



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**ESCUELA: CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

TITULO DE TESINA

INCIDENCIA DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS EXTERNOS
EN EL RENDIMIENTO TÁCTICO DE LOS FUTBOLISTAS DE
RESERVA DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO EN EL
CAMPEONATO NACIONAL AÑO 2011.

AUTOR:

DIEGO MIGUEL CAYÁN MIRANDA

TUTOR:

MSC. MARIO ESPINOZA

RIOBAMBA-ECUADOR

2013



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA: CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

En la Ciudad de Riobamba con el tema: “INCIDENCIA DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS EXTERNOS EN EL RENDIMIENTO TÁCTICO DE LOS FUTBOLISTAS DE RESERVA DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO EN EL CAMPEONATO NACIONAL AÑO 2011. **Ante el Tribunal.**

PRESIDENTE _____ **Nota** _____

MIEMBRO _____ **Nota** _____

MIEMBRO _____ **Nota** _____

NOTA FINAL _____

DERECHOS DE AUTORÍA:

Yo Diego Cayán soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo está dedicado al apoyo y esfuerzo de mi madre. Por todo el sacrificio realizado para poder culminar con este objetivo. Este trabajo ya cumplido está dedicado, con mucho amor, empeño y cariño he realizado este trabajo con la finalidad de que se concientice la gran necesidad que se tiene en el lugar de nuestra Investigación.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Chimborazo, a cada ser humano que ha dejado huella en mí y a colaborado para mi crecimiento tanto en el ámbito personal como profesional; en especial a dios por darme salud, vida y fortaleza, también al **Ms. Mario Espinoza** quien con su empeño y dedicación a transmitido sus conocimientos que han sido de mucha ayuda nemotécnica para nuestro futuro, y a mi familia que ha sido testigo de mi esfuerzo constante para la consecución de mis sueños

RESUMEN

La investigación se realizó como respuesta que se presenta a la necesidad de resaltar la, INCIDENCIA DE LOS FACTORES PSICOLOGICOS EXTERNOS EN EL RENDIMIENTO TÁCTICO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA RESERVA DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO EN EL CAMPEONATO NACIONAL AÑO 2011.

Una de las causas que dificulta el rendimiento del deportista es la falta de orientación y de conocimiento del comportamiento humano, razón por la cual resulta necesario investigar el beneficio que produce en el ser humano la psicología deportiva. Por lo tanto el problema objeto de estudio es “De qué manera inciden los factores psicológicos externos en el rendimiento táctico de los futbolistas de reserva del “Centro Deportivo Olmedo” en el campeonato nacional año 2011” Los objetivos específicos permitieron lograr el objetivo general: Determinar de qué manera incide los factores psicológicos externos en el rendimiento táctico de los futbolistas de reserva del “Centro Deportivo Olmedo” en el campeonato nacional año 2011. El marco teórico se fundamentó en las teorías referentes a la psicología del deporte y la táctica del fútbol, comportamiento humano el estado emocional o psicológico y al desarrollo general del futbolista de varios autores, la metodología de investigación utilizada fue el método inductivo deductivo y el método dialectico, a través de la investigación documental y de campo; para obtener datos reales se aplicó como técnica la encuesta se emprende en el análisis e interpretación de resultados los mismos que son expresadas en forma estadística, de los cuales se desprenden las conclusiones y recomendaciones , juicios de valor que se construyen en base a la relación de los conocimientos científicos y los resultados de la encuesta; a partir de este hecho se emprende en un razonamiento lógico verbal y se estructura las recomendaciones, que son la base para elaborar una propuesta.

Por último, mencionar la importancia adquirida por la incidencia que poseen los aspectos externos que rodean al sujeto, como son: familia, amistades, el entorno, relaciones íntimas e incluso el propio entrenador.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE IDIOMAS

SUMMARY

The research was conducted as a response to the need to highlight the incidence of the PSYCHOLOGICAL EXTERNAL FACTORS IN THE TACTICAL PERFORMANCE OF THE SOCCER PLAYERS OF THE RESERVE OF OLMEDO SPORTS CENTRE IN THE NATIONAL CHAMPIONSHIP 2011. One of the causes hindering the athlete's performance is the lack of guidance and knowledge of human behavior, that is why it is important to investigate the benefits for the human beings by studying sports psychology. Therefore, the problem under study is "In what external factors in the tactical performance of the soccer players of the reserve of Olmedo sports Centre in the national championship 2011. The specific objectives allowed to achieve the overall goal to determine how external psychological factors influence on the tactic performance of the soccer players of the reserve of "Centro Deportivo Olmedo" in the national championship in 2011. The theoretical framework was based on the theories concerning to psychology of sports and tactics of soccer, human behavior, psychological or emotional state and to the general development of the soccer player analyzed by various authors. The methodology for the research used the inductive, deductive and dialectical methods, this was developed through documentary and field research. To get real data the survey technique was applied; the analysis and interpretation of results were expressed in statistical form, the conclusions and recommendations emerge from these data, value judgments that are based on the relationship of scientific knowledge and the results of the survey from this fact is a logical and structured verbal reasoning was established, and the research builds up the recommendations that are the basis for a proposal.

Finally, to mention the acquired importance by the implications that have external aspects surrounding the subject, such as: family, friends, environment, intimate relationships and even the coach himself.

Translation of the summary corrected by Mgs. Narcisca Fuertes López

Professor at Language Center

Health Sciences Faculty

May, 9th. 2013

X *Narcisca Fuertes López*



INDICE GENERAL

	Pág.
CONTENIDO	
CARÁTULA	
HOJA DE CALIFICACIÓN	i
DERECHOS DE AUTORÍA	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
SUMMARY	vi
INDICE GENERAL	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
1. MARCO REFERENCIAL	5
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.3 OBJETIVOS	6
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	6
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
1.4 JUSTIFICACIÓN	6
CAPÍTULO II	8
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL	9
Importancia de la relación entrenador/docente y deportista/alumno	10
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
IMPORTANCIA SOCIAL DEL DEPORTE	11
NORMAS QUE ASUMEN EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE	13
VALORES SOCIALES	13
BENEFICIOS PSICOLÓGICOS	13
INICIO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL MUNDO	14
INICIOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO	16

AVANCES ACADÉMICOS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA UNAM	17
APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL FÚTBOL MEXICANO	19
DIMENSIONES PSICOSOCIALES	20
SOCIALIZACIÓN Y ACTIVIDAD DEPORTIVA	20
CLASIFICACIÓN DEL FÚTBOL Y LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	21
CLASIFICACIÓN METODOLÓGICA	21
DESARROLLO PSICOLÓGICO-DEPORTIVO EN EL FÚTBOL EN CUANTO AL GRUPO	22
PREPARAR AL FUTBOLISTA PARA EL RETIRO	23
LA EVALUACIÓN QUE ESTOS HACEN DEL ENTRENADOR Y DE SU EXPERIENCIA DEPORTIVA	25
LA PERSONALIDAD EN EL FÚTBOL	26
ASPECTOS PSICOLÓGICOS A CONSIDERAR EN EL FÚTBOL	28
MOTIVACIÓN	28
FACTORES NEGATIVOS	29
AUTOCONFIANZA	30
CONCENTRACIÓN	31
2.2.1 COMPORTAMIENTO HUMANO	34
DESARROLLO DEL SER HUMANO	36
CONCIENCIA	37
EVOLUCIÓN DEL COMPORTAMIENTO HUMANO DESDE LA PSICOLOGÍA	37
FACTOR IMPORTANTE EN EL COMPORTAMIENTO HUMANO	38
COMPORTAMIENTO SOCIAL	39
FACTORES QUE AFECTAN EL COMPORTAMIENTO HUMANO PÚBLICO	40
FAMILIA	41
COMPAÑERISMO	42
LUGAR O ENTORNO	42
CONDUCTA DEL ÁRBITRO	44

FRUSTRACIÓN	44
LA ANSIEDAD	45
EL ESTRÉS	46
LAS MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS	47
LAS EMOCIONES	49
ESTADO PSICOLÓGICO	50
SÍNTOMAS CLAVE DEL ESTADO VINE	51
SÍNTOMAS EN ESTADO DE BLOQUEO	51
POTENCIAL EN ESTADO TRANSFORMADO	52
2.2.2 DEFINICIÓN DE TÁTICA EN FÚTBOL	52
TÁCTICAS DE FÚTBOL	53
HABILIDADES FÍSICAS	53
Forma física	53
Velocidad	53
Agilidad	54
HABILIDADES CON EL BALÓN	54
Recepción	54
Pase	54
Tiro	54
Movimientos expertos	55
Lanzamientos de falta	55
HABILIDADES DEFENSIVAS	56
Marcaje	56
Entradas	56
HABILIDADES MENTALES	56
Actitud	56
Comunicación	57
Visión de Campo	57
Movimiento del Jugador	57
Juego limpio o sucio	58
HABILIDADES DEL PORTERO (GUARDAMETA)	59
Posicionamiento	59

Anticipación	59
Reflejos	59
TÁCTICAS DE EQUIPO – FORMACIONES	59
TÁCTICAS DE EQUIPO – ESTILO DE JUEGO	60
Fútbol de contra ataque	61
Fútbol de posesión	61
Fútbol directo	62
TÁCTICAS DE EQUIPO – SUSTITUCIONES	62
TÁCTICAS OFENSIVAS EN JUEGO	63
Pase y movimiento	63
Cambiar el juego	64
Romper el fuera de juego	64
Balones en largo	65
Agujero defensivo	65
Triangulaciones	66
Intercambio de bandas	66
Sobrecargar una banda	66
Hombre clave	67
TÁCTICAS OFENSIVAS A BALÓN PARADO	67
Saques de banda	67
Faltas	67
Saques de esquina	68
TÁCTICA DEFENSIVA GENERAL	68
TÁCTICAS DEFENSIVAS – PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER DEFENSA	69
TÁCTICAS DEFENSIVAS – LÍNEAS DE PRESIÓN EN DEFENSA DE ZONA	70
CONSIDERACIONES DE PROFUNDIDAD	70
TÁCTICAS DEFENSIVAS – JUEGO DEFENSIVO HOMBRE A HOMBRE	71
TÁCTICAS DEFENSIVAS – DEFENSA EN BALÓN PARADO	72
Libres directos de corto alcance	72

Saques de esquina y otros lanzamientos cruzados	72
Lanzamientos de penalti	72
TÁCTICAS DEFENSIVAS – DEFENSA CON POSESIÓN DE BALÓN	73
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	74
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES	77
2.4.1 HIPÓTESIS	77
2.4.2 VARIABLES	77
VARIABLE INDEPENDIENTE	77
VARIABLE DEPENDIENTE	77
2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	78
CAPÍTULO III	79
3. MARCO METODOLÓGICO	80
3.1 MÉTODO	80
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	80
TIPO DE ESTUDIO	80
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	80
3.2.1 POBLACIÓN	80
3.2.2 MUESTRA	81
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	81
3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	81
CAPÍTULO IV	82
ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	83
3.5 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS POR PORCENTAJES DE LOS DEPORTISTAS	123
VARIABLE INDEPENDIENTE	123
VARIABLE DEPENDIENTE	125
INTERPRETACIÓN	127
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	127
3.6 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS POR PORCENTAJES DE LOS ENTRENADORES	128

VARIABLE INDEPENDIENTE	128
VARIABLE DEPENDIENTE	130
INTERPRETACIÓN	132
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	132
CONCLUSIONES	133
RECOMENDACIONES	134
BIBLIOGRAFÍA	135
ANEXOS	137
Anexos “A”	138
Anexos “B”	141
Anexos “C”	144
Anexos “D”	146
Anexos “E”	150
PROPUESTA	151
TÍTULO DE LA PROPUESTA	151
PRESENTACIÓN	151
OBJETIVOS	151
OBJETIVO GENERAL	151
OBJETIVO ESPECÍFICO	151
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	152
DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA A APLICARSE	158
PLAN OPERATIVO	158
ESTRATEGIA METODOLÓGICA	158
TEORÍA CONSTRUCTIVISTA	159
LA PEDAGOGÍA CONCEPTUAL	161
MODELO	163
ASPECTOS PSICOPEDAGÓGICOS	164
PARADIGMA COGNITIVO	164
MÉTODOS	165

INTRODUCCIÓN

En este trabajo de investigación basado en el rey de los deportes, el fútbol y cuyo tema de manera específica es; “Incidencia de los factores psicológicos externos en el rendimiento táctico de los futbolistas de reserva del centro deportivo Olmedo en el campeonato nacional año 2011”, este deporte se escoge como punto central de estudio, por cuanto es un actividad deportiva que por tradición se lo viene practicando en nuestro medio, ya que engloba muchas connotaciones entre las que se cita tener una buena salud, distracción sana, un medio de vida cuando se práctica profesionalmente y en el campo internacional un crecimiento económico ya que los eventos de gran envergadura generan grandes cantidades de dinero que provocan el incremento de PIB de un país y por ende su crecimiento económico, en el campo local los éxitos obtenidos por el Club Olmedo en años anteriores, y los triunfos experimentados en los actuales momentos por la categoría reserva del club que a nivel nacional, jugó la final del campeonato nacional y obteniendo el segundo lugar en la contienda; cabe destacar que en años anteriores esta categoría no tenía los éxitos que hoy por hoy está alcanzando, también es importante destacar que una de las motivaciones más sobresalientes es la clasificación de nuestra selección ecuatoriana a dos campeonatos mundiales, y en el segundo de los cuales pasó a siguiente ronda, las copas internacionales alcanzadas por la Liga de Quito; es muy digno de destacar también el gran número de jugadores que están jugando en el exterior y que experimentan éxitos notables como es el caso de Antonio Valencia que juega en la liga inglesa y en los campeonatos internacionales europeos y para finalizar indicaré mi gran pasión por el fútbol, vocación interna y fundamental para escoger esta práctica deportiva como objeto de estudio.

Dentro de este trabajo investigativo es importante mencionar que las principales metas son descritas como: Determinar de qué manera incide los factores psicológicos externos en el rendimiento táctico de los futbolistas de reserva del centro deportivo “Olmedo” en el campeonato nacional año 2011; para lo cual se debe, Identificar qué factores externos incide en su estado psicológico de los

futbolistas del Centro Deportivo Olmedo, Evaluar el estado psicológico de los futbolistas del centro deportivo “Olmedo” en la etapa de competencia, Elaborar una propuesta sobre factores externos psicológicos que incide en el rendimiento deportivo. Y lo que pretendemos demostrar es “si los factores psicológicos externos inciden significativamente en el rendimiento táctico de los futbolistas de la reserva del Centro Deportivo Olmedo en el campeonato nacional del 2011; para lo cual se hará uso la investigación aplicada ya que la teoría es llevada a la práctica con el propósito de llegar a la competitividad, se investiga bajo el estudio cualitativo ya que se requiere el profundo estudio del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, se utiliza la investigación experimental ya que es un proceso metodológico de estudio y control del conglomerado analizando su rendimiento y evaluando; esta también es identificada como una investigación de campo ya que el estudio lo realizamos en el lugar de los hechos es decir en el campo de juego y la interacción social del jugador, se utiliza la investigación proyectiva ya que en su finales se realiza una propuesta de solución de problemas identificados.

El estudio se practica varios métodos como el inductivo – deductivo y el método dialéctico; cada uno de ellos nos permite realizar una observación tanto analítica, como también generalizada y confrontaciones de la realidad las que nos permitirán deducir conclusiones y recomendaciones, comprobar la hipótesis y, que generan una propuesta para la resolución de problemas.

El trabajo de investigación está desarrollado en capítulos, el primero hace referencia a la formulación del problema, a la descripción de los objetivos tanto generales como específicos, en donde se describe lo que deseamos alcanzar, y al final de este capítulo se detalla las justificaciones de este trabajo, el segundo capítulo está describiendo la posición personal frente al tema en estudio, este está basado en las experiencias adquiridas y relacionadas con el conocimiento científico y la aplicación que esta se puede efectuar para mejorar el rendimiento del deportista en la práctica del fútbol, seguidamente se identifica la parte teórica científica, en la que se destaca una breve historia del fútbol, y las

fundamentaciones científicas que a lo largo de la historia se han desarrollado, se sigue con los términos básicos utilizados en la investigación, la hipótesis descrita en las variables y en su operacionalización; el capítulo tercero se desarrolla en base al marco teórico, en él se describe los métodos a utilizarse siendo estos escogidos de acuerdo a la necesidad a las circunstancias y su utilidad para poder identificar las principales causas del problema, el tipo de investigación esta es utilizada de acuerdo a que elementos y espacios se utilice en la investigación, el tipo de estudio este se basa en cómo se realizará las contrataciones entre lo que realmente sucede y lo que se debe realizar, la población y muestra identifica el número del conglomerado con el que se trabaja este va a estar dividido entre jugadores y cuerpo técnico; las técnicas para la recolección de datos esta identificadas la encuesta con sus instrumento el cuestionario que permitirán conocer datos y elementos de manera exacta, en el análisis su técnica es la contratación de los datos obtenidos con el conocimiento científico lo que conlleva a juicios de valor que permite generar conclusiones y recomendaciones, las mismas que son descritas en el capítulo cuarto, en la cual se concluye insertando la bibliografía que es el respaldo de nuestro estudio literario sobre el tema y finalmente se ubica los anexos, en el cual se encuentra el modelo de encuestas aplicadas, fotografías, recortes de periódicos, entre otros.

CAPÍTULO I

1. MARCO REFERENCIAL.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Siendo el fútbol un deporte practicado por un número limitado de personas/individuos que conforman un equipo de futbol, en este caso los deportistas del Centro Deportivo Olmedo presentan problemas que incide en el rendimiento y concentración óptima para desenvolverse adecuadamente en el terreno de juego, hemos pensado que se debe actuar de acuerdo a nuestros medios para de esta manera ayudarles a que todos y a cada uno de los deportistas que están representando al club, tengan una mejor concentración y rendimiento al desenvolverse en un partido de fútbol y así tener buenos resultados del que como entrenador, cuerpo técnico y dirigentes necesitamos por parte de los deportistas.

La institución deportiva como responsables formadores y preparadores deportivos en el ámbito futbolístico, genera discusión en torno al manejo y preparación que incide negativamente en el estado emocional, psicológico e intelectual de los futbolistas y a la vez afectan al comportamiento humano y al grupo en general.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿DE QUE MANERA, INCIDE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS EXTERNOS EN EL RENDIMIENTO TACTICO DE LOS FUTBOLISTAS DE RESERVA DEL CENTRO DEPORTIVO OLMEDO EN EL CAMPEONATO NACIONAL AÑO 2011.?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar de qué manera incide los factores psicológicos externos en el rendimiento táctico de los futbolistas de reserva del Centro Deportivo “Olmedo” en el campeonato nacional año 2011.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar qué factores externos influyen en el estado psicológico de los futbolistas del Centro Deportivo “Olmedo”
- Evaluar el estado psicológico de los futbolistas del Centro Deportivo “Olmedo” en la etapa de competencia.
- Elaborar una propuesta sobre factores externos psicológico que incide en el rendimiento deportivo.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene gran importancia ya que está relacionada con los factores psicológicos externos (Fútbol), por cuanto lo que propongo realizar tiene una gran información que va en beneficio para todos y cada uno de los deportistas del “Centro Deportivo Olmedo” para lograr evitar problemas psicológicos y controlar el equilibrio emocional.

Por medio de esta investigación se pretende también una posible solución a los problemas ocasionados: verbalmente, problemas familiares, sociales, a nivel educativo, amigos, hinchadas, dirigentes y por relaciones propias, se ha detectado que los deportistas pueden estabilizarse, desarrollarse, óptima y eficazmente, la motivación y las capacidades de concentración, en los entrenamientos prácticos y

dentro del campo de juego sin que se afecte los estados psicológicos externos que puedan influir en el futbolista.

Los problemas que se van a tratar son los factores psicológicos externos para que no incida en el rendimiento del deportista, para que tengan una mayor concentración en la actividad física, mental y tengan un eficaz crecimiento físico armónico.

Así mismo se quiere demostrar que se puede superar, los tipos de beneficio que se obtendrá con la ejecución de la tesina, es mejorar la calidad de vida y rendimiento del futbolista, para que pueda realizar un papel muy importante dentro del campo de juego y así ofrecer mejores resultados, tanto al cuerpo técnico, dirigentes y la sociedad ya que se debe dar cuenta que el equipo tiene un gran apoyo por la gente de la provincia a pesar de las limitaciones que se tiene, a diferencias de otros equipos de ciudades aledañas.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL

Para un mejor desarrollo de esta investigación, se ha tomado como referencia varias fuentes bibliográficas y páginas de Internet, para logra obtener, sustento teórico que a continuación textualmente se indica y se a utilizando matrices.

El deporte y especialmente el fútbol es uno de las manifestaciones características de nuestra civilización. Es uno de los fenómenos que forma parte de la cotidianidad del ciudadano de nuestro tiempo, le guste o no, se topa con él diariamente, ya sea en el radio, la televisión, en los periódicos o las conversaciones de otros. El deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, cultura, socioeconómicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas.

El fútbol además nos brinda una amplia gama de aspectos variados a estudiar como: el comportamiento de las masas en los partidos, el deporte como ocio y uso del tiempo libre, el deporte como fuente de empleo en los más diversos niveles. Se dice que en nuestro país, es una de las profesiones mejor pagadas.

Con demasiada frecuencia (afortunadamente cada vez menos), dadas las ironías del fútbol para abrir puertas a otros ámbitos relacionados pero que no sean estrictamente deportivos, en este deporte se ha desconocido durante mucho tiempo la relevancia de una especialidad relativamente joven que puede ayudar a favorecer el rendimiento, mejorando la obtención de logros deportivos: hablamos por supuesto, de la **Psicología del Deporte**.

Desde el punto de vista del deporte en cuestión, la *Psicología del Deporte*, es un campo de aplicación de la propia Psicología (aunque actualmente se considera como una subdisciplina dentro de las Ciencias del Deporte), cuyos principios determinan qué se aplicará en cada área. La progresiva especialización indica

cómo y en qué direcciones se aplicarán los principios psicológicos. Por tanto, la Psicología del Deporte estudia fundamentalmente:

- a. Los Factores Psicológicos que incide en la participación y el Rendimiento Deportivo.
- b. Los Efectos Psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

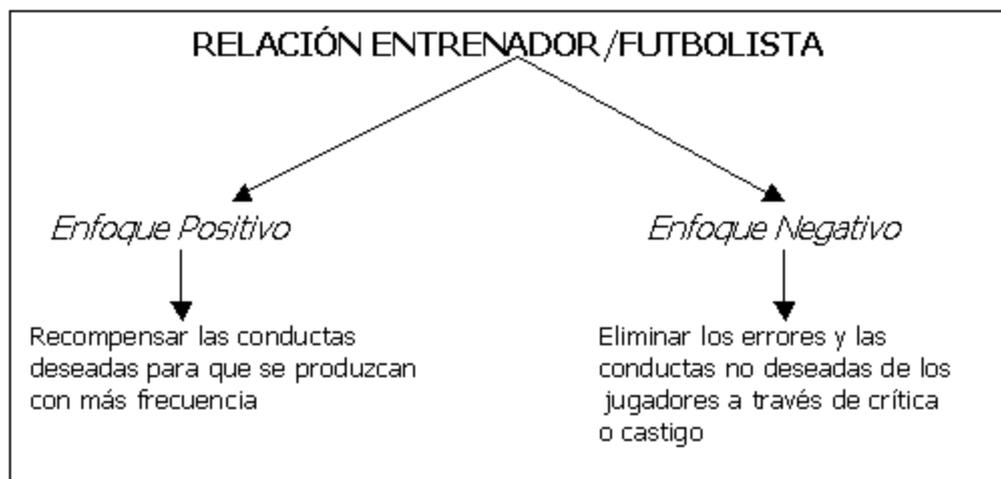
Importancia de la relación entrenador/docente y deportista/alumno

Para que el deportista o alumno se desarrolle de forma íntegra es necesario que exista una relación coherente y bien compaginada con su entrenador/profesor.

