Cohesión de equipo, Comunicación interpersonal.	12	3
	TOTAL	24	6

Tabla nº15: Módulos prácticos de la propuesta
Fuente: Futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena
Autor: Elías Salinas

Cronograma del plan de acción

Módulos	**I**	**II**
Conferencias	**2**	**2**
Prácticas deportivas	**7**	**10**
Talleres	**1**	**2**
Evaluación teórica – práctica	**2**	**2**
Horas semanales	**12**	**12**
Total semanales	**24**	**6**

Tabla nº 16: Cronograma del plan de acción
Fuente: Futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena
Autor: Elías Salinas G.

Programación del trabajo psicológico.

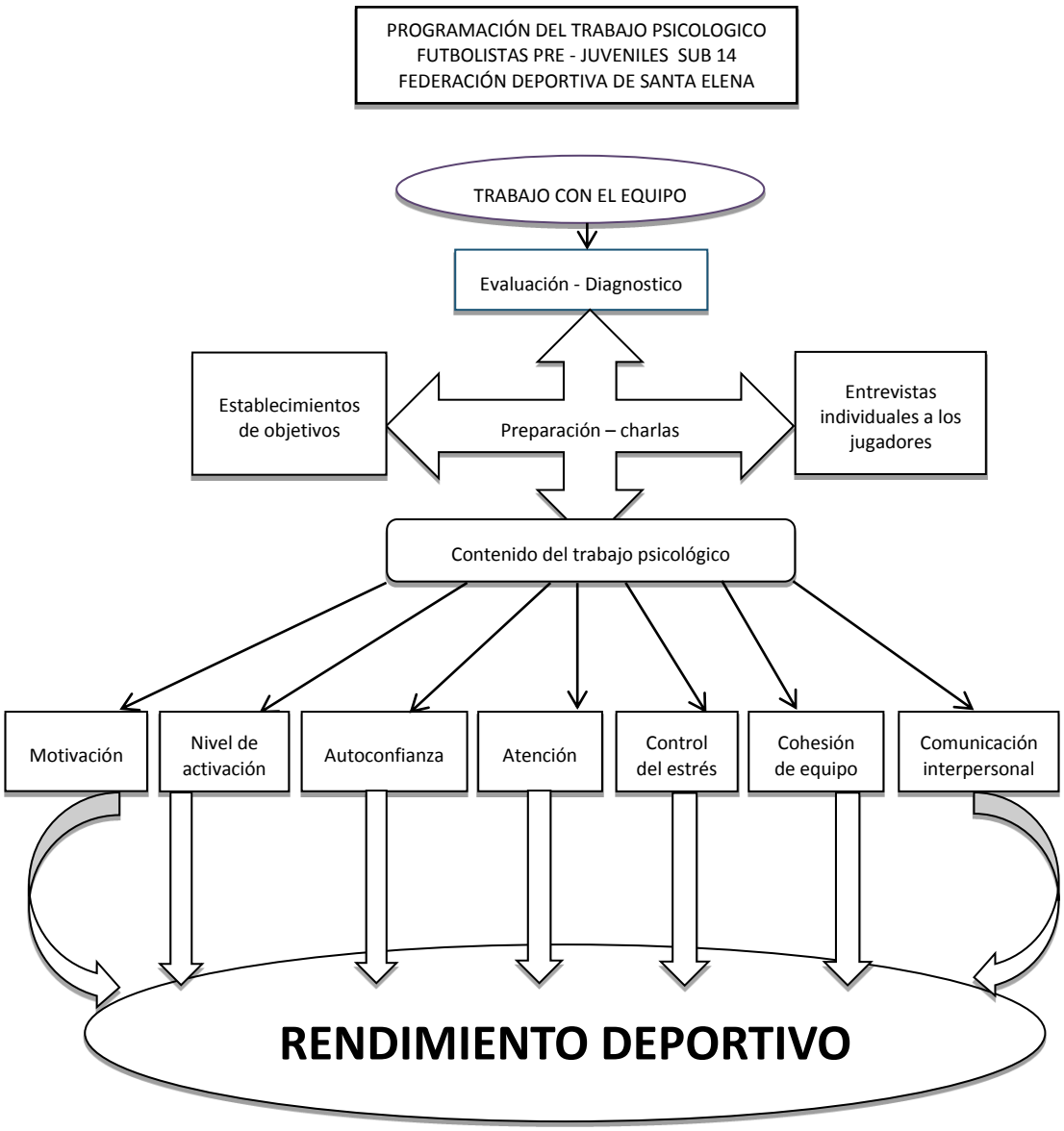

Ilustración nº 8

Programación del trabajo psicológico

Autor: Elías Salinas

4.8 Actividades del plan de acción

PRIMER MÓDULO

Actividades psicopedagógicas para el mejoramiento del rendimiento deportivo.

