



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN.**

TÍTULO:

**“METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS
FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA
CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA
DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

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

AUTOR:

JUAN CARLOS BORBOR NEIRA

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

OCTUBRE -2015

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

TÍTULO:

**“METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS
FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA
CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA
DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

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

AUTOR:

JUAN CARLOS BORBOR NEIRA

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS. MSc

LA LIBERTAD – ECUADOR

OCTUBRE - 2015

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación “METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”

elaborado por el Señor Juan Carlos Borbor Neira, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito aclarar que el Trabajo de Titulación, ha sido revisado y corregido lo apruebo en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes, para ser sometido a la evaluación del tribunal.

Atentamente

.....
Econ. Tatiana Enríquez Rojas MSc.

AUTORÍA

Yo JUAN CARLOS BORBOR NEIRA, portador de la cedula de identidad N° 0922628078, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, en calidad de autor del trabajo de investigación con el tema “METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”, declaro que este trabajo de investigación es de mi autoría, que este trabajo es original y no ha sido previamente presentado, que se ha citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen el derecho de autor

.....
JUAN CARLOS BORBOR NEIRA
C.I 0922628078

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc
**DECANA FACULTAD DE
CIENCIAS EDUCACIÓN E
IDIOMAS**

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.
**DIRECTORA CARRERA DE
EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

Lcdo. Luis Mazón Arévalo, MSc.
PROFESOR DEL ÁREA

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc
PROFESORA TUTORA

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación e investigación va dedicado con mucho esfuerzo y cariño.

A mis padres: Tnlg. Alberto Borbor e Ydalia Neira, Hermanos: Lcda. María, Ing Alberto, Lila, Alexandra, Edgar Orlando Borbor Neira, y sobrinos que son el motor que impulsan mi existencia.

A los docentes de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación por la formación académica y científica recibida en el trayecto de la formación como profesional.

A mi familiares y amistades que colaboraron directa o indirectamente en la elaboración y culminación de este trabajo de investigación científica

A los especialistas de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación que con su sabiduría me impartieron sus conocimientos en mis años de estudio.

A los docentes de Investigación que sustentaron mis dudas y mis inquietudes.

Juan Carlos

AGRADECIMIENTO

Al Ser Supremo por brindarme una oportunidad de vivir de manera apacible llena de bendiciones, sobre todo por brindarme sabiduría para seguir el camino del bien y la paz.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, que me acogió para recibir los conocimientos adquiridos para la creación de éste trabajo de titulación.

Agradezco el apoyo que recibí de cada uno de mis docentes, gracias a ellos adquirí valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional en Educación Física Deportes y Recreación, a la Dra. Nelly Panchana Rodríguez, a la PhD. Maritza Gisella Paula Chica y a la MSc. Katherine Aguilar Morocho, por su colaboración y motivación recibida en el proceso formativo de mi carrera, a la MSc. Laura Villao Laylel por permitirme obtener sus conocimientos y cerrar brillantemente mi licenciatura.

A los Docentes MSc. Luis Mazón Arévalo, Dr. Carlos Jarrín B, y a mis profesora tutora y MSc Tatiana Enríquez Rojas que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este magnífico trabajo de titulación.

Juan

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE GENERAL DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE GENERAL DE GRÁFICOS.....	iv
RESUMEN.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
1.1. Tema.....	4
1.2. Planteamiento del problema.....	4
1.2.1. Contextualización.....	5
1.2.2. Análisis crítico.....	6
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del problema.....	8
1.2.5. Preguntas directrices.....	8

1.2.6. Delimitación del objeto de estudio.....	9
1.2.7. Unidades de observación.....	9
1.3. Justificación.....	10
1.4.1. Objetivo General.....	13
2.8. Preguntas y Tareas Científicas.....	13
2.8.1. Preguntas científicas.....	14
2.8.2. Tareas científicas.....	14
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Investigaciones previas.....	15
2.1.1. Origen e historia.....	15
2.1.2. Psicología deportiva en la actualidad.....	19
2.2. Fundamentación Filosófica.....	20
2.2.1. Fundamentación Psicológica.....	20
2.2.2. Fundamentación Fisiológica.....	21
2.2.3. Fundamentación Pedagógica.....	22
2.2.3. Fundamentación metodológica.....	22
2.3. Categorías fundamentales.....	23
2.3.1. Factores que influyen en la psicología de los futbolistas.....	23
2.3.2. Importancia de la relación entrenador y deportista.....	23
2.3.3. Conducta del entrenador.....	24

2.3.4. Personalidad en el fútbol.....	25
2.3.5. Motivación.....	26
2.3.6. Autoconfianza.....	27
2.3.7. Concentración.....	28
2.3.8. Ansiedad.....	28
2.3.9. La Psicología en el deporte.....	29
2.7. Fundamentación Legal.....	30
2.7.1. Constitución de la República del Ecuador.....	30
2.7.2. Plan Nacional del Buen Vivir.....	30
2.7.3. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	31
CAPÍTULO III.....	32
METODOLOGÍA.....	32
3.1. Enfoque investigativo.....	32
3.1.1. Investigación Cualitativa.....	32
3.2. Modalidad básica de Investigación.....	33
3.2.1. Métodos teóricos.....	33
3.2.3. Estadísticos matemáticos.....	33
3.3. Tipo de Investigación.....	34
3.3.1. Investigación de campo.....	34
3.3.2. Investigación descriptiva.....	34
3.4. Población y Muestra.....	34

3.4.1. Población.....	34
3.4.2. Muestra.....	34
3.5. Técnicas e Instrumentos.....	35
3.6. Plan de recolección de información.....	36
3.7. Plan de procesamiento de la información.....	36
3.8. Análisis e interpretación de resultados.....	37
3.8.1. Análisis de las preguntas realizadas en la encuesta.....	37
3.8.2. Análisis de las preguntas realizadas en la entrevista.....	47
3.9. Conclusiones y Recomendaciones.....	48
CAPÍTULO IV.....	51
PROPUESTA.....	51
4.1. Datos Informativos.....	51
4.2. Antecedentes de la Propuesta.....	52
4.3. Justificación.....	52
4.4. Objetivos.....	53
4.5. Fundamentación.....	53
4.6. Metodología del Plan de Acción.....	54
4.6.1. La personalidad.....	56
4.6.2. Personalidad, temperamento y carácter.....	56
4.6.3. Personalidad en el futbolista.....	57
4.6.4. El temperamento del futbolista.....	57
4.6.5. El carácter del futbolista.....	58

4.6.6. Test de Psicología deportiva.....	58
4.6.7. Test de Motivos de BUT.....	61
4.7. Ejercicios para la preparación psicológica.....	62
4.7.1. Técnica de automotivación.....	63
4.7.2. Ejercicio para el control de estrés.....	64
4.7.3. Ejercicio para la relajación muscular.....	65
4.7.4. Ejercicios de visualización.....	66
4.7.5. Ejercicio de autoconfianza.....	67
4.8. Resultado de la aplicación de la metodología para la preparación psicológica de los futbolistas de 14 a 15 años.....	68
4.9. Conclusiones y Recomendaciones.....	69
4.8.1. Conclusiones.....	69
4.8.2. Recomendaciones.....	69
 CAPÍTULO V.....	 70
MARCO ADMINISTRATIVO.....	70
5.1 Recursos.....	70
5.1.1. Institucionales.....	70
5.1.2.- Humanos.....	70
5.1.3.- Materiales.....	70
5.1.4 Presupuesto	71

MATERIALES DE REFERENCIA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	75
ANEXOS.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1.- Conocimiento acerca de la psicología deportiva.....	37
Tabla N°.-2 Realización de Test Psicológico.....	38
Tabla N°.- 3 Frecuencia de Ejercicios de Motivación.....	39
Tabla N°.- 4 Beneficios de una Metodología Psicológica.	40
Tabla N°.- 5 Conocimiento acerca de la Motivación.....	41
Tabla N°.- 6 Frecuencia de la Motivación.....	42
Tabla N°.- 7 Relación entre Compañeros y Entrenador.....	43
Tabla N°.- 8 Confianza por parte del Entrenador.....	44
Tabla N°.- 9 Pérdida del Control Mental.....	45
Tabla N°.- 10 Ejercicios Físico y Mental.....	46
Tabla N°.- 11 Aspectos Mental de los Futbolistas.....	62
Tabla N°.- 12Resultados de la Aplicación de la Metodología Psicológica.....	68
Tabla N°.- 13 Recursos Humanos.....	71
Tabla N°.- 14 Recursos y Materiales.....	71
Tabla N°.-15Movilización.....	72
Tabla N°.- 16 Total de Gastos.....	73
Tabla N°.- 17 Cronograma.....	74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°.-1 Conocimiento Acerca de la Psicología Deportiva.....	37
Gráfico N°.- 2Realización de Test Psicológico.....	38
Gráfico N°.- 3Frecuencia de Ejercicios de Motivación.....	39
Gráfico N°.- 4Beneficios de una Metodología Psicológica.....	40
Gráfico N°.- 5Conocimiento acerca de la Motivación.....	41
Gráfico N°.- 6Frecuencia de la Motivación.....	42
Gráfico N°.- 7Relación entre Compañeros y Entrenador.....	43
Tabla N°.- 8 Confianza por parte del Entrenador.....	44
Tabla N°.- 9 Pérdida del Control Mental.....	45
Tabla N°.- 10 Ejercicios Físico y Mental.....	46



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

**“METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS
FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA
CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA
DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc

RESUMEN EJECUTIVO

La Metodología y Psicología deportiva es una ciencia caracterizada por el estudio del comportamiento humano y que por medio de técnicas de trabajo instruye al individuo. El fútbol es un deporte de alto rendimiento que exige una rigurosa preparación no solo física sino también mental, para ello se implementó un nuevo método a nivel mundial el cual da nombre a la Psicología Deportiva. Ésta es muy importante en el entrenamiento deportivo y poco a poco se ha ido incluyendo en el proceso de muchos deportistas y equipos de nivel profesional nacionales e internacionales. Esta investigación hace mucho énfasis en el estado emocional del futbolista ante el estrés de lo que produce este deporte de constante competencia. En la liga Deportiva Cantonal no se ha implementado anteriormente esta manera de entrenar a los futbolistas siendo ésta muy importante y relevante para la consecución de logros deportivos. Mediante esta metodología para la preparación psicológica se logrará capacitar y reforzar la personalidad del futbolista, el carácter y temperamento y no solo como deportista sino también como persona. Durante el desarrollo de esta investigación se hizo uso de varias técnicas e instrumentos de trabajo como entrevistas, guías de observación y encuestas; además se utilizó métodos como: histórico lógico, inductivo-deductivo, análisis-síntesis permitiendo evidenciar los principales problemas que enfrentan a diario los futbolistas en la sesión de entrenamiento. Esta investigación contribuirá a mejorar la salud psíquica de los futbolistas y mantener el equilibrio ante una competencia y facilitará el proceso de aprendizaje de los jóvenes en el entrenamiento.

Palabras claves: PSICOLOGÍA DEPORTIVA, FÚTBOL, PREPARACIÓN Y
METODOLOGÍA.

INTRODUCCIÓN

La Metodología y Psicología Deportiva también se la puede considerar como una alternativa de entrenamiento ya que forma parte del deporte y es muy importante para contribuir a mejorar el comportamiento mental de los deportistas. Esta ciencia se ha ido insertando lentamente en los métodos de trabajo de muchos deportistas a nivel mundial.

La Psicología Deportiva se implementa por la necesidad de contrarrestar factores mentales que impedían que el deportista explote todas sus habilidades y destrezas durante la competencia, el análisis de esta investigación hace mucho énfasis a lo que produce el entrenamiento deportivo en la mente del jugador, El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno, en constante cambio; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga, en el tiempo uno de los problemas que aquejan a los jugadores de fútbol esta aparece después de la acumulación de días de entrenamiento, otra de ellas es la ansiedad una emoción que nos surge de forma automática en situaciones de amenaza o peligro, para prepararnos a luchar o huir es un estado emocional negativo que se la puede denominar ansiedad precompetitiva o competitiva.

El futbolista para poder dar todo su potencial debe estar en un estado de relajación y que los factores negativos desaparezcan de su interior, además de esto la concentración juega un papel muy importante a la hora de la competencia ya que una sola preocupación podría llevar a una equivocación que podría causar un

resultado negativo y este a su vez provocaría un daño mental que produzca una desmotivación que sería devastadora para el atleta.

La metodología aplicada en psicología deportiva es fundamental y se la debe ejecutar en todo método de entrenamiento ya que ésta ayudará a medir el estado en el que se encuentre el jugador beneficiará a el aprendizaje de lo técnico y táctico.

Esta investigación se lo desarrolla en cinco capítulos:

Capítulo I.- A lo largo de este capítulo se desarrollará el marco donde se expondrá el tema de la investigación, dando a conocer el planteamiento del problema de la investigación, la contextualización del mismo, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis esperada durante la recolección de datos.

Capítulo II.- Se considera el marco teórico, donde se pone de manifiesto las investigaciones previas al tema a presentar, las fundamentaciones filosóficas del tema ya estudiados y se establecerán sus categorías fundamentales de base reglamentaria.

Capítulo III.- Se sustentará la metodología que ampara la investigación científica como el histórico lógico, el análisis síntesis y el inductivo deductivo además de la población y muestra a la cual se aplicarán, la encuesta, entrevista y guía de observación.

Capítulo IV.- Sustentará la propuesta y se plasma los antecedentes de la misma su justificación y fundamentación acompaña del plan de trabajo que se va aplicar finalizando con las conclusiones y recomendaciones de la misma.

Capítulo V.-Se enfocarán los gastos materiales y económicos que permitirán el sustento del proyecto

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.TEMA.

“METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La metodología junto a la Psicología en el deporte es importante ya que ayuda al estudio del comportamiento del individuo, a nivel mundial ésta se la adopta mucho en los entrenamientos de fútbol durante la etapa de iniciación deportiva y por consecuente en las siguientes etapas deportivas. En Ecuador se difunden mensajes casi a diario de la práctica deportiva y el apoyo de la gran parte de gobiernos autónomos descentralizados al mismo, pero son pocas las instituciones en nuestro medio que dan apoyo a los deportistas por así decirlo, ya que gran parte de recursos van dirigidos a las provincias con mayor logros o que sean destacados a lo largo de la historia deportiva nacional, se puede mencionar algunas provincias de gran renombre como Guayas, Pichincha, Azuay.

En la provincia de Santa Elena en especial en el cantón La Libertad hay pocos clubes que se dedican a la formación de sus deportistas pero estos se omiten en reiteradas ocasiones de su preparación psicológica de cada uno de sus atletas y

con esto sucumbe con la precoz culminación de su vida deportiva. Por ello la necesidad de que se aplique esta investigación en la Liga Deportiva Cantonal de la libertad, esto dará como resultado en un futuro futbolistas bien preparados no solo en lo físico sino que también en la psicológico tomando en cuenta la correcta aplicación de este trabajo investigativo.