El entrenador es una de las figuras más relevantes y claves en la iniciación deportiva, y en el seguimiento posterior del deportista; ya que el propio entrenador es el que planifica la preparación del futbolista y el que acompaña continuamente al mismo. Convirtiéndose en muchas ocasiones en un segundo padre del futbolista.

Existen dos visiones diferentes de este tipo de relaciones:

Cuadro N°1



Fuente: Personal

Elaborado por: Diego Cayán

Todos los entrenadores en multitud de ocasiones utilizan ambos tipos de enfoques, aunque predominantemente hay que optar por escoger un enfoque positivo, debido fundamentalmente a que este tipo de enfoque aumenta la motivación del futbolista, y a su vez favorece la consecución de los objetivos planteados.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El fútbol es uno de los deportes más practicado a nivel mundial, tanto a nivel popular como a nivel profesional. Pero la historia del fútbol, lejos de estar ligada siempre a la grandeza de un deporte popular, ha estado sujeta a los cambios de la historia de la humanidad y adaptándose a cada cultura hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos por **fútbol**.

Puedo decir que no existen investigaciones específicamente acerca de la psicología deportiva aplicada al ámbito futbolístico dentro del equipo de reserva del Centro Deportivo Olmedo, ya que la mayoría tanto deportistas, cuerpo técnico y dirigentes ha fijado su mirada solamente en la parte física, técnica, táctica sin darnos cuenta que una investigación acerca de este tema será de mucha ayuda tanto para la institución deportiva como para los entrenadores y los deportistas en general.

IMPORTANCIA SOCIAL DEL DEPORTE

Pese al gran beneficio individual, económico y social, el deporte es una actividad física y mental sumamente subvaluada como parte importante en la formación educativa de los individuos en sus sociedades y por ello se le otorgan bajos presupuestos en las escuelas, en todos sus niveles, en especial en los países menos desarrollados.

Sin embargo, el deporte y especialmente el fútbol, considerado como el rey de los deportes son ampliamente difundidos por todos los medios masivos de comunicación. Más allá de lo que se da a conocer en los mencionados medios,

tiene una gran importancia social, de acuerdo a lo que a continuación se resume de Norbert y Dunning 1999, que mencionan que el fútbol.

“Rivaliza con el sexo como tema recurrente y frecuente frente a otros de interés y debate dentro de los temas que manejan los círculos de varones en las sociedades de todo el mundo.

- ✓ Es una actividad recreativa en todos los países del mundo.
- ✓ Es tan importante como muestra de poder que se ha usado el boicot deportivo como arma en las relaciones geopolíticas.
- ✓ Implica una oportunidad para alcanzar movilidad social ascendente.
- ✓ Y en nuestro país, es una de las profesiones mejor pagadas.

Kitchin, sociólogo inglés considera que es el fútbol el único “idioma mundial” aparte de la ciencia (en Dunning op. cit.)¹ Un ejemplo del peso e impacto que puede tener el deporte son las copas mundiales de fútbol o los juegos olímpicos, eventos que cuando se llevan a cabo, paralizan laboralmente a muchas naciones, especialmente en los partidos finales, o cuando juegan los equipos nacionales.

El fútbol además nos brinda una amplia gama de aspectos variados a estudiar como: el comportamiento de las masas en los partidos, el deporte como ocio y uso del tiempo libre, el deporte como fuente de empleo en los más diversos niveles.

El deporte como generador de recursos económicos millonarios. El fenómeno que es el profesionalismo en el deporte, la capacitación y escuelas deportivas, la comercialización y gran industria que es el deporte. El papel del estado y el deporte, academismo en el deporte, administración, organización y control deportivo. Deporte, política y métodos de control en las organizaciones deportivas de diferentes sistemas políticos, deporte en los países del Tercer o del Primer Mundo, impacto de los medios masivos de comunicación en el deporte, formación

¹ Elías, N. y Dunning, E. Deporte y Ocio en el proceso de la Civilización, México, Fondo de Cultura Económica, 1992.

educativa y académica en el deporte, deporte y clase social, deporte y raza, deporte y sexo, ética en el deporte, violencia en el deporte y muchos otros aspectos más.

NORMAS QUE ASUMEN EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

Desarrollo positivo de la personalidad e higiene.

Régimen de vida equilibrado y saludable.

Crecimiento físico armónico.

VALORES SOCIALES

- ▲ Promueve la observancia de reglas y normas. .
- ▲ Favorece la interacción social.
- ▲ Dominio de sí mismo.
- ▲ Genera solidaridad e interés por los otros.
- ▲ Respeto al adversario.
- ▲ “Fair play” o deportividad.
- ▲ Respeto a los demás.
- ▲ Genera el apoyo con y para los otros.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- ✓ Alivia la tensión.
- ✓ Mejora los cuadros depresivos.
- ✓ Genera mejores estados de ánimo.
- ✓ Canaliza la agresividad del individuo.

Además de los beneficios para la salud que ya son ampliamente conocidos, retarda, mejora o previene las enfermedades crónico-degenerativas, especialmente ahora que ha aparecido la diabetes en menores de 10 años sedentarios, o la

diabetes como una pandemia, principal causa de muerte en México, de acuerdo a los datos de la Secretaría de Salud de 2004.

Como se puede ver el deporte abarca muchos más fenómenos de los que a veces se captan a primera vista y de entre los deportes el fútbol es sin duda el más representativo y predominante en todas las sociedades y el que más aspectos intrínsecos conlleva.

No obstante los valores sociales que detenta el deporte, los sociólogos en su gran mayoría se interesan en investigar en el deporte sólo el tema de la violencia, reflejando tal vez con ello la actitud prejuiciada que los académicos y la sociedad en general tienen hacia las actividades deportivas.

Hasta hace muy poco los científicos se han interesado por aplicar el conocimiento científico hacia las actividades físicas y en nuestro país las “Ciencias aplicadas al deporte” surgen con la Medicina del deporte en el Instituto Politécnico Nacional 1978 y en la UNAM a partir de 1984.

INICIO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL MUNDO

De acuerdo con los estudios de Cratty la psicología del deporte se inicia en Rusia con Peter Lesgaften en Rusia a principios de siglo, pero es hasta después de la revolución rusa, cuando se crean centros especializados para el estudio de las capacidades de los deportistas, siendo uno de los pioneros Peter Roudick, al cual se le considera padre de la psicología soviética.

“En Alemania en 1921, se publica el libro “Cuerpo y alma en el deporte, una introducción a la psicología del ejercicio físico” de Schulte. Entre 1921 y 1928, R.W Schulte, N. Sippel y F. Giese escribieron textos sobre la psicología de la actividad física. Sus títulos reflejaban la forma en que los parámetros psicológicos

de la actividad física estaban empezando a recibir más atención de parte de los educadores físicos europeos”².

Posteriormente, psicofisiólogos alemanes participan con sus experimentos buscando cómo aumentar o mejorar el rendimiento deportivo del atleta.

Aunque la necesidad de ésta ayuda para el deportista fue entendido y aceptado desde hace muchos años. La discusión de este tópico empezó hasta 1913, durante un Congreso de Psicología y Fisiología del Deporte organizado en Lausana, por el Barón Pierre de Coubertin, iniciador del Movimiento Olímpico de la era moderna.

En Estados Unidos de Norteamérica, en 1926 C. R. Griffit, publica “Psicología del entrenamiento” y dos años después escribe “Psicología del atletismo”. En 1930, sienta las bases para el laboratorio de psicología del deporte.

Entre los años de 1920-1940, la investigación en la psicología del deporte, se tornó básica para algunos investigadores.

Fue Coleman Griffith (1893-1966), que como padre de la Psicología Deportiva en Estados Unidos, organizó y dirigió el primer laboratorio de psicología del deporte. Sus estudios se centraron sobre el aprendizaje, habilidades psicomotoras y variables de personalidad. Desarrolló un test de prontitud mental para atletas y una teoría sobre el papel de la motivación en el deporte. Escribió el primer libro que habla de la relación que existe entre la Psicología Deportiva en Estados Unidos, y supervisó las primeras disertaciones doctorales en esta área en los años 30.

“Es hasta 1965 que se adquiere el reconocimiento internacional de la psicología del deporte, cuando se celebra en Roma, Italia con Ferruccio Antonielli el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Asistieron 500 especialistas y se presentaron 230 trabajos. Que aunque tuvieron una gran dispersión metodológica y conceptual, marcaron el nacimiento de una nueva disciplina.

² Thomas, A., “Psicología del deporte y el deportista”, España, Herder, 1978.

Ahí se creó la Sociedad Internacional de Psicología del deporte, encargada de celebrar un congreso cada 4 años y se editó el “International Journal of Sport Psychology” el cual se publica en Roma desde 1970”³.

Experiencias en otros países

INICIOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO

La UNAM pionera en la aplicación de la psicología en el deporte.

En diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México se realizó un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte, con la asistencia de maestros de la mencionada Facultad de la UNAM, Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

En este evento se habló de la psicología y su relación con el deporte con temas tales como: La Psicología del Deporte: Una necesidad: (Jorge A. Ramírez); Actividades del Psicólogo en el área del deporte; Laura García y C; Importancia de la Psicología en la formación de educación física, Adela de la Torre L.; Problemática del deportista y motivación, Joaquín Mendizabal; Aspectos Psicodinámicos del deporte: Alberto Cuevas N.; Alternativas de la Psicología del Deporte en México: David Oseguera.

De las investigaciones que se presentaron hechas por personal de la Facultad de Psicología fueron: El perfil del entrenador deportivo a nivel profesional; Estrategias didácticas para la capacitación de entrenadores: Técnicas psicológicas en la atención a deportistas. En estos trabajos se proponen nuevas técnicas o métodos de instrucción; así como principios de evaluación en el entrenamiento

³ Heredia, Martha, “La historia de la Psicología en el deporte”, Apuntes inéditos, Psicología aplicada al deporte, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, UNAM, MÉXICO, 1987.

mediante instrucción programada para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar. Formación de líderes mediante la correcta y oportuna administración de consecuencias en la conducta de los seguidores y el seguimiento de éstos en las situaciones reales de entrenamiento. Bermejo, 1986 en Heredia, op. cit.

En el documento impreso “Reporte final de los Juegos Olímpicos de México 68”, se documenta dentro de los trabajos realizados para los atletas, estudios de personalidad practicados a los atletas de la Selección Mexicana.

AVANCES ACADÉMICOS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA UNAM

“Se tienen documentos de tres cursos de psicología para entrenadores deportivos, realizados en la Dirección General de Actividades Deportivas (DGADyR) de la UNAM. El primero de ellos con la psicóloga Laura García Caballero y posteriormente con la psicóloga Angélica Estrada, entre 1981 a 1984.

Otros estudios encontrados son los de la psicóloga Rocío del Pozo, de la Facultad de Psicología de la UNAM median la “Personalidad Tipo A”, (los sujetos con Personalidad Tipo A necesitan afirmarse a través de logros personales para alcanzar la creencia de control y de dominio de las situaciones estresantes. Son competitivos, obsesivos, estresados. Tienden a controlar, ocultar o reprimir sus emociones en el afán de demostrar fuerza o firmeza y gastan en ello buena parte de su energía. Por ello son candidatos a padecer más enfermedades coronarias o de hipertensión), en los equipos deportivos universitarios en los años 1986-1987. Y también en 1987 se lleva a cabo un estudio conjunto Facultad de Psicología de la UNAM-CODEME, “Estudio de opinión en deportistas de alto rendimiento”. Con relación a la importancia y tareas del psicólogo del deporte.

Para 1987 nuevamente en la DGADyR, se llevó a cabo el “Primer Diplomado de Psicología del Deporte” dirigido a psicólogos recibidos, con el fin de

especializarlos en la materia. Este curso es pionero en su materia, no sólo en la UNAM, sino en la República Mexicana, se impartió en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte CECESD, coordinado por la psicóloga Martha Heredia, en el año de 1987-1988 con duración de un año y 300 horas teórico-prácticas, donde, por cierto se tuvo la valiosa oportunidad de investigar en el Campeonato Iberoamericano de atletismo, que se llevó a cabo en el Estadio Olímpico Universitario en 1988, los apoyos psicológicos con los que contaban o no, los atletas participantes.

Durante esos años el objeto de estudio y la aplicación de la psicología del deporte se dirigían básicamente al atleta y se utilizaban para ello las herramientas y test de la psicología clínica principalmente, sin que ello diera un resultado satisfactorio a las expectativas de la comunidad deportiva, que no era tener diagnósticos patológicos, sino cómo mejorar el rendimiento o solucionar problemáticas concretas dentro de los grupos deportivos”⁴.

Entonces, se empezaron a utilizar herramientas y técnicas empresariales de la psicología del trabajo, para aplicarlos en temas como la motivación, el desarrollo personal, o buscando la excelencia; debido a que en esos años había muy poca literatura accesible que permitiera actualizarse en el tema y no había ninguna escuela formadora que preparara especialistas en psicología del deporte en México.

“Para 1994, la Universidad Autónoma de Chihuahua abre un Posgrado de dos años en Ciencias aplicadas al deporte, con un tronco común y al final a especializarse en una de éstas. Es hasta 2004 en la Universidad Autónoma de Yucatán que se abre la maestría en psicología del deporte”⁵.

⁴ Heredia, Martha, “La historia de la Psicología en el deporte”, Apuntes inéditos, Psicología aplicada al deporte, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, UNAM, MÉXICO, 1987.

⁵ Heredia, Martha, “La historia de la Psicología en el deporte”, Apuntes inéditos, Psicología aplicada al deporte, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, UNAM, MÉXICO, 1987.

Debido al espacio en este artículo ya no se abundará en el proceso de desarrollo que tuvo la aplicación de la psicología en México y en el mundo, pero tienen como característica común –todavía– el ser un campo muy mencionado y requerido en el deporte, y paradójicamente, es poco solicitado, o se le da muy poco tiempo para su trabajo. Son dos las razones principales: la primera es que hay una resistencia social a consultar al psicólogo; por el miedo a estigmatizarse socialmente y que se piense que quien acude a este especialista es “porque está loco”, o es débil o es incapaz de resolver sus problemas sólo, o no tiene el talento o fuerza emocional suficiente.

La otra razón se debe al gran desconocimiento del que hacer de la psicología del deporte. Se ignora lo que es un “entrenamiento mental para la competencia” y el amplio campo que tiene el trabajo de métodos y técnicas psicodeportivas, para mejorar el rendimiento, no sólo del deportista o del grupo, sino también del entrenador y del gran valor que tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje de destrezas motoras, en las primeras etapas del desarrollo infantil.

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL FÚTBOL MEXICANO

“Los primeros trabajos psicológicos de los que se tiene noticia, son los referentes a la aplicación del Análisis Transaccional y del Dr. Octavio Rivas desde los años 70 en el Club Pumas de la UNAM.”⁶

Actualmente en el fútbol específicamente hay varias formas de abordajes en el trabajo psicológico-deportivo: directamente con el atleta, o sólo asesorando al entrenador; o en el análisis e influencia de los medios masivos en el rendimiento deportivo, o trabajando para el apoyo motivacional y energético para el equipo, conformando la cohesión o identidad del grupo, etc. A continuación ejemplificaremos algunas otras:

⁶ Rivas, O., “La maldición de los penales... y su exorcismo”, Edición del autor, México, 1995.

DIMENSIONES PSICOSOCIALES

- ✓ Liderazgo.
- ✓ Cohesión grupal.
- ✓ Efectos de la audiencia cuando se juega en casa o viceversa.
- ✓ Efectos de los medios masivos de comunicación.
- ✓ Agresión y violencia dentro o fuera de las canchas.
- ✓ Autoestima y rendimiento del deportista.
- ✓ Rehabilitación de lesiones.
- ✓ Asesoría al cuerpo técnico.
- ✓ Aplicación de técnicas motivacionales.
- ✓ Manejo adecuado del auto concepto.
- ✓ Prevención de adicciones.
- ✓ El apoyo al futbolista. Prepararse para el retiro.
- ✓ El fenómeno del uso de sustancias prohibidas.
- ✓ Los casos de “muerte súbita”.

SOCIALIZACIÓN Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

- Los padres: amigos o enemigos en el desarrollo del niño.
- El futbolista como modelo para jóvenes y jóvenes.
- Aspectos psicosociales de los futbolistas en la práctica del ejercicio.
- Ejercicios de adherencia y compenetración para lograr un trabajo eficiente.
- Consecuencias afectivas y cognitivas del ejercicio.
- Efectos del ejercicio en el estado de ánimo.

CLASIFICACIÓN DEL FÚTBOL Y LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

CLASIFICACIÓN METODOLÓGICA

La ubicación del fútbol de acuerdo a la clasificación metodológica del entrenamiento, pertenece a los deportes con pelota en conjunto. Y las habilidades psicológico-deportivas específicas a desarrollar en el deportista de acuerdo a cada deporte son las siguientes:

Cuadro N° 2. El fútbol de acuerdo a la clasificación metodológica del entrenamiento

RESISTENCIA	COMBATE	FUERZA RÁPIDA	DEPORTES CON PELOTA	COORDINACIÓN Y ARTE
Alta tolerancia a la frustración	Regulación temperamental	Control tensional	Pensamiento táctico	Coordinación psicomotriz
Motivación interna	Persistencia	Coordinación psicomotora	Concentración y distribución de la atención	Capacidad de representación ideomotora
Concentración-Atención	Pensamiento táctico	Velocidad de reacción	Coordinación psicomotriz	Persistencia
Mecanismos psicofísicos de recuperación	Velocidad de reacción alta	Concentración-Atención	Empatía grupal	Control emocional
Autoconfianza	Percepción visual y propioceptiva	Valor – Decisión	Control emocional	Alta concentración en la atención
Autodisciplina	Tolerancia psíquica al dolor	Aspiración de logro	Control de la ansiedad	Valor – Decisión

Fuente: Rivas, O., “La maldición de los penales... y su exorcismo”, Edición del autor, México, 1995.
Elaborado por: Diego Cayán

DESARROLLO PSICOLÓGICO-DEPORTIVO EN EL FÚTBOL

“En el fútbol entonces hay que trabajar psicológicamente con una serie de técnicas para desarrollar en cada futbolista las siguientes cualidades:

Pensamiento Táctico: para desarrollar o acrecentar la habilidad del deportista para anticiparse a situaciones del juego que se van dando durante su ejecución deportiva.

Empatía y coordinación de grupo: son las habilidades de los deportistas para formar un grupo cohesionado, cooperativo y con una atmósfera grupal de armonía y confort para todos.

Control emocional: para mantener sus reacciones emocionales en equilibrio, especialmente en situaciones adversas, o de presión o de desventaja que le producen estrés o angustia”⁷.

EN CUANTO AL GRUPO

Un ejemplo del trabajo psicológico deportivo que se puede realizar con los futbolistas en los deportes de pelota- conjunto:

PENSAMIENTO TÁCTICO:

Objetivo.- Decidir las jugadas tácticas ofensivas y defensivas más convenientes para el éxito deportivo. El programa de intervención consistirá en detectar primero que se conozcan las técnicas básicas y se dominen. Después detectar y conocer cuáles son las jugadas tácticas que desarrollará el entrenador y hacer el análisis de cada una de ellas y su aplicación óptima.

⁷ Rivas, O., “La maldición de los penales... y su exorcismo”, Edición del autor, México, 1995.

EMPATÍA GRUPAL:

Objetivo.- Detectar a los atletas con más apego del grupo y a los menos incorporados por el grupo. Generar dinámicas de grupo y actividades que favorezcan el trabajo y el conocimiento de las ventajas de trabajar en equipo con una meta en común.

CONTROL EMOCIONAL:

Objetivo.- Detectar en los atletas sus respuestas ante las presiones externas o internas y que estas respuestas sean de autocontrol para manejar adecuadamente la situación. Establecer dinámicas que enseñen a los atletas a trabajar bajo presión y enseñarles a detectar situaciones que generen presión interna entre el grupo y hacia sí mismos.

PREPARAR AL FUTBOLISTA PARA EL RETIRO

Y para terminar se mencionará otro aspecto que es fundamental para el futbolista y para cualquier atleta de alto rendimiento, el cual está completamente olvidado y para el que nunca se pide apoyo psicológico, tal vez porque se tiende a negar su inminente realidad.

Éste es el retiro del deportista y es aquí donde es fundamental la intervención psico-deportiva, para evitar crisis severas del atleta, que a veces acaban en un severo deterioro del individuo que recurre como atenuante al alcohol, u otras adicciones y otros al suicidio.

En su trabajo de Roffé con futbolistas documenta como fue necesaria la intervención de la Asociación de Jugadores profesionales de fútbol para trabajar para el retiro y como son bajos los presupuestos para este fin. Roffé dice:

“Si se analiza el discurso de esta veintena de ex-futbolistas exitosos, se arriba a la idea de la dureza de atravesar esa realidad y ese momento, donde el alcohol o la

droga pueden servir (momentáneamente) para fabricar “otra” realidad y evitar la “depresión” de la jubilación a los 30 años...”⁸

“La AFJP “Consolidar” les dio la posibilidad a ex-futbolistas famosos de recuperar el primer plano (sale todos los domingos en “Futbol de Primera”) y de obtener unos buenos pesos. Aparecen BOCHINI, PERNÍA, MOUZO, SCOTTA, BALEY, MAS E ITHURRALDE (porque el árbitro también se jubila joven). Utilizando este brillante ejercicio de la creatividad, se puede considerar que hay muchas cosas por hacer para “consolidar” a miles y miles de ex-futbolistas en una nueva vida, y en óptimo estado físico-psíquico. Creatividad y prevención.

Dos condimentos básicos para sazonar un plato que incluye muertos, enfermos, soledad e indiferencia. “Uno cree que el fútbol no se termina nunca... Pero se termina, y cuando no se les puede dar más goles a los hijos, uno no sabe qué hacer” (Diego Maradona, 7/12/99, Fiesta de Clarín Roffé op. cit.)

La evidencia más antigua de Todo trabajo de investigación se debe a una revisión de libros, consultas bibliográficas de la psicología del deporte (futbol) de experiencias, más si cabe en el caso de estudios de campo, debe apoyarse en los conocimientos científicos de su disciplina, para que éstos guíen su elaboración, su interpretación y su valoración. Así, en este capítulo revisamos la literatura científica acerca de los diferentes aspectos tenidos en cuenta para el desarrollo del trabajo empírico. En este sentido, comenzamos con una breve introducción acerca de las principales teorías motivacionales aplicadas al ámbito del deporte y nos adentramos en los motivos de práctica y abandono de éste. Seguidamente, se repasan los aspectos evolutivos y de desarrollo moral. A continuación, nos aproximamos al concepto de conducta pro-social y conducta antisocial para centrarnos, concretamente, en los estudios realizados en los deportista de futbol, Por último, el capítulo analiza de forma somera la situación actual de violencia en los contextos deportivos, para finalizar con las propuestas de actividades

⁸ Roffé, “El drama del día después”(2005) Revista Digital [En línea] [Consultado: 2005] Año 5, Núm. 27, p.1 , noviembre de 2000

relacionadas con el desarrollo del juego cooperativo como un recurso para la potenciación de los valores pro-sociales.