Objetivo.-Crear las aptitudes favorables hacia los diversos aspectos del proceso de entrenamiento y la competencia

Contenido:

- Motivación
- Nivel de activación
- Autoconfianza.

Orientaciones Metodológicas del Primer Módulo

Muy a manudo se habla de preparación psicológica como algo aislado al entrenamiento deportivo. Es vital que los dos tipos de entrenamiento interactúen en todas las fases que el entrenador planifica para la temporada. Objetivamente, la mayor parte del plan de entrenamiento psicológico se debería aplicar junto con el entrenamiento físico, técnico y táctico.

Método: Corresponden ser aplicados en diferentes fases y modos, sin establecer especulaciones o continuar utilizando diferentes medios y métodos sin establecer

falsas expectativas o seguir con modelos caducos que no aportan al fortalecimiento de las destrezas psicológicas y que distorsionaran resultados.

Métodos:

-De los parámetros esenciales al futbolista.

Medios: Los recursos corresponden ser accesibles, encaminándose a lo aplicable, como metodologías que consideren y refuercen la motivación, la auto-confianza, la atención, nivel de activación, control del estrés, cohesión de equipo y la comunicación interpersonal.

Formas Organizativas: Los modos de organización serán Las formas organizativas, serán combinadas e individuales las cuales son: seminarios, charlas talleres, conferencias de la temática sobre la Preparación Psicológica y su relación con el rendimiento deportivo y en lo aplicable todas las premisas de dichas actividades.

Sistema de evaluación: Tipo de evaluación: continua

Las evaluaciones serán habituales y sistematizadas cumpliendo con los diagnósticos específicos y dirigidos con la participación activa de la población en estudio, lo cual permitiría tomar medidas para un análisis psicológico y físico al concluir el primer módulo.

CONTENIDO

ACTIVIDAD Nº 1

LA MOTIVACIÓN

Objetivo:

Evaluar el valor de la difusión del futbol en la vida saludable del individuo para la inclusión intensiva a la ejecución del programa.

Método:

Debate y reflexión

Procedimiento:

Oralmente expresivo

Descripción de la actividad

El monitor dará una charla como preámbulo a la temática y lo que se verá en la proyección, los parámetros siguientes serán parte del dialogo proactivo, dando a conocer el protagonismo que tiene el aspecto psicológico en el entrenamiento futbolístico y los resultados que se pueden alcanzar en el rendimiento deportivo dentro del equipo e individualmente. Se expondrá videos motivacionales de conceptos deportivos emparentados a la práctica del futbol, seleccionados con anterioridad de manera que llamen la atención de los concurrentes con la visión de apoderarlos del tema.

Psicopedagogía. Vía de control: Evaluación mediante inquietudes y contestaciones, las preguntas serán socializadas para que las respuestas sean enmarcadas al tema y lograr satisfacer las inquietudes de los deportistas.

ACTIVIDAD Nº 2

EL NIVEL DE ACTIVACIÓN

Calentamiento general

Objetivo: Preparar al deportista físico, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal.

Caminar hacia delante: se recomienda coordinar los brazos con las piernas.

Caminar hacia atrás: tener mucho cuidado de no tropezar con los compañeros

Caminar cruzando los pies: no tropezar con los propios pies.

Caminar en puntillas: no realizarlo de una manera forzada.

Caminar en talones: no realizarlo de una manera forzada.

Caminar con el borde interno del pie: no forzar demasiado los músculos.

Caminar con el borde externo del pie: no forzar demasiado los músculos.

Trotar: trote muy suave de frente con mucha precaución.

Trotar tocando el suelo: con la mano derecha y luego la izquierda.

Desplazamientos laterales: un pie sigue al otro de manera lateral.

Desplazamientos hacia atrás: tener mucha precaución de no caer.