En el cantón La Libertad el deporte no ha sido esencialmente una de prioridades de los gobernantes de turno, esto con el pasar del tiempo ha provocado un problema a nivel local ya que la carencia de infraestructura adecuada y de personal capacitado en esta área y de los pocos existentes apenas acumulan las características necesarias para el deporte recreativo.

La provincia de Santa Elena es cuna de futbolistas profesionales, con la formación adecuada física y psicológicamente se podría ser un pilar fundamental nacional y destacar al país como cuna de grandes deportistas. Con la puesta en marcha de este trabajo de investigación como metodología de preparación psicológica permitirá la obtención de nuevos deportistas en la disciplina deportiva de fútbol, en el cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

1.2.1. Contextualización

El país cuenta con numerosos deportistas de élite en el fútbol nacional e internacional, según diario El Comercio, que cuenta con amplio referente que es la inspiración para las futuras generaciones de futbolistas profesionales, los clubes, ligas y federaciones en general que promueven esta disciplina se preocupan de la preparación física y táctica mas no en el aspecto psicológico que

es en donde tienen una mayor falencias los deportistas. Este trabajo investigativo tiene como fin el propósito de dar a conocer una metodología de preparación psicológica que permita, el desarrollo de las capacidades emocionales en ésta disciplina deportiva, y a la vez identificar el problema, dando a conocer las técnicas adecuadas para el desarrollo de las mismas, y al mismo tiempo crear conciencia de masificación en la preparación de todas las instituciones en su gran mayoría privadas de la provincia de Santa Elena.

Dentro de la metodología se hace referencia a los procesos orientados por los autores Bermúdez, R. y Maricela, R. (1996), los cuales detallan los pasos a seguir dentro de una metodología de la enseñanza así como también el aprendizaje, contextualizando la información para el campo psicológico y metodológico, en el fútbol en niños de 14 a 15 años.

1.2.2. Análisis crítico

Es considerable tener presente que Santa Elena es una provincia joven, que con el transcurso del tiempo ha ido creciendo en diversos aspectos, económico, social, político y el más relevante, deportivamente, Se pueden observar representantes de la provincia de Santa Elena en clubes nacionales, Deportivo Cuenca, Emelec, Barcelona, por mencionar a los de mayor trascendencia y relevancia a nivel sudamericano.

La propuesta basándose en los argumentos científicos de autores como Bermúdez, R. y Maricela, R. (1996), que contribuyen a las definiciones sobre la metodología, al igual que los aportes teóricos que son producto de

procedimientos, métodos y técnicas científicas, que permiten dar una solución a problemas, en el campo de la práctica pedagógica y al mismo tiempo materializan en sistemas de conocimientos la esencia del objeto y el comportamiento de los docentes en la aplicación de la metodología.

La Liga Deportiva Cantonal promueve la práctica de amplitud de deportes entre ellos, el fútbol, como tema principal de esta investigación, resaltando y elaborando una metodología de apoyo en la preparación psicológica de los futbolistas para un mejor desempeño y desarrollo de un encuentro deportivo, para sobrellevar y enaltecer las formativas de los clubes, federaciones y ligas que se encuentran en la provincia de Santa Elena, y sin lugar a duda engrandecer a la Patria con deportistas de alto rendimiento que sean reconocidos a nivel de Latinoamérica.

Los jóvenes de 14 a 15 años son los beneficiarios directos ya que ellos serían los que logren los resultados esperados y significativos para el cantón, resaltando que ellos están en prácticas constantes para alcanzar niveles competitivos y que en un comienzo demuestren cómo se están preparando los deportistas.

1.2.3. Prognosis.

Esta investigación va orientada a obtener una metodología de preparación psicológica para la enseñanza de la disciplina del fútbol en jóvenes de 14 a 15 años en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, desarrollando un documento con pasos adecuados y organizados que lleven a lograr el objetivo, y luego buscar los parámetros sobresalientes para poder orientar a otros en la búsqueda de

mejores resultados satisfactorios para sus respectivas, asociaciones, ligas entre otras, que estén interesadas en el desarrollo y en la obtención de mejores resultados en un encuentro deportivo sobre todo en el comportamiento emocional del futbolista ante factores externos e internos que puedan cambiar su conducta.

La metodología planteada por Bermúdez, R. y Maricela, R., que se compone de dos aparatos estructurales: el aparato teórico o cognitivo que a su vez incluye categorías, conceptos y el cuerpo legal que compone leyes, por otro lado pero en un mismo enfoque el aparato instrumental que está conformado por métodos teóricos, empíricos, y las técnicas utilizadas durante el procedimiento para obtener resultados específicos en los entrenadores que imparten fútbol en edades comprendidas entre 14 a 15 años.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo contribuirá la metodología en la preparación psicológica, en el fútbol en jóvenes de 14 a 15 años en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena?

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Qué antecedentes se tomarán en cuenta para el desarrollo de una metodología en preparación psicológica, en el fútbol?

¿Cómo se llevará a cabo la preparación psicológica, en el fútbol en jóvenes cuyas edades oscile entre 14 y 15 años?

¿De qué manera influirá la preparación psicológica en lo futbolistas entre edades de 14 a 15 años?

¿Cuáles serán los beneficios y resultados que otorguen la metodología en preparación psicológica, en el fútbol juvenil?

¿Qué resultados se obtendría con la metodología en preparación psicológica en los futbolistas en edades formativas?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

Campo: Preparación Psicológica.

Área: Fútbol.

Aspecto: Preparación psicológica en el fútbol en la liga deportiva cantonal de la libertad, Provincia de Santa Elena año 2014- 2015.

1.2.7. Unidades de Observación

Delimitación Espacial.

Se lo ejecutará en las instalaciones de la liga deportiva cantonal de la libertad, ya que cuenta con la selección respectiva para lograr resultados reales que permitan obtener un mejor desempeño a la hora de mostrar las valoraciones que deseamos obtener.

Delimitación Temporal.

Esta investigación tuvo una duración aproximada de tres meses.

Unidad de observación.

Se la realizó con los seleccionados de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad cuyas edades oscilen entre los 14 a 15 años, cantón La Libertad, Provincia de

Santa Elena.

Objeto de estudio.

Preparación psicológica de los futbolistas.

Campo de acción.

Proceso de aplicación de una Metodología de preparación psicológica en los futbolistas.

1.3. JUSTIFICACIÓN.

Generalmente los deportistas que demuestran enormes capacidades motoras, por el entrenamiento dirigido de acuerdo a su edad y capacidad como las físicas y psíquicas que le permiten tener, pensamientos positivos y sus deseos de éxitos. En ocasiones se ven truncadas sus aspiraciones con la llegada de pensamientos negativos y éstos funcionan como obstáculos personales para el despliegue de su potencial deportivo. En Muchas ocasiones estos pensamientos se transforman en el vivir diario de su trayectoria deportiva y con el tiempo tales pensamientos persistentes en muchos casos el deportista lo hace realidad.

Es común escuchar frases reiteradas en diversas competiciones como: “Siempre me va mal cuando hace frío” o “en esta cancha nunca he conseguido buenos resultados”. Sin lugar a duda esta investigación no trata de minimizar al deportista en lugar de entenderlo a la hora de una competición, más bien entenderlo como piensa a la hora de una competición, si por los factores adversos, influyen en el jugador de manera positiva o negativa en cada acción, pensamiento y palabra es una manera de manifestar su estado físico y mental en el campo de juego.

Según Cauas (2008) a veces los pensamientos de fracaso o irracionales son negativos porque elegimos como válido una realidad externa e interna, que en gran medida es un conjunto de conceptos con los que se trata de explicar los hechos y anticipar los acontecimientos futuros.

En la elaboración de la metodología de preparación psicológica entenderíamos al atleta como construye hipótesis sobre sus posibles actuaciones, las que muchas veces tienen la característica de ser rígidas, dejando pocas posibilidades de buscar alguna alternativa.

Autores como Ellis y Beck señalan que las diferentes interpretaciones que hacemos de un mismo hecho y que conllevan a comportamientos no adaptados, se deben a errores cognitivos instaurados en el esquema mental o modo de pensar habitual (Mora, 2000).

Paralelamente a este hecho, se observa cómo se pasa de prestar atención a las áreas clásicas a centrarse en la preparación de Metodologías en psicológica de los deportistas, con el objetivo de que rindan al máximo en la competición (Cruz y Riera, 1991; Araujo, 2000).

La **importancia** de este trabajo de investigación radica en poder preparar con una conducta educada no solo en el ámbito deportivo sino también en lo social con la metodología en la psicología de los futbolistas entre las edades de 14 a 15 años, de la Liga Deportiva Cantonal de la Libertad.

La **utilidad** de esta investigación es ofrecer un cambio radical en el comportamiento mental del deportista ya que este se debe aplicar un entrenamiento deportivo muy riguroso y previo a esto el futbolista debe estar preparado emocionalmente, para ejecutar una acción que va a causar un gasto energético dentro de su organismo, además que con el tiempo se obtendrá futbolistas con valores y con la determinación de estar preparado para los encuentros deportivos.

La **factibilidad** de este trabajo es aprovechar las habilidades físicas, mentales y emocionales de los futbolistas por medio de ejercicios y test de psicología que ayuden a mejorar el comportamiento de los futbolistas de las edades de 14 a 15 años en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

Por tal motivo se ha considerado importante desarrollar este trabajo metodológico e investigativo ya que se intentará mejorar, las técnicas de entrenamiento de los deportistas en su desarrollo profesional.

La metodología de preparación psicológicas en futbolistas aplicables en su categoría de 14 a 15 años dándole la importancia que realmente merecen en ámbito metodológico apropiados, para la formación requerida para convertirse en atletas de primer nivel o alto rendimiento.

1.4.- OBJETIVO

1.4.1.- Objetivo General

Elaborar una metodología para la preparación psicológica de los futbolistas de 14 a 15 años en la Liga Deportiva cantonal de La Libertad en la provincia de santa Elena año 2014.

1.5. Preguntas y Tareas Cientificas

1.5.1. Preguntas científicas.

1.- ¿Cuáles son los antecedentes, teóricos, metodológicos e históricos, que se tomarán en cuenta para conformar una metodología de preparación psicológica de los futbolistas de 14 a 15 años?

2.- ¿Cuál es el estado actual de los futbolistas de 14 a 15 años respecto a su preparación psicológica en la liga deportiva cantonal de la libertad, cantón la libertad, provincia de santa Elena?

3.- ¿Qué aspectos tener en cuenta para conformar una metodología para la preparación psicológica de los futbolistas de 14 a 15 años en la liga deportiva cantonal de la libertad, cantón la libertad, provincia de santa Elena?

1.5.2. Tareas científicas.

1.-Antecedentes históricos a tomar en cuenta para aplicar y descubrir una metodología adecuada para la preparación psicológica de los futbolistas en la liga deportiva cantonal de la libertad.

2.- Diagnosticar el estado actual de los futbolistas de 14 a 15 años respecto a su preparación psicológica en la liga deportiva cantonal de la libertad, cantón la libertad, provincia de santa Elena.

3.- Elaboración de una metodología de preparación psicológica de los futbolistas de 14 a 15 años en la liga deportiva cantonal de la libertad, cantón la libertad, provincia de Santa Elena.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones previas.

2.1.1. Origen e Historia.

La metodología y las concepciones teóricas sobre el proceso docente educativo, dirigido a la preparación psicológica, se realizará de acuerdo a lo planteado por Bermúdez, R. y Maricela, R. (1996) marcando las particularidades anatómicas-fisiológicas y psicológicas en los jóvenes deportistas al igual que la indagación de los aportes teóricos, psicológicos y pedagógicos que fundamentan el trabajo del entrenador-deportista, deportista-entrenador.

Luego de la primera guerra mundial en Europa, varios institutos de educación física decidieron introducir la psicología en el deporte por medio de cursos en los futuros profesionales de la Educación Física. En esa época se destaca el trabajo de tres psicólogos pertenecientes a los institutos de educación física de Leipzig y Berlín, R.W. Schulte, N. Sippel y F. Giese, quienes en el periodo comprendido entre los años 1921 y 1928, aportaron con estudios y publicaciones sobre la psicología de la actividad física y el deporte, enfatizando en aspectos filosóficos, experimentales y aplicados. Asimismo, en la Universidad de Leipzig, previo a la segunda guerra mundial se destacan las investigaciones de Otto Klemm sobre el aprendizaje motor.

En la Ex URSS, la creación del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física en el año 1930, fue un hecho de vital importancia para el posterior desarrollo de la psicología del deporte. Los temas de

investigación que se abordaban en esa época apuntaban a las motivaciones e intereses de los atletas, el concepto de poder mental del deportista (conformado por los factores de valor, determinación, tenacidad, resistencia y autodisciplina) y las tensiones de los atletas previos a la competición.

Estos trabajos de actitud psicológica permitirían que, paulatinamente, se fuera concretando en el campo de estudio de la psicología del deporte como disciplina autónoma e importante en la Unión Soviética antes que en otros países. En Estados Unidos se considera como pionero a C. Griffith, quien fundó el primer Laboratorio de Psicología del Deporte en la Universidad de Illinois (AthleticResearchLaboratory), siendo el director hasta el año 1932. Este laboratorio tuvo dos áreas fundamentales de investigación, una dedicada al estudio de la investigación fisiológica y la otra al área psicológica, realizando diversas investigaciones experimentales, tales como: estudios de tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje deportivo, entre otras. Sin embargo, en los Estados Unidos con el inicio de la segunda guerra mundial, las investigaciones sobre el aprendizaje de destrezas motrices presentaron un fuerte impulso.

Luego del inicio de la segunda guerra mundial, se destacan los aportes de los investigadores y padres de la psicología del deporte soviético, Alexander Rudik y Peter Puni, quienes realizaron investigaciones psicológicas, enfocadas a la preparación del deportista para la competición. Por lo tanto, en el periodo comprendido entre los años 1945 y 1957, es cuando la psicología del deporte en la Unión Soviética surge como una disciplina de estudio, a pesar de los trabajos

precedentes.

Una vez finalizada la segunda guerra mundial, en los años 50 los psicólogos del deporte de Estados Unidos no habían iniciado trabajos de asesoramiento a entrenadores ni de preparación de deportistas para instancias competitivas, al contrario de lo que estaba sucediendo en la Unión Soviética y en los demás países de Europa del este. No obstante, el libro “Psychology of Coaching” publicado en 1951 por el psicólogo John Lawther, fue el “único trabajo de la década de los cincuenta que intentó tender un puente entre la investigación y el trabajo aplicado con los técnicos del deporte.

Esta obra despertó el interés de los entrenadores y directivos deportivos por aprender algo más sobre temas relacionados con la motivación deportiva, la cohesión del equipo o las relaciones interpersonales”. (Pérez, Cruz y Roca, 1995). En los años sesenta, dos psicólogos clínicos estadounidenses, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, trabajaron de manera directa con deportistas, utilizando test y escalas de evaluación para investigar los rasgos de personalidad de los deportistas de alta competición: futbolistas profesionales, nadadores olímpicos, jugadores de béisbol, básquet y fútbol americano de equipos universitarios y profesionales.