La relación establecida entre el futbolista (o cualquier tipo de deportista) y su entrenador se hace en base a tres parámetros de gran importancia:

CONDUCTAS DEL ENTRENADOR: Es lógico pensar que las conductas del entrenador hacia sus deportistas, o hacia la propia competición en sí misma; influyen determinadamente en la correlación existente entre ambos.

LA EVALUACIÓN QUE ESTOS HACEN DEL ENTRENADOR Y DE SU EXPERIENCIA DEPORTIVA.

Según Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996) las recomendaciones generales a los entrenadores para optimizar el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión en sus jugadores:

- Centrarse en la enseñanza y en la práctica de destrezas deportivas.
- Cambia frecuentemente las actividades.
- Establece expectativas realistas para cada deportista en función de su edad y su repertorio previo.
- Debe realizar demostraciones y dar instrucciones claras y eficazmente.
- Recompensa no solo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta.
- Recompensa el esfuerzo además del resultado.
- Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores.
- Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores.

Aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; o entre el docente y el alumno (desde el punto de vista educativo); determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y

posteriormente formarse en un deporte concreto. Un estudio de González, G.; Tabernero, 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".
- Los motivos para jugar al fútbol están más orientados a la ejecución que a los resultados. Es decir, predominan los factores intrínsecos sobre los extrínsecos.

De todo lo anterior se puede deducir que el uso de las nuevas metodologías para la enseñanza del fútbol y, en especial, del denominado enfoque basado en la comprensión del juego, proporciona interesantes implicaciones psicológicas tanto para los deportistas como para los entrenadores. Son necesarios un mayor número de investigaciones y de aplicaciones prácticas para conocer con más profundidad los aspectos psicológicos que ofrecen estas nuevas metodologías, y sobre todo, para potenciar la relación existente entre el entrenador y el futbolista.

LA PERSONALIDAD EN EL FÚTBOL

Al hablar de personalidad, en términos generales se entiende la misma como "conjunto de características, o combinación de las mismas, que hacen que una persona sea única e independiente" (Weinberg, R.S. & Gould, D. 1996). La Personalidad estaría dividida en tres estructuras diferentes (ver figura 1):

1. **Núcleo Psicológico:** Es el nivel mínimo de la personalidad, está compuesto fundamentalmente por las actitudes, los valores, los intereses, los motivos, y los pensamientos sobre uno mismo. Constituye la pieza clave de la personalidad.
2. **Respuestas Típicas:** Constituyen el medio por las que nos adaptamos al entorno, se trata de indicadores perfectos sobre el núcleo psicológico.

3. **Conducta Relacionada con el Papel Social:** También conocida como conducta relativa al rol, siendo el aspecto más dinámico de la personalidad, debido básicamente a que la conducta cambia en función de la percepción del entorno.

Dentro del deporte abordado en este trabajo, la personalidad que posea el futbolista, sin duda va a determinar la conducta que éste pueda llevar a cabo durante los entrenamientos o los propios partidos. Si el sujeto posee una personalidad fuerte y bien estructurada como consecuencia de la disciplina y el entrenamiento, las conductas que posea en momentos puntuales, de mayor o menor trascendencia, serán cruciales para conseguir el éxito o el fracaso.

Gráfico N° 1 Visión esquemática de la estructura de la personalidad.



Fuente: Adaptado de Mertens 1975

Elaborado: Diego Cayán

ASPECTOS PSICOLÓGICOS A CONSIDERAR EN EL FÚTBOL

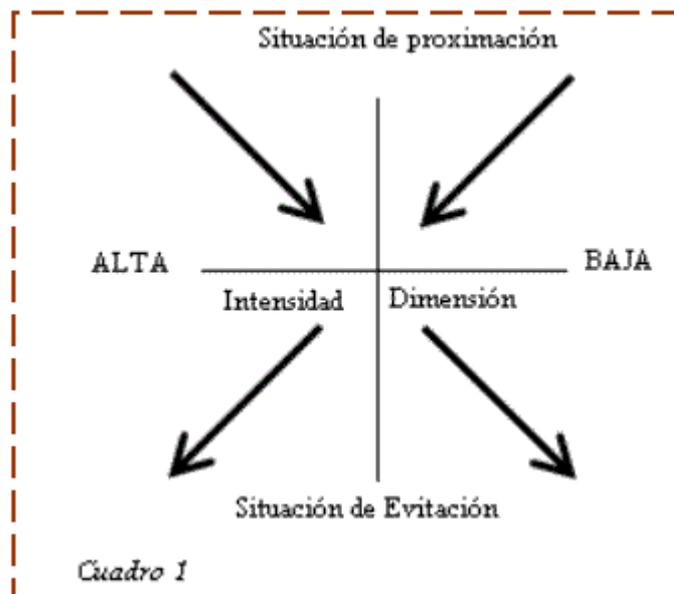
MOTIVACIÓN

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

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

Por lo tanto, y atendiendo a lo anterior, podemos establecer una relación entre intensidad y dirección:

Gráfico N° 2



Fuente: Adaptado de Mertens 1975

Elaborado: Diego Cayán

Como se ha mencionado anteriormente son diferentes las motivaciones que inducen al sujeto a practicar fútbol, pero alejándonos de esta concepción de motivación, es lógico pensar que el grado de motivación que posea el sujeto, y más en un deporte como el fútbol, puede condicionar el acierto de sus jugadas. A menudo, se observa como multitud de entrenadores dirigen hacia sus futbolistas afirmaciones del tipo: "Hay que dar el máximo de lo que tienes", "vamos a por todas"... Estas afirmaciones inducen a un enfoque positivista de la motivación del sujeto.

Existen tres perspectivas fundamentales de la motivación:

1. **Motivación centrada en el rasgo:** Basada en la personalidad, las necesidades y los objetivos que posea el futbolista en particular.
2. **Motivación centrada en la situación:** El nivel motivacional está centrado e influido por condicionantes externos.
3. **Motivación interaccional:** Se trata de una mezcla de las dos anteriores.

Es de vital importancia conocer los motivos que inducen al sujeto a practicar, en este caso, fútbol, para así orientar nuestro trabajo como futuros docentes hacia el camino escogido de antemano por el deportista. Elaborando situaciones que propicien las necesidades a las que se ven sometidos los participantes, para asemejar la situación lo máximo posible a la realidad, y de esta forma conseguir que el nivel de motivación del sujeto por la práctica del fútbol, ascienda a valores máximos.

FACTORES NEGATIVOS:

1. ABULIA
2. ABURRIMIENTO
3. ADICCIÓN
4. ANSIEDAD

AUTOCONFIANZA

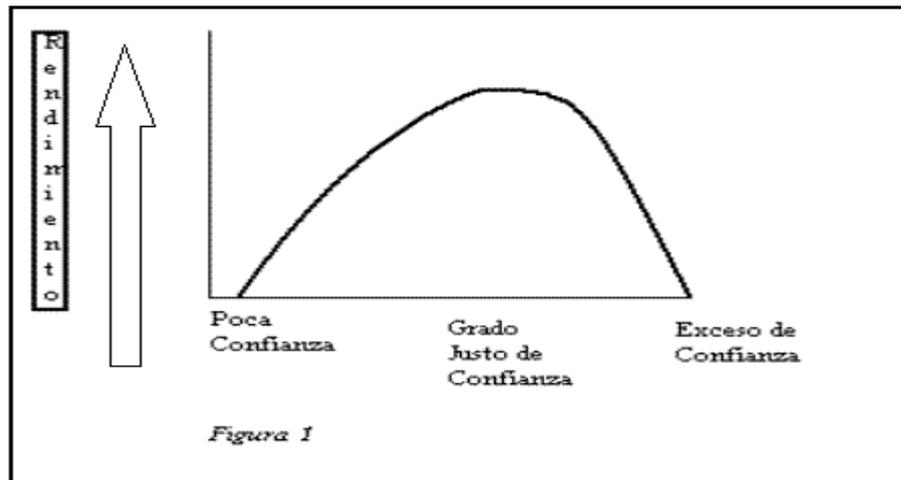
La Autoconfianza se define como: "creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada" (Morilla, M. 1994). Esta definición equivale al grado de certeza o seguridad que tiene el sujeto en realizar una determinada acción o habilidad motriz.

Las ventajas que proporciona la autoconfianza al futbolista son numerosas y en momentos claves o puntuales hacen que el deportista actúe de forma positiva. Dichas ventajas son las siguientes:

- ✓ La confianza produce en el sujeto emociones positivas.
- ✓ La confianza facilita la concentración del sujeto en la tarea realizada.
- ✓ La confianza influye en el grado de consecución de objetivos por parte del sujeto.
- ✓ La confianza hace que aumente tanto la intensidad como la duración del esfuerzo.
- ✓ La confianza interfiere en las estrategias del juego.

Como se ha visto anteriormente, las ventajas que proporciona la confianza son numerosísimas, a pesar de esto, surge un concepto importante como es el de confianza óptima. Este hecho está directamente relacionado con el rendimiento del sujeto, esta relación rendimiento-confianza describe una función en forma de U invertida (figura 3). Esto muestra como una escasez de confianza puede alterar el rendimiento del sujeto (disminuyendo), mientras que un exceso de confianza puede provocar a su vez una disminución del rendimiento debido a que el sujeto se crea falsas expectativas sobre sí mismo y sobre su nivel óptimo de rendimiento.

Gráfico N° 3. Confianza psicológica



Fuente: Adaptado de Mertens 1975

Elaborado: Diego Cayán

Existen diferentes tipos de expectativas que se pueden conformar respecto al futbolista en concreto, estas son las siguientes:

- ❖ **Autoexpectativas:** Son las que se realiza el sujeto sobre sí mismo, hacen referencia normalmente a deseos. El principal problema que pueden generar las Autoexpectativas es que en multitud de ocasiones el futbolista, puede pedir más de lo que realmente puede otorgar, por lo que estas autoexpectativas se convertirían en frustraciones que implicarían al resto de variables psicológicas (ansiedad, estrés...).
- ❖ **Expectativas del entrenador:** Las expectativas que el entrenador vierte sobre sus deportistas pueden corresponder al nivel del mismo, o en ocasiones generan falsas expectativas.
- ❖ **Expectativas del Entorno Familiar:** Idéntico al apartado anterior pero en relación con aspectos familiares.

CONCENTRACIÓN

La concentración es un factor comportamental importante a considerar en el transcurso de un partido de fútbol, sobre todo en lo que respecta al parámetro

temporal, ya que como hemos observado en muchas competiciones de fútbol, los jugadores están sometidos a un gran esfuerzo físico, y lo que es más importante, extendido en el tiempo. Por eso, puede considerarse a la concentración como un aspecto psicológico a tener en cuenta de forma detallada y pormenorizada.

Weinberg y Gould (1996), en su libro: fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico definen el término concentración como: "**atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención**". Por lo tanto, la concentración consistiría en focalizar la atención sobre los aspectos más determinantes de la ejecución que estemos realizando, y a su vez, mantener este foco atencional durante el tiempo que perdure la tarea, aunque es evidente que este foco atencional puede fluctuar en momentos puntuales.

En lo que respecta a las señales pertinentes del entorno, dentro de un deporte como es el fútbol no cuesta trabajo saber cuáles son las consideraciones a tener en cuenta: fijarse en la ubicación de la pelota, atender a los desplazamientos del oponente, de los compañeros, condiciones atmosféricas (viento...).

Existen dos dimensiones que caracterizan las demandas atencionales, la primera hace referencia a la amplitud: permite analizar si la atención está amplia o estrechamente focalizada, es decir, si el futbolista está atento a todo el terreno de juego (amplio), o bien si sólo se fija en la situación de la pelota (estrecho). Por otro lado, la dirección del foco atencional permite averiguar si el futbolista dirige su atención a elementos externos o bien, hacia el interior del sujeto. De estas dos premisas: amplitud y dirección pueden establecerse numerosas posibilidades (foco amplio interno, amplio externo).

Gráfico N° 4. Dirección del foco atencional



Fuente: Adaptado de Mertens 1975

Elaborado: Diego Cayán

Para optimizar el rendimiento del futbolista, este debe ser capaz de desarrollar los cuatro tipos posibles de atención, vistos en la figura 4, a pesar de esto, y como he mencionado anteriormente, el foco atencional del futbolista a lo largo de un partido cambia, y por tanto, también lo hace su concentración.

Como se ha podido comprobar, la concentración y atención van unidas de la mano, el profesor García, F. (2001), establece una serie de propiedades para la atención del futbolista como son:

1. Su carácter fluctuante.
2. La intensa concentración de la atención es consecuencia de las exigencias que se presentan en el momento de disputar el partido.
3. El volumen de la atención es pequeño y se encuentra en correspondencia con la necesidad de estar concentrado.

4. La estabilidad de la concentración de la atención y la capacidad para activarla rápida y eficientemente.

2.2.1 COMPORTAMIENTO HUMANO

El **comportamiento humano** es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona y los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética.

El comportamiento humano desde los inicios de su historia se ha tratado de estudiar y comprender, esto para tratar de aprovechar sus características en el desarrollo de actividades o mejorarlo para permitirle al mismo vivir de una mejor manera, ya sea observando sus fortalezas, mejorando esos aspectos y tratar de disminuir las debilidades aumentando la atención en los puntos en los que generalmente el ser humano suele fallar.

Muchos consideran el comportamiento humano algo muy complicado, sin embargo no lo es, puesto que desde sus inicios el ser humano ha demostrado su interés de aprender sobre lo que lo rodea y aprovecharlo para su beneficio y comodidad, si bien el ser humano es curioso, también es creativo, al inventar toda una serie de formas para comunicarse, desde el lenguaje por señas, el escrito, incluso el oral, entre otras muchas más cosas que ayudaron a facilitar la vida del ser humano, así como su supervivencia. Otro aspecto importante sobre la forma de ser de las personas es el hecho de la manera en la que éstas aprenden; siendo esto la imitación, este recurso es muy utilizado por el ser humano desde la antigüedad, evidentes ejemplos de esto es el hecho de que mediante la copia o imitación se aprende a hablar o caminar. Algunos de los inventos se basan en la imitación de la naturaleza como lo es el caso de los aviones, imitando la anatomía de las aves o el del helicóptero, siendo muy parecido a las libélulas. El aspecto del comportamiento, en el cual las personas deben poner atención, es el hecho que la imitación está presente y posee mucha relevancia ya que desde la infancia se

fomenta el imitar como una manera de aprender, así se aprende a hablar, caminar entre otras cosas; de esta manera muchos prácticamente adoptan la personalidad de otra persona, por lo cual las personas deben tener cuidado en su forma de actuar, ya que aquellos quienes tienden a copiar lo que ven son los infantes que siempre tienen en mente ser como su “héroe” es decir a quien admiran.

En primera instancia, se tiene a los padres o tutores encargados de los infantes como figura, de los cuales, en sus primeros pasos tendrán como ejemplo durante esta etapa. El comportamiento humano de los infantes, es en su mayoría, el reflejo de lo que observa y oye en su entorno, como su hogar, la escuela o los lugares a los que normalmente concurre, así como de las personas de las que se rodea, padres, hermanos, familia en general, maestros, compañeros, etc.

Cuando el infante empieza a dejar la infancia para convertirse en preadolescente, empezaran cambios físicos y psicológicos, que drásticamente irán en torno a su comportamiento humano, ya que la etapa de cambio, genera la entrada a un nuevo modo de pensar, se viven situaciones muy diferentes que en los primeros años de vida.

El comportamiento de la persona (así como de otros organismos e incluso mecanismos), cae dentro del rango de lo que es visto como lo común, lo inusual, lo aceptable y por fuera de los límites aceptables. En sociología el comportamiento es considerado como vacío de significado, no dirigido a otro sujeto y por lo tanto una acción esencialmente humana. El comportamiento humano no puede confundirse con el comportamiento social que es una acción más desarrollada y que está dirigido a otro sujeto. La aceptación del comportamiento es relativamente evaluada por la norma social y regulada por diferentes medios de control social.

El comportamiento de la gente es estudiado por las disciplinas académicas de la psicología, la sociología, la economía, la antropología, la criminología y sus diferentes ramas.

Relación con su entorno: el hábitat del hombre no adaptación sino transformación.

El animal está vinculado a su entorno. Entorno en el que encuentra satisfacción a sus estímulos y eso le basta. Es verdad que el hombre también busca la satisfacción de sus instintos pero, al mismo tiempo, se hace cargo de mucho más, conoce otras muchas realidades y se interesa por ellas aunque no le sean útiles ni le proporcionen una satisfacción.

Para la ardilla no existe la hormiga que sube por el mismo árbol. Para el hombre no solo existen ambas sino también las lejanas montañas y las estrellas, cosa que desde el punto de vista biológico es totalmente superfluo.

El animal capta y conoce una parte del mundo lo que necesita del mundo, y eso es para él "Todo el mundo". El hombre está abierto a todo el mundo, o mejor, a todo el ser.

DESARROLLO DEL SER HUMANO

La finalidad de todo organismo y con él, de su especie es conseguir la supervivencia para llevar a cabo el trasvase generacional del genotipo mediante el acto reproductor. Para sobrevivir el organismo adopta una conducta dirigida a la obtención de alimento y por otro, elabora una estrategia efectiva para vivir de sus enemigos tróficos. Todo ser humano crece con un instinto o manera de supervivencia.

Los genes juegan gran parte en esta conducta o instinto del ser humano. Estos comportamientos son determinados tanto por herencia como por el ambiente, cada uno contribuyendo diferentes grados de reacciones particulares. Las reacciones son limitadas por la habilidad del individuo de detectar y responder al estímulo presentado. El comportamiento tiene algunas conductas que son innatas, estas ocurren cuando la acción debe ser realizada correctamente desde la primera vez. Estos tipos de conducta rara la vez son genéticamente modificados y están hechas

a nivel de población. Además de las conductas innatas tenemos un comportamiento que se puede desarrollar en un ambiente flexible o estricto. En un ambiente flexible es fácil poder modificar el comportamiento por las diferentes experiencias e instituciones. Esto hace que la conducta sea adaptiva, en cambio un ambiente estricto deja poco lugar para influencias externas haciendo difícil la modificación del comportamiento que ya posee.

“Todos las conductas son determinados por herencia como por el medio ambiente cada uno contribuyendo a diferentes grados para respuestas particulares (Lewis, 1991)”.

CONCIENCIA

Conocimiento que el espíritu humano tiene de su propia existencia, estados y actos. En el comportamiento humano un factor importante lo es la conciencia ya que nos encontramos literalmente en una carrera con nosotros mismos. Por otra parte para que haya una evolución biológica debe de haber una evolución de conciencia y para que esto suceda tenemos que comprender lo que es nuestra conciencia. Solo los sucesos más importantes que necesitan nuestra atención entran en la conciencia.

EVOLUCIÓN DEL COMPORTAMIENTO HUMANO DESDE LA PSICOLOGÍA

El ser humano ha evolucionado para ajustarse a un mundo diferente, un mundo que terminó hace 20.000 años. No hemos cambiado mucho durante este período, aunque parezca demasiado tiempo desde nuestra perspectiva. La prehistoria ocupa todo este período, desde los cazadores-recolectores a lo largo de los comienzos de la civilización, hasta las revoluciones agrícola, industrial y otras, y nos hemos acostumbrado a pensar que los seres humanos del siglo xx en la sociedad occidental somos muy diferentes de los que vivían en la antigüedad remota: los cavernícolas, los cazadores-recolectores y los que vivían justo antes de la

revolución agrícola, mucho antes de la civilización. Esta presunción es la versión corriente del pensamiento conmocionado de los tiempos de Darwin, cuando los ciudadanos de la Inglaterra victoriana no podían simplemente adaptarse a la idea de que eran parientes de los monos. A la mayoría de los seres humanos les ocurre lo mismo: seguramente han trascendido las acciones y reacciones de aquellos salvajes incivilizados. Pero para cualquiera que sea consciente de los recientes descubrimientos sobre la evolución humana, nuestra escala del tiempo tiene que ser reajustada. Los seres humanos y nuestros antecesores han evolucionado durante un periodo que ha durado millones de años. Los últimos 20.000 años constituyen una insignificante porción de tiempo en términos evolutivos: no ha habido tiempo para aumentar el desarrollo de nuestras capacidades mentales, de nuestra capacidad para enfrentarnos a los desafíos del entorno, de nuestra capacidad para pensar, razonar y crear. Somos las mismas personas que fuimos diseñadas para vivir cuando nuestra especie la componían unos cuantos grupos de miles, que vagaban por las sabanas del este de África. Estábamos diseñados para responder rápidamente al peligro inmediato: los que vivieron suficientemente para generarnos. En nuestra época los peligros son de otra clase y nadie está preparado para contemplar 15.000 asesinatos durante la adolescencia. Nuestro mundo ha cambiado radicalmente en el periodo de nuestras propias vidas con los ordenadores, los viajes espaciales, la amenaza de guerra nuclear. Todos estos cambios no tienen precedentes y sin embargo, tenemos el mismo sistema mental que teníamos desde hace decenas de miles de años; un sistema que intenta, frente a cualquier acontecimiento, mantener las cosas en orden, simples y claras. El ser humano es un animal que desea e intenta desesperadamente hacer su vida tan rutinaria y estable como le es posible, aferrándose a presunciones y paradigmas fijos, mientras que el mundo sigue cambiando ininterrumpidamente.

FACTOR IMPORTANTE EN EL COMPORTAMIENTO HUMANO

Un factor de mucha importancia en el comportamiento humano, social e incluso en la vida diaria es la psicología, que es la ciencia de la vida mental, tanto de sus

fenómenos como de sus condiciones. Fenómenos son lo que llamamos sentimientos, deseos, cogniciones, razonamientos, decisiones y cosas similares; consideradas superficialmente es tal su variedad y complejidad que deja una impresión caótica al observador. Sin una mente saludable y estable no puede haber un comportamiento sano y estable, por tal razón la salud mental influye mucho en el comportamiento humano.

COMPORTAMIENTO SOCIAL

El comportamiento social puede ser definido como el conjunto de pautas de conducta que organizan la relación entre los individuos que conforman un grupo, el modo de actuación de éste, en su globalidad, con respecto al medio en el que habita, existiendo una finalidad de carácter [Adaptación-adaptativo] que le convierte en una de las claves esenciales del proceso evolutivo, al estar constantemente sometido a la variación de los criterios selectivos y, por tanto, a los selectores directos del cambio.