Calentamiento específico

Objetivo: preparar a la persona física, fisiológica y psicológicamente para la Actividad principal de acuerdo al plan del micro ciclo. (Lopez 2002)

ACTIVIDAD Nº 3

LA AUTOCONFIANZA

5x4 con desorganización de los defensores.

Número de jugadores: 20

Minutos: 4 series de 5 repeticiones en defensa.

Espacios: medio campo

Material: 10 balones, 12 conos

Finalidad: conseguir un gol, atacando en las zonas desprotegidas por los defensores.

Estructura: 4 equipos de 4 jugadores con dos comodines que siempre atacan alternativamente.

Objetivo táctico: reorganización defensiva, ocupación y aprovechamiento de espacios libres y ataques directos.

Objetivo técnico: tiro, remate, regate, pase, defensa.

Objetivo psicológico: toma de decisiones.

Objetivo físico: capacidad anaeróbica láctica.

Desarrollo: Los 2 elencos protegen y 2 embisten alternándose. El elenco que defiende de primera se instala al lateral del espacio mayor y el que embiste se sitúa en los lados habilitados para ellos. El monitor da el aviso cruzando el esférico al cono para que arremetan los 4 de la defensa.

Se debe pretender realizarlo por las áreas que tienen más sitios en función de movimientos de la defensa. Los mismos deberán trasladarse hacia el cono que indique el monitor al dar la señal de salida de las actividades.

SEGUNDO MÓDULO

Actividades psicopedagógicas para el mejoramiento del rendimiento deportivo.

Objetivo.- Desarrollar las cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garanticen la actuación acertada y confiable.

Contenido:

- ✓ La atención
- ✓ El control del estrés
- ✓ Cohesión de equipo
- ✓ Comunicación interpersonal.

Orientaciones Metodológicas del Segundo Módulo

Tal como ya ha quedado reflejado, la enseñanza del deporte no consiste única y exclusivamente, en la imitación de unos movimientos y acciones determinadas sino también en la motivación para el desarrollo de los mismos y en la configuración de los pasos necesarios de aprendizaje. Con ello se refiere a todos los factores o aspectos que puedan favorecer o dificultar el aprendizaje, o bien a los factores que están posibilitando o impidiendo el aprendizaje como pueden ser el nivel de activación, la autoconfianza, la atención, el estrés, la cohesión de equipo y la comunicación interpersonal.

Método

-De los parámetros esenciales a la forma y aplicación del procedimiento de aplicación.

Medios: Los recursos deben ser factibles de emplear, predominando lo práctico, son aplicables métodos de enseñanza que impulsen la actividad individual y colectiva, que fomenten las variables psicológicas tales como la motivación, activación, control de estrés, comunicación interpersonal y la atención.

Formas Organizativas: La conformación de las fases de trabajo son primordiales, pues por su intermedio van aplicarse de forma coordinada las metodologías, se va a tener el dominio de la clase y en consecuencias óptimos resultados.

Participación individual o pequeños grupos. El entrenador es quien decide cómo manejar el grupo clase, por lo que precederá a valorar la consecución de los objetivos planteados en cada sesión.

ACTIVIDAD Nº 4

LA ATENCIÓN

Conducción con atención

Objetivo psicológico: atención, concentración.

Objetivo técnico: conducción.

Objetivo táctico: espacios libres.

Objetivo físico: potencia anaeróbica a láctica, velocidad.

Número de jugadores: 20

Minutos: 15

Espacios: medio campo

Material: balones, setas.

Finalidad: conducir el balón con atención a las pautas que el entrenador les dicta y percibiendo lo que ocurre a su alrededor.

Estructura: Se desarrolla en zona definida con un balón y todos los jugadores.

Desarrollo: Los deportistas conducen el esférico en la zona definida, procurando evitar el rose corporal con los demás participantes, por lo que anticiparan los movimientos que hagan con el esférico los compañeros contrarios.

De manera gradual se irá aumentando el grado de dificultad de atención en las acciones que ejecutan los participantes por medio de las respectivas variantes.

-Incluyendo jugadores sin balón que puedan robar balones a los que van conduciendo.

-Consintiendo quitar otro balón, para de esta manera poder llevar 2.

-Disminuyendo el espacio o aumentando el número de jugadores.