Por otra parte, en España los primeros aportes a la psicología del deporte, provenían de profesionales que trabajaban en áreas próximas a la psicología, José María Cagigal, el psiquiatra Josep Ferrer-Hombravella y el pedagogo Josep Roig Ibáñez, quien pertenecía al Centro de Medicina Deportiva de Barcelona. Posteriormente, en este mismo centro, Roig Ibáñez fundó el primer laboratorio de psicología del deporte del estado español, a mediados de la década del sesenta;

diagnosticando aptitudes deportivas que llamaron la atención, evaluaciones experimentales de tiempos de reacción, percepción, concentración y vigilancia.

Cabe destacar que a nivel mundial, la metodología y psicología del deporte se institucionaliza formalmente luego de un suceso histórico para la psicología, esto fue gracias al “Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte”, celebrado en Roma el año 1965, en el cual participaron diversos profesionales vinculados a las ciencias del deporte, tales como: psicólogos, psiquiatras, médicos deportivos, técnicos deportivos y profesores de Educación Física. Luego de este evento, se funda la “Sociedad Internacional de Psicología del Deporte” (S.I.P.D.), favoreciendo la organización sistemática cada cuatro años de congresos mundiales.

Se puede señalar que en la década de los setenta el campo del aprendizaje motor, influenciado por los nuevos enfoques cognitivos, evolucionó desde experimentos orientados a la tarea, que analizaban los efectos de determinadas variables sobre la ejecución de una tarea motriz, a experimentos orientados al proceso, que se centraban básicamente, en el estudio de los acontecimientos mentales o neutrales subyacentes que producen el movimiento.

Estos cambios dieron lugar a una serie de investigaciones sobre tareas motrices simples y el comportamiento del individuo en la práctica deportiva, interesantes de confirmar o refutar algunas de las hipótesis generadas por las citadas teorías de Adams o Schmidt, pero poco relevantes para el aprendizaje de destrezas deportivas.

En los años ochenta, surgen nuevos desarrollos teóricos y metodológicos, producto que en la década anterior, los psicólogos de los años setenta estaban mayormente interesados en estudiar y evaluar la personalidad de los atletas y en solucionar problemas de índole psicopatológicos desde un enfoque clínico. (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

Por lo tanto, en la década de los ochenta se produce una mayor valoración a las primeras definiciones de psicología del deporte y un replanteamiento de los aspectos técnicos, metodológicos y aplicados, generándose un nivel más amplio de reflexión en los ámbitos de investigación e intervención psicológica por parte de los profesionales que trabajaban en la psicología del deporte.

2.1.2. Psicología Deportiva en la actualidad.

Actualmente, la psicología del deporte se posiciona como un área relevante dentro de la psicología y de las ciencias del deporte, interviniendo en diversos niveles, tales como, evaluación, diagnóstico, planificación, gestión deportiva, asesoramiento psicológico; generando conocimiento a través de la formación académica e investigaciones teóricas y aplicadas.

La Psicología Deportiva es muy aplicada en deportistas en todas sus etapas. En el fútbol se aplica de una manera individual y a veces grupal, ésta ayuda a conocer el estado emocional del equipo. En la actualidad se la aplica antes, durante y después del entrenamiento o el juego. A la psicología deportiva se la denomina como el entrenamiento silencioso, que ayuda a reforzar la confianza y actitud del futbolista.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Nitsch (1986), plantea que “la psicología del deporte analiza las bases y efectos psíquicos de las acciones deportivas, considerando por un lado un análisis de procesos psíquicos básicos (cognición, motivación y emocionales) y, por otro lado, la realización de tareas prácticas de diagnóstico y de intervención”. Además, enfatiza que “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”.

El fútbol es un deporte de alto rendimiento, para llegar a su más alto nivel se debe atravesar por varias etapas de preparación empezando desde la iniciación deportiva hasta llegar a lo más alto como ser futbolista profesional. Dentro de estas etapas se encuentra la categoría de 14 a 15 años. Este deporte no solo ayuda en lo competitivo sino también refuerza la parte emocional como por ejemplo, a ser una persona segura con la capacidad de afrontar sus dificultades y crecer como una persona de bien y a desenvolverse en las diferentes esferas de la vida.

2.2.1. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

Por su parte, Tamorri, S. (2004) afirma que la psicología del deporte es una “disciplina que se ocupa principalmente de la difusión y la divulgación de los descubrimientos de la psicología en beneficio de los investigadores, deportistas y técnicos deportivos, con el fin de alcanzar un conocimiento cada vez más profundo de los mecanismos, cognitivos o no, que constituyen la base del

rendimiento”.

Es muy importante fomentar valores en esta etapa que ayude a que el futbolista se encamine hacia una vida de responsabilidad y cumplimiento. El apoyo emocional del entrenador será fundamental para que el joven gane en confianza y por medio de éste eleve su rendimiento deportivo; lo va a encaminar a un futuro lleno de logros con la capacidad de superar las adversidades ya sea esta una lesión u otro aspecto que afecte a su rendimiento. Además que es muy necesaria para medir el estado emocional en la que se encuentre el futbolista ya que en estas edades el joven sufre varios cambios físicos y psicológicos que lo distraen.

2.2.2. FUNDAMENTACIÓN FISIOLÓGICA.

Este deporte por ser de alto rendimiento, el esfuerzo que se necesite para su práctica va a ser de alta intensidad por ende va a existir un gasto energético, así mismo ayudará a mejorar el rendimiento físico aunque no va a estar exento de lesiones que necesiten de una recuperación; es allí donde se necesita la ayuda psicológica para superar de una manera adecuada tratando de que no finalice su carrera deportiva.

Este deporte genera estrés ya sea muscular o mental que afecta al rendimiento físico. Además el futbolista en estas edades 14 a 15 años masculino se encuentra en la etapa de desarrollo de sus capacidades físicas y esto hace que sea más fácil la aplicación de las cargas, pero un entrenamiento mal aplicado podría causar algún daño en su salud. En estas edades es muy importante dejar en claro que todo esfuerzo físico genera un gasto energético considerable, además el deportista

también obtendrá una supercompensación.

2.2.3.FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.

La exigencia metodológica planteada por Rodríguez, L. (2005) realizada en las Universidad de Ciencias Pedagógicas “Manuel AscunceDomenech” reconoce los estudios sobre el concepto de metodología elaborado por los autores Rodríguez, M. & Bermúdez, R (1996), ambos autores la definen como: “Un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas que regulados por determinados requerimientos o exigencias permiten ordenar pensamientos y modo de actuación, con el propósito de obtener o descubrir nuevos conocimientos en el estudio de un problema teórico o en la solución de un problema en la práctica”.

La pedagogía que se aplique en el fútbol en esta etapa debe ser de una manera que entienda el futbolista y sobre todo que lo ayude al crecimiento integral humano, además que vaya encaminada a mejorar en sus habilidades perceptivas, motrices e intelectuales; estas influirán en el crecimiento humano de tal manera que será muy importante la aplicación de una metodología de psicología en el fútbol.

El fútbol es un deporte complejo físico y mental el cual necesita una enseñanza que ayude al futbolista a asimilar las cargas de entrenamiento en su preparación diaria, para ello los ejercicios que se ejecuten se los realizará con destreza atléticas que serán aplicados desde lo más fácil a lo más complejo.

2.2.4. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

La metodología es uno de los concurrentes en la práctica y teoría resulta claro el alcance de dicho termino, ni su concentración en el marco de la actividad

científica Pedagógica, en el plano más general la metodología se define como el estudio filosófico de los métodos de los conocimientos y las transformación de la realidad, la aplicación de principios, leyes y categorías del conocimiento incluye métodos, procedimientos, técnicas que responden a una o varias ciencias en relación a sus características y sus objetos de estudio.

2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

2.3.1. Factores que influyen en la psicología de los futbolistas.

En los futbolistas de estas edades existen varios procesos fisiológicos que pueden generar un repentino cambio emocional, éstos pueden ser negativos o positivos, es por ello que la ayuda psicológica debe ser aplicada para poder guiar de una manera adecuada que llene las expectativas del deportista.

2.3.2. Importancia de la relación entrenador y deportista.

Entre el entrenador y el deportista debe haber una relación íntegra y coherente que ayude al desarrollo de sus capacidades ya sean físicas o mentales. Durante el entrenamiento, el entrenador forma parte fundamental ya que se convierte en una figura paterna, relevante y muy clave en su iniciación deportiva, esto se debe a que el mismo es quien planifica y acompaña a que el futbolista crezca en su ámbito.

Esta relación conlleva a dos tipos de enfoques uno de ellos es el positivo, ésta a través de su comportamiento recompensa las conductas deseadas para que se produzcan con mayor frecuencia y ayude a mejorar en el rendimiento deportivo

del futbolista y la segunda es negativa, ésta es más severa ya que corrige y crea una sensación deficiente del futbolista. Pero su único objetivo es el de eliminar los errores y malas conductas por medio de la crítica constructiva de parte del entrenador hacia una actitud no adecuada como deportista y no llegar al castigo deportivo.

El Castigo deportivo está envuelto en perturbaciones o por estrés emocional , que mantienen a los organismos en continua adaptación, numerosos estudios sugieren relaciones directas entre el estatus social y los niveles de testosterona y glucocorticoides (Abbot, 2003; Archer, 2006) y también parece haber una regulación diferente entre géneros de estos mecanismos (Buchanan, 2010). Percepciones y emociones como estrés, ansiedad, motivación o estados de ánimo presentes en la actividad física y el deporte (Jimenes, 2012)

Todos los entrenadores deben utilizar en la mayoría de situaciones los dos tipos de enfoques, positivo y negativo, aunque se debe aplicar de una manera más significativa el enfoque positivo ya que por medio de este la motivación será positiva y aumentara las probabilidades de alcanzar sus objetivos planteados.

2.3.3. Conducta del Entrenador.

La metodología de preparación psicológica nos dice que el entrenador debe ser el adecuado para dirigir a sus deportistas, una conducta madura diferente a la de sus dirigidos donde debe imponer el respeto mutuo y sobre todo la responsabilidad ya que esto influye determinadamente en la correlación existente entre ambos, debe mostrar a simple vista el liderazgo y que maneja la situación durante el

entrenamiento.

El entrenador debe generar respeto y motivación a sus dirigidos, ser influyente en la toma de decisiones del futbolista y saber sobrellevar las dificultades que se presenten en el entrenamiento o el partido de fútbol ya que todo equipo esta propenso a sufrir derrotas ante las cuales el entrenador debe mantener una postura que no dé a notar el disgusto por lo sucedido.

Aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y posteriormente formarse en un deporte concreto. Un estudio de González, G.; Taberner, B.; & Márquez, S. (2000), muestra los motivos para participar en fútbol por parte de los jóvenes que se inician en este deporte:

En primer lugar realizan deporte para "mejorar su nivel", luego para "estar físicamente bien", "divertirme", "hacer ejercicio", y "hacer nuevos amigos"

2.3.4. Personalidad en el fútbol.

Sin duda se cree que ésta es la responsable del fracaso o éxito en el deporte, aunque mantenerse estable ante situaciones negativas que se presentan en este deporte, por ello es necesario que el jugador sea entrenado de una manera adecuada en todo su proceso de preparación como deportista.

El futbolista durante su preparación no solo entrena su cuerpo sino también la parte emocional, que es la más importante en su personalidad, ésta sin duda es que determinará, mediante la conducta que aplique durante el entrenamiento, de

acuerdo a su comportamiento dará como resultado el éxito o el fracaso deportivo. Antes de hablar de personalidad se debe conocer a ciencia cierta cuáles son sus características o que es lo que hace que una persona sea única e independiente.

Los estudios sobre personalidad y deporte se han tomado en cuenta las más diversas situaciones y variables: diferentes deportes, niveles de competición, el practicar o no un deporte, situación de género, posiciones y desempeños, etc. Asimismo, desde el momento inicial en el que comenzaron a presentarse los resultados de las investigaciones realizadas, de manera temprana se apuntó al establecimiento de dos tendencias hoy plenamente vigentes (Bakker, Whiting y Van der Brug, 2002): En la primera tendencia, que ha sido identificada como tendencia escéptica, los autores que pueden ser adscritos dentro de ésta, bien pudieran afirmar que los rasgos de personalidad apenas y tienen relevancia en la explicación, determinación o predictibilidad de las diferencias observadas entre los deportistas o entre los practicantes o no, de alguna actividad física y deportiva (Bakker, Whiting y Van der Brug, 2002; Vealey, 2002).

Dentro de ellas podemos visualizar tres aspectos el núcleo psicológico, respuestas típicas y la conducta relacionada con el papel social.

2.3.5. Motivación.

La motivación en el futbolista siempre va a jugar un papel importante en su preparación, ésta se la conseguirá por medio del nivel de confianza que le dé el entrenador, para que esto suceda existen dos parámetros importantes que es la dirección; ésta hace referente al nivel de afinidad que tenga deportista hacia el

trabajo que le sea asignado, la otra es la intensidad; esta se basará de acuerdo al empeño que el sujeto emplee durante la realización de la tarea. Si estas dos no se cumplen, la motivación no será la adecuada y por tanto el rendimiento individual o grupal se encontraría en dificultades.

La motivación, va a ser muy importante en estas edades de 14 a 15 años, que se la aplique siempre, no importa si al momento se ganó o se perdió debe prevalecer ante todo tipo de situaciones adversas que se presenten, ésta empieza por el primer responsable del equipo quien es el entrenador y debe aplicar siempre palabras de aliento que suban el autoestima del grupo sin generan confrontaciones, además que debe ser el primero en aplaudir un gesto positivo del joven.

2.3.6. Autoconfianza.

Se define como la creencia de que se puede lograr de una manera satisfactoria un objetivo deseado.

Es muy importante que el futbolista cree su propia autoconfianza ya que ayudará a tener seguridad para realizar una acción ya sea motriz con la certeza adecuada, está a su vez generará en los futbolistas varias ventajas como por ejemplo: emociones positivas, facilitar la concentración en la tarea, la confianza en la duración del esfuerzo, mejorar sus habilidades, entre otras.

Todo esto se relaciona directamente con el rendimiento y la confianza que el futbolista obtenga durante el entrenamiento y esta se obtiene cuando el deportista cree en sí mismo y en su equipo alrededor.

El entorno debe generar un ambiente tranquilo donde sienta la confianza en todo su esplendor del entrenador además que también la familia debe brindar apoyo sustancial al atleta que ayude a que el futbolista solo se enfoque en su entrenamiento y esto aumentará el nivel de autoconfianza del deportista.

2.3.7. Concentración.

Es un aspecto fundamental de tenerlo en cuenta durante el transcurso de un partido de fútbol porque, la intervención de él, es un gran esfuerzo físico que exige este deporte, puede llevar a la desconcentración, existen causas que provocan efectos negativos y positivos a la vez en lo que respecta a la concentración para ello hay que analizar el entorno; la ubicación, el desplazamiento, el pase, entre otros aspectos que influyen dentro de la concentración.