Las prácticas culturales usualmente tienen una gran influencia en diferentes tipos de comportamientos sociales. Este fenómeno de prácticas culturales se origina cuando el repertorio de dos o más individuos crea una unidad duradera que posee la posibilidad de durar más allá del tiempo de esos individuos. Las prácticas que se pasan de generación en generación por décadas, pasando por un proceso evolutivo a nivel cultural, son las que más influencia tienen en nuestra realidad. Esto hace que en estas prácticas culturales el comportamiento de una persona influya el comportamiento de otra persona que influye a la otra persona como una concatenación de acontecimientos. Esto crea la misma estructura cultural que se construye por los diferentes comportamientos de la sociedad. A su vez la cultura influye el proceso de socialización de los jóvenes por las diferentes instituciones.

“Prácticas culturales usualmente involucran entrelazar contingencia conductual, donde la conducta de una persona puede proveer consecuencias positivas para la conducta de una segunda persona (Todorov, 2009)”.

Existen sociedades simples y sociedades complejas, sistemas de interacción social igualitarios y sistemas jerarquizantes, sociedades subsistenciales y sociedades de consumo, etc... Sin embargo la configuración social de nuestra especie ha experimentado una evolución de una complejidad tal que se ha traducido en la aparición de una variedad de formas adaptadas de acuerdo con un criterio histórico y económico, intrínseco al proceso evolutivo del género humano. El ser humano contra de tener una economía productora comienza a hacerse sedentario y a ejercer una presión mayor, lo que ha causado que en unos pocos milenios aumente la producción, el incremento demográfico y la aparición de sistemas sociales distintos en los que se establecen jerarquías funcionalmente diferentes que marcan el comienzo de las desigualdades.

Por otra parte tenemos una sociedad cooperativa y solidaria. En la cooperativa aparecen determinados rasgos de colaboración a altruismo estas manifestaciones son elementos minoritarios del global de la conducta. La conducta humana es solidaria, es decir, orientada no sólo a la cooperación en la obtención de un objetivo tras lo cual finaliza el acto de colaboración en la mayor parte de las sociedades semi-cooperativas aludidas sino a la distribución energética obtenida a través del mismo.

En definitiva, la transformación en una sociedad cooperativa y solidaria con independencia de los miembros que la forman, el establecimiento de estrategias sexuales entre ambos sexos de carácter extensivo y vitalicio, el cambio de las relaciones endógenas de las unidades reproductoras, que además de reproductivas se hacen subsistenciales y el empleo de una división social del trabajo son los rasgos distintivos que identifican el comportamiento humano.

FACTORES QUE AFECTAN EL COMPORTAMIENTO HUMANO

- La genética: es el campo de la biología que busca comprender la herencia biológica que se transmite de generación en generación.

- La actitud: en este grado la persona hace una evaluación favorable o desfavorable del comportamiento.
- La norma social: esta es la influencia de la presión social que es percibida por el individuo (creencia normativa) para realizar o no ciertos comportamientos.
- Control del comportamiento percibido: cómo las creencias del individuo hacen fácil o difícil la realización del comportamiento.
- La cultura: influencia entrelazada con la contingencia de diferentes conductas.

PÚBLICO

El deporte en Ecuador está más orientado a los resultados que a la ejecución. El fútbol es un deporte con una complejidad significativa. Es un deporte que provoca, en los individuos, una descarga emocional. Los hinchas que van a los estadios van a ver ganar a su equipo, no creen en la ejecución de procesos sino en los resultados inmediatos. El fútbol es pasión y así lo entienden los hinchas. Pero, cuando pierde el equipo, que una persona respalda, hay resentimientos y descensos en los estados de ánimo. En el momento que eso ocurre estamos ante un caso evidente de fanatismo.

¿Y qué pasa cuando la pasión de un hincha se convierte en fanatismo?

Hay una pérdida del control, porque prevalece una carga emocional por el triunfo. Cuando el resultado deportivo no es positivo se produce una frustración y esto desemboca en violencia.

¿Es un hecho que el fanatismo produce violencia?

FAMILIA

Con frecuencia se acepta que en la juventud la familia ejerce una influencia significativa sobre la adopción de algunas prácticas comportamentales tanto

positivas como negativas. Es posible que la familia pueda ejercer una influencia directa sobre la adquisición de un estilo de vida físicamente activo. Esta afirmación es reforzada por el hecho de que el apoyo y el estímulo de los padres favorece la socialización de los jóvenes y la atracción hacia la actividad física.

COMPAÑERISMO

El compañerismo es un vínculo que se establece entre las personas que hacen cosas juntas. Implica confiar en el resto de compañeros como parte integrante de nuestro grupo. Un compañero es aquella persona que comparte vivencias, situaciones, sentimientos y actitudes con nosotros.

El compañerismo es un valor imprescindible para el desarrollo personal. La amistad implica compañerismo. Debemos defender a nuestros amigos y preocuparnos por ellos. Así que amigo también es aquel que se preocupa por nosotros de manera desinteresada y constante.

El compañerismo nos une con otras personas por el simple hecho de compartir cosas con ellas. No es necesario tener lazos familiares, porque la amistad crea sus propios lazos. El deporte es un claro ejemplo de lo que es trabajar en equipo para lograr un mismo fin: divertirse.

LUGAR O ENTORNO

Una persona que se somete al duro trabajo que lleva consigo el entrenamiento para el alto rendimiento debe tener unas condiciones de vida con un ambiente y un entorno favorables y disponer de una serie de medios que hagan, por una parte, lo más llevadero posible este duro trabajo, y que por otro lado garanticen en la mayor medida posible que dichos esfuerzos no van a ser inútiles.

Antes que nada, habrá que tener en cuenta que todo lo que afecte al deportista como persona tendrá una incidencia en el entrenamiento y su rendimiento

deportivo. Este conjunto de circunstancias determinan algunos de los condicionantes del entrenamiento deportivo más importantes.

"Entorno vital del deportista", al que se define en lo siguiente:

Condiciones básicas de vida: Un alojamiento digno y una manutención apropiada al tipo de esfuerzo que se le requiere, ya que tanto la alimentación como el descanso son esenciales para una buena preparación de nuestros deportistas. Estas condiciones son superadas ampliamente por los deportistas de deportes profesionales que han accedido a la élite. Para el resto, es decir, para la mayoría de los deportes, las condiciones antes expresadas suponen una aspiración no cumplida en muchos casos.

Estabilidad emocional: Los problemas afectivos pueden influir de forma muy negativa al rendimiento del deportista, un entorno favorable y unas condiciones de vida adecuadas podrán, en conjunto y de una manera indirecta, evitar en gran medida que aparezcan este tipo de problemas. La primera consideración en este sentido es que el deportista al estar incluido en un planteamiento de entrenamiento intensivo, se ve obligado en muchos casos a la pérdida de contacto con familiares y amigos por prolongados períodos de tiempo, y esto es algo que para el mismo puede suponer un elemento de inquietud y desequilibrio. Un deportista debe de estar en condiciones de conectar lo más posible con el ambiente real propio de su edad. Las residencias para deportistas deben de tener en cuenta este importante aspecto y estar organizadas, ubicadas y diseñadas de forma que no fomenten el aislamiento y la dinámica en grupo cerrado.

El reconocimiento social: El reconocimiento social, la popularidad, es algo importante para ellos, por lo que sus relaciones con la comunidad en la que viven y con los medios de comunicación deben de estar muy cuidadas.

Perspectiva de futuro: En la mayoría de los deportes la vida deportiva es relativamente breve. La previsión de esta posible precariedad constituye un serio

problema, y a veces fuerza al deportista a tomar decisiones funestas para su desarrollo, o desemboca en un abandono prematuro de la carrera deportiva.

CONDUCTA DEL ÁRBITRO

Árbitro. Es la Persona que en una competición deportiva se encarga de hacer cumplir el reglamento, influyendo sobre los demás en ciertas materias porque es considerada una autoridad. También es el mediador, conciliador y el que dicta las pautas a seguir cuando hay Conflicto decidiendo de forma amigable la situación en disputa.

El Árbitro en materia deportiva es la persona que dicta las pautas a seguir, teniendo las siguientes funciones:

- Se encarga de hacer cumplir el reglamento colegiado.
- Participa como Juez o mediador cuando hay algún Conflicto entre las partes.
- Influye sobre los demás en la especialidad a que ha sido destinado porque es considerada una autoridad en ella, dicese del que puede obrar por sí solo, con toda independencia, Persona que cuida de la aplicación del reglamento, Persona influyente en general árbitro
- Aplica el reglamento en un deporte.

El arbitraje es una tarea de colaboración que en la estructura deportiva, donde árbitro como personal debe hacer cumplir las reglas en cada una de las disciplinas deportivas en que es solicitado su servicio, pues no suelen dedicarse profesionalmente todo el tiempo a estas tareas excepto en la alta competición.

FRUSTRACIÓN

El estrés, la soledad o los sentimientos de fracaso pueden provocar en los deportistas, incluso en los más pequeños, estados depresivos.

Una de cada cinco personas sufre depresión en algún momento de su vida. En este porcentaje se incluyen los deportistas, sobre todo, los profesionales. Estar lejos de la familia, no demostrar los sentimientos para no mostrar debilidad o el estrés por la mirada constante de los medios son los principales motivos por los cuales los jugadores pueden caer en estados depresivos. La frustración es un factor muy importante ya que, si no se gestiona de manera adecuada, provoca altos niveles de estrés. Por este motivo, es necesario que desde los primeros años de la vida del deportista se traten estas cuestiones con naturalidad y se enseñe a convertir el error en oportunidad.

LA ANSIEDAD

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

La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress.

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

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

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

EL ESTRÉS

Diferentes factores influyen en el rendimiento deportivo. El estrés es uno de ellos. Ahora bien ¿qué es el estrés?

Es un desequilibrio entre la persona, el entorno y la demanda. El sujeto en situación deportiva percibe una demanda e intenta dar respuesta, cuando percibe un desequilibrio entre ambos, o sea cuando la demanda supera la capacidad de dar respuesta se produce un incremento de la ansiedad, hay reacciones fisiológicas y psicológicas que influyen positiva y/o negativamente en el rendimiento.

El estrés se presenta en una sucesión de 4 fases interrelacionadas:

FASE 1: Demanda medioambiental.

FASE 2: Percepción individual de la demanda.

FASE 3: Respuesta física y psicológica del sujeto a la percepción de la situación.

(Ante la percepción del desequilibrio provoca una sensación de amenaza, y hay un aumento de la ansiedad - estado junto con un incremento de la preocupación y/o de la activación fisiológica.)

FASE4: Conductas que van a modificar las percepciones de las demandas y la capacidad de dar respuesta y que a su vez influye en las reacciones.

Solo la presencia de estímulos estresores no provoca automáticamente estado de estrés, pues, entre ellos, existen procesos psíquicos intermediarios.

Dentro de estos intermediarios encontramos la evaluación subjetiva y ello es posible por la anticipación mental de resultados futuros (pronóstico) y por medio de la reflexión actual de acontecimientos pasados (evaluación retrospectiva).

El estrés puede considerarse como positivo (eustrés) cuando es motivación o “prepararse para el partido”, que lleva a un estado de alerta por lo tanto a una activación óptima; o negativo (distrés) cuando el sujeto no se adapta a la situación estresante.

La ACTITUD determina como percibimos una experiencia, si agradable o desagradable y adoptando la actitud correcta se puede convertir un estrés negativo en positivo.

Hay situaciones que aparecen como potencialmente estresantes para el sujeto en situación deportiva y ellas tiene que ver con:

- VIDA PERSONAL
- PERSONALIDAD
- COMPETENCIA
- ENTRENAMIENTO

Otro factor fundamental que potencialmente puede ser estresante es la comunicación con los diferentes actores del deporte: dirigentes, prensa, árbitros, donde a veces también se ve expuesto a constantes situaciones de evaluación.

LAS MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS:

- Modificación de la atención, concentración y de tratamiento de la información que llevan a un aumento de la distracción.
- Trastornos de la coordinación motriz (basado principalmente en un aumento de la tensión muscular)
- Trastornos del humor: exaltación, euforia, o depresión con tristeza, apatía.
- Inconvenientes para dormir.
- Antes de la competencia pueden aparecer conductas agresivas sin causa aparente.
- Rechazo de las directivas de los entrenadores.

- Como consecuencia se provocan perturbaciones en el plano relacional.
- Fisiológicamente puede haber trastornos funcionales respiratorio, cardíacos, digestivos, urinarios.
- Accidentes neurotendinosos (tendinitis, esguinces, etc.)
- Accidentes musculares (tirones, contracturas, y hasta desgarros musculares)

Estos accidentes se producen a menudo en entrenamientos lo que hace que se los atribuya a una sobrecarga de entrenamientos físicos.

Estas manifestaciones del estrés se revelan de manera sorpresiva, alertando al entorno que no vio acercarse la crisis.

La señal de alarma la da la súbita inestabilidad del rendimiento.

Como pudieron observar a lo largo del escrito no se mencionó específicamente a “los deportistas” ya que estos factores de estrés también pueden serlo para los entrenadores y preparadores físicos, aunque algunos son específicos de los deportistas.

Volviendo al estrés específicamente se puede decir que es de acuerdo a la valoración que cada sujeto haga de las situaciones potencialmente estresantes y de los recursos que posea para dar respuesta a las mismas, el nivel de estrés que pueda alcanzar el sujeto y si el mismo influirá positiva o negativamente en el rendimiento.

La manera de enfrentar el estrés depende:

- 1- Personalidad
- 2- Experiencia previa
- 3- Duración e intensidad de la demanda
- 4- Información (manejo desestimando lo que no es importante)
- 5- Capacidad de adaptación
- 6- Apoyo social

LAS EMOCIONES

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos.

De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a instruirlo.

Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Charles Darwin observó cómo los animales (especialmente en los primates) tenían un extenso repertorio de emociones, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa.

SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitorio, puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

AVERSIÓN: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

IRA: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

ALEGRIA: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo.

ESTADO PSICOLÓGICO

Relacionado con la capacidad anímica para la autoridad y la imposición de la propia voluntad. En estado Vine negativo agudo, el individuo se vuelve duro, ávido de poder y poco respetuoso con la individualidad de su prójimo. Vine es una forma de energía extremadamente fuerte que confiere a la persona dotes de mando por encima de lo normal pero al mismo tiempo impone a su personalidad las más altas exigencias, pues es demasiado grande la tentación de dejarse hipnotizar por esta fuerza volcánica y emplearla sólo para la satisfacción de limitados fines egoístas. Los caracteres del tipo Vine son muy eficientes, ambiciosos insuperables en fuerza de voluntad y presencia de ánimo. Siempre encuentran un camino para salir de una crisis y tienen las riendas en la mano. En la lucha por la supervivencia, son los campeones acostumbrados al triunfo. Tarde o temprano esto les conduce a la convicción interior de solitaria infalibilidad, y piensan que les hacen un favor a los demás si les dicen cómo hacer las cosas, e

insisten en que así se hagan. En estado Vine negativo se pierde por completo la sensibilidad respecto a los demás y ese es víctima de los propios conceptos rigurosos: El niño debe ser tratado con dureza, dice el padre que se alegra de que su hijo sienta sólo miedo por él en lugar de cariño.

SÍNTOMAS CLAVE DEL ESTADO VINE

Dominador, ambicioso, ávido de poder, pequeño tirano.

SÍNTOMAS EN ESTADO DE BLOQUEO

- Muy capaz, en extremo seguro de sí mismo, fuerte poder del yo.
- Se acepta de buena gana el mando y a menudo se es el salvador con presencia de ánimo en las situaciones de emergencia.
- Se corre el peligro de hacer mal uso de las propias aptitudes para alcanzar metas personales de poder.
- Irreverente con respecto a la opinión de los demás.
- Ni por un segundo la persona duda de su superioridad y por lo tanto impone a otros su voluntad.
- El tirano de la casa, el dictador.
- Carácter duro, despiadado hasta la crueldad, sin cargos de conciencia.
- El cerebro se antepone al corazón
- Se ejerce la autoridad imponiendo conscientemente el miedo a los demás.
- Aun enfermo, el individuo indica al médico lo que tiene que hacer y no da tregua a las enfermeras.
- No discute, porque de cualquier modo siempre tiene la razón.
- Las personas que se niegan a participar en el juego del poder son ignoradas.
- En ocasiones, mentalidad de ciclista. La inflexibilidad interior puede conducir a extrema tensión interior y dolores corporales.
- Los niños golpean con brutalidad a sus compañeros de juego.

POTENCIAL EN ESTADO TRANSFORMADO

- Un jefe sabio y comprensivo, el pedagogo amado que tiene una autoridad natural; el buen pastor.
- Buena disposición para delegar poder y poner las dotes del mando al servicio de un gran fin.
- Capacidad para ayudar a los demás a ayudarse así mismo y encontrar su propio camino.

2.2.2 DEFINICIÓN DE TÁCTICA EN FÚTBOL

Proceso que busca dar soluciones inmediatas, por medio de acciones de ataque y defensa, a las situaciones cambiantes que acontecen durante un partido de fútbol, debidas a las actuaciones del contrario, con un objetivo.

Explicaremos el concepto:

Durante un partido de fútbol se producen movimientos de ambos equipos encaminados a conseguir alcanzar unos objetivos parciales durante un partido de fútbol:

* **En ataque**, es decir, cuando el equipo tiene la posesión del balón.- conservar la pelota, progresar para llegar a la meta contraria y hacer gol.

* **En defensa**, cuando no tiene el balón.- recuperar la pelota, evitar que progresen los atacantes y lleguen a la propia portería, e impedir el gol.

Las actuaciones de ataque en fútbol para sorprender y combatir al contrario, así como las acciones de defensa contrarrestando y neutralizando, pretenden utilizar de forma racional las posibilidades del equipo y aprovecharse de las deficiencias y errores del contrario.

TÁCTICAS DE FÚTBOL

Hay diversas **habilidades individuales y tácticas de equipo** para jugar al fútbol de forma eficaz. En teoría, el fútbol es un juego muy simple, como queda ilustrado por la famosa aseveración de Kevin Keegan de que "para ganar un partido sólo es necesario marcar más goles que el contrario". Sin embargo, los equipos bien organizados y preparados a menudo son capaces de vencer a equipos con jugadores supuestamente más habilidosos. Las tácticas del fútbol divergen de las de otros muchos deportes porque el fútbol tiene un alto grado de acción continua (es decir, no está dividido en juegos aislados, como en el fútbol americano, o puntos, como en el tenis).⁹

HABILIDADES FÍSICAS

FORMA FÍSICA

Es necesario tener resistencia para mantener el elevado trabajo defensivo y ofensivo que se desarrolla durante un partido de fútbol. Como se permite el contacto físico, hay que tener fuerza en los emparejamientos, saltos de cabeza, etc. La fuerza física también es necesaria para golpear el balón con fuerza y darle gran velocidad y rotación.

VELOCIDAD

La velocidad es una habilidad física importante para el fútbol. Los jugadores más veloces suelen ser los extremos, que corren por toda la banda hasta que pueden centrar o pasar el balón. Los goleadores también usan su velocidad para marcar sin caer en la trampa del fuera de juego.

⁹ <http://www.taringa.net/posts/deportes/11926034/Tacticas-de-futbol.html>

AGILIDAD

La agilidad es especialmente importante para los porteros y para los jugadores que driblan con frecuencia, como sucede con los extremos.

HABILIDADES CON EL BALÓN

RECEPCIÓN

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

PASE

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo.

TIRO

Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo.

MOVIMIENTOS EXPERTOS

Hay habilidades extraordinarias con el balón reservado sólo para jugadores avanzados, entre ellas las bicicletas, el regate de cabeza, el túnel, la rabona, la ruleta, etc.

LANZAMIENTOS DE FALTA

- Tiros de penalti: es importante la precisión, la potencia y la coordinación temporal.
- Faltas directas: generalmente la cualidad más importante es la precisión, aunque la potencia y la coordinación también pueden ser vitales.
- Saques de córner: suelen lanzarse centrados hacia el área de penalti en dirección a un buen cabeceador, aunque a veces se juegan en diagonal hacia atrás a un jugador cercano.
- Saques de banda: Aparte de tener cuidado de respetar las reglas de saque de banda (tirar el balón por encima de la cabeza), generalmente sólo se necesita ser capaz de lanzar la pelota sin que se escape de las manos. Debido a que en los saques de banda no se aplica el fuera de juego y a que algunos jugadores lanzan la pelota a gran distancia, es posible utilizar estas jugadas en ocasiones para crear peligro en ataque.

HABILIDADES DEFENSIVAS

MARCAJE

Cuando defienden, los jugadores generalmente necesitan "marcar" a los atacantes del equipo contrario, lo que significa que deben permanecer cerca para impedir que jueguen de manera efectiva. Una de las claves para defender al jugador que llega es presionarle y seguirle mientras hace intención de atacar, de forma que el goleador o el centrocampista tenga dificultades para recibir el balón, pasar, regatear o disparar a portería.

ENTRADAS

Los defensores utilizan las entradas para quitarle de forma efectiva la pelota al contrario, preferiblemente sin cometer falta sobre ellos. A veces se confunde entrada con falta, pero no son sinónimos. Para que una entrada no acabe en falta, el defensor debe centrarse en despejar el balón cuando hace la entrada en vez de dirigirla hacia el oponente, por lo que necesita velocidad, fuerza y coordinación.

HABILIDADES MENTALES

ACTITUD

Un jugador debe mantener una actitud de auto-confianza durante todo el partido y esforzarse hasta el límite de sus posibilidades para lograr la victoria. Malas actitudes pueden ser no correr lo suficiente, pensar en otros temas diferentes al partido, dejarse influir por el público o perder la confianza si el partido no transcurre como se tenía planeado.

COMUNICACIÓN

Una buena comunicación entre todos los miembros del equipo es esencial. Los jugadores de equipos experimentados hablan constantemente entre sí. A veces se piden los pases y también se puede avisar al receptor del balón si tienen espacio para girarse o están marcados estrechamente. El portero suele gritar a la defensa para advertirle de que va a coger el balón y evitar así malos entendidos; también puede indicarles que se adelanten para dejar a los atacantes contrarios en fuera de juego, ya que tiene una mejor visión del campo. Los defensas se comunican entre sí para coordinar los movimientos, mantener la línea defensiva balanceada y dividirse el trabajo defensivo. Otras formas de comunicación son la intimidación o provocación a los jugadores contrarios y los intentos para influenciar a los árbitros.

VISIÓN DE CAMPO

La capacidad para ver el espacio en el que se está desarrollando el juego es muy importante. Un atacante que no tiene el balón debe intentar moverse a los espacios abiertos, mientras que un atacante con el balón controlado puede avanzar al espacio abierto más cercano o bien buscar en esos espacios a sus compañeros para pasarle el balón. Los centrocampistas organizadores tienen un papel central en la visión de campo para enviar pases a los espacios abiertos, mientras que los atacantes son especialistas en moverse sin balón a estos espacios.

MOVIMIENTO DEL JUGADOR

Los movimientos de los jugadores en el terreno de juego tienen un papel fundamental en la táctica y suelen ser determinados previamente por el entrenador. Hay entrenadores más restrictivos que limitan mucho el movimiento de sus jugadores, mientras que otros conceden más libertad. Hay jugadores especialistas a los que se les concede mayor libertad de movimientos, como los medio puntas y organizadores, sobre todo si son estrellas mundiales. Sea cual sea

el movimiento, es muy importante que los jugadores no estén estáticos y tengan claro hacia dónde deben moverse según la situación, ya que esto determinará un juego más ordenado y con más posibilidades de ataque.