ACTIVIDAD Nº 5

CONTROL DEL ESTRÉS

Técnica de respiración

La técnica de relajación por medio de la relajación (Lindemann 1984) aplicada dentro de un programa denominado Psicohigiene. Por medio de movimientos respiratorios, se pretende relajar todo el organismo y los segmentos corporales (principio de la generalización del relajamiento)

Efectos: relaja, autocontrol, autodominio, mejora la capacidad mental de relajamiento.

Aplicación de la técnica: La gran ventaja de este método es la flexibilidad de aplicación: puede ser realizada en cualquier lugar, en cualquier momento, durante apenas de 2 a 5 minutos.

Posición inicial: mantener la posición sentada. El cuerpo permanece en una posición con la columna recta, la cabeza un poco inclinada. Pasamos a permanecer arriba de las cosas. Los pies están colocados en la posición. No vestir ropa que apriete el cuerpo o el cuello. Antes de comenzar el ejercicio de respiración, levantar y bajar 2 o 3 veces los hombros, a fin de relajar la musculatura de esa región del cuerpo. No permanecer preocupado con acontecimientos pasados y futuros.

-posición sentado (en la cadera o en un banco)

-Posición sentada en el plano (relajación profunda)

-Piernas colocadas encima de una cadera y cuerpo sentado en el plano

-Posición de pie (adecuado para competencia).

ACTIVIDAD Nº 6

COHESIÓN DE EQUIPO

Transporte de balones

Objetivo psicológico: cohesión de equipo

Objetivo técnico: habilidad, pase y cabeceo.

Objetivo táctico: ayudas permanentes y apoyo. Comunicación.

Objetivo físico: aeróbico regenerativo

Número de jugadores: 20

Minutos: a convenir

Espacios: medio campo

Material: 5 – 15 balones

Finalidad: conseguir trasportar los balones de un lado a otro del campo.

Estructura: un grupo formado por todos los jugadores con 5 balones.

Desarrollo: Los participantes tienen que conducir 5 esféricos de un lado de la cancha al otro extremo de la misma procurando no dejar que toque el piso.

Los futbolistas tienen la opción de dar un solo golpe consecutivo al balón, por lo que se verían obligados a dar pases sucesivamente y topar los balones todos, si se llegara a caer el mismo se empezaría de nuevo con la actividad desde el inicio.

Aspectos importantes: es necesario que la tarea del ejercicio que planteamos se culmine y una vez lograda elevar el nivel de ejecución la misma que remarcara los beneficios del trabajo en equipo.

ACTIVIDAD Nº 7

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Autoevaluación sobre habilidades de comunicación.

Piense de qué manera se comunica con otras personas. Cuan a menudo se encuentra comprometido en los siguientes comportamientos? Indique si se identifica con ese comportamiento.

1= casi siempre 2= usualmente 3= algunas veces 4= rara vez 5= casi nunca

A ----------Presto atención principalmente a lo que está diciendo el entrenador y le presto poco interés a lo que hace.

B ----------Permito que la falta de organización de una persona interfiera en mi escucha.

C ----------Interrumpo si hay algo que decir.

D ----------Paro de escuchar cuando pienso que ya comprendí la idea, por más que el entrenador haya terminado o no.

E ----------No puedo repetir lo que se dicho antes de reaccionar.

F ----------Devuelvo poca información verbal o no verbal a las personas a quienes estoy escuchando. (Gould 2009).

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos

5.1.1. Institucionales

Detalle	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
Instalaciones Deportivas	1	0	0

Tabla nº 17: Recursos Institucionales
Autor: Elías Salinas

5.12. Humanos

Detalle	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
Tutor de la Tesis (Guía del proyecto)	1	0	0.00
Autor del Tema	1	0	0.00
Futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena	30	0	0.00
		TOTAL	0.00

Tabla nº 18: Recursos Humanos
Autor: Elías Salinas

5.1.3. Materiales

Detalle	Descripción	Valor Unitario	Valor Total
Videos	5	5.00	25.00
Computadora	Laptop hp	700.00	700.00
Impresora	Carga con tinta continua	125.00	125.00
Resmas de Papel	4 Resmas de papel	7.00	28.00
Cronometro	1	50.00	50.00
Silbato	1	35.00	35.00
Marcadores	15	15.00	15.00
Copias	500	00.04	20.00
Pizarra acrílica	1	100.00	100.00
Total			$1.098.00