El futbolista no debe tener preocupaciones que agobien su estado emocional ya que éste o cualquier tipo de problemas puede llevar a un nivel de distracción total del jugador y por lo tanto su carrera deportiva estaría en riesgo, es por ello que se debe trabajar también con los padres de familia para que brinden todo su apoyo moral que el deportista en desarrollo merece.

2.3.8. Ansiedad.

La ansiedad es un estado emocional que envuelve de nerviosismo a la persona y se lo considera negativo ya que influye en el comportamiento del futbolista. Esto no solo crea inseguridad sino que también preocupación y presión las cuales de cualquier manera influyen en el rendimiento, la causas que provocan ansiedad en

el fútbol son: el miedo al fracaso, al no estar suficientemente entrenado y las preocupaciones psicológicas.

Según Weinberg y Gould (1996), la ansiedad es un estado emocional negativo que implica nerviosismo, preocupación, agobio o presión, en nuestro caso, ante una situación deportiva concreta, relacionándose con la activación. Tiene un componente mental (ansiedad cognitiva) y otro biológico (ansiedad somática) (citado por: Ruiz. 2013). Todas estas llevan a la que el futbolista se haga ansioso y su rendimiento sea decadente.

2.3.9. La Psicología en el Deporte.

Estudia el comportamiento del deportista, más que todo porque a pesar que cumplen con sus entrenamientos durante su etapa de preparación llegan a la competencia y nace el factor tensión, el cual le impide lograr el rendimiento propuesto, sobre todo se vuelve incapaz de sobreponerse ante la dificultad.

Con esto se puede decir que la psicología aplicada al deporte es esencial a la hora de capacitar un deportista ya que incide directamente en el comportamiento del individuo y especialmente en su capacidad de tomar decisiones acertadas en un entrenamiento o durante un encuentro de gran importancia para el club, liga, federación al cual el deportista representa.

2.4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

2.4.1. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como base fundamental y teórica del siguiente artículo:

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

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

2.4.2. PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. ANEXO "B"

Para que esta investigación científica tenga una sustentación confiable se debe acudir al registro del Plan Nacional del Buen Vivir que respalde de una manera responsable la propuesta.

Objetivo: Mejorar la calidad de vida de la población

2.4.3. LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

Para realizar esta investigación debemos fundamentar con los siguientes artículos de la ley del deporte vigente en el país.

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

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO.

3.1.1. Investigación Cualitativa.

Esta investigación se somete a un estilo cualitativo porque analiza y busca la comprensión de los hechos estudia fenómenos referentes a la metodología como indica su calificación, se fundamenta de una manera descriptiva de un fenómeno. Los futbolistas de esta categoría de 14 a 15 años pasan por una etapa de crecimiento no solo físico sino también mental el cual surgen cambios de estado de ánimo que pueden decidir el futuro deportivo de un futbolista.

Generalmente los deportistas que demuestran enormes capacidades físicas, entrenamientos dirigidos de acuerdo a su edad, sexo, y capacidad, un pensamiento positivo y sin lugar a dudas sesiones de entrenamiento motivado y la competición, sin embargo estos deportistas no estén exentos de una caída emocional, esto puede ser debido a una lesión física, y puede producir severos daños psicológicos ya que en su mentalidad está el de jugar siempre, y una lesión lo compromete a un tiempo de recuperación ésta se realiza de una manera inactiva reposo total de acuerdo al tipo de lesión , durante el tiempo de recuperación que le tome el rendimiento va a ir decayendo lo cual va a ir afectando su confianza.

Además se puede mencionar algunas características físicas que podrían causar daño psicológico en los futbolistas de 14 a 15 años, entre ellas está la fatiga

muscular, mal entrenamiento, lesiones leves o graves, enfermedad, entre otras; todas estas provocan un desequilibrio mental en los futbolistas de esta etapa.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN.

3.2.1. Métodos teóricos.

Histórico Lógico: Permitirá indagar los antecedentes psicológicos de los futbolistas de 14 a 15 años de forma que contribuya a la búsqueda de una buena forma deportiva.

Inductivo- Deductivo: Este método se enfocará en los aspectos fundamentales del comportamiento durante el entrenamiento y el juego de los futbolistas de 14 a 15 años.

Análisis Síntesis: se enfocará en función de los autores bibliográficos que declararán la importancia de la psicología deportiva en los futbolistas de las edades 14 a 15 años.

2.2.3. Estadístico Matemáticos.

Se utilizó el programa informático Microsoft Excel 2010 para realizar el cómputo muestra y el respectivo análisis de las encuestas aplicadas en los futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

3.3.1. Investigación de campo: Esta investigación se la realizará para la interpretación y resolver la situación, problema o insuficiencia en un momento específico. Estos trabajos científicos son realizados en un ambiente natural de campo abierto, en el que los atletas que acuden cumplen con el papel fundamental de ser fuente de información para ser analizados.

3.3.2. Investigación descriptiva: permitirá describir y analizar la realidad de la situación actual del comportamiento emocional de los futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.4.-POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.4.1.- Población.

Se cuenta con una población de 26 adolescentes que forman parte de la disciplina de fútbol categoría 14 a 15 años, con los que se realizó esta investigación en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.4.2.- Muestra.

Está conformada por toda la población defutbolistas de la categoría de 14 a 15 años pertenecientes a la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, del Cantón La

Libertad, provincia de Santa Elena. El muestreo que se utilizará será el directo ya que permitirá solucionar la población en la misma que será sin masificación.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Métodos Empíricos.

Encuesta:

La encuesta fue aplicada a 26 futbolistas de 14 a 15 años, su finalidad la obtención de información para saber cuál iba a ser el nivel de aceptación de la aplicación de ésta; la encuesta se la realizó con preguntas cerradas de opciones múltiples con orientación a conocer el grado de interés de los futbolista acerca sobre una metodológica.

Entrevista:

Este instrumento fue aplicado de manera directa al presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Sr. Freddy Gómez Tumbaco, todas las preguntas fueron en relación a una metodología psicológica que ayude a mejorar el rendimiento de los futbolistas de 14 a 15 años a través de un trabajo emocional y de esta manera establece las necesidades para la aplicación de la propuesta, misma que se fundamente en los aportes teóricos y prácticos que ayuden a la ejecución correcta de esta investigación.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Las encuestas: Fueron realizadas a los futbolistas de 14 a 15 años pertenecientes a la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

La entrevista: Fue realizada al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

La encuesta.

La encuesta es realizada a los futbolistas de 14 a 15 años, para lo cual se utilizó varios materiales; hoja con formato de preguntas, lápices, cámara y para la realización de la tabulación de datos se utilizó Excel Microsoft Office. Todos estos son instrumentos indispensables para la justificación de esta investigación.

La entrevista.

Se realizó al Sr. Freddy Gómez Tumbaco presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, los materiales que se utilizaron fueron: cuaderno, lápiz, hoja con formato de preguntas, cámara digital, filmadora, se realizó un análisis cualitativo de cada pregunta. Además se notó que tiene poco conocimiento acerca de lo que es la psicología deportiva.

3.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

3.8.1. Análisis de las preguntas realizadas en las encuestas.

A continuación se detalla cada pregunta de la encuesta a los atletas juveniles y su análisis respectivo.

1.- ¿Sabes que es la psicología deportiva?

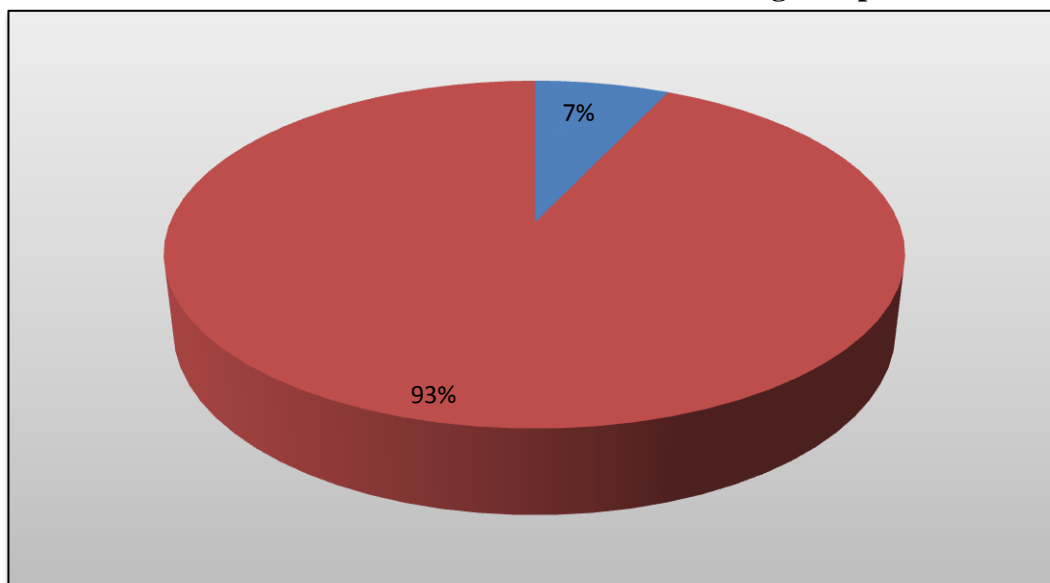
TABLA # 1 Conocimiento Acerca de la Psicología Deportiva

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	4	7%
NO	22	93%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 1 Conocimiento Acerca de la Psicología Deportiva



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.-Del 100% de la población encuestada se obtuvo que, el 93% no tiene conocimiento sobre que es la psicología deportiva y el 7% sabe o conoce algo acerca de la pregunta.

2.- ¿Durante tu entrenamiento has realizado algún test psicológico?

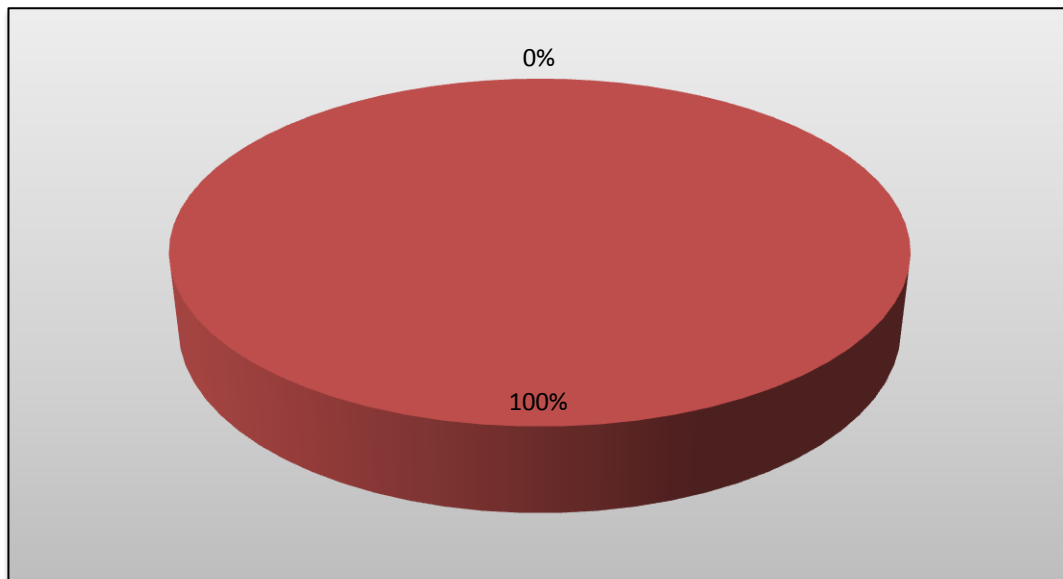
TABLA # 2 Realización de Test Psicológico

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	0	0%
NO	26	100%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 2 Realización de Test Psicológico



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de la población encuestada se obtuvo como resultado que el 100% no ha realizado ni un test de psicología durante su entrenamiento y vida deportiva, lo que deja en claro que estos jóvenes necesitan reforzar su parte emocional ya que ninguno de ellos ha realizado algún test para conocer su estado psicológico emocional.

3.- ¿Durante el entrenamiento cuántas veces al mes realizan ejercicios de motivación?

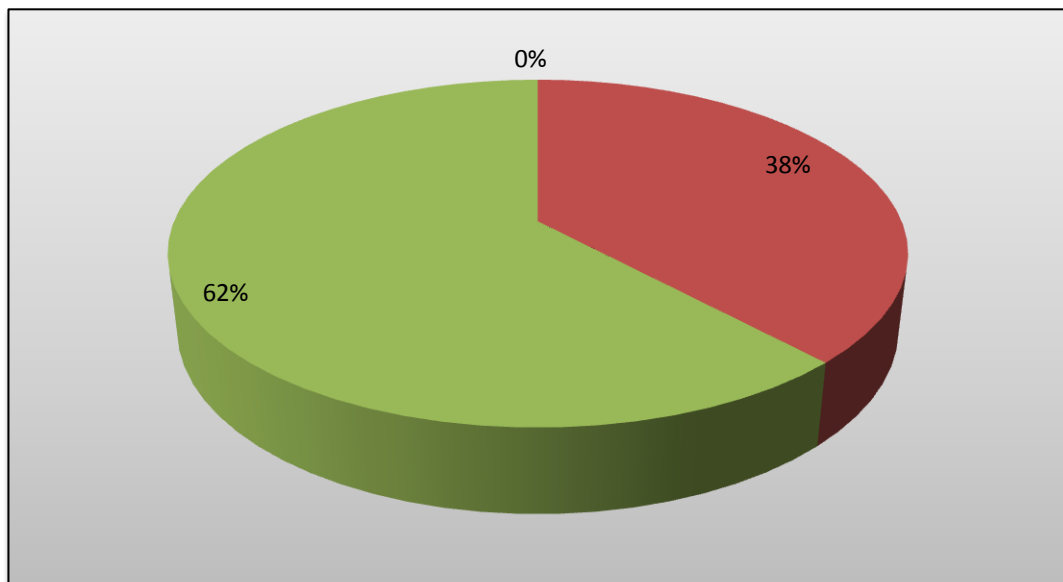
TABLA # 3 Frecuencia de Ejercicios de Motivación

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	0	0%
RARA VEZ	10	38%
NUNCA	16	62%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 3 Frecuencia de Ejercicios de Motivación



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de la población encuestada el 38% manifiesta que rara vez han realizado estos tipos de ejercicios pero que no ven resultado alguno, y el 62% dice que nunca ha realizado esta actividad, de hecho desconocen de cómo se los ejecuta.

4.- ¿Conoces los beneficios de una metodología psicológica?