JUEGO LIMPIO O SUCIO

El jugador debería evitar las tarjetas innecesarias, por ejemplo no protestando a los árbitros o haciendo entradas excesivamente fuertes. Además es recomendable tener una actitud respetuosa hacia los oponentes, evitando los insultos, las humillaciones cuando se va ganando por varios goles, etc. Hay quienes consideran que todo aquello que sirva para ganar es lícito en un terreno de juego, por lo que es frecuente que en el fútbol actual se vean situaciones como:

- Simular una lesión para retrasar el juego o conseguir que le saquen tarjeta al adversario.
- Insultar, escupir o golpear al contrario para desestabilizarle.
- Intentar presionar a los árbitros.
- Marcar goles con la mano como si se hubiera utilizado la cabeza.
- Simular faltas y penaltis.
- Perder tiempo deliberadamente.

En algunos países el juego sucio está más aceptado que en otros. Por ejemplo, en Inglaterra está generalmente mal vista la simulación mientras que en España o Italia es algo común casi en cada partido. Aunque algunos hinchas y jugadores siguen viendo el juego sucio como parte del fútbol, la FIFA está constantemente cambiando las reglas para evitarlo y hace campañas para promover el juego limpio o *fair-play*.

HABILIDADES DEL PORTERO (GUARDAMETA)

POSICIONAMIENTO

El portero debe ser capaz de posicionarse en los lugares correctos para evitar los intentos de gol del contrario. Necesita posicionarse en todo momento para cubrir de forma rápida y eficaz la portería de un poste al otro y también del suelo al travesaño. Aunque hay porteros no muy altos, generalmente la altura es una característica física muy valorada. Hay guardametas más estáticos a los que les gusta permanecer debajo de la portería la mayor parte del tiempo mientras que otros son especialistas en avanzar como si se trataran de un defensa más. El portero debería evitar en todo caso dejar la meta desguarnecida demasiado tiempo, lo que podría provocar intentos de globo o disparos a larga distancia.

ANTICIPACIÓN

El guardameta debe tener capacidad de anticiparse al vuelo del balón durante un intento de gol y cortar los centros, especialmente durante los saques de esquina. Hay porteros especialistas en el uno contra uno mientras que otros son mejores en los balones por alto. Lo ideal es una capacidad de anticipación equilibrada para cada situación.

REFLEJOS

El tiempo de reacción del portero debe ser el menor posible, y más aún en el fútbol profesional donde la velocidad a la que llega el balón es muy elevada y los contrarios ajustan sus intentos de gol a lugares de la portería difíciles de alcanzar.

TÁCTICAS DE EQUIPO - FORMACIONES

Las **formaciones** en fútbol son un método de posicionar jugadores en el campo para permitir que un equipo juegue según una táctica preestablecida. Pueden

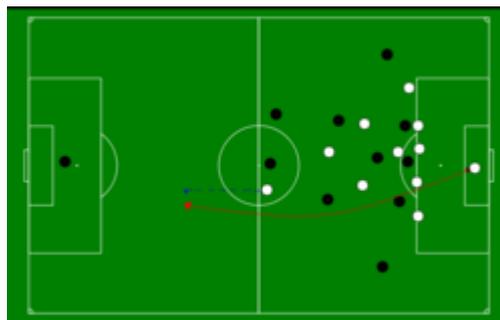
usarse formaciones diferentes dependiendo de si la táctica va a ser más atacante o más defensiva. Las formaciones pueden alterarse durante el juego, pero esto requiere una adaptación de los jugadores para que se ajusten al nuevo sistema.

Es frecuente señalar las formaciones mediante números separados por guiones, empezando con los jugadores que integrarán la línea defensiva, después el mediocampo y finalmente la delantera. Por ejemplo, formaciones comunes son la 1-4-4-2 (1 portero, 4 defensas, 4 centrocampistas y 2 delanteros), 1-4-3-3, 1-3-2-3-2 (1 portero, 3 defensas, 2 mediocentros, 3 centrocampistas y 2 delanteros) y 1-4-5-1. Hay muchas variaciones de estas formaciones.

En los orígenes del fútbol las formaciones tenían más atacantes que defensas, como por ejemplo la 1-2-3-5 ó la 1-2-2-6, pero poco a poco se fue evolucionando hacia un aumento de la seguridad defensiva. Hay países donde suelen verse formaciones más ofensivas que en otros. Por ejemplo, Brasil y Holanda son dos ejemplos de países con equipos acostumbrados a las formaciones ofensivas, mientras que Italia es famosa por sus equipos especializados en la defensa.¹⁰

TÁCTICAS DE EQUIPO - ESTILOS DE JUEGO

Gráfico N° 5 Vision esquemática



Fuente: Adaptado táctica del futbol

Elaborado: Diego Cayá

¹⁰ <http://www.granfutbol.com/formaciones.html>

FÚTBOL DE CONTRA ATAQUE

El fútbol de contraataque tiene como objetivo coger desprevenido al oponente. Cuando el equipo contrario pierde la posesión en el centro del campo o en ataque, los defensas tienden a estar alejados de su zona habitual para apoyar el ataque, siendo este el momento oportuno para iniciar un contraataque mediante pases largos y precisos o bien utilizando a un jugador muy veloz que logre romper la línea defensiva. Para jugar al contraataque pueden ser necesarios uno o dos delanteros cerca de la línea de medio campo para recibir el balón cuando se inicie el contraataque o para atraer la atención de los defensas y abrir huecos. En el dibujo de la izquierda se muestra un ejemplo típico de contraataque, donde el portero del equipo blanco lanza un balón en largo aprovechando que el equipo negro está volcado en ataque; un delantero blanco permanece en línea con la defensa para no caer en fuera de juego, y en cuanto vea que le lanzan un balón en largo intentará irse en velocidad y quedarse en un mano a mano ante el portero.

En el contraataque no sólo participan los delanteros, sino que también los defensas y centrocampistas pueden participar intentando ir hacia delante en superioridad numérica y moviendo el balón de forma rápida e inteligente. La velocidad es un factor muy importante para este estilo de juego, tanto para quien lo utiliza como para quien quiere contrarrestarlo. Los equipos que juegan bien al contraataque suelen presionar de forma contundente para que los centrocampistas pierdan el balón.¹¹

FÚTBOL DE POSESIÓN

Este estilo de juego se caracteriza por retener el control del balón el mayor tiempo posible, arriesgando poco en el pase (casi siempre en corto) y creando la jugada poco a poco hasta que se tiene una oportunidad clara. Para utilizar este estilo es necesario tener en el equipo jugadores habilidosos en el control del balón y

¹¹ <http://www.granfutbol.com/estilos-de-juego.html>

precisos en el pase. Si se mantiene bien la posesión, los jugadores contrarios se irán cansando ya que tendrán que correr y esforzarse más para robar balones.

FÚTBOL DIRECTO

El estilo directo consiste en mantener poco tiempo el balón en los pies antes de pasar o tirar a puerta. También suele llamársele "fútbol al primer toque". Requiere, sobre todo, tener en el equipo a jugadores con precisión en el pase en corto y delanteros efectivos capaces de materializar las oportunidades.

TÁCTICAS DE EQUIPO - SUSTITUCIONES

En los partidos de competición se permite a los equipos sustituir a tres jugadores. Las reglas de la competición determinan el número máximo de jugadores suplentes, que puede estar entre tres y siete. En partidos amistosos, el número de suplentes debe determinarse antes de que empiece el partido, excepto en los partidos internacionales donde no puede haber más de seis sustituciones. Generalmente se sustituye a los jugadores más cansados, pero solo si los suplentes son adecuados para desempeñar la misma función o si la formación se cambia para acomodarse al nuevo jugador. Los entrenadores suelen evitar la sustitución de defensas para no perturbar el equilibrio del equipo. A menudo reemplazan a los atacantes poco efectivos o a centrocampistas de gran recorrido que se cansan más que el resto de jugadores. Para un equipo que está perdiendo, un goleador fresco puede ser efectivo para romper a las defensas contrarias que estarán más cansados. Para un equipo que está ganando, un centrocampista fresco o un nuevo defensor consiguen reforzar las posiciones defensivas. Los jugadores lesionados también necesitan ser sustituidos, por lo que no se deberían hacer los tres cambios demasiado pronto para evitar que una eventual lesión deje al equipo con menos de once jugadores. En este sentido hay que distinguir entre sustituciones por motivos tácticos, por cansancio y por lesión.

Otro aspecto a tener en cuenta al cambiar a un jugador es la normativa sobre máximo número de extranjeros en el campo. Esto varía en cada país. Alinear a un suplente por error incumpliendo la normativa de la federación local puede suponer la pérdida del partido si el otro club lo impugna. Normalmente, los clubes grandes tienen personal especializado que gestiona estas cuestiones e informa al entrenador antes de los partidos para evitar errores.

TÁCTICAS OFENSIVAS EN JUEGO

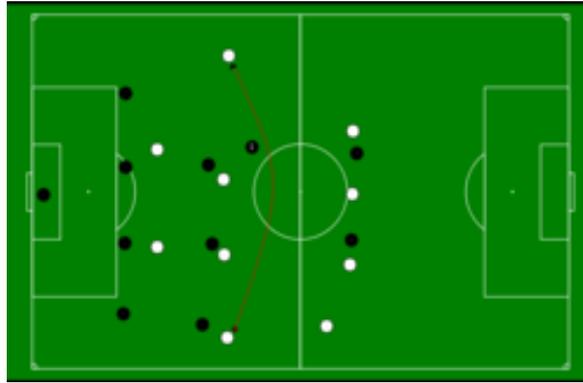
En fútbol, atacar es en cierto modo hacer lo inesperado. A los jugadores creativos a menudo se les describe como "artistas" y suelen tener una gran popularidad. Las tácticas de fútbol ofensivo tienen como objetivo llevar el balón cerca de la portería contraria y lograr el mejor ángulo posible para marcar.¹²

PASE Y MOVIMIENTO

Es la táctica de equipo más básica. En cuanto el jugador tiene la posesión del balón, debe ser rápido para decidir si debe pasar o no; tanto si pasan inmediatamente como si no, necesitan moverse siguiendo el movimiento del balón. Una vez que el jugador ha pasado la pelota, no debe permanecer estático sino moverse a una posición donde pueda recibir un pase de vuelta y así dar más opciones al jugador que tiene la posesión del balón.

¹² <http://www.granfutbol.com/tactica-ofensiva-durante-juego.html>

Gráfico N° 6 Vision esquemática



Fuente: Adaptado táctica del futbol

Elaborado: Diego Cayán

CAMBIAR EL JUEGO

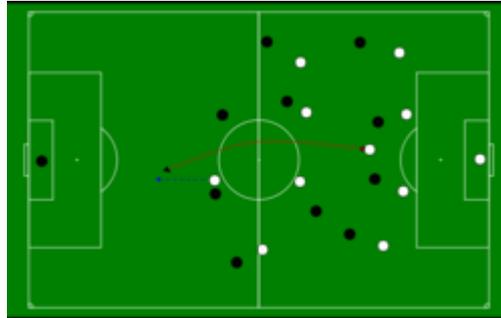
Dar pases de lado a lado del campo a un jugador con espacio libre es una forma muy efectiva de aliviar la presión y construir un nuevo ataque. El equipo defensor necesitará ajustar sus posiciones, y esto generalmente crea espacios que pueden ser explotados. En el ejemplo de la imagen, el jugador número 1 se ha movido fuera de su posición, permitiendo más espacio al jugador contrario. Cambiando el juego hacia ese lado (la línea curva representa un pase aéreo, permite al jugador que está libre explotar ese espacio).

ROMPER EL FUERA DE JUEGO

Consiste en usar el espacio detrás de la línea defensiva del contrario. Dar pases en esta área tiene diversas ventajas. Si un atacante alcanza el pase y evita el fuera de juego, tiene la posibilidad de encararse en un uno contra uno con el portero, o quedarse en una posición excelente para un ataque por las bandas. Incluso si un defensa alcanza primero el pase, el resultado podría ser bueno para el equipo que ataca. El defensor encara su propia portería, lo que podría conducirle a regalar un córner, hacer una falta, pasar de forma arriesgada a su portero o ser presionado cerca del banderín de córner. Generalmente, los equipos con atacantes más rápidos que los defensores contrarios intentarán este tipo de juego, mientras que

los defensores intentarán mantener vigilados a los delanteros para evitar que ganen el espacio libre.

Gráfico N° 7 Visión esquemática



Fuente: Adaptada táctica del fútbol

Elaborado: Diego Cayán

BALONES EN LARGO

Esta táctica ofensiva consiste en pasar desde el propio campo del equipo atacante lanzando el balón en largo por encima de la cabeza de los defensores contrarios. Los delanteros deben correr en una zona donde puedan recibir el balón. La táctica funciona mejor con delanteros fuertes y rápidos que tienen buenas posibilidades de tomar control del balón, superar a los defensas y, eventualmente, marcar. En el diagrama de la imagen, el balón (línea roja) se lanza en frente del delantero más adelantado; la línea de puntos azules muestra su carrera. En este ejemplo, un pase en largo a ras de suelo sería interceptado por uno de los defensas (equipo negro) a causa de la poca distancia entre los dos defensas centrales.

AGUJERO DEFENSIVO

Pasar el balón al espacio entre las defensas contrarias y los centrocampistas. Normalmente, un delantero de espaldas a la portería recibirá el balón e intentará girarse con el balón o distribuirlo a jugadores que estén encarando la portería (en condiciones óptimas estos jugadores receptores estarían delante de los

centrocampistas contrarios o incluso en movimiento en el espacio situado detrás de los defensas contrarios).

TRIANGULACIONES

Este es un movimiento táctico que permite un cambio rápido y seguro de los flancos ofensivos mientras se mantiene el control del balón. En el juego triangular (o triangulación), el balón se pasa entre tres jugadores para formar un triángulo. Pueden crearse muchos triángulos con varias combinaciones de jugadores de manera que el balón se mueva lentamente hacia delante sin comprometer la posesión. Esta táctica funciona bien cuando se intenta ganar el control del medio campo. Sin embargo, puede ser usada también para propósitos de ataque. Su efectividad se debe a que los defensores son incapaces de adaptarse rápidamente al estilo de juego del equipo que ataca.

INTERCAMBIO DE BANDAS

Cuando un equipo tiene dos jugadores de banda flexibles, pueden intercambiar sus posiciones durante el partido. El objetivo de esta táctica es confundir a los defensores que están asignados para marcarles, lo que puede conducir a errores si el defensa se despista en el córner, faltas, saques de banda, etc. Donde el jugador marcado se encuentra en posiciones diferentes. Además, si los extremos tienen diferentes estilos de juego (por ejemplo, un carrilero y un driblador), su utilización en bandas diferentes puede provocar una desestabilización de la defensa contraria.

SOBRECARGAR UNA BANDA

Enviar más jugadores a una banda para que estén en superioridad numérica pone en un aprieto al defensor de esa banda ya que uno de los atacantes suele quedarse sin la cobertura adecuada a menos que un centrocampista se ocupe de él. Esta táctica suele utilizarse cuando se detecta la debilidad de uno de los laterales.

HOMBRE CLAVE

Cuando un equipo tiene un goleador de gran calidad con capacidad de atraer a dos defensas, esto crea espacios que pueden ser aprovechados por otros jugadores. Situando a dos extremos rápidos que abran el campo y desborden por las bandas se puede poner en aprietos a una defensa de cuatro hombres.

TÁCTICAS OFENSIVAS A BALÓN PARADO

SAQUES DE BANDA

Hay diferentes tácticas para obtener provecho ofensivo en los saques de banda:

- En campo propio el objetivo de un saque de banda puede ser retener la posesión para construir el próximo ataque y evitar peligro defensivo cerca del área. El lanzamiento debe ser hacia delante, orientado a un jugador no marcado y que esté de espaldas a la portería contraria. Bajo presión, sin embargo, el balón suele lanzarse lo más lejos posible.
- Si el lanzador no está marcado, una táctica simple es hacer un lanzamiento de banda corto al pie o al pecho de un jugador marcado que inmediatamente devolverá el balón al lanzador.
- En el último tercio del campo un jugador con capacidad para hacer un lanzamiento largo de banda puede poner presión sobre los defensores lanzando el balón hacia el área de penalti, lo que resulta en una ocasión similar a la que se obtiene con un saque de esquina. Hay que tener en cuenta que no hay fuera de juego cuando se lanza de banda.

FALTAS

Las faltas se producirán muchas veces a lo largo de un partido y el equipo debe tener unos movimientos entrenados para ellas. Si se sacan rápidamente, en general se hace en corto a un jugador que esté de espaldas y desmarcado; así se avanza

poco pero se retiene la posesión. Un saque de falta más largo hacia el centro del campo es más común y es vital que el centrocampista receptor esté en una buena posición para recibir el balón.

SAQUES DE ESQUINA

Un saque de esquina es una buena oportunidad de gol, y es esencial saber quién es el jugador más adecuado para rematar en el lado derecho e izquierdo del campo. Un buen córner se lanza alto hacia el área y al menos uno de los delanteros debería estar cerca de la línea de gol. Una táctica simple en los saques de esquina es dejar al mejor goleador en una posición trasera para tener a la defensa preocupada por los que suben de frente. El jugador que recibe el saque de esquina hace un pequeño pase atrás al goleador, que tiene tiempo y espacio para hacer un buen disparo.

TÁCTICA DEFENSIVA GENERAL

En un equipo de fútbol los once jugadores tienen un papel defensivo, aunque haya especialistas en defensa. El papel que se le asigna a cada jugador depende de la táctica. En principio, hay dos formas de defender: la defensa en zona y la defensa hombre a hombre. En una defensa en zona, los jugadores defensivos se mueven ajustando sus posiciones de forma conjunta, mientras que en una defensa hombre a hombre los movimientos se ajustan a las posiciones de los jugadores contrarios. También es posible asignarle la defensa hombre a hombre a uno o dos jugadores, mientras el resto del equipo defiende en zona. Actualmente la defensa más utilizada es la de zona, y sólo se defiende al hombre a ciertos jugadores de gran calidad.¹³

¹³ <http://www.granfutbol.com/tactica-defensiva-general.html>

TÁCTICAS DEFENSIVAS - PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER DEFENSA

El **primer defensa** tiene la principal responsabilidad sobre el oponente que tiene la posesión, buscando obstruir los pases peligrosos. Los primeros segundos después de que el equipo con la posesión ha perdido el balón son muy importantes ya que tendrá su línea defensiva desorganizada. Una buena organización defensiva consiste en organizar rápidamente la defensa antes de que los oponentes puedan atacar. El primer defensa debería ser el jugador más cercano al oponente que tiene la posesión, pero siempre que éste se encuentre en su zona de influencia. Debe mantener una distancia de aproximadamente dos metros, aunque la distancia ideal variará en cada situación. La cuestión es presionar al oponente tanto como sea posible sin darle oportunidad de regatear. Cuando el jugador con la posesión no es un buen regateador, la distancia defensiva puede ser más corta. En ciertos casos, el defensa debería intentar una entrada. A menudo, sin embargo, esto aumentará la probabilidad de ser regateado y pasado.

El **segundo defensa** tiene el papel de cubrir la posición si el atacante logra regatear al primer defensa. En ese caso, toma el papel de primer defensor, e idealmente uno de los terceros defensas se posiciona como segundo defensor. El equipo debería ser organizado de manera que se produzca esta transición tan rápido como sea posible. La distancia ideal entre el primer y segundo defensa es aproximadamente seis metros, pero esto variará mucho dependiendo de la situación. El factor más importante es la velocidad del oponente; si se está moviendo de forma veloz, la distancia debería ser más larga, mientras que si todavía se encuentra estático, el primero y segundo defensa pueden unir sus fuerzas.

Aunque el papel del primer y segundo defensa es muy similar, el de los terceros defensas es bastante diferente en la defensa en zona y la defensa hombre a hombre. Su organización también variará dependiendo de la formación.

TÁCTICAS DEFENSIVAS - LÍNEAS DE PRESIÓN EN DEFENSA DE ZONA

En la defensa de zona, los defensores y los centrocampistas se organizan en dos líneas en dirección transversal al campo, formando así una línea defensiva y una línea de centro campo, actuando ésta última como un "escudo exterior" para los defensas. Las líneas deben ser tan rectas como sea posible, aunque el primer defensa y, en algunos casos, el segundo, pueden acudir rápidamente a presionar al contrario que tiene el balón. Una línea recta de defensores puede prevenir espacios detrás de ellos debido a la regla del fuera de juego. Sin embargo, incluso en una defensa de zona, algunos contrarios (por ejemplo los que se mueven en espacios peligrosos) pueden ser marcados temporalmente. La ideología de la defensa hombre a hombre mantiene que casi todos los oponentes deben ser marcados todo el tiempo, aunque generalmente también consideran la zona y sitúan un líbero que tiene un papel libre en la defensa. En la práctica, sin embargo, toda defensa será una mezcla de defensa de zona y defensa hombre a hombre, aunque a menudo con fuertes desviaciones hacia una u otra.

El número de jugadores en la línea defensiva y el centro campo depende de la formación utilizada. Algunas formaciones usan un centrocampista ancla para frenar los ataques entre ambas líneas. Los atacantes generalmente también juegan un papel en la presión a los defensores, de forma que tengan menos tiempo para encontrar buenas alternativas de pase.

Las líneas deben bascular de lado a lado dependiendo de dónde se encuentre el balón. Los terceros defensores deberían mantener una distancia apreciable entre ellos, según sea la distancia a la que están distribuidos los jugadores de ataque.

CONSIDERACIONES DE PROFUNDIDAD

La distancia entre la línea defensiva y de centrocampo debe mantenerse constante en aproximadamente 15 metros. Sin embargo, la línea defensiva debe aumentar

esta distancia cuando no hay presión sobre el oponente en posesión del balón. Cuando existe una fuerte presión sobre el oponente, la distancia puede reducirse por debajo de los 15 metros. También, cuando los contrarios se mueven en las cercanías del área de penalti, el equipo defensor se verá forzado a mover a sus centrocampistas a esas zonas.

Cuando está organizado, el equipo defensor no ofrecerá resistencia hasta que el equipo atacante haya avanzado a una cierta altura en el campo. La altura de presión, es decir, la profundidad a la que los centrocampistas y delanteros deberían empezar a defender, depende de muchos factores. Cuanta más presión, más se cansarán los jugadores, por lo que es necesario una buena resistencia física. En general, un equipo con mentalidad defensiva tiende a presionar más abajo, disminuyendo los riesgos defensivos ya que los oponentes tienen menos espacios; esto, sin embargo, también produce que tengan más campo que recorrer hasta la portería en caso de un robo de balón y posterior contraataque. La alternativa a este inconveniente suele ser el balón largo.

TÁCTICAS DEFENSIVAS - JUEGO DEFENSIVO HOMBRE A HOMBRE

En un sistema de defensa hombre a hombre el defensor central es un líbero que tiene un papel libre, es decir, al que no se le ha asignado marcar a ningún jugador. El líbero a veces toma una posición ligeramente retrasada de los otros defensas, ya que su papel defensivo es "barrer" cualquier ataque que rompa la defensa y, como tal, añade una profundidad muy valiosa a la unidad defensiva. Generalmente, el líbero será el que controle la defensa y el que determina dónde debe estar la última línea en un momento dado. La defensa de zona no requiere líbero, y como este estilo defensivo se ha puesto de moda es difícil ver líberos hoy en día.