Tabla nº 19: Recursos Materiales
Autor: Elías Salinas

5.14. Presupuesto Operativo

Detalles	Valor total individual
Recurso Institucional.	00.00
Recurso Humano.	00.00
Recurso Material.	$1.098.00
TOTAL	$1.098.00

Tabla nº 20: Presupuesto Operativos
Autor: Elías Salinas

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	JUNIO 2013				JULIO 2013				AGOS. 2013				SEPT. 2013				OCT. 2013				NOV. 2013				DIC. 2013				Ene 2014				Feb 2014			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
Presentación de propuesta	x	X	x	X																																
Aprobación del tutor					x																															
Investigación de temas relacionados					x																															
Recopilación de información de población y muestra					x																															
Establecimiento de la población y muestra						X																														
Elaboración de encuesta							x																													
Realización de encuesta								x																												
Tabulación de datos								x																												
Informe de resultados								x																												
Elaboración de propuesta de ejercicios								x																												
Elaborar las fichas para las personas participes										X																										
Análisis de los resultados Obtenidos											x																									
Conclusiones y Recomendaciones											x																									
Finalización de la redacción de la propuesta.												x																								
Tutoría y Seminarios												x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Entrega de correcciones																													x	x						
Calificaciones del tribunal.																															x	x				
Pre-defensa																																	x	x		
Defensa de la Tesis																																			x	

Tabla N°21: Cronograma de actividades
Autor: Elias Salinas

BIBLIOGRAFÍA

Acosta, Maria Elisa Sanchez. La Preparacion Psicologica del Deportista. Armenia : Kinesis, 2002.

—. La Preparacion Psicologica del Deportista. Armenia : kinesis, 2002.

—. La Preparacion Psicologica del Deportista. Armenia : Kinesis, 2002.

Bonfante. La enseñanza de la tecnica en el beisbol iniciacion. La habana: Deportes, 2010.

Constitucion. Constitucion: Cultura fisica y tiempo libre. 2008.

Garcia, Felix Guillen. Psicopedagogia de la Actividad Fisica y el Deporte. Armenia: kinesis, 2003.

—. Psicopedagogia de la Actividad Fisica y el Deporte. Armenia : Kinesis, 2003.

Garcia, Lcd. Pedro Alonso. www.efdeportes.com. 11 de Marzo de 2009. http://www.efdeportes.com/efd130/importancia-de-la-preparacion-psicologica-en-elrendimiento- (último acceso: 23 de Enero de 2014).

Gould, Weinberg. Fundamentos de la Psicologia del Deporte y del Ejercicio fisico. Madrid: Editorial Medica Panamericana, 2009.

Guillen. Introduccion a la Psicopedagogia. Colombia : Kenesis, 2009.

Ley, Del deporte. Ley del deporte, educacion fisica y recreacion. 2011.

Lindemann. Higiene psicologica. Mosaik Verlag, 1984.

Lopez. Descripcion de ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma. España: Degitum, 2002.

Plan nacional del buen vivir. 2009.

Samulski, Dietmar Martin. Psicologia del Deporte . Armenia : Kinesis , 2007.

—. Psicologia del Deporte . Armenia : kinesis , 2007.

—. Psicologia del Deporte. Armenia : Kinesis, 2007.

U.N.A.M. «La psicologia deportiva y el futbol.» 1984.

Vasco, Universidad del pais. Campus Virtual. 29 de Diciembre de 2008. http://cvb.ehu.es/open_course_ware/castellano/social_juri/psicol_deporte/contenidos/ (último acceso: 23 de Enero de 2014).

-BIBLIOTECA VIRTUAL DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

Csikzentmihalyi. (2005). Fluir. Barcelona: Kairos.

Hawkin. (2002). El poder contra la fuerza. New york: Hay Hause inc.

Rossi. (2012). Los consejos del psicologo para superar el estres. España: De vecchi Ediciones.