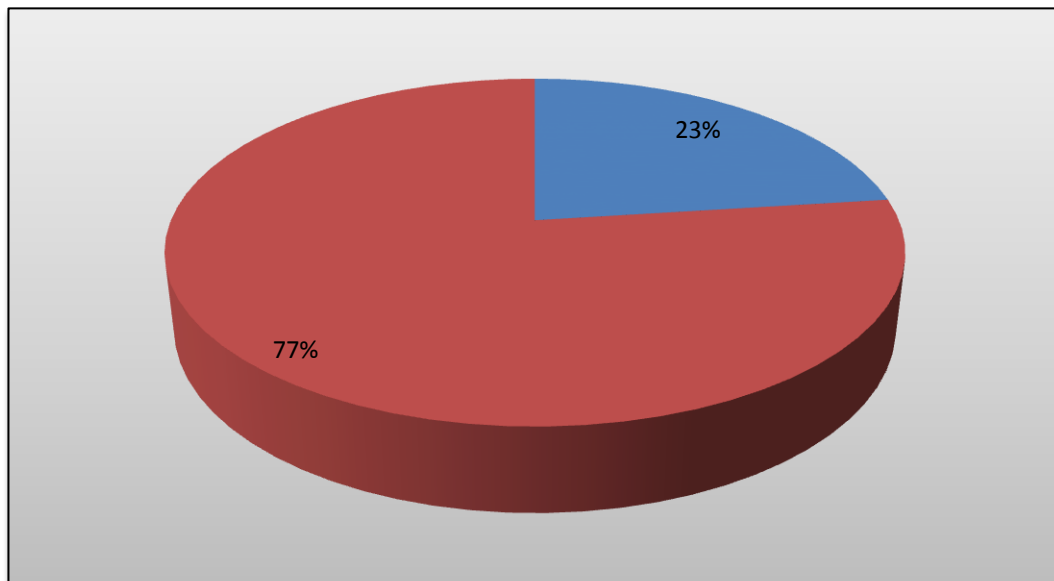
TABLA # 4 Beneficios de una Metodología Psicológica.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	6	23%
NO	20	77%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 4 Beneficios de una Metodología Psicológica.



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100 % de la población encuestada un 23% dice conocer sobre los beneficios pero creen que no hace efecto, y el 77% restante dice tener desconocimientos acerca de los beneficios de una guía metodológica de psicología en el fútbol. Esto da a entender, que si necesitan la ayuda de una propuesta de esta magnitud.

5.- ¿Sabes que es la motivación?

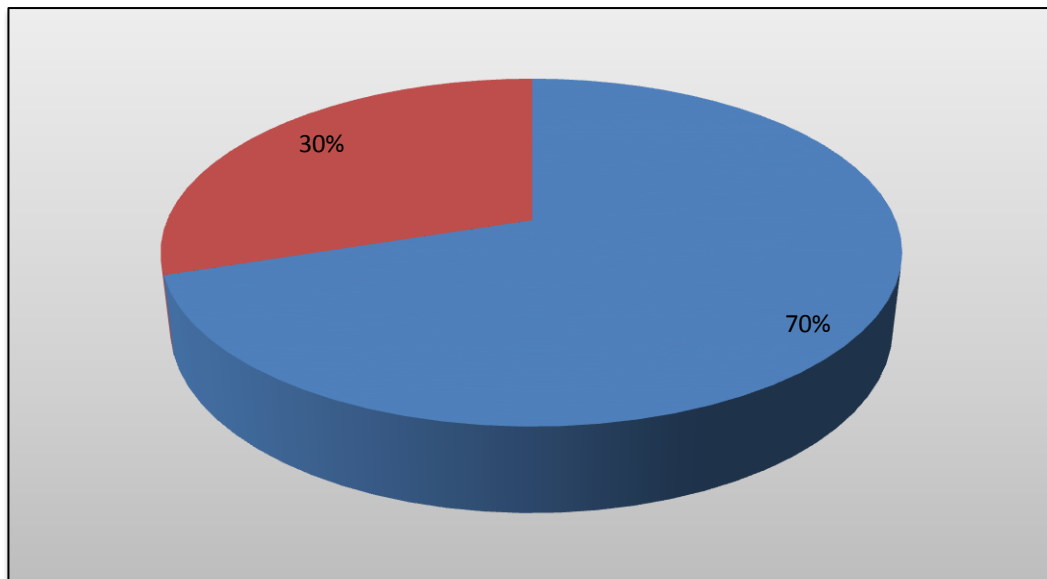
TABLA # 5 Conocimiento acerca de la Motivación.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
NO	8	30%
SI	18	70%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 5 Conocimiento acerca de la Motivación.



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de la población encuestada el 30% no conoce acerca de qué es la motivación en el fútbol esto a su vez da a entender que no se la aplica con estos futbolistas y el 70 % dice conoce, ellos manifiestan que no lo ven por parte de desconocimiento o descuido del entrenador.

6.- ¿Consideras que durante tu etapa de entrenamiento necesites motivación por parte de tu entrenador?

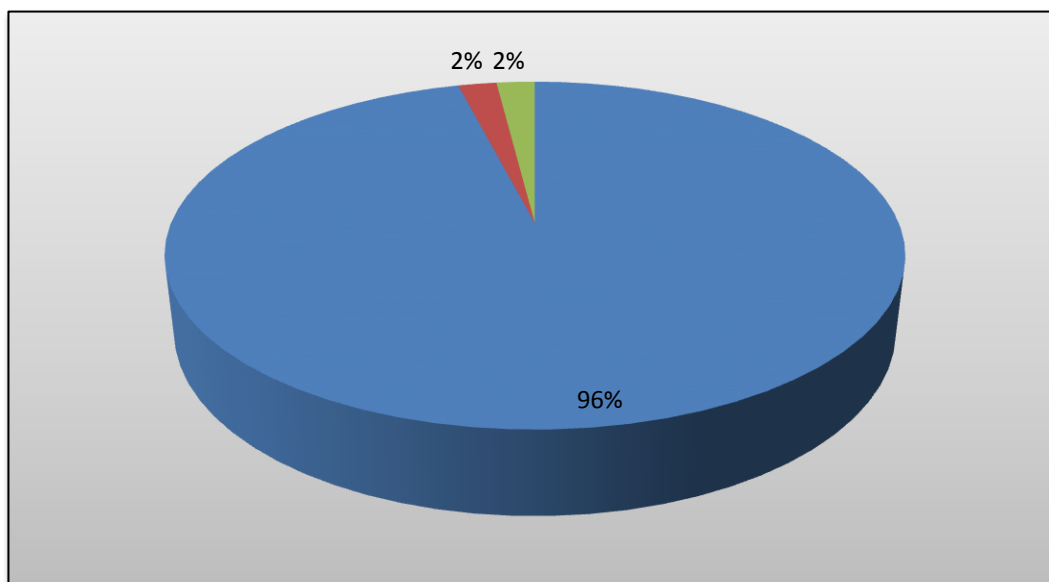
TABLA # 6 Frecuencia de la Motivación.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	24	96%
RARA VEZ	1	2%
NUNCA	1	2%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 6 Frecuencia de la Motivación.



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de la población encuestada, el 96% está de acuerdo que la motivación sea aplicada de una manera adecuada todos los días, además que esto ayuda a ganar en confianza y por tanto el rendimiento será favorable. Hay un 2% que dice rara vez se le aplica y el otro 2% dice que no necesita la motivación por parte del entrenador.

7.- ¿Cómo es la relación que mantienes entre tus compañeros de equipo y entrenador?

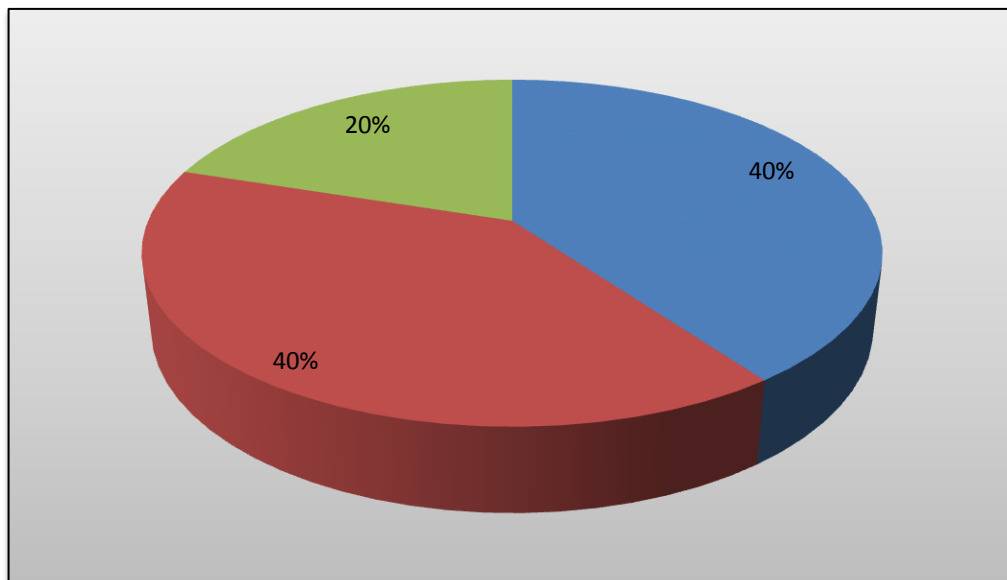
TABLA # 7 Relación entre Compañeros y Entrenador.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Buena	10	40%
Regular	10	40%
Mala	6	20%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 7 Relación entre Compañeros y Entrenador.



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de los encuestados un 40% de la población dice tener una buena relación con el entrenador y compañeros hay otro 40% que manifiesta que la relación que tienen es regular y hay un 20% que lleva una mala relación esto quiere decir que algo no está bien en el sistema de motivación y entrenamiento.

8.- ¿Sientes que tu entrenador te transmite la suficiente confianza?

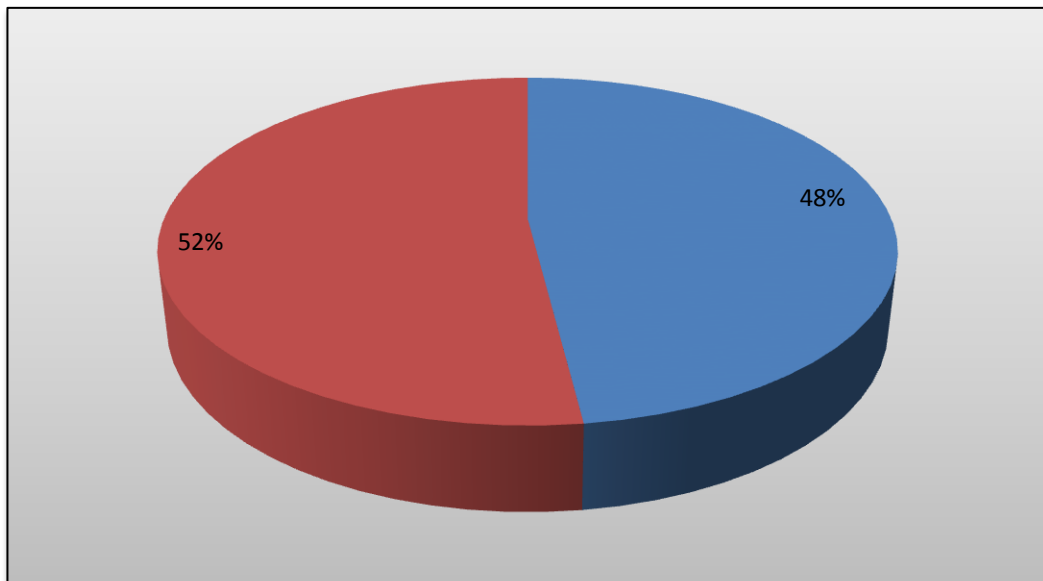
TABLA # 8 Confianza por parte del Entrenador.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	48%
No	14	52%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 8 Confianza por parte del Entrenador.



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de los encuestados hay un 48% de la población que dice que si siente que el entrenador le brinda confianza aunque no se sabe si es la necesaria, y el 52% manifiesta que no, esto nos da a entender que el entrenador no está haciendo un buen trabajo en la parte mental del futbolista.

9.- ¿Durante un partido de fútbol te consideras impulsivo?

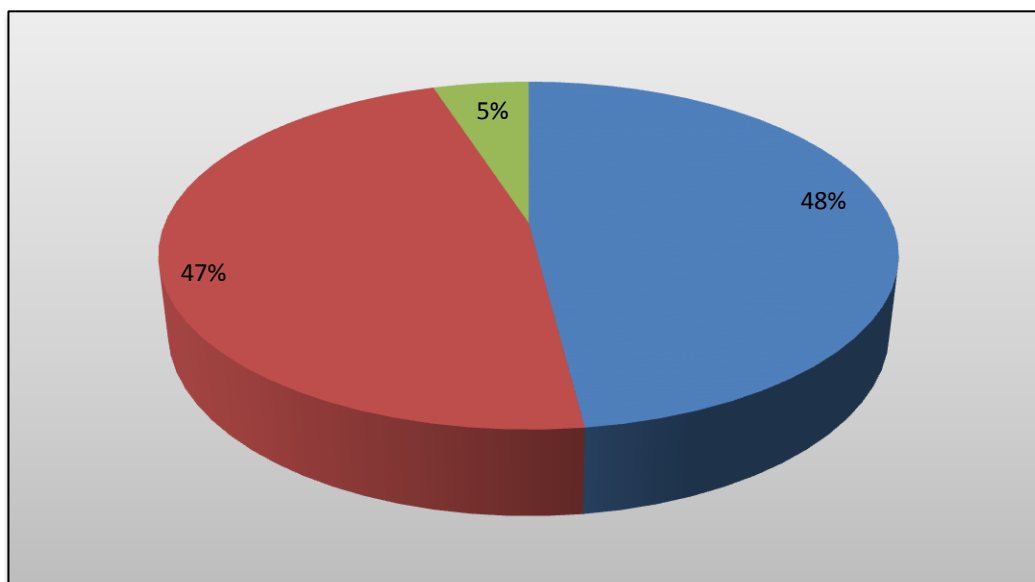
TABLA # 9 Pérdida del Control Mental.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	47%
Rara Vez	12	48%
Nunca	3	5%
Total	26	100%

Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 9 Pérdida del Control Mental.



Fuente: Futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de los encuestados hay un 5% que dice que nunca pierde el control y no es impulsivo, hay un 48 % de la población que dice que rara vez le sucede y el 45% restante manifiesta que siempre le sucede, esto pasa por el nivel de ansiedad que no se la controla con técnicas adecuadas y reguladas para controlar lo impulsivo.

10.- ¿Te gustaría realizar ejercicios que ayuden a mejorar tu rendimiento físico y mental?