La forma de defender al hombre es esperar cerca del jugador marcado hasta que le pasen el balón, y justo entonces correr para cortar el pase o presionarle para evitar que avance. Si el jugador que recibe es grande o habilidoso para recibir el balón

de espaldas, sería conveniente darle un espacio y luego intentar evitar que se gire. Siempre hay que permanecer detrás del jugador al que se está defendiendo.

TÁCTICAS DEFENSIVAS - DEFENSA EN BALÓN PARADO

LIBRES DIRECTOS DE CORTO ALCANCE

Para defender los libres directos de corto alcance se utiliza una barrera de jugadores defensivos juntos y alineados. La cantidad de jugadores que deben componer la barrera depende del ángulo y la distancia a la portería, y también de la habilidad en el disparo que se le asuma al lanzador. La barrera normalmente cubre un extremo de la portería. El portero estará posicionado más cerca del otro extremo de la portería, de forma que pueda ver el balón cuando el lanzador dispare.

SAQUES DE ESQUINA Y OTROS LANZAMIENTOS CRUZADOS

En los saques de esquina y lanzamientos cruzados, la mayoría de los equipos usan el marcaje hombre a hombre, incluso aquellos que juegan habitualmente en zona. A cada jugador se le asigna el marcaje de un contrario. En el fútbol profesional normalmente ya tienen asignado un contrario antes del partido. Por eso, la sustitución de un jugador durante un córner u otro lanzamiento peligroso se considera poco recomendable, ya que el juego puede reanudarse antes de que el nuevo jugador llegue a su posición o esté familiarizado con el oponente al que debe marcar.

LANZAMIENTOS DE PENALTI

En los lanzamientos de penalti, ningún jugador excepto el portero puede estar dentro del área de penalti. Sin embargo, debería situarse un número significativo de jugadores justo en la línea del área, alerta para correr cuando se ejecute el lanzamiento y poder así capturar cualquier rechace. Para este propósito, el equipo

que ataca suele tener dos jugadores que corren hacia la portería, uno desde cada lado.

Una táctica que puede utilizar el portero es intentar distraer al lanzador del penalti con diversos ardidés como hacer movimientos extraños con los brazos, amagar con lanzarse a un lado, hacer comentarios, quejarse de la posición del balón en el punto de penalti, etc.

TÁCTICAS DEFENSIVAS - DEFENSA CON POSESIÓN DE BALÓN

Cuando el defensa que tiene la posesión de balón sufre la presión de un contrario, a menudo cerca de su portería, normalmente se elige despejar el balón lo más lejos posible (y sin mucha precisión) para evitar la situación de peligro. Si la presión es muy fuerte y con evidente riesgo de perder el balón, lo mejor es despejar fuera de banda o a córner. El despeje en largo puede proporcionar tiempo a la defensa para organizarse, incluyendo adoptar la formación correcta y la altura de presión. Si el ataque se produce cerca del área de penalti, los defensores saldrán rápidamente hacia adelante y eso provocará que los delanteros se retiren para evitar el fuera de juego en el próximo movimiento. El despeje puede combinarse con un intento de pase largo o cambio de juego. Los jugadores que están adelantados y que sufren de fuerte presión puede en algunos casos combinar el despeje con un disparo a portería.

Un equipo compuesto de buenos pasadores y jugadores móviles con buena habilidad de posicionamiento puede evitar el despeje si su habilidad le permite hacer pases cortos y retener la posesión hasta que salgan de la situación difícil. Esta retención de balón puede considerarse una forma de defender a largo plazo, ya que el equipo contrario no puede atacar cuando no tiene el balón. Con el balón, el equipo que aplica esta táctica puede simplemente pasarse el balón de unos a otros como en el estilo futbolístico de posesión pero con poca o ninguna intención de construir un ataque, disminuyendo así el riesgo de un robo de balón. El

principal beneficio de esta táctica es que el equipo tiene un control completo sobre sus oponentes. Especialmente, si el equipo contrario juega a la presión, mantener la posesión en defensa les provocará un mayor cansancio. Sin embargo, es necesario tener una alta precisión en el pase para evitar perder el balón en una situación peligrosa. Esto estrecha la distancia entre el ataque, el centro del campo y la defensa. Así, si el contrario consigue la posesión, un balón largo podría abrir la defensa de forma efectiva. De forma similar, si es el ataque o el centro del campo el que necesita echarse atrás, el equipo tendrá pocas oportunidades de contraatacar incluso si roba pronto el balón.¹⁴

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

PSICOLOGÍA.

- Ciencia que estudia la actividad psíquica y el comportamiento de los organismos.
- La ciencia o disciplina del ser humano que estudia la conducta y los procesos mentales que subyacen bajo ella y la condicionan.

PSICOLOGÍA SOCIAL: Rama de la Psicología que se ocupa de estudiar cómo los comportamientos, sentimientos o normas de los otros, ya sean grupos sociales o la cultura en su conjunto, influyen en la conducta individual.

NÚCLEO PSICOLÓGICO: Es el nivel mínimo de la personalidad, está compuesto fundamentalmente por las actitudes, los valores, los intereses, los motivos, y los pensamientos sobre uno mismo. Constituye la pieza clave de la personalidad.

RESPUESTAS TÍPICAS: Constituyen el medio por las que nos adaptamos al entorno, se trata de indicadores perfectos sobre el núcleo psicológico.

¹⁴ <http://www.granfutbol.com/defensa-posesion-balon.html>

CONDUCTA RELACIONADA CON EL PAPEL SOCIAL: También conocida como conducta relativa al rol, siendo el aspecto más dinámico de la personalidad, debido básicamente a que la conducta cambia en función de la percepción del entorno.

AUTOEXPECTATIVAS: Son las que se realiza el sujeto sobre sí mismo, hacen referencia normalmente a deseos. El principal problema que pueden generar las autoexpectativas es que en multitud de ocasiones el futbolista, puede pedir más de lo que realmente puede otorgar, por lo que estas autoexpectativas se convertirían en frustraciones que implicarían al resto de variables psicológicas (ansiedad, estrés...).

ABULIA: Se define la abulia como una disminución de la energía de la voluntad. Al abúlico le falta voluntad para hacer las cosas, siempre está cansado, fatigado. Suele ser un síntoma de la depresión y se expresa por el que lo siente como "...soy incapaz de hacer nada a pesar de quererlo." La abulia puede ser de dos tipos: leve y grave. En la abulia leve el sujeto llegará finalmente a realizar la acción pero de forma lenta y penosa, totalmente agotadora. En la abulia más grave, las acciones más sencillas se hacen imposibles de ejecutar. El tratamiento de la abulia es el tratamiento de la depresión puesto que la abulia es consecuencia de la misma. Infundir nuevamente voluntad al deprimido equivale a devolverle el equilibrio perdido.

ABURRIMIENTO: Estado emocional de insatisfacción dentro de una existencia que, durante ese período, se percibe como insulsa y sin sentido

ADICCIÓN: Preocupación y uso compulsivo de una experiencia o sustancia sin importar las consecuencias adversas. La adicción envuelve generalmente pérdida de control y aumento en la tolerancia. Algunas personas pueden tener predisposición biológica o genética a la adicción.

ANSIEDAD:

- Respuesta psicológica y/o biológica al estrés. Los sentimientos de ansiedad envuelven aprehensión o preocupación que se pueden presentar junto con dificultades cognitivas, hipersensibilidad, mareos, debilidad muscular, dificultades en la respiración, latidos irregulares del corazón, sudor y sensaciones de miedo. La ansiedad, típicamente es una respuesta saludable y natural ante las experiencias de la vida. Sin embargo, una respuesta exagerada o una ansiedad crónica, indica muchas veces un trastorno de ansiedad. La ansiedad puede ser producida por estrés externo (ansiedad exógena) o estrés interno (ansiedad endógena).
- Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.
- Emoción caracterizada por sentimientos de peligro, miedo, temor, etc., ante algo indeterminado que habrá de suceder en el futuro. Algunos psicólogos la definen como el miedo sin objeto.

EMPÍRICO: Es el resultado del proceso de verificación o prueba mediante la acumulación sistemática de información a partir de la observación o la experimentación.

ENTRENAMIENTO EN CAMPO ABIERTO:

Es una experiencia vivencial, que busca generar habilidades y destrezas en las personas a través de actividades de toma de riesgos, retos, situaciones amenazantes, juegos, ejercicios y dinámicas que permiten la participación activa de cada uno de los participantes desarrollando el trabajo en equipo y liderazgo. Pretende otorgar los medios necesarios para formar personas integrales y multiplicadoras de los conceptos y habilidades adquiridas.

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 HIPÓTESIS

Los factores psicológicos externos inciden significativamente en el rendimiento táctico de los futbolistas de reserva del centro deportivo Olmedo en el campeonato nacional año 2011.

2.4.2 VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- Incidencia de los factores psicológicos externos.

VARIABLE DEPENDIENTE

- Rendimiento táctico de los futbolistas.

2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS DE INSTRUMENTO
V.I Factores psicológicos externos	Son todos aquellos factores que provienen del exterior que influyen en el estado emocional o psicológico y comportamiento del individuo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Factores externos ➤ Estado emocional o psicológico ➤ Comportamiento humano 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conducta del entrenador-deportista ➤ Público ➤ Familia ➤ Compañeros ➤ Lugar ➤ Conducta del arbitro ➤ Motivación ➤ Desmotivación ➤ Frustración ➤ Ansiedad ➤ Estrés ➤ Irritabilidad ➤ Agresividad ➤ Impulsividad 	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Guía de Observación</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>
V.D Rendimiento táctico de los futbolistas	En términos generales entendemos, la táctica como las conductas planificadas de un jugador, un grupo de jugadores y un equipo, orientados al éxito y adaptadas a la propia capacidad de rendimiento, físico, técnica, táctica, y psicológicas este plan de acción y decisión permite organizar una serie de movimientos con el fin de alcanzar un objetivo que permita vencer a un adversario.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Son las conductas planificadas y estrategias que prepara el equipo tanto individual como grupal para un mejor desenvolvimiento en el campo de juego (futbol) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Disciplina táctica ➤ Integración en el juego ➤ Rendimiento táctico ➤ Estrategia individual y colectiva ➤ Movimiento ofensivo ➤ Movimiento defensivo 	

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO

Entre las técnicas de investigación que se utilizaron tenemos las siguientes: La descriptiva, explicativa, histórica, estudio de caso y la observación directa en los escenarios deportivo, encuestas a los deportistas del club, cuerpo técnico de la institución deportiva, así obtuvimos nuestros datos para la investigación.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Es una investigación documental y de campo.

TIPO DE ESTUDIO

Método Inductivo Deductivo.- La utilización de este método nos permitirá identificar los problemas que se encuentran dentro del campo de juego como fuera de él, con respecto a la incidencia psicológica en el rendimiento deportivo, identificando hechos importantes, y determinando cuales son las causas de dicho fenómeno, sacar conclusiones que nos permitirá visualizar el problema de lo general a lo particular.

Método Dialéctico.- Nuestro estudio investigativo exige confrontar datos obtenidos, conocer la realidad, realizar críticas, obtener conclusiones, las mismas que servirán como base fundamental para realizar la propuesta.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

Está constituida por los jugadores del Centro Deportivo Olmedo y por los entrenadores de la misma institución como también de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, el Club San Pedro, el Colegio la Salle y el Colegio

Santo Tomas apóstoles de Riobamba que tienen la disciplina de fútbol, entre deportistas y entrenadores contamos con un numero de 30 individuos. Por esta investigación los elementos que son objeto del estudio estadístico son los futbolistas de la reserva del Centro Deportivo Olmedo de la ciudad de Riobamba en el año 2011.

3.2.2 MUESTRA

La muestra lo realizamos de la Institución deportiva del Centro Deportivo Olmedo dónde me permitieron realizar la respectiva investigación, en este caso con la selección de fútbol de reserva dónde del universo son los 23 deportistas.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica: Observación

Instrumento: Guía de Observación

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario

Procedimiento: Longitudinal

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se hará un análisis estadístico con los resultados obtenidos de la técnica de la encuesta con su instrumento que es el cuestionario a los deportistas y entrenadores deportivos en el cual lo realizaremos mediante tablas, barras y gráficos en el que costa su porcentaje y sus interpretaciones de cada tabla.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

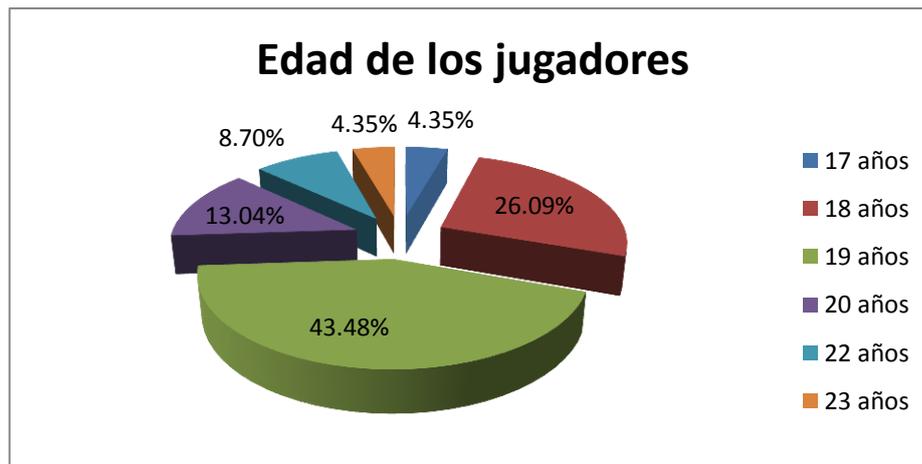
Encuesta realizada a 23 jugadores del centro deportivo Olmedo de la reserva
Edad en la que se encuentran en los actuales momentos

Cuadro 1.- Edad de Jugadores

Alternativas	FRECUENCIA	%
17 años	1	4.00%
18 años	6	26.00%
19 años	10	44.00%
20 años	3	13.00%
22 años	2	9.00%
23 años	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 1.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

De los datos obtenidos se observa que el 44,00% de jugadores tienen 19 años de edad, entre 17 y 18 años un 30% y entre 20 y 23 años un 26%, por lo tanto se identifica que un gran porcentaje de jugadores poseen edades inferiores a los 19 años, esto nos demuestra que la juventud es una constante positiva, pues cada uno de estos jóvenes tienen un muy buen futuro futbolístico, por consiguiente el fútbol ecuatoriano con toda seguridad contará con elementos para el futuro.

1. ¿Qué factor externo influye más en su rendimiento deportivo?

Cuadro 2. Factores para el rendimiento

Alternativas	FRECUENCIA	%
Familia	22	96.00%
Público	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 2.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La influencia familiar es de los mayores problemas que afectan a los jugadores, tomando en cuenta que en un gran porcentaje son foráneos nacionales, de allí que el 96% de jugadores entrevistados manifiestan que los factores familiares son los que más influyen en su rendimiento deportivo, mientras que un 4% manifiesta que es el factor externo pública el que influye en el rendimiento de los jugadores. Por lo tanto se deduce que la gran mayoría de jugadores aún siguen siendo hijos de familia y los lazos que los unen afectan en su rendimiento futbolístico.

2. ¿Le gusta jugar con mucho público?

Cuadro 3.- Gusto por la presencia de público

Alternativas	FRECUENCIA	%
Si	3	13.00%
No	7	30.00%
A veces	13	57.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 3.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

En cuanto al gusto de jugar con público o sin público los resultados nos indican que 57% de entrevistados manifiestan que a veces les gusta la presencia de público, un 30% no le gusta la presencia de público, y apenas un 13% le gusta la presencia de público; de lo cual se deduce que por la juventud de los futbolistas no les gusta la presencia de público, mientras que un minúsculo grupo de jugadores consideran que es bueno jugar con presencia de público, claro está que esto depende mucho del rendimiento del equipo y de los resultados que obtienen durante la participación en el campeonato.

3. ¿Qué siente cuando su familia se encuentra en la tribuna, mientras usted juega un partido oficial?

Cuadro 4.- Presencia familiar

Alternativas	FRECUENCIA	%
Motivación	22	96.00%
Alegría	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 4.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

Un factor de gran importancia para este grupo de jugadores es la presencia de los familiares en la tribuna pues el 96% de estos manifiesta que la presencia de sus familiares en los encuentros les motiva notablemente, mientras que un 4% manifiesta tener alegría sus familiares presenciaren el partido, de los cuales deduce que es muy importante la presencia de los familiares en las participaciones de los jugadores, especialmente porque estos se encuentran en formación.

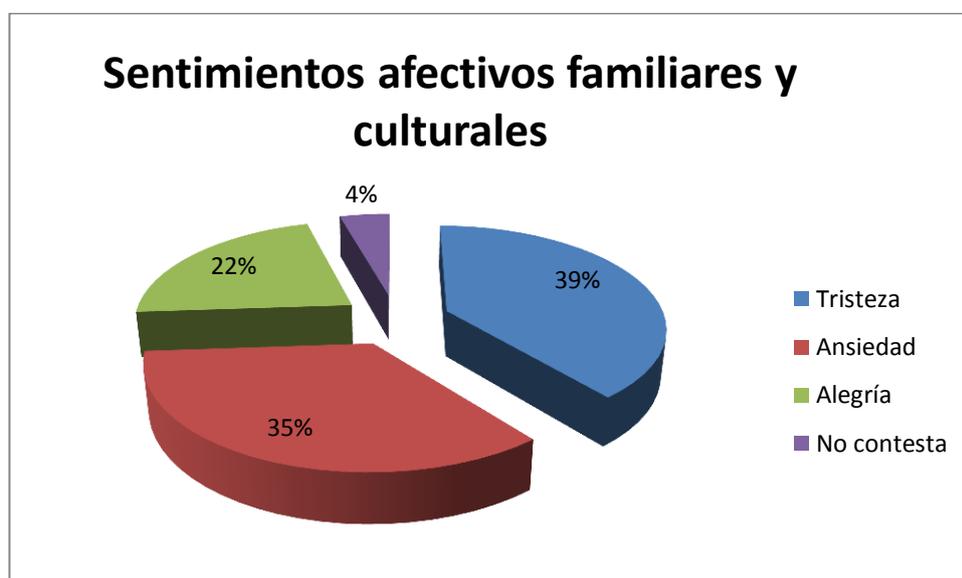
4. ¿Qué siente al encontrarse fuera de su ciudad de origen, de su familia, de sus costumbres por su trabajo?

Cuadro 5.- Sentimientos afectivos familiares y culturales

Alternativas	FRECUENCIA	%
Tristeza	9	39.00%
Ansiedad	8	35.00%
Alegría	5	22.00%
No contesta	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 5.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

Para los jugadores foráneos nacionales en un 39% sienten tristeza al encontrarse fuera de sus hogares de sus ciudades natales, mientras que a un 35% le provoca ansiedad, a un pequeño grupo que corresponde al 22% le causa alegría, de lo cual se desprende que un alto porcentaje de jugadores les afecta el encontrarse lejos de su ciudad natal ya sea por afectividad familiar o por costumbres culturales, por ende afecta en el rendimiento futbolístico, mientras que un 4% que es un pequeño grupo tiene la capacidad de adaptación a la ciudad por ende su rendimiento será mucho más satisfactorio.

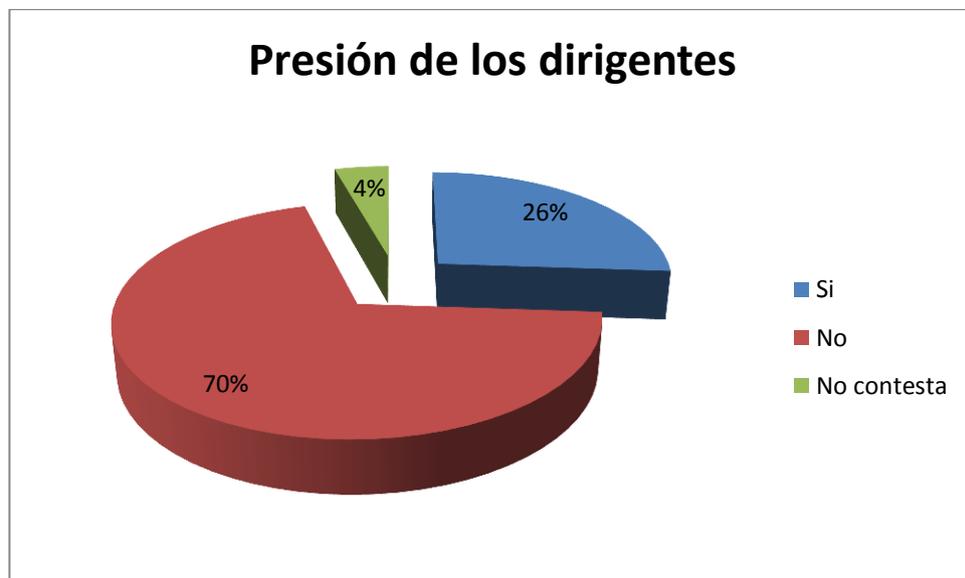
5. ¿Se siente presionado por los Dirigentes antes de comenzar un encuentro oficial?

Cuadro 6.- Presión de dirigencia

Alternativas	FRECUENCIA	%
Si	6	26.00%
No	16	70.00%
No contesta	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 6.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

De los jugadores encuestados se manifiesta que el 70% de jugadores no tiene presión de la dirigencia deportiva del club en el que están participando, mientras que un 26% indican que son presionados por los dirigentes al iniciar un partido de fútbol, por lo expuesto se deduce que un gran porcentaje de jugadores tienen un buen desempeño dentro de la cancha por lo cual no son presionados por los dirigentes, mientras que un 4% que es un pequeño grupo si tiene presión por un bajo rendimiento en su proceso de formación por lo tanto deben mejorar su rendimiento futbolístico.

6. ¿De qué manera les motiva su Director Técnico?

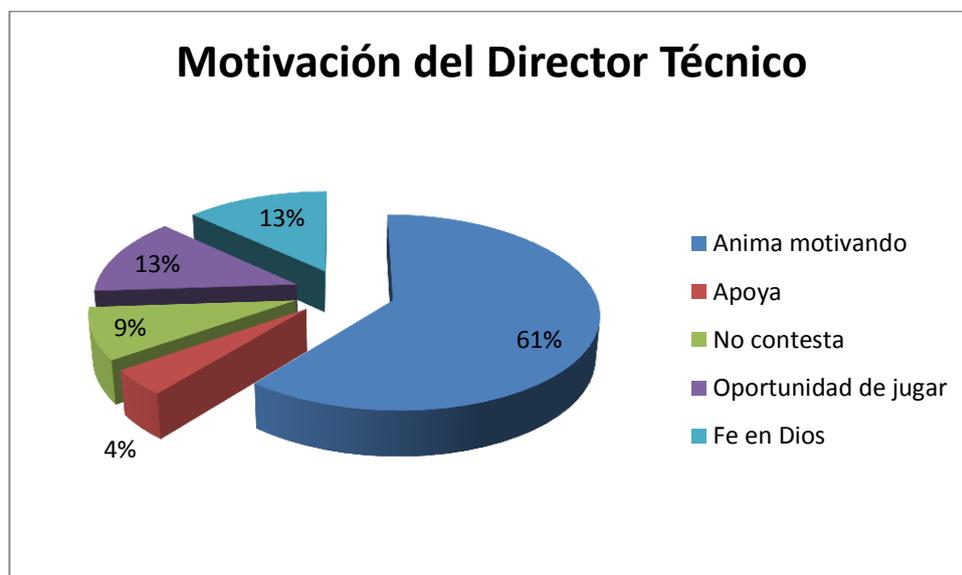
Cuadro 7.-Motivación del Director Técnico

Alternativas	FRECUENCIA	%
Anima	14	61.00%
Apoya frases de aliento	1	4.00%
No contesta	2	9.00%
Oportunidad de jugar	3	13.00%
Fe en Dios	3	13.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 7.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 61% de jugadores entrevistados manifiestan que el técnico les anima para mejorar su rendimiento, el 26% indica que su principal motivación es que le haga jugar y una fe en Dios, mientras que un 4% indica que les pronuncia frases de aliento, de lo cual se deduce que todos los técnicos de una u otra manera les motivan a los jugadores para que cada día sean mejores y el 4% no contesta.