ANEXO “A”

Fundamento legal

Constitución de la República del Ecuador

Cultura física y tiempo libre

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

De acuerdo a lo establecido en el:

Artículo 381.- “Él estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el Deporte, la Educación Física y la Recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

También impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial.” (Constitucion, 2008)

Ley del deporte, educación física y recreación

Título I

Preceptos fundamentales

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema Deportivo, Educación Física y Recreación, en el territorio nacional, regula técnica y Administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus Dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula al Deporte, Educación Física y Recreación; establece las normas a las que deben sujetarse. Estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del

Buen Vivir. Esta Ley señala y se preocupa de la importancia de la salud y bienestar de la población, apoyando a programas en donde tiene voz y voto en las diferentes actividades físicas que se elaboren dentro de una ciudad o provincia, esto se acoge con la ley de este gobierno que indica que se de apertura a todos los Centros Educativos tanto fiscal, fisco misional y particular en dar una solución a ciertas problemáticas por causa de la insuficiente práctica de actividades físicas a todos los habitantes de este país, de esta forma se busca un buen vivir, capaz de incursionar en el mal habitó de vida que llevan las personas sedentarias y tener una visión sobre su salud e integridad física. (Ley, 2011)

Ley Orgánica de Educación Intercultural y su Reglamento.

Capítulo II Art. 5 literal c) La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medioambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Plan nacional para el buen vivir 2009 – 2013

Política 2.8 en su "política y lineamiento" dentro de su objetivo: objetivo 2: "Mejorar las capacidades y potencialidades de la población" pág. 387. "Promover el deporte y las actividades físicas como medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población" pág. 386. (Plan nacional del buen vivir, 2009)

ANEXO "B"

Formato de Encuesta

ENCUESTA SOBRE IDEAS GENERALES DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Fecha: Deporte:
Edad: Institución:

¿Sr. Deportista, cuál es su opinión?

Instrucción: marque con una X la respuesta que le genera cada una de las siguientes interrogantes.

1. ¿Sabe Ud. Que es Psicología Deportiva? SI ( ) NO ( )

2. ¿Conoce Ud. Los beneficios de la preparación psicológica deportiva? SI ( ) NO ( )

3. ¿Cree Ud. que entrenador tiene un importante aporte en la labor psicológica dentro del equipo?

SI ( ) NO ( )

4. ¿Cree Ud. que la preparación psicológica es beneficiosa para los futbolistas en formación?

SI ( ) NO ( )

5. ¿Ha recibido Ud. esta clase de preparación psicológica deportiva?

Alguna vez ( ) Siempre ( ) Nunca ( )

6. ¿Cree Ud. que con esta clase de preparación psicológica su rendimiento deportivo podría: mejorar, sería igual,

incidiría negativamente?

Mejorar ( ) sería igual ( ) incidiría negativamente ( )

7. **¿**Quiénes deberían conocer de preparación psicología deportiva?

Los dirigentes ( ) Los entrenadores ( ) Los deportistas ( ) Todos ( ) Ninguno ( )

8. ¿Esta Ud. de acuerdo en participar de una preparación psicológica para mejorar su rendimiento deportivo?

SI ( )

ANEXO "C"

Formato de entrevista

Esta entrevista fue realizada a los entrenadores que laboran en la Federación; quienes tienen a su cargo a los deportistas en sus distintas disciplinas y en sus diferentes categorías, no sin antes darles a conocer la propuesta de "La Preparación Psicológica en el Rendimiento Deportivo para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre - juvenil sub 14, año 2013".

DATOS GENERALES:
Fecha:
Nombre y apellido: Edad:
Título académico: Estudio actual:
Especialidad de deporte: Nº de deportistas a su cargo:

ENCUESTA SOBRE IDEAS GENERALES DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA
¿Sr. Entrenador, cuál es su opinión?

Instrucción: marque con una X la respuesta que le genera cada una de las siguientes interrogantes.

1. ¿Sabe Ud. Que es Psicología Deportiva?
( ) Es el estudio del tratamiento de trastornos emocionales y de conducta del deportista.
( ) Es el estudio científico de conducta en los contextos de la práctica del deporte.
( ) Es el estudio de nuevos métodos de entrenamiento.
( ) Todas

2. Los beneficios del entrenamiento psicológico en el deportista inciden de manera especial:
( ) En la parte física ( ) En la parte técnica ( ) En la parte táctica ( ) Todas

3. Cree Ud. que el entrenamiento psicológico es aplicable exclusivamente a deportistas de:
( ) Deporte base e iniciación ( ) Ejercicio físico y recreación
( ) Rendimiento deportivo ( ) Todas.

4. Las técnicas de entrenamiento psicológico deben son de uso exclusivo de:
( ) Psicólogos ( ) Entrenadores ( ) Dirigentes deportivos ( ) Todos

ANEXO “D”

Socialización de la propuesta con el jefe del departamento metodológico de la Federación Deportiva de Santa Elena.