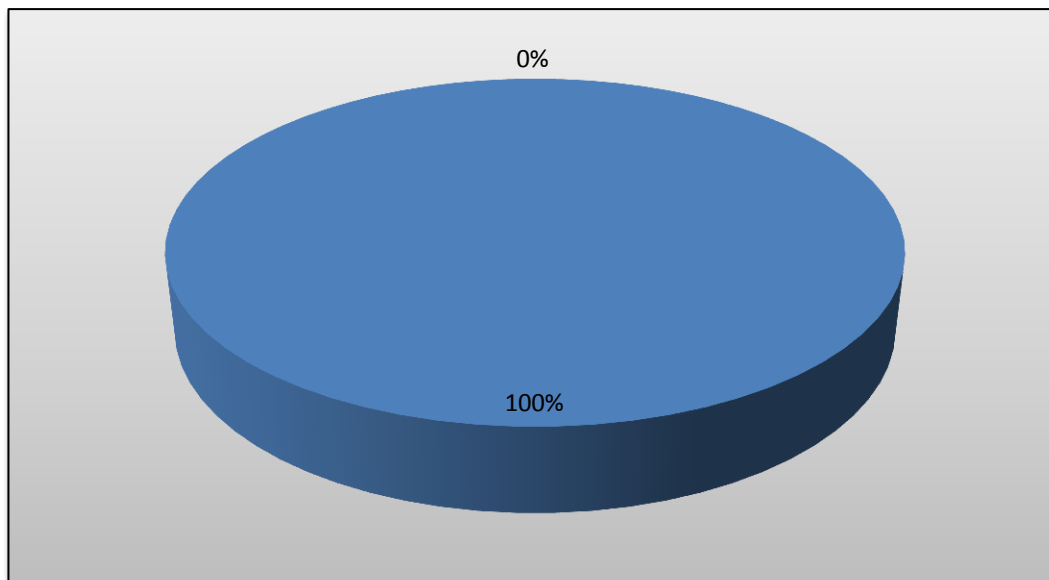
TABLA # 10 Rendimiento Físico y Mental.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	100%
No	0	0%
Total	26	100%

Fuente: Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

GRÁFICO # 10 Ejercicios Físico y Mental.



Fuente: Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Análisis.- Del 100% de los encuestados en esta pregunta brindó su total aceptación y respaldo para aplicar una metodología psicológica en los futbolistas de 14 a 15 años.

3.8.2. ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENTREVISTA.

Se muestra a continuación el análisis de los criterios recopilados en la entrevista realizada al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, Presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, con el objetivo de fomentar preparación psicológica dentro de la etapa general del entrenamiento deportivo de los atletas juveniles de la disciplina de Fútbol.

1.- ¿Qué piensa usted acerca de una metodología psicológica para los futbolistas de 14 a 15 años?

Análisis: Por medio de esta pregunta nos dio a entender que es muy importante la implementación una metodología psicológica ya que ésta ayuda a mejorar el rendimiento no solo físico sino mental, por lo cual que el futbolista va a ganar más confianza y que ayudará a que el equipo sea una familia deportiva.

2.- ¿Considera usted necesario que se le aplique ejercicios psicológicos durante el entrenamiento a los futbolistas?

Análisis: El entrevistado nos manifestó que piensa que si es necesario que se lo aplique ya que esto ayudaría que sean personas de bien y además que no solo en el entrenamiento sino se lo debe hacer en su horario de preparación académica ya que es complementaria a mejorar la disciplina del futbolista.

3.-¿Conoce usted que es la psicología deportiva?

Análisis: En esta pregunta manifiesta que, como concepto general no lo conoce pero hace un análisis en el que manifiesta que ésta ayuda a mejorar el comportamiento mental del futbolista, en la cuales les ayuda ganar confianza, motivación y otros aspectos que ayuden a mejorar su rendimiento.

3.9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES.

- Tanto el presidente de la institución como los demás directivos de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad están de acuerdo que se aplique una metodología psicológica en los futbolistas de estas edades ya que ayudaría en mejorar el manejo conductual de los futbolistas
- Acertadamente el entrenador de la liga correspondiente a la categoría dijo verbalmente que durante el desarrollo de toda la investigación aprendió bastante y va a aplicar técnicas para mejorar el rendimiento físico y psicológico de los dirigidos por él.
- Mediante esta metodología psicológica los futbolistas crecerán no solo en el ámbito deportivo sino también en el ámbito social ya que hoy en día no importa el estatus económico sino la manera en la que se comporta un individuo para alcanzar sus metas.

- Mediante los ejercicios de motivación, el entrenador y familiares dieron a conocer que sus deportistas mejoraron su actitud en el campo de juego y en el hogar y en las actividades escolares.

RECOMENDACIONES.

- Aplicar un conjunto de ejercicios metodológicos de psicología en los futbolistas de 14 a 15 años para que ayude en mejorar su rendimiento óptimo como mental un deportista no solo necesita el entrenamiento físico sino también de la ayuda psicológica para sobresalir ante alguna adversidad y no dejarse caer y atrapar en ningún vicio de los que existe en la actualidad como son las drogas y el alcohol.
- Fomentar la práctica dinámica del fútbol y a la vez expandir las técnicas y los procesos para su correcta aplicación y difusión en todos los niveles de preparación en el fútbol en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.
- Fomentar en los directivos deportivos, entrenadores y profesores el deporte de una manera disciplinaria que ayude a mejorar la conducta de sus dirigidos.
- Fomentar y aplicar técnicas de relajamiento muscular adecuado y su tiempo de realización buscando un verdadero relajamiento de las fibrillas que componen los músculos del cuerpo de los deportistas



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

PROPUESTA

**“METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS
FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA
CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA
DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**

AUTOR:

JUAN CARLOS BORBOR NEIRA

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

OCTUBRE - 2015

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. DATOS INFORMATIVOS:

Tema: “Metodología para la preparación psicológica de los futbolistas de 14 A 15 Años en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014”

Institución Ejecutora:

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad

Beneficiarios:

26 futbolistas de 14 a 15 años, de Liga Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

Ubicación:

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, República del Ecuador.

Tiempo estimado para la ejecución:

10 semanas.

Equipo Responsable:

Egresado: Juan Carlos Borbor Neira

Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.

4.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

En la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, el fútbol es el deporte que le dan mayor importancia pese a esto existe una total decadencia en el aspecto anímico, muchos de estos futbolistas tienen todas las cualidades que se debe tener para seguir un proceso de preparación para llegar a ser un profesional en este deporte, la preocupación es que al futbolista solo se lo prepara de una manera física y no mental esta última parte es muy importante ya que se debe reforzar y capacitar la mente del jugador.

4.3. JUSTIFICACIÓN.

La Psicología en el deporte sin duda es muy importante, esta ayuda a conocer el comportamiento del futbolista además de eso cumple con la función de aconsejar y encaminarlo hacia la excelencia claro está que se la debe aplicar de una manera adecuada sin confundir al individuo y despejar toda duda o circunstancia que lo aqueje durante su etapa de preparación.

La metodología psicológica ayudará a corregir el estado mental en el cual se encuentre el joven no solo eso sino también es muy necesario ya que un futbolista está propenso a sufrir varios factores que perjudiquen de una manera colateral el estado anímico y físico, para ello se le debe aplicar ejercicios y test estos pueden ser físicos o escritos que ayuden a encontrar el problema que lo aqueja y a su vez darle solución de una manera adecuada. Esta metodología ayudará a conocer los tipos de personalidad que tenga cada uno de los futbolistas para saber cómo actuar ante una situación que comprometa su vida deportiva y sobre todo familiar.

4.4. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

Aplicar una metodología para la preparación psicológica que ayude a mejorar el rendimiento físico mental de los futbolistas de la categoría de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2014.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Seleccionar una metodológica adecuada para la preparación psicológica de los futbolistas.
- Identificar a través de los ejercicios como ayudar a mejorar el estado mental del futbolista.
- Explicar los beneficios psicológicos que tendría la aplicación de la metodología a investigar.
- Caracterizar las ideas teóricas y metodológicas de la psicológica.
- Aplicar la propuesta de una metodología para la preparación psicológica de los futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

4.5. FUNDAMENTACIÓN.

La metodología para la preparación psicológica es una sucesión de ejercicios que ayuden a guiar al futbolista hacia la maestría deportiva, existen varios aspectos que pueden derrumbar a un individuo sin importar su posición social y sobre todo en el deporte, por ejemplo lesiones, situación económica, apoyo moral por parte de los familiares, drogas, alcohol, malas amistades, entre otras; sin embargo hay manera de cómo ayudar a que estas situaciones sean superadas.

Esta ayuda a conocer el estado emocional en el que se encuentre, a esto se le suma el tipo de personalidad de cada futbolista mediante este factor muy importante se puede tomar las medidas necesarias para ayudar ya que en este deporte existe mucha competencia por ende siempre va a ver un desequilibrio emocional que pueda poner en riesgo la integridad del joven.

Autores reseñan (toniArdá, Claudio casal. 2003) “Cada ejercicio contiene una dirección, amplitud, velocidad, duración, ritmo y tiempo de ejecución, y estos elementos estarán determinados por la estructura de la modalidad deportiva específica y por las características del jugador, esto conduce a identificar una de las características del juego o ejercicio, que es la identidad, la cual hace referencia a la concordancia entre la lógica del juego y el ejercicio”

Con esto se puede decir que la psicología aplicada al deporte es esencial a la hora de capacitar de un deportista ya que ésta incide directamente en el comportamiento del individuo y especialmente en su capacidad de tomar decisiones acertadas en un entrenamiento y más aún durante un encuentro de gran importancia para el club, liga, federación que esta o este representa.

4.6. Metodología del plan de acción.

La metodología para la preparación psicológica se la realizará antes, durante y después del entrenamiento, aplicándola de manera grupal e individual, de esta manera se podrá encontrar los problemas que más aquejan a los futbolistas dentro y fuera de la cancha de fútbol mediante ésta se podrá actuar de la mejor manera aplicando los recursos necesarios para el mejoramiento mental.

Al momento de realizar la metodología para la preparación psicológica se busca optimizar el rendimiento y procurar que el futbolista crezca de una manera integral y sana a través de los beneficios psicosociales del deporte, además que tiene como aspecto ayudar a mejorar las capacidades físicas y acondicionar un mejor clima psicológico y mental.

La ejecución de ésta será para evaluar y a su vez mejorar aspectos que influyen en el rendimiento del equipo como las cualidades técnicas individuales, el juego en conjunto, la táctica en equipo, la forma física de cada futbolista y sobre todo el estado mental de cada jugador. A todo esto se le debe sumar el concepto de cada elemento humano la cual le dará una identificación al equipo esta debe ser el resultado de la preparación.

Los beneficios de la metodología de la preparación psicológica de los futbolistas será el alivio de la tensión provocada por el entrenamiento físico, mejorará los estatus depresivos, la generación de mejoras en el estado anímico, incremento de la confianza, mejoramiento de la motivación e incremento del rendimiento físico, todas estas ayudaran a que el futbolista se encuentre en un estado óptimo mental.

Esta metodología se la realizará de una manera individual escrita y grupal practica las técnicas serán de carácter importante, el tiempo de duración será ilimitado se utiliza esta técnica para que el joven no tenga presión ante los ejercicios y pueda desarrollarlos con mayor tranquilidad, se realizaran ejercicios de autoconfianza, motivación, visualización, temperamento y de personalidad.

Estos ejercicios se los realizará una vez por semana, antes, durante y después del

entrenamiento o de la competencia, cada uno de estas técnicas ayudará a conocer el estado mental en la que se encuentra y ayudará a combatir, el estrés que es provocado por el entrenamiento deportivo, la desmotivación, el autoestima bajo, entre otros aspectos que influyen de una manera negativa en el futbolista

4.6.1. La Personalidad.

Para conocer la personalidad de un individuo se debe tener en cuenta aspectos como la genética, el tipo de educación que recibe en el entorno familiar y sobre todo la realidad social en la que vive y desarrolla sus sentimientos, conducta y pensamientos. El individuo durante su proceso de formación permite transformar su propia vida de una manera libre que lo lleva a construir su propia personalidad de una manera conveniente a lo que quiera desarrollar y sobre todo a la dirección en la que desee encaminar.

La personalidad es la conducta que presenta un individuo de manera única en pensamientos, conducta y sentimientos, modificada por el ambiente familiar que percibe durante su etapa de madures. Por medio de esta se puede determinar los aspectos con los que se diferencia una persona de otras además del equilibrio la manera particular de comportarse a medida que transcurre su vida y la consistencia que permita analizar los estilos de comportamiento en diferentes ambientes.

4.6.2. Personalidad, Temperamento y Carácter.

Todo individuo tiene su manera de ser, por lo cual su personalidad va a dar mucho

que decir mediante sus acciones, cuando nos referimos a lo mencionado anteriormente se incluye al temperamento y carácter de la persona ya que estos tres aspectos fundamentales de un individuo se interrelacionan entre sí, pero con una diferencia significativa aunque muy a menudo se confunde que pueden ser iguales.

Estos tres aspectos son muy fundamentales dentro de la vida de cada individuo y estos se deben encontrar en un estado normal para que las cosas funcionen bien en su ámbito.

4.6.3. Personalidad en el Futbolista.

La personalidad del futbolista no tiene mucha diferencia con lo que presenta el individuo fuera de la cancha pero este debe ser estable, enérgico y sobre todo preciso en las decisiones que vaya a tomar no dejarse influir por las acciones que se produzcan durante el encuentro deportivo, la actitud que mantenga es muy importante esta debe ser positiva ya que se reflejara en sus acciones físicas motoras.

Los futbolistas tienden a confundir sus estados de ánimo el cual va a afectar su personalidad, es por ello que la mejor manera de que este aspecto se pueda conservar y desarrollar de una manera adecuada debe ser con una ayuda especializada.

4.6.4. El Temperamento del Futbolista.

Esta pertenece a sí mismo y debe ser controlada por sí mismo ya que está propensa a perder el equilibrio mental durante un roce en el fútbol, es una

disposición natural que incita a reaccionar de una manera muy particular a un estímulo que sea producido por otro individuo o la situación en la que se encuentre, el futbolista debe ser estable con un temperamento fuerte ante cualquier acción que se suscite en el campo de juego.

El temperamento de un futbolista es incierto ya que el simple hecho de que practique este deporte aumenta la adrenalina del individuo y en estas edades es muy incierto lo que pueda suceder en el estado mental del jugador, esta puede provocar ira, frustración, miedo, agotamiento, etc.; y a su vez todas estas pueden ser el inicio de una agresión que provoque desmotivación, para ello se la debe trabajar en todas las etapas de preparación.

4.6.5. El carácter del futbolista.

Se desarrolla a través de los hábitos de comportamiento adquiridos durante la etapa de entrenamiento deportivo a lo largo de su vida, es importante que el carácter fuerte esté equilibrado ya que le ayudará a superar todas sus situaciones de una manera estable ya sean negativas o positivas esta puede ser cambiante por eso es importante que la ayuda de un profesional sea la más idónea para que no pierda el equilibrio emocional. Esta se puede visualizar de acuerdo a su respuesta física que presente el jugador.

4.6.6. Test de Psicología Deportiva

Para saber cuál es el nivel del estado mental del futbolista es necesaria la aplicación de un test psicológico deportivo, este permitirá conocer todo lo que

esté sucediendo con el comportamiento del jugador y su vez saber cómo actuar ante la situación.