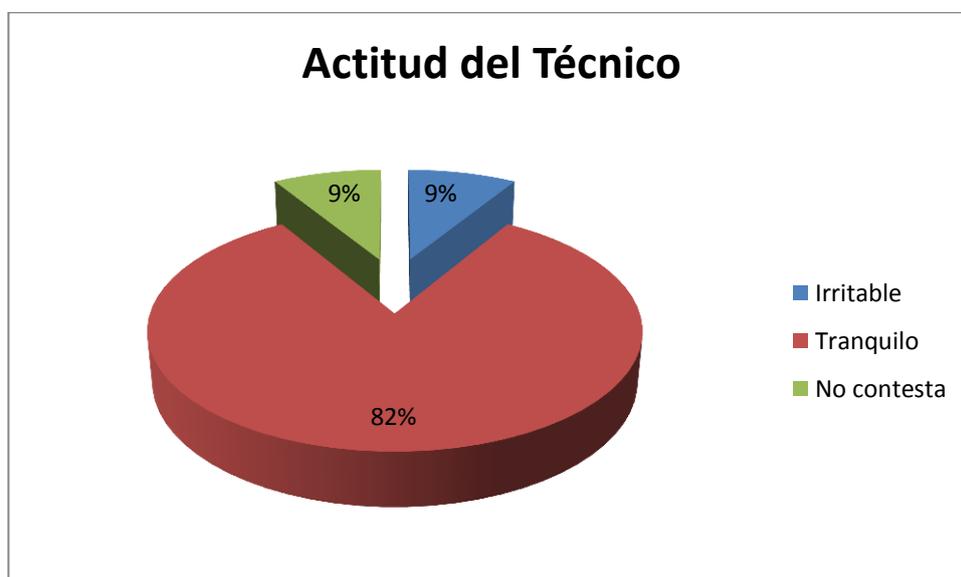
7. ¿Cuál es la actitud del Técnico mientras se está desarrollando el partido?

Cuadro 8.-Actitud del Técnico

Alternativas	FRECUENCIA	%
Irritable	2	9.00%
Tranquilo	19	82.00%
No contesta	2	9.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 8.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La actitud del técnico en un partido de fútbol es muy importante en el desenvolvimiento de los jugadores, ante esto los jugadores manifiestan en un 82% indican que el técnico tiene una actitud tranquila en el desarrollo de un compromiso, un 9% indican que el técnico es tranquilo, mientras que otro 9% no contesta, de lo cual se deduce que la mayor parte de técnicos poseen un equilibrio emocional al momento de dirigir a sus jugadores, un pequeño grupo indica que son irritables, lo cual afecta negativamente a los jugadores en su rendimiento en el campo de juego.

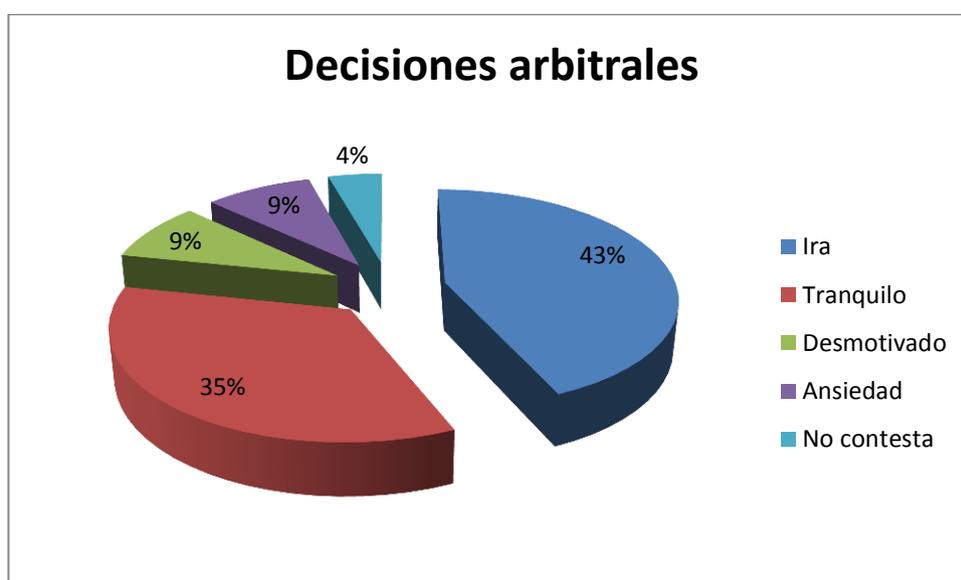
8. ¿Qué siente cuando una decisión del árbitro influye en el partido?

Cuadro 9.- Decisiones Arbitrales

Alternativas	FRECUENCIA	%
Ira	10	43.00%
Tranquilo	8	35.00%
Desmotivado	2	9.00%
Ansiedad	2	9.00%
No contesta	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 9.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

Las decisiones arbitrales producen desequilibrio emocional en los jugadores especialmente cuando son erradas, de allí que el 43% de jugadores manifiestan tener iras cuando las decisiones arbitrales son erradas y perjudican al equipo, el 35% indican que se sienten tranquilos en las decisiones arbitrales, mientras que un 9% se desmotiva, y otro 9% siente ansiedad, de lo cual el 4% no contesta, se deduce que las decisiones arbitrales juegan un papel importante en el estado anímico de un gran número de jugadores, especialmente cuando su actitud no es imparcial.

9. ¿Qué siente al jugar en un escenario deportivo de visitante y con el público en contra?

Cuadro 10.- Actitud al jugar de visita

Alternativas	FRECUENCIA	%
Nada	2	9.00%
Presión	10	43.00%
Ansiedad	2	9.00%
Tranquilo	8	35.00%
No contesta	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 10.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

Cuando se juega de visita la presión del público afecta a los jugadores, de allí que el 43% de jugadores indica que existe presión del público y que afecta su rendimiento, un 35% de jugadores manifiestan sentirse tranquilos ante la presión del público, un 9% presenta ansiedad, otro 9% dice no sentir nada, por lo que se observa que un gran número de jugadores son afectados por la presión de las tribunas, mientras que el 4% que es un pequeño grupo indica que no afecta negativamente la presión del público local.

10. ¿En qué clima se siente más cómodo jugando?

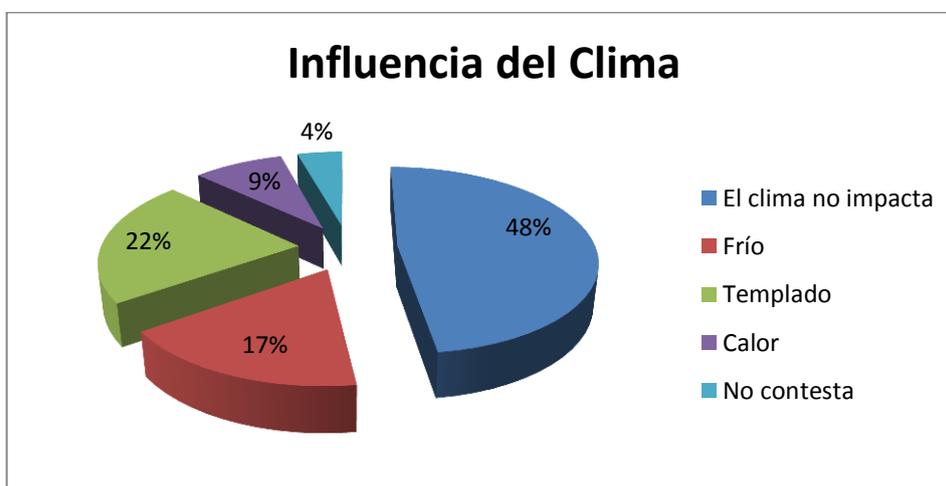
Cuadro 11.- Influencia del Clima

Alternativas	FRECUENCIA	%
El clima no impacta	11	48.00%
Frío	4	17.00%
Templado	5	22.00%
Calor	2	9.00%
No contesta	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 11.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

En cuanto a su desenvolvimientos en el clima los resultados de las encuestas indican: el 48% de jugadores indica que no implica en su rendimiento, el 22% indica que se siente más cómodo jugando en clima templado, el 17% mientras tanto indica que es mejor su rendimiento en el clima frío, un 9% indica que el clima cálido es el más adecuado para mejorar su rendimiento futbolístico, y el 4% de jugadores no contesta; lo que nos permite deducir que en la gran mayoría de futbolistas de la reserva del club no les afecta el clima y que su rendimiento no cambia, esto nos demuestra la gran capacidad de adaptación al clima, que tienen experiencia jugando a lo largo y ancho de nuestro país, en un porcentaje menor indican que se sienten mejor jugando en clima frío, se deduce que su práctica futbolística lo realizan con mayor frecuencia en este clima, y en mínimos porcentajes les gusta el clima cálido para realizar la práctica del fútbol.

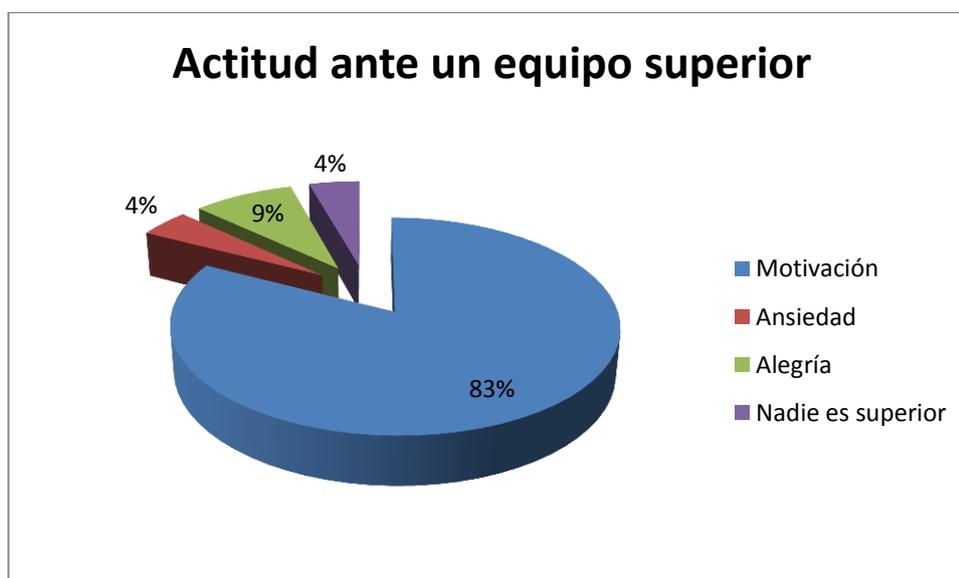
11. ¿Qué siente al enfrentarse a un equipo aparentemente superior al suyo?

Cuadro 12.- Actitud ante un equipo superior

Alternativas	FRECUENCIA	%
Motivación	19	83.00%
Ansiedad	1	4.00%
Alegría	2	9.00%
Nadie es superior	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 12.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El enfrentarse a equipos aparentemente superiores constituye una motivación para el 83% de jugadores, para un 9% de jugadores les produce alegría, para un 4% de jugadores les produce ansiedad, y en un mismo porcentaje indican que nadie es superior, el 4% indica que nadie es superior, de lo cual se deduce que para la gran mayoría de jugadores es una motivación enfrentarse a equipos aparentemente superiores, más bien se diría equipos de tradición y fama adquirida durante la historia, en menor porcentaje les produce alegría, a otro grupo les produce ansiedad, y a un importante grupo que corresponde al 4% responden muy acertadamente que no existen equipos superiores, lo que demuestra que este grupo tiene una muy buena autoestima pues confían en sus capacidades deportivas.

12. ¿Cómo influye en su rendimiento la crítica de la prensa?

Cuadro 13.- Influencia de la prensa en el rendimiento

Alternativas	FRECUENCIA	%
Positivo	13	57.00%
No le importa	7	30.00%
Negativo	3	13.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 13.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La crítica deportiva se convierte en el fútbol en una influencia importante especialmente en las divisiones menores, ya que el periodismo en todos los campos se convierte en un poder en el cual de una persona pueden hacer un héroe o un villano; ante estos se identifica que el 57% manifiestan que la crítica deportiva influye positivamente en su rendimiento, a un 30% no le importan la crítica deportiva, mientras que un 13% lo consideran negativa para su rendimiento, de los cual se deduce que la prensa juega un papel importante en el rendimiento de los jugadores y por ende del club deportivo pues en una gran mayoría de jugadores influye positivamente, esto demuestra la gran madurez para acoger la crítica de un periodismo honesto y bien intencionado, mientras que en un número menor y significativo indican que no les importa la crítica de la prensa, esto demuestra que la prensa no está lo suficientemente capacitada para realizar crítica, seguramente los periodistas no conocen ni practicaron este deporte, mientras que un pequeño número manifiesta que la prensa influye negativamente en el rendimiento del fútbol.

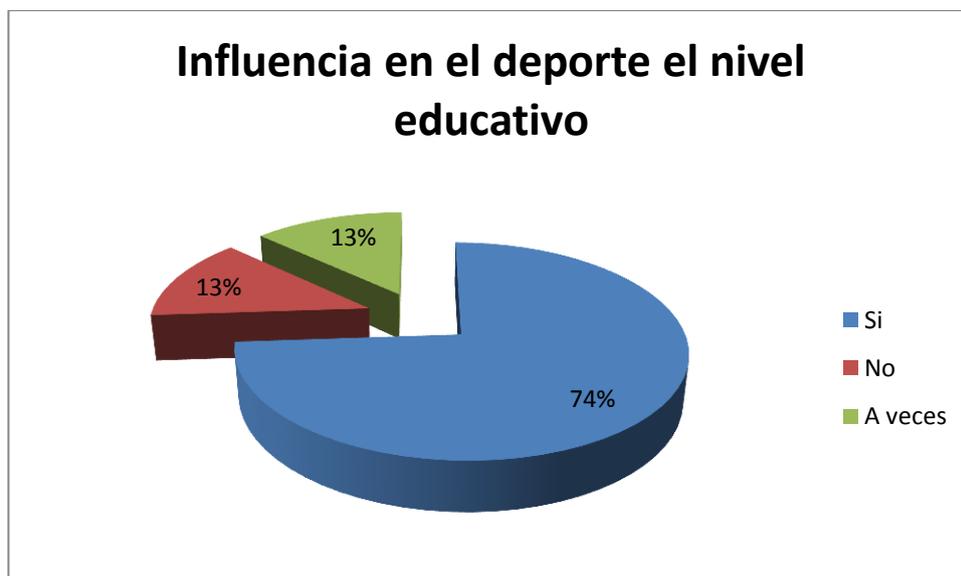
13. ¿Influye en su práctica deportiva el nivel de educación?

Cuadro 14.-Influencia en el deporte el nivel educativo

Alternativas	FRECUENCIA	%
Si	17	74.00%
No	3	13.00%
A veces	3	13.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 14.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 74% de futbolistas manifiestan que en el rendimiento deportivo si influye el nivel educativo, un 13% manifiesta que no influye en su rendimiento futbolístico, mientras que en un mismo porcentaje manifiesta que a veces existe influencia; por lo tanto se demuestra que el nivel educativo si influye en el rendimiento de los de los jugadores, y se deduce que la educación ecuatoriana influye ya sea por la práctica de valores como la responsabilidad y el respeto, en los conocimientos de cultura general, en su forma de expresión lingüística tanto oral como escrita, ya que en el futuro los futbolistas son objeto de entrevistas y deben manejar bien su lenguaje y los términos utilizados deben ser los más adecuados y precisos para su comprensión, por otro lado deben conocer muy bien como administrar su dinero, pues esta es una profesión de corto plazo.

14. ¿Ha influenciado en su práctica deportiva profesional las divisiones formativas?

Cuadro 15.- Influencia de las divisiones formativas

Alternativas	FRECUENCIA	%
Si	23	100.00%
No	0	00.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 15.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo "Olmedo"
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La totalidad de futbolistas coinciden en indicar que las divisiones formativas si influyen en su práctica profesional, esto demuestra que los profesores y técnicos de la divisiones inferiores llegan a cumplir sus objetivos profesionales de manejo de balón, de ubicación en la cancha y las tácticas empleadas en el campo de juego, claro esta que cada uno de los futbolistas ya deben tener condiciones para el fútbol y más que eso deben ser personas que les gusta realizar su práctica, ya que cuando a una persona le gusta un deporte lo hace bien.

15. ¿Cree que es importante que exista un Psicólogo Clínico en la institución que labora?

Cuadro 16.- Importancia de un Psicólogo clínico en la Institución

Alternativas	FRECUENCIA	%
Si	22	96.00%
No	1	4.00%
TOTAL	23	100.00%

FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 16.



FUENTE: Equipo de reserva del Club Deportivo “Olmedo”
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 96% de jugadores indican que si influye la presencia de un psicólogo clínico en la institución, mientras que un 4% de jugadores indican que no influye la presencia de un psicólogo clínico en la institución, de lo cual se deduce que la gran mayoría de jugadores conocen bien la labor de un profesional en psicología en la institución, pues este influye positivamente en los jugadores, ya que primero puede tratar caso por caso, en los futbolistas que tienen problemas emocionales y que indudablemente conlleva a su baja de rendimiento en el campo de juego, y el psicólogo se encarga de motivarlo, de levantar su autoestima y sobre todo de aprender a no mezclar el campo profesional futbolístico con los aparentes problemas sociales o familiares, pues al realizar estas diferencias se forma un profesional maduro del fútbol.

Entrevista para entrenadores

Institución en la que prestan servicio

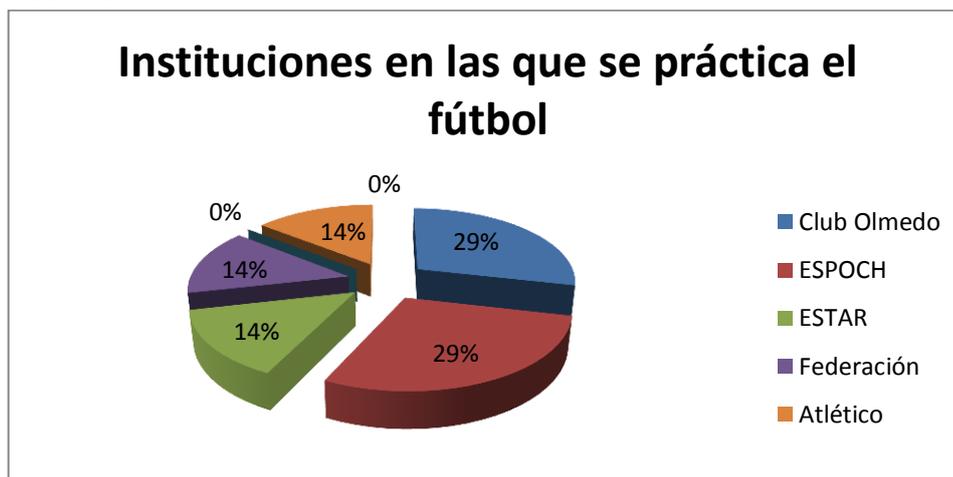
Cuadro 17. Instituciones en que se práctica el fútbol

Ítems	FRECUENCIA	%
Club Olmedo	2	29.00%
ESPOCH	2	29.00%
ESTAR	1	14.00%
Federación Deportiva Ch	1	14.00%
Atlético San Pedro	1	14.00%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 17.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

Las instituciones que más directores técnicos de fútbol en divisiones inferiores son el club Olmedo y la ESPOCH, cada una de los cuales cuenta con 2 entrenadores que corresponden el 29% del total de la muestra, mientras que la Federación Deportiva de Chimborazo, el club ESTAR, y el atlético San Pedro cuenta con un solo entrenador cada uno que corresponde al 14% de lo cual el 14% se deduce que las instituciones de la ESPOCH y el Olmedo son entidades que le dan mayor importancia a la práctica del fútbol y que muy acertadamente identifican que en las divisiones inferiores está el futuro del club, ya que consideran a estas como una inversión, pues en el futuro pueden formar futbolistas que den grandes éxitos al club en el campo deportivo y económico.

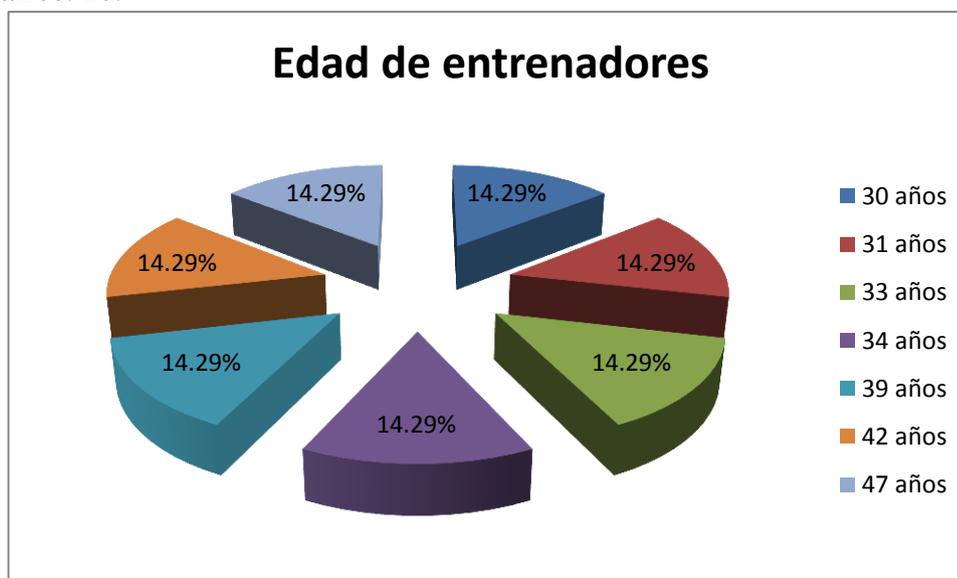
EDAD DE LOS ENTRENADORES

Cuadro 18.- Edad de entrenadores

Edad	FRECUENCIA	%
30 años	1	14.29%
31 años	1	14.29%
33 años	1	14.29%
34 años	1	14.29%
39 años	1	14.29%
42 años	1	14.29%
47 años	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico. 18.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La edad de los entrenadores está en el rango de los 30 a 47 años de edad de lo cual se deduce que existen desde noveles entrenadores hasta personas con algunos años, este indicador puede dar lugar a varias interpretaciones pues en algunos casos no importa la edad para su buena práctica profesional, mientras que en otros casos cuenta con la experiencia, este criterio es bastante relativo, lo importante es la motivación que tengan para poder trabajar con sus dirigidos y hasta que punto influyen en su buena formación profesional.