La predisposición de los entrenadores fue evidente en todo momento.

ANEXO "E"

Aplicando la entrevista en la sede de FEDESE.

La motivación aplicada de acuerdo a los objetivos planteados determinante en los futbolistas.

ANEXO “F”

La atención es una de las variables sustanciales preparación

Psicológica.

Futbolistas de la FEDESE desarrollando la encuesta.

ANEXO “G”

Los futbolistas tienen características psicológicas especiales de acuerdo a sus posiciones dentro del campo de juego.

Los padres deben estar entusiasmados y preocupados por el progreso de sus hijos.

ANEXO "H"

Santa Elena 15 de Enero del 2013

Licenciado
Jorge Apolo Illescas
Director del D.T. M. (e) Federación Deportiva de Santa Elena
FE.DE.S.E.
En su despacho.-

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y votos para que continúe cosechando éxitos en las funciones que Ud. preside.

Yo ELÍAS ALONSO SALINAS GUACHAMIN, portador de la Cédula de Ciudadanía No 0914706627, Egresado de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación de la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA; solicito a usted me permita realizar un estudio - diagnóstico en cuanto a la preparación psicológica que reciben los futbolistas categoría pre juvenil sub 14, el mismo que servirá para la elaboración de un informe que se registrara en la propuesta de tesis sobre "LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO".

Agradecido por la atención prestada a la presente me suscribo de Ud.

Atentamente:

Elías A. Salinas G.
C.I. 0914706627

FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA
DEPARTAMENTO PSICOLOGICO
RECIBIDO
HORA
15 ENE 2013
No.
FIRMA

ANEXO "I"

Ministerio del Deporte

Fundada el 13 de Junio del 2008
Acuerdo Ministerial No. 116
del 19 de Marzo del 2009

FEDESE
FEDERACIÓN DEPORTIVA SANTA ELENA

Santa Elena 28 de junio del 2013

Certificado

Mediante la presente acta certifico que el Sr. ELIAS ALONSO SALINAS GUACHAMIN: Titular de la cédula de identidad Nº 0914706627, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas carrera de Educación Física Deportes y Recreación de la UNIVERSIDAD PENINSULA DE SANTA ELENA, desempeño y desarrolló las actividades programadas en su plan de estudio – diagnóstico sobre "LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO" con la responsabilidad que la clase universitaria amerita, durante periodo comprendido desde el mes de enero a junio 2013.

Licenciado
Jorge Apolo Illescas
Director del D.T. M. (E) Federación Deportiva de Santa Elena
FE.DE.S.E.

FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE SANTA ELENA
METODOLOGO

Calle 18 de agosto y Virgilio Drouet 042-942-579 / 042-942-698 / 042-943-349
fedesantaelena@hotmail.com / fede.staelena@yahoo.es / contacto@fedese.com.ec

ANEXO "J"

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA. FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN. ANÁLISIS DE TRABAJO DE TITULACIÓN.

INFORME FINAL. REPORTE DE ANTIPLAGIO

Por medio del presente y en calidad de tutor del señor **ELIAS ALONZO SALINAS GUACHAMIN,** autor de la tesis **"LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS FUTBOLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA CATEGORÍA PRE -JUVENIL SUB 14, AÑO 2013",** luego de revisar cada uno de los capítulos y el documento en su estructura total por medio del programa anti plagio **Urkund** Analysis, declaro a la fecha, el día 31 enero de 2014, que el documento en mención se presentó con *1%* de plagio o similitud. Amparado en el reglamento del régimen académico del SENESCYT que permite un rango del 0% al 10%. Se anexa informe URKUND.

Document	tesis urkum 30 E.docx (D9879387)
Submitted	2014-01-30 21:03 (-05:00)
Submitted by	eíias_alonsosalinas27@hoímail.com
Receiver	esalazar.upse@anaiysis.urkund.com
Message	[edufisic] tesis: Elias Alonzo Salinas Guachamin Show full message
	1% of this approx. 23 pages long document consists of text present in 2 sources.

Dicho informe se presenta para fines pertinentes del proceso de titulación del egresado.

Atentamente,

r Aran

Ledo. Edwar Salaza Docente

go. MSc. RyTL