1.) Suelo perder la confianza en mí mismo durante el entrenamiento.

Siempre	
A veces	
Nunca	

2.) Me cuesta tranquilizarme antes de jugar un partido.

Siempre	
A veces	
Nunca	

3.) Cuando me sale todo mal suelo perder la paciencia.

Siempre	
A veces	
Nunca	

4.) Siento que tengo mucha presión en mi proceso de preparación.

Siempre	
A veces	
Nunca	

5.) Me cuesta trazar objetivos y conseguirlos.

Siempre	
A veces	
Nunca	

6.) Pienso que el esfuerzo que realizo no merece la pena.

Siempre	
A veces	
Nunca	

7.) Mi relación con mis compañeros, técnico y demás personas que se encuentran en mi entorno debería ser mejor.

Siempre	
A veces	
Nunca	

8.) Si se me presentan problemas demoro en sentirme seguro de nuevo.

Siempre	
A veces	
Nunca	

9.) Suelo tener problemas de sueño antes de una competición.

Siempre	
A veces	
Nunca	

10.) Los nervios me impiden pensar en lo que tengo que hacer.

Siempre	
A veces	
Nunca	

El valor de cada opción son los siguientes: Siempre 10 puntos, A veces 5 puntos y Nunca 0 puntos.

PUNTUACIÓN

0 puntos: Deberías considerar seriamente la posibilidad de recibir ayuda profesional para mejorar tu rendimiento. Posiblemente te ayudará a mejorar tu confianza, tu motivación y el control de las situaciones de estrés.

50 puntos: Por lo que se observa, algunas variables psicológicas implicadas en tus respuestas son susceptibles de mejora. Si realmente deseas rendir al máximo nivel debes plantearte la posibilidad de mejorar tus habilidades mediante el consejo de profesionales cualificados.

100 puntos: A simple vista, parece que controlas adecuadamente algunas variables psicológicas que se relacionan con el rendimiento. No obstante, si sigues interesado en mejorar tus habilidades psicológicas deberías consultar a un profesional con experiencia.

Esperamos haber contribuido positivamente a analizar tu funcionamiento en relación al rendimiento. En cualquier caso, un psicólogo del deporte especializado te ayudaría a comprender mejor estos resultados.

Además de éste se ha considerado otros test que ayudan a medir el estado emocional del futbolista, todo esto con el fin de ayudar a sobrellevar todas las dificultades que un joven atraviesa en su proceso de entrenamiento y competencia.

4.6.7. Test de Motivos de BUT

Mediante esta técnica psicológica se podrá conocer el nivel de motivación del futbolista, valorando los siguientes aspectos:

Conflictivo.

Rivalidad.

Suficiencia.

Cooperación.

Agresividad.

Este test cuenta con un total de 25 preguntas relacionadas directamente con cada uno de los aspectos antes mencionados, el futbolista debe contestar Si o No esto refiriéndose a como se ha sentido en los últimos meses de entrenamiento y de competencia. **“Anexo G”**

4.7. Ejercicios para la Preparación Psicológica.

Estos ejercicios están direccionados a los futbolistas que se encuentran en proceso de entrenamiento y se los debe aplicar antes, durante y después de la competencia, se los realizará de una manera tranquila en un espacio abierto son de carácter pasivo con el fin de controlar el estrés, ayudar al incremento de confianza y sobre todo a la automotivación. Estos ejercicios ayudarán a fortalecer varios aspectos que hay que tomar en cuenta en los jugadores de fútbol, estos son:

Aspectos de los futbolistas

Pensamiento táctico.
Concentración y repartición de la atención
Conexión psicomotriz
Empatía con el grupo
Control de las emociones
Control de la ansiedad.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira

Al realizar este cuestionario de preguntas durante la etapa de preparación de los futbolistas, ayudará a mantener fijo y estable los objetivos propuestos. Además de

esto se podrá visualizar el mejoramiento de las actitudes y el mejoramiento física mental del joven, para ello se debe tener en consideración todos los aspectos necesarios que rodean y que puedan influir en el cambio negativo del jugador, estos ejercicios ayudaran a que el individuo conozca sus fortalezas y debilidades que puedan llevarlo al fracaso o al éxito deportivo.

4.7.1. Técnica de Automotivación.

La motivación: Es un plus personal que ayuda al futbolista a realizar cosas inesperadas de carácter positivo con el único fin de alcanzar su objetivo, durante el entrenamiento se les hace recordar que los llevo a practicar este deporte.

Etapa: Preparación

Medio: Este ejercicio se lo aplica de manera escrita y verbal.

Recursos: Hoja impresa con el Cuestionario y Lápiz de ser necesario

Desarrollo: El cuestionario se lo realizará en un ambiente tranquilo el entrenador entregará a cada uno de los futbolistas el cuestionario y dará la orden con palabras de motivación que ayude a relajar al futbolista para que sus respuestas sean de acuerdo a sus sentimientos, este no tiene tiempo límite ya que es un cuestionario de automotivación.

Cuestionario:

¿Qué es lo que más me gusta del fútbol?

¿Qué fue lo que hizo que lo escoja para practicarlo?

¿Qué siento al entrenar este deporte?

¿Cuáles son los beneficios que obtengo al practicar este deporte?

¿Cuál es mi mayor objetivo en el fútbol?

¿Cuál es el sentido de estar acá y porque?



4.7.2. Ejercicio para el Control de Estrés.

Estrés: El estrés es la respuesta del organismo ante circunstancias provocadas por la carga física del entrenamiento, estas pueden provocar daños en la conducta del futbolista como por ejemplo actuar sin pensar y por ende la falta de concentración.

Etapas: Todas las Etapas.

Medio: Campo abierto.

Recurso: Entrenador y Cancha

Desarrollo: Caminar alrededor de la cancha durante un minuto, tomar una posición relajada y se realiza una exhalación bien profunda esto ayudar a limpiar los pulmones luego se inhala de una manera lenta por la nariz tratando de llenar los pulmones a la vez se debe imaginar cómo los pulmones se expanden desde nuestro vientre hasta las clavículas esto se repite diez veces el ejercicio completo. Este se lo realiza después de cada entrenamiento y previo a las competencias.

Beneficio: Este ejercicio es beneficioso para oxigenar de una manera adecuada el cerebro y los músculos, a su vez favorece a bajar el nivel de ansiedad,

preocupación y por ende el estrés desaparece y el rendimiento será el óptimo.



4.7.3. Ejercicio para la Relajación Muscular.

Estrés Muscular: Es provocada por el entrenamiento diario esta puede causar lesiones e incluso llegar hasta la fatiga muscular.

Etapa: Todas las Etapas.

Medio: Campo abierto.

Recurso: Entrenador, sillas y Cancha.

Desarrollo: Sentarse en una silla cómoda y cerrar los ojos, hacer puño con la mano derecha presionándolo bien fuerte y mantener a tensión por varios segundos, se debe estar muy concentrado en el ejercicio, soltar poco a poco la tensión, realizarlo con las dos manos siguiendo el mismo proceso luego se va incluyendo de una manera ordenada los miembros inferiores incluyendo los glúteos, abdomen cuello y cara. Después que se haya abarcado todo el cuerpo permanecer en un estado de reposo el tiempo es de 20 minutos con esto, poco a poco regrese a su estado normal.

Beneficios: Esta técnica ayuda mucho a la relajación muscular y favorece a obtener una mejor oxigenación muscular, además que ayuda a obtener una mejor respuesta ante un estímulo externo.

4.7.4. Ejercicios de Visualización.

Visualización: esta es una técnica que se utiliza para verse de una manera imaginaria, ésta se la debe aplicar enfocándose en la competencia, esto ayudara a que el proceso de entrenamiento y competencia sea más fácil de enfrentar.

Etapa: Todas las Etapas.

Medio: Campo abierto.

Recurso: Cancha y Entrenador.

Desarrollo: De pie cerrar los ojos y buscar un estado de tranquilidad, hacer una imagen mental del objetivo que quiere alcanzar, elegir una habilidad sobre la cual se va a desempeñar, visualizar el medio donde se va a realizar la competencia o entrenamiento, canaliza todo lo que ves y dices siente cada frase que pronuncias y presencia la confianza de esa imagen, estas escenas deben ser positivas como superar algún obstáculo o verse campeón, esta imagen debe de ser tan perfecta y creer que sea posible. Este ejercicio se lo realiza una sola vez el tiempo ilimitado.

Beneficio: Esto ayudará a ganar en confianza y aumentará el deseo de conseguir el objetivo anhelado, la visualización le permitirá que regresen las ganas de ser mejor cada día en la práctica deportiva.

4.7.5. Ejercicio de Auto Confianza.

Auto Confianza: Es la confianza generada por sus recursos natos para hacer cara ante la exigencia del entrenamiento y la competencia, es de carácter importante ya que un deportista debe de confiar en sus capacidades pero esta debe ser reforzada con una ayuda especializada.

Etapa:Todas las Etapas.

Medio:Campo abierto.

Recurso: Cancha, hoja con preguntas y lápiz.

Desarrollo: El deportista debe tener en claro sus capacidades para ello se le planteará dos parámetros que deberá contestar con sinceridad, el entrenador deberá dar una charla de ánimo antes de empezar esta técnica ya que esto ayudará a que el futbolista se concentre. El joven deberá expresar 6 fortalezas y 6 aspectos por mejor de una manera escrita de una manera libre sin presión alguna.

Parámetros:

Mis fortalezas para el entrenamiento y competencia.

Mis aspectos que necesito mejorar.

Beneficios: ayuda a recuperar y ganar más confianza en sí mismo, además el equilibrio mental mejoraría y esto le dará mejor rendimiento en el aspecto deportivo.

4.8. Resultado de la aplicación de la metodología para la preparación psicológica de los futbolistas de 14 a 15 años.

Tabla # 1 Resultado

Futbolistas Capacitados	26
Futbolistas con Ausencias	3
Futbolistas con Buen Temple Emocional	10
Futbolistas con Alto Rango Psicológico	5
Futbolistas con la Capacidad de Superación	5
Futbolistas con Bajo Temple Emocional	3

Fuente: Resultado de la Aplicación de la Metodología.

Autor: Juan Carlos Borbor Neira.

Los resultados de la aplicación de la metodología para la preparación psicológica de los futbolistas de la categoría de 14 a 15 años nos deja como resultado lo expresado en la tabla, eso significa que la aplicación de ésta es muy importante para alcanzar grandes estándares de mejoramiento de la capacidad mental de los jugadores a la hora del entrenamiento o competencia.

Además que puedan superarse no solo como deportistas sino también como personas de bien que fomenten respecto y valores que ayuden al crecimiento de los demás de una manera sustancial, estos futbolistas deben seguir un proceso adecuado para que puedan desarrollarse como deportistas ya que el índice que cada uno de estos tienen es muy alto para que alcancen el alto rendimiento.

4.8. Conclusiones y Recomendaciones.

4.8.1. Conclusiones.

La aplicación de una metodología para la preparación psicológica en los futbolistas deja como conclusión la necesidad de introducir esta ciencia en el deporte peninsular y no solo en el fútbol sino en todas las disciplinas ya que de ésta manera se contribuiría a construir deportistas con el mejor estado mental y con una alta motivación para seguir realizando lo que más les gusta y alejarlos de otros aspectos que puedan dañar la integridad humana del joven.

4.8.2. Recomendaciones.

Incluir esta metodología para la preparación psicológica en todos los deportes.

Que la metodología sea aplicada por un profesional en la psicología deportiva de una manera correcta.

Difundir la psicología deportiva a todas las categorías y en todas las etapas de preparación.

Realizar un seguimiento con regularidad en estos futbolistas ya que tienen un buen índice para alcanzar grandes logros incluso el alto rendimiento.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. RECURSOS.

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

5.1.1. Institucionales.

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena

5.1.2. Humanos.

- Un tutor del trabajo de titulación de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Directivos y entrenador de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.
- 26 futbolistas pertenecientes a la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

5.1.3. Materiales.

- Suministros de computación.
- Suministros de oficina.
- Equipos de computación.
- Internet.
- Movilización.
- Teléfono y Comunicación.

5.1.4 Presupuesto.

TABLA # 13 Recursos Humanos.

RECURSOS HUMANOS				
Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Tutor	1	0,00	0,00
2	Egresado	1	0,00	0,00
3	Entrenadores de Futbol	1	0,00	0,00
Subtotal				\$0,00

Fuente: Recursos Humanos.

Elaborado por: Juan Carlos Borbor Neira.

TABLA #14 Recursos y Materiales.

RECURSOS MATERIALES				
Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Laptop	1	\$1,200,00	\$1,200,00
2	Impresora Epson L210 de tinta continua	1	\$300,00	\$300,00
3	Resma de papel bond	4	\$4,50	\$18,00
4	Flas memory	1	\$ 20.00	\$ 20,00

5	Plan de Internet	3	\$ 60,00	\$ 360,00
8	Cámara digital	1	\$300,00	\$300,00
9	Esferográficos	8	\$0,35	\$2,80
10	Grapadora	1	\$ 2,00	\$ 2,00
11	Perforadora	1	\$ 2,50	\$ 2,50
13	CDS	8	\$ 1,50	\$ 12,00
14	Anillados	10	\$ 2,00	\$ 20,00
15	Empastada	5	\$ 8,00	\$ 40,00
16	Cronómetro	2	\$ 30,00	\$ 60,00
Subtotal				\$2,337,30

Fuente: Recursos Materiales.

Elaborado por: Juan Carlos Borbor Neira.

TABLA #15 Movilización.

MOVILIZACIÓN				
Nº	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Movilización	3 Meses	\$2,00	\$240,00
Subtotal				\$240,00

Fuente: Movilización

Elaborado por: Juan Carlos Borbor Neira.

El total de gastos realizados en la realización del tema propuesto fueron:

TABLA #16 Total de Gastos.

Nº	DENOMINACIÓN	TOTAL
1	Recursos Humanos	\$ 1,000,00
2	Recursos Materiales	\$2,337,30
3	Movilización	\$240,00
Total		\$ 3,577,30

Fuente: Total Gastos

Elaborado por: Juan Carlos Borbor Neira.

5.1.5.- Cronograma de actividades

Cronograma.

ACTIVIDADES	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				octubre							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del tema y justificación.	■	■																																										
Elaboración del problema y objetivos.		■	■																																									
Elaboración de Marco Teórico.					■	■	■	■																																				
Elaboración del Marco Metodológico.									■	■																																		
Elaboración de Marco Administrativo.										■	■																																	
Anteproyecto.											■																																	
Presentación para la aprobación de consejo académico.											■																																	
Realizar correcciones para presentar a consejo académico.											■	■																																
Seminario de fin de carrera.													■	■	■																													
Designación de tutor.																	■	■																										
Elaboración de entrevista y encuesta.																	■		■																									
Tabulación de datos e informe de resultados.																				■																								
Finalización de la propuesta.																					■	■																						
Presentación final a consejo académico.																							■	■																				
Recepción de correcciones.																									■																			
Entrega de correcciones para calificación																										■																		
Entrega de correcciones finales.																											■	■																
Sustentación final.																												■	■															
Incorporación.																																					■	■	■					

Elaborado por: Juan Carlos BorborNeira

BIBLIOGRAFÍA

1. Autores, c. d. (1998). Gimnasia Básica. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
2. BROTONS Piqueres, J. M. (2009). Propuesta de un modelo íntegro para el proceso de detección, selección y desarrollo de talentos deportivos a largo plazo. Madrid.
3. CALDERON, A., Frideres, J., & Palao, J. (2009). <http://www.efedeportes.com>. Recuperado el 20 de febrero de 2013, de <http://www.efedeportes.com>: <http://www.efedeportes.com>
4. CIDONCHA Flacon, V., & Diaz Rivero, E. (2010). www.efdeportes.com. Recuperado el 20 de febrero de 2013, de www.efdeportes.com:
5. CONTRERAS Jordán, O. R. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona: INDE: www.efdeportes.com
6. CORTEGAZA Fernández, L. D., Hernández Prado, C. M., & Suárez Sosa, J. C. (Diciembre de 2010). efdeportes.com. Recuperado el 25 de Diciembre de 2012, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>
7. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (2008). *Constitución de la República de Ecuador*.
8. Delegación del Rector para la Salud, B. s.(2010). fatiga laboral: conceptos y prevencion . madrid: universidad complutencemadrid.
9. DR. MEL C., S., & DR. VERHOSHANSKY, Y. (2000). Super Entrenamiento (primera ed.). España: Paidrotibo: www.efdeportes.com

10. GARCÍA G, J. M. (2004). Análisis comparativo de los paradigmas experto - novato en el contexto del alto rendimiento en judo. Toledo: García García, J.M. (2004). Análisis comparativo de los paradigmas experto - novato Universidad Castilla-La Mancha.
11. PÉREZ ,A . (2003). La Recreacion. España.
12. LORENZO, A. (2007). Procesos de formación de jóvenes futbolistas con talento. Madrid.
13. LUCÍA Abenza, Aurelio Olmedilla, Enrique Ortega, Manuel Ato y Alejandro García (2010) Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. Universidad de Murcia. Murcia (España) (<http://revistas.um.es/analesps>).
14. PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. (2009-2013). *Plan Nacional del buen vivir*.
15. MANSER Riaan . (2010). Around Madagascar On My Kayak. Recuperado el 26 de agosto de 2013, de Retrieved from <http://www.ebib.com>
16. Mel C., S., & Dr. Verhoshansky, Y. (2000). Super Entrenamiento. España: paidotribo.
17. MIQUEL Torregrosa, Xavier Sanchez Y Jaume Cruz (2004) El Papel Del Psicólogo Del deporte En El Asesoramiento Académico – Vocacional Del Deportista De Elite Revista De Psicología Del Deporte2004. Vol. 13, Núm. 2, Pp. 215-228 Universidad Autónoma de Barcelona España.
18. PINTOR, C. y. (Noviembre de 2001). Recuperado el 09 de Febrero de 2001, de <http://www.sepi.upiicsa.ipn.mx/mdid/sabinotesis.pdf>.

19. QUIZHPE, C., & Benavides Cordova, C. (2008). Análisis de composición corporal y somatotipo de levantadores de potencia seleccionados de Pichincha 2007 y determinación del somatotipo ideal. ESPE / SANGOLQUÍ / 2008.
20. ROMERO Granados, S. (2001). Formación deportiva: nuevos retos en educación. Sevilla: Universidad de Sevilla.
21. SÁNCHEZ Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.
22. SÁNCHEZ Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid. Madrid: Gymnos.
23. THORSTEIN, V. (1989). La Recreacion . Alemania.
24. THORSTEIN, V. (1989). La Recreacion. Alemania.
25. URIONDO, L. F. (1997). La visión de juego en el futbolista. Barcelona. Editorial Paidotribo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
26. JIMÉNEZ, G.(2012) revista Digital, Buenos Aires, Año 16,Nº165, Febrero de2012.[Http://www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
27. WEINECK, j. Optimales Training,15a ed. completamente rielaborata e ampliata, Balingen, Spitta Verlag, (2007)(traduzione ed edizione italiana a cura di M. Gulinelli, L'allenamento ottimale,2º edizione italiana, dalla 15ª edizione tedesca, Perugia Calzatti-Mariucci,2009).

BIBLIOTECA VIRTUAL DE UPSE

1. Psicología deportiva

[http://reader.ebib.com/\(S\(we20hjsafuobgezjdjyclnym\)\)/Reader.aspx?p=181172&o=2458u=392308&t=1391702586&h=39ADC119A9267059AF9CEE35345CCF644F05C2A0&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n](http://reader.ebib.com/(S(we20hjsafuobgezjdjyclnym))/Reader.aspx?p=181172&o=2458u=392308&t=1391702586&h=39ADC119A9267059AF9CEE35345CCF644F05C2A0&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n)

2. Los-juegos-olímpicos.<http://reader.ebib.com/>

[http://reader.ebib.com/\(S\(0qdn1z5b1c52e10km1nsmn5n\)\)/Reader.aspx?p=995177&o=2458&u=392308&t=1391703010&h=CCD7ACED3EB77BDDEA6739F67B37260A31DC1844&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#](http://reader.ebib.com/(S(0qdn1z5b1c52e10km1nsmn5n))/Reader.aspx?p=995177&o=2458&u=392308&t=1391703010&h=CCD7ACED3EB77BDDEA6739F67B37260A31DC1844&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#)

3. Salud, bienestar y envejecimiento en Santiago de Chile

[http://reader.ebib.com/\(S\(3zraz13i5gj1zzbq42ba1h1v\)\)/Reader.aspx?p=282135&o=2458&u=392308&t=1391703300&h=0AFD2464C18B6EF6F48176AF3D9A69C62B72DA7A&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#](http://reader.ebib.com/(S(3zraz13i5gj1zzbq42ba1h1v))/Reader.aspx?p=282135&o=2458&u=392308&t=1391703300&h=0AFD2464C18B6EF6F48176AF3D9A69C62B72DA7A&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#)

4. Los límites de la personalidad (descubre todo el poder que hay en ti)

[http://reader.ebib.com/\(S\(yxkj454cnl4snfrmrbyymjnj\)\)/Reader.aspx?p=995142&o=2458&u=392308&t=1391704526&h=34747AE622F6F5A42E907C78E2858BD852D6727D&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#](http://reader.ebib.com/(S(yxkj454cnl4snfrmrbyymjnj))/Reader.aspx?p=995142&o=2458&u=392308&t=1391704526&h=34747AE622F6F5A42E907C78E2858BD852D6727D&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#)

5. Aplicación del

pensamientosistemático[http://reader.ebib.com/\(S\(hbpfkxjsnrqoupydxrnyzdqd\)\)/Reader.aspx?p=579110&o=2458&u=392308&t=1391704824&h=DE5A0D3DA473BA7C158D065C767178313744750&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n](http://reader.ebib.com/(S(hbpfkxjsnrqoupydxrnyzdqd))/Reader.aspx?p=579110&o=2458&u=392308&t=1391704824&h=DE5A0D3DA473BA7C158D065C767178313744750&s=21086079&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n)

ANEXOS

2.4.1. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. ANEXO “A”

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como base fundamental y teórica del siguiente artículo:

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

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

2.4.2. PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. ANEXO “B”

Para que esta investigación tenga una sustentación fiable se debe acudir al registro del plan nacional del buen vivir.

Objetivo: Mejorar la calidad de vida de la población

2.4.3. LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

Para realizar esta investigación debemos fundamentar con los siguientes artículos de la ley del deporte vigente en el país.

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

Formato de la Encuesta

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente encuesta la importancia de una metodología para la preparación psicológica en los futbolistas de la Liga Deportiva Cantonal de la Libertad provincia de Santa Elena.

Conteste marcando con una cruz “X” la respuesta de su elección.

1.-¿motivación?

Siempre_____ Rara vez_____ Nunca_____

4.-¿Conoces los beneficios de una metodología psicológica?

Si_____ No_____

5.- ¿Sabes que es la motivación?

Si_____ No_____

6.-¿Consideras que durante tu etapa de entrenamiento necesites motivación por parte de tu entrenador?

Siempre_____ Rara Vez_____ Nunca_____

7.-¿Cómo es la relación que mantienes entre tus compañeros de equipo y entrenador?

Buena_____ Regular_____ Mala_____

Sabes que es la psicología deportiva?

Si_____ No_____

2.-¿Durante tu entrenamiento has realizado algún test psicológico?

Si_____ No_____

3.-¿Durante el entrenamiento cuantas veces al mes realizan ejercicios de

8.- ¿Sientes que tu entrenador te transmite la suficiente confianza?

Si_____ No_____

9.- ¿Durante un partido de futbol te consideras impulsivo?

Siempre_____ Rara Vez_____ Nunca_____

10.- ¿Te gustaría realizar ejercicios que ayuden a mejorar tu rendimiento físico y mental?

Si_____ No_____

Formato de la Entrevista

OBJETIVO: Definir mediante la siguiente entrevista la influencia de la aplicación de una metodología para la preparación psicológica en los futbolistas de 14 a 15 años de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

DATOS PERSONALES

Nombres:_____

Apellidos:_____

Edad:_____

Título más alto con el que cuenta:_____

Nombre del título más alto con el que cuenta:_____

Cargo en la institución:_____

Años en la profesión:_____

INSTRUCCIONES

Le pido de la manera más comedida sea claro, preciso y conciso en sus respuestas, ya que nos serán de gran utilidad para la realización de la investigación.

1.-¿Qué piensa usted acerca de una metodología psicológica para los futbolistas de 14 a 15 años?

2.-¿Considera usted necesario que se le aplique ejercicios psicológicos durante el entrenamiento a los futbolistas?

3.-¿Conoce usted que es la psicología deportiva?



Anexo Gráfico # 1. Entrenador de fútbol de las categoría de 14 a 15 años



Anexo Gráfico # 2. Realizando el test de BUT antes del entrenamiento.



Anexo Gráfico # 3. Durante el entrenamiento se evalúa el estado de concentración del futbolista



Anexo Gráfico # 4. Actividad recreativa para buscar el estado de relajamiento para realizar los ejercicios de automotivación.



Anexo Gráfico # 5. Dándoles las indicaciones para realizar los ejercicios de relajación muscular.



La Libertad, 18 de Junio de 2015

CERTIFICADO ANTIPLAGIO
001-TUTOR TER-2015

En calidad de tutora del trabajo de titulación denominado **"METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014"** elaborado por el estudiante **JUAN CARLOS BORBOR NEIRA**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, y que luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado se encuentra con 0% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,

Enríquez Rojas Tatiana, MSc.

DOCENTE TUTORA



Reporte Urkund.

The screenshot displays the main report page of Urkund. It includes the following information:

- Document:** [juan_carlos_urk_docx](#) (D14860495)
- Submitted:** 2015-06-17 13:00 (-05:00)
- Submitted by:** juanki_bone@yahoo.es
- Receiver:** tenriquez.upse@analysis.urkund.com
- Message:** Juan Carlos Borbor Neira [Show full message](#)

A progress bar shows 0% completion, with a note: "0% of this approx. 15 pages long document consists of text present in 0 sources."

Fuentes de similitud

This screenshot shows the 'List of sources' panel on the right side of the report interface. It contains a table with the following columns:

Rank	Path/Filename
	http://unimotor.uspsca.org/images/7015/30/814/184261.pdf
	http://unifedforma.edu.pe/visuofila.php?ID_MOD_SANA_COMENTE/337776C2486C81A5
	https://www.usf.edu/evolution/3igp/ee/a-public/ufc/sider/37318.pdf
	http://ind.usf.edu/swh/revolucion/3605678-4e71380633b1e7a151.pdf
	http://www.uspsca.edu/evolucion/3605678-4e71380633b1e7a151.pdf
	http://www.usf.edu/evolucion/3605678-4e71380633b1e7a151.pdf
	http://www.uspsca.edu/evolucion/3605678-4e71380633b1e7a151.pdf
	http://www.uspsca.edu/evolucion/3605678-4e71380633b1e7a151.pdf
	http://www.uspsca.edu/evolucion/3605678-4e71380633b1e7a151.pdf

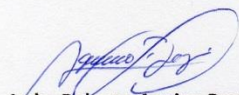
Lcdo. Ismael Roberto Aquino Bazán
Magister en Diseño y Evaluación de Modelos Educativos
Registro SENESCYT N° 1050-12-86029463
La Libertad - Celular: 0993163660

Certifico:

Que, he procedido a revisar la **GRAMÁTICA** del Trabajo de Titulación de la Sr. **JUAN CARLOS BORBOR NEIRA**, con cedula de ciudadanía N° **0922628078**, cuyo tema es **"METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014"**.

Es todo cuando puedo certificar con respecto a la revisión del proyecto antes mencionado, por lo que el interesado puede dar el uso que estime conveniente al presente documento.

Atentamente



Lcdo. Roberto Aquino Bazán
C.C. 0909637068



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD

R.U.C. 0991346406001

FUNDADA EL 22 DE ABRIL DE 1993

AFILIADA A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LA PROV. DE STA. ELENA

ACUERDO MINISTERIAL REFORMADO # 031 CON FECHA 05/08/2011



Ministerio
del Deporte

CERTIFICADO

Por la presente Certifico que el **Sr. Juan Carlos Borbor Neira, Egresado de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación**, realizo sus prácticas de **Elaboración del Proyecto Investigativo denominado "Metodología para la preparación psicológica de futbolistas"** que tiene Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, en el horario de las tardes, con nuestros Deportistas y Padres de Familia.

Es por este motivo que damos a conocer a quien corresponda, el trabajo realizado por el Estudiante, que con esmero, dedicación, y responsabilidad estuvo realizando este proyecto.

Ante lo expuesto autorizo al peticionario hacer del presente documento, el uso que estime conveniente.

Atentamente,

Libertad, Unión y Deporte

Sra. Mayda Limones Borbor

SECRETARIA GENERAL DE L.D.C. DE LA LIBERTAD

C.I. 091014529-1

TEF. 042781176

LIGA DEPORTIVA CANTONAL
DE LA LIBERTAD
R.U.C. 0991346406001



LIBERTAD UNIÓN Y DEPORTE



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Memorando n°: UPSE-FCEI-2014-680-M


La Libertad, octubre 8 de 2014

PARA: BORBOR NEIRA JUAN CARLOS
EGRESADO DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

Asunto: Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 19 del Reglamento de Trabajo de Titulación y analizado el informe presentado por la Comisión, el Consejo Académico RCA-025-2014 en sesión ordinaria del 17 de septiembre del año en curso, **RESUELVE** designar como **TUTORA** del Trabajo de Titulación METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 A 15 AÑOS EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014, a la **MSC. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS**.

Atentamente,


Dra. Nelly Tatiana Rodríguez

DECANA

Adjunto: 1 anillado

NPR/lq

*Te.
8/10/2014*