AÑOS DE PROFESIÓN

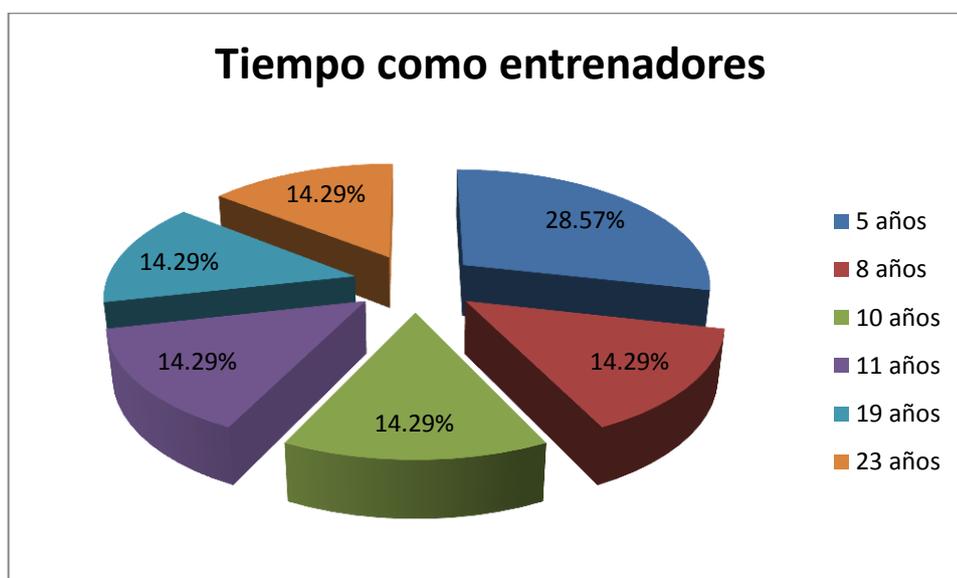
Cuadro 19.- Tiempo como entrenadores

Ítems	FRECUENCIA	%
5 años	2	28.57%
8 años	1	14.29%
10 años	1	14.29%
11 años	1	14.29%
19 años	1	14.29%
23 años	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 19.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 28.57% de entrenadores tienen 5 años ejerciendo la profesión y esto corresponde a dos entrenadores, de allí tenemos con ocho, diez, once, diecinueve, y veintitrés años, de los cuales cada uno de estos corresponde al 14.29% equivalente a un entrenador; de lo cual se deduce que en su gran mayoría tienen experiencia en el fútbol y que apenas un grupo reducido cuenta con poca experiencia en entrenar a este deporte.

1. ¿De qué forma motiva a los deportistas?.

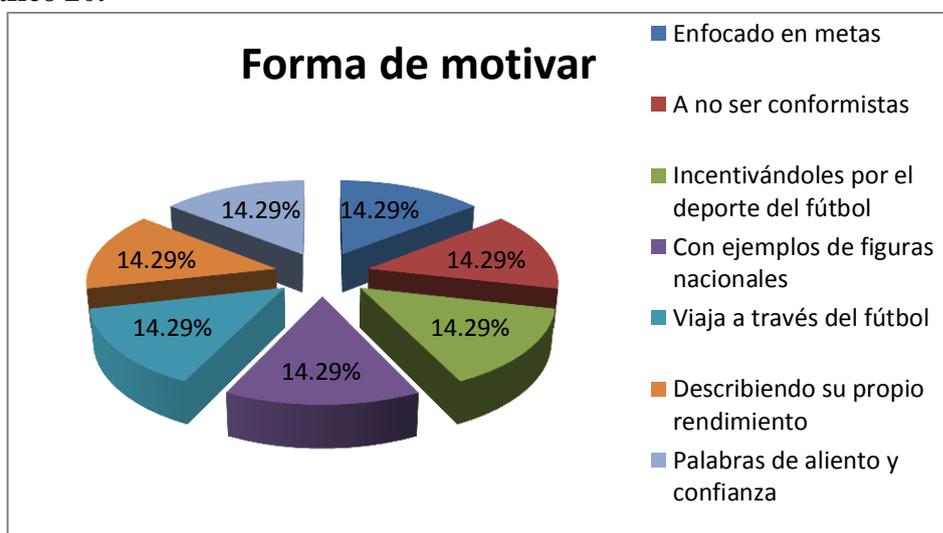
Cuadro 20.- Forma de Motivar

Ítems	FRECUENCIA	%
Enfocado en metas	1	14.29%
A no ser conformistas	1	14.29%
Incentivándoles por el deporte del fútbol	1	14.29%
Con ejemplos de figuras nacionales	1	14.29%
Viaja a través del fútbol	1	14.29%
Describiendo su propio rendimiento	1	14.29%
Palabras de aliento y confianza	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 20.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

Cada uno de los entrenadores tienen una gran variedad de formas de motivar a sus jugadores, de allí que se demuestra que en este grupo no existen coincidencias de motivación y se identifican que los diferentes criterios de motivación de los entrenadores se basan en: palabras de aliento y confianza, describiendo su propio rendimiento, viajes a través del fútbol, ejemplificando o poniendo como modelo a figuras nacionales, incentivándoles por el deporte del fútbol, a no ser conformistas, enfocándoles en metas; esto demuestra el poco criterio que tienen los entrenadores al momento de motivar a los deportista, también demuestran la poca preparación psicológica que tiene, ya que no les motivan a ser unos buenos profesionales enmarcados en valores, y que el éxito viene por añadidura.

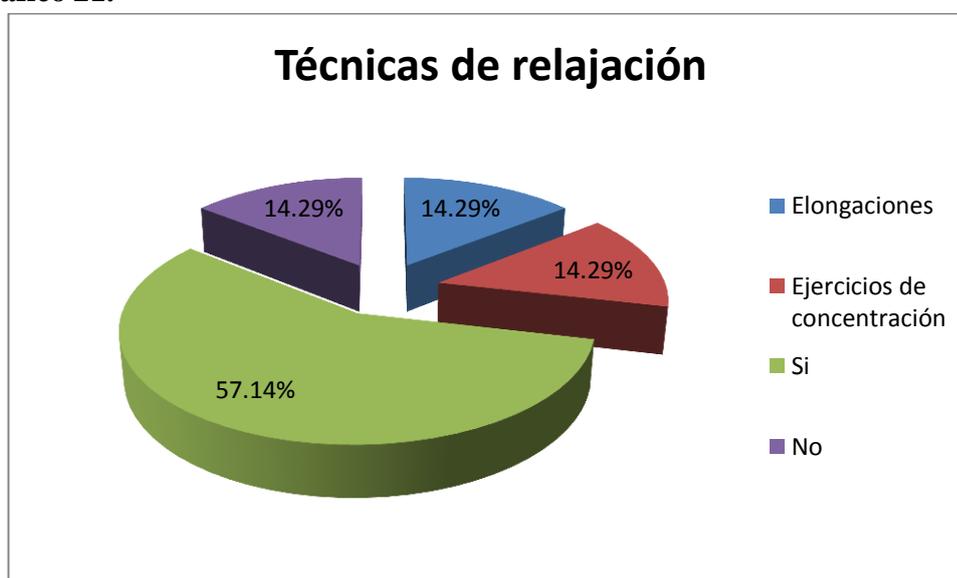
2. ¿Utiliza técnicas de relajación? ¿Cuáles?

Cuadro 21.- Técnicas de relajación

Ítems	FRECUENCIA	%
Elongaciones	1	14.29%
Ejercicios de concentración	1	14.29%
Si	4	57.14%
No	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 21.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 57.14 % de entrenadores, manifiestan que si realizan técnicas de relajación sin especificar cuales, un 14.29% indican que no realizan técnicas de relajación, en un mismo porcentaje manifiestan realizar elongaciones, y con el mismo porcentaje indican que como ejercicios de relajación desarrollan concentración, en su gran mayoría no conocen en que consisten los ejercicios de relajación, en primer lugar dicen realizar pero no especifican, un minúsculo grupo considera en la relajación muscular, mientras que otros son más sinceros y dicen que no realizan; por lo tanto se deduce que los entrenadores conocen muy poco a nada sobre lo que es una relajación, esto demuestra su falta de preparación para su práctica profesional.

3. ¿De qué forma favorece la concentración?.

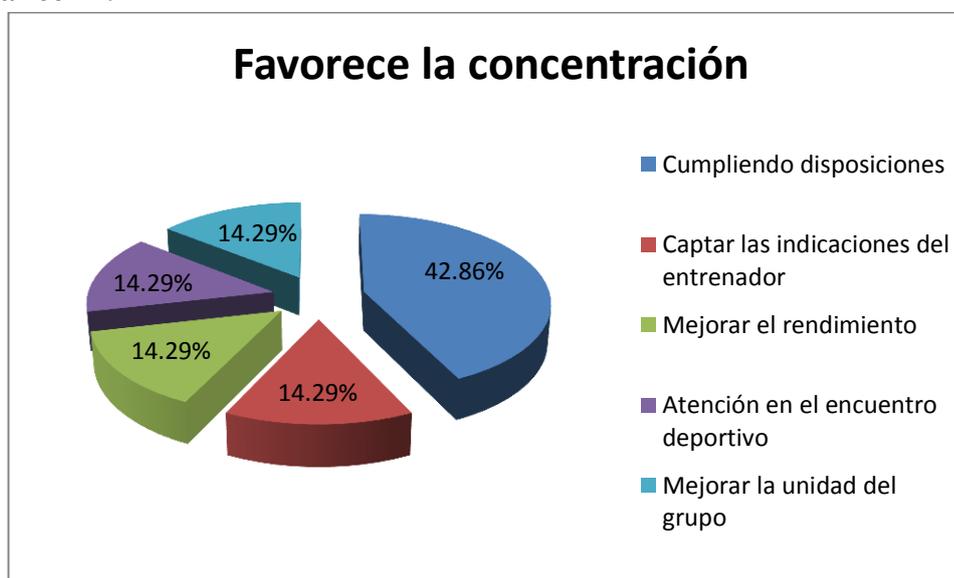
Cuadro 22.- Favorece la concentración

Ítems	FRECUENCIA	%
Cumpliendo disposiciones	3	42.86%
Captar las indicaciones del entrenador	1	14.29%
Mejorar el rendimiento	1	14.29%
Atención en el encuentro deportivo	1	14.29%
Mejorar la unidad del grupo	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 22.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

En cuanto a la pregunta de el favorecer la concentración se identifica que un 42,86% que corresponden a tres entrenadores manifiestan que la concentración favorece cumpliendo disposiciones, mientras que con un 14.29% que corresponde a un entrenador tienen los siguientes criterios respectivamente: captar indicaciones del entrenador, mejorar el rendimiento, atención en el encuentro deportivo, mejorar la unidad del grupo; esta gran variedad de criterios permite que se deduzca que los entrenadores carecen de criterios y concepciones básicas para su práctica profesional, pues sus criterios de concentración distinguen en su gran mayoría de lo que verdaderamente es y de que forma se llega a él.

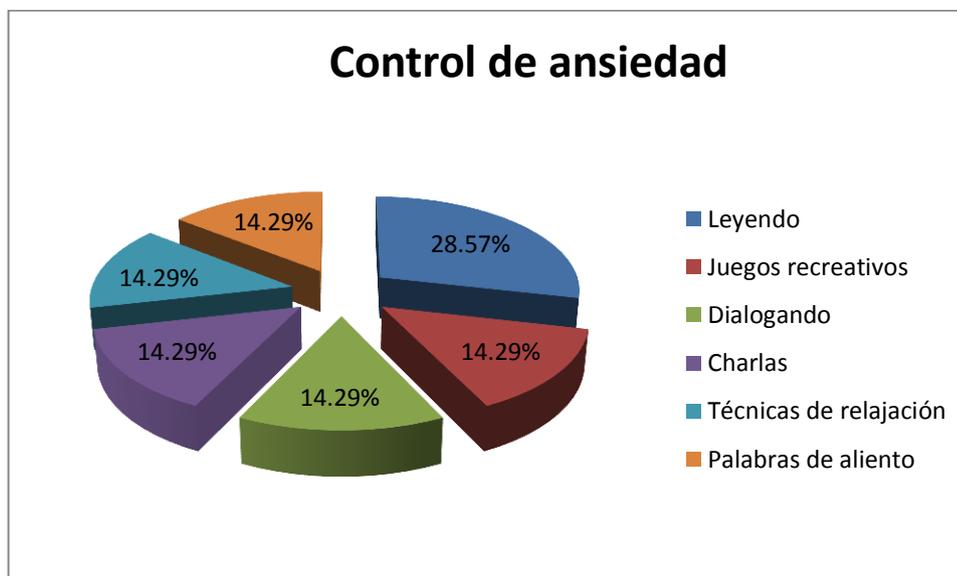
4. ¿Controla Ud. la ansiedad de alguna manera? ¿Cómo?

Cuadro 23. Control de Ansiedad

Ítems	FRECUENCIA	%
Leyendo	2	28.57%
Juegos recreativos	1	14.29%
Dialogando	1	14.29%
Charlas	1	14.29%
Técnicas de relajación	1	14.29%
Palabras de aliento	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 23.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

En esta pregunta se identifica que un 28.57% que corresponde a dos entrenadores manifiestan que la ansiedad lo controlan leyendo, el 14.29% que corresponde a un entrenador respectivamente manifiestan que la ansiedad es controlada: con juegos recreativos, dialogando, charlas, técnicas de relajación, palabras de aliento; de los resultados obtenidos se demuestra que los entrenadores conocen muy poco lo que es una ansiedad y porque se produce, ya que es necesario identificar las causas del problema para emprender en soluciones, es decir se debe hacer un estudio minucioso del jugadores para identificar las causas de su ansiedad, y eso solo se puede lograr en base a la preparación profesional y la ayuda del psicólogo clínico.

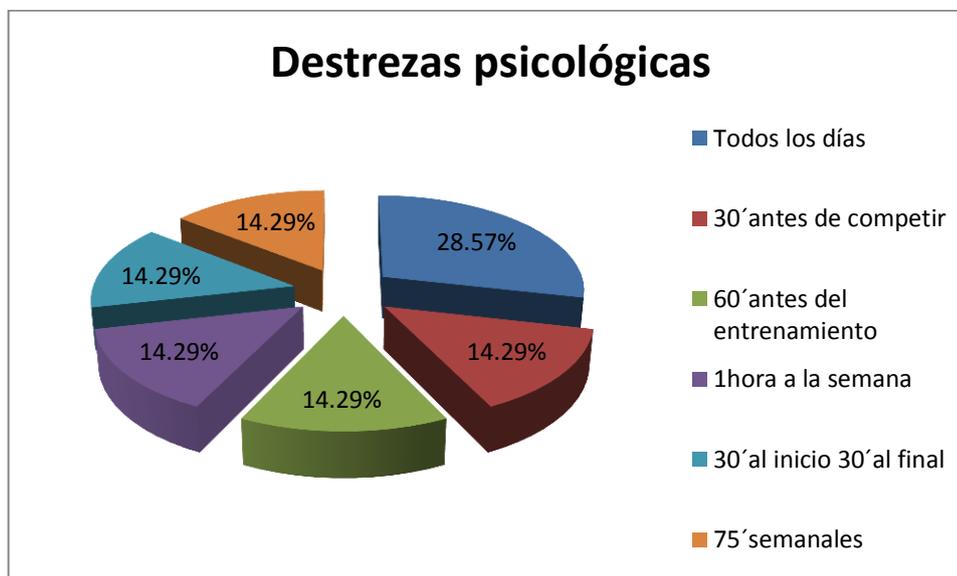
5. ¿Del total semanal cuánto tiempo se dedica a las destrezas psicológicas?

Cuadro 24.- Destrezas psicológicas

Ítems	FRECUENCIA	%
Todos los días	2	28.57%
30´antes de competir	1	14.29%
60´antes del entrenamiento	1	14.29%
1hora a la semana	1	14.29%
30´al inicio 30´al final	1	14.29%
75´semanales	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 24.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

En cuanto a las destrezas psicológicas se identifica que un 28.57% que corresponde a dos entrenadores manifiesta realizar todos los días, mientras que el 14.29% que corresponde a un entrenador indica que lo realizan 30 minutos antes de competir, otro entrenador manifiesta que lo realiza 60 minutos antes del entrenamiento, otro indica que una hora a la semana, otro manifiesta que lo realiza 30 minutos antes y 30 minutos después, y finalmente un entrenador indica que lo realiza 75 minutos semanales, de lo cual se deduce que no se identifica un patrón definido para el desarrollo de destrezas psicológicas, en todo caso ese sería un trabajo del psicólogo del club, que con mejor juicio de valor y de acuerdo a las necesidades, y previamente planificado desarrolle su trabajo.

6. ¿Implica a los deportistas en la consecución de las metas? ¿Cómo?

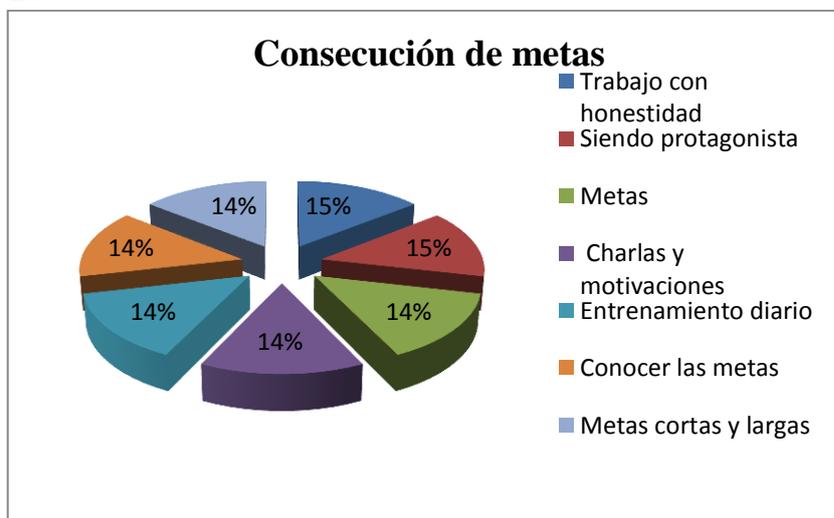
Cuadro 25.- Consecución de metas

Ítems	FRECUENCIA	%
Trabajo con honestidad	1	14.29%
Siendo protagonista y superar limitaciones	1	14.29%
Metas diarias, semanales, mensuales	1	14.29%
Mediante charlas y motivaciones	1	14.29%
Mediante el entrenamiento diario	1	14.29%
Conocer las metas a conseguir	1	14.29%
Metas cortas y largas	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 25.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

En esta pregunta se observa las respuestas de forma individual, nadie coincide con las respuesta por lo tanto cada uno corresponde al 14,29%, y lo que manifiestan es: Trabajo con honestidad, Siendo protagonista y superar limitaciones, Metas diarias, semanales, mensuales, Mediante charlas y motivaciones, Mediante el entrenamiento diario, Conocer las metas a conseguir, Metas cortas y largas; de lo cual se deduce que cada uno de los entrenadores no tienen en forma clara y precisa que es lo que debe hacer para involucrar al jugador en la consecución de metas, unos pocos si los consideran como protagonistas principales, mientras que en su gran mayoría demuestran que ellos son los actores principales.

7. ¿Promueve el compañerismo? ¿Cómo?

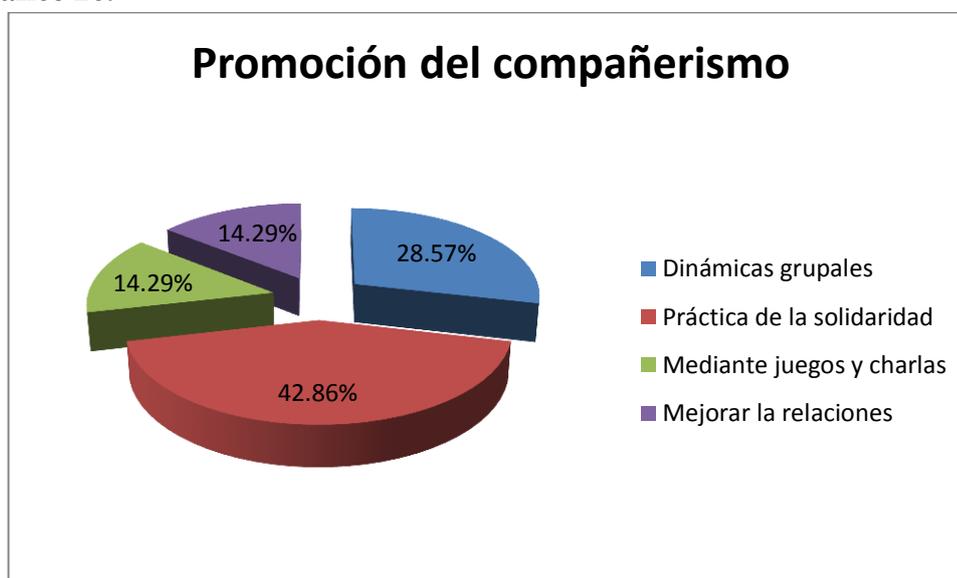
Cuadro 26.- Promoción del compañerismo

Ítems	FRECUENCIA	%
Dinámicas grupales	2	28.57%
Práctica de la solidaridad	3	42.86%
Mediante juegos y charlas	1	14.29%
Mejorar la relaciones	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 26.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 42, 86% que corresponde a tres entrenadores coinciden en que el compañerismo se lo desarrolla a través de la practica de la solidaridad, un 28.57% que corresponden a dos entrenadores manifiestan que promueven el compañerismo a través de dinámicas grupales, un 14.29% de que corresponde a un entrenador indica a través de juegos y charlas, y el último manifiesta que a través de mejorar las relaciones, de lo cual se deduce que una gran mayoría de entrenadores si identifica que el valor de la solidaridad si conlleva al compañerismo, tomando en cuenta que este es un valor indispensable cuando se trabaja en equipo, mientras que un considerable grupo de entrenadores tienen criterios diferentes y muy generales de como para llegar a fomentar el compañerismo dentro de los jugadores.

8. ¿Conoce las necesidades psicológicas de los deportistas?

Cuadro 27. Conocimiento de necesidades psicológicas del futbolista

Ítem	FRECUENCIA	%
Difícil	1	14.29%
Si	5	71.43%
No	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 27.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

Un 71,43% que corresponde a 5 entrenadores manifiestan que si conocen las necesidades psicológicas de los jugadores, el 14,29% que corresponde a un entrenador manifiesta que no los conoce, y otro 14,29% manifiesta que es muy difícil conocer las necesidades psicológicas de los jugadores, de lo cual se deduce que un gran número de entrenadores hacen un seguimiento de las actividades extra juego de sus pupilos para identificar las influencias externas y su persuasión en el rendimiento del equipo, mientras que un reducido número de entrenadores indican que es difícil conocer o no conocen las necesidades psicológicas de los deportistas, por lo tanto se nota claramente la despreocupación por el desarrollo psicológico de los jugadores y la poca preparación de los de estos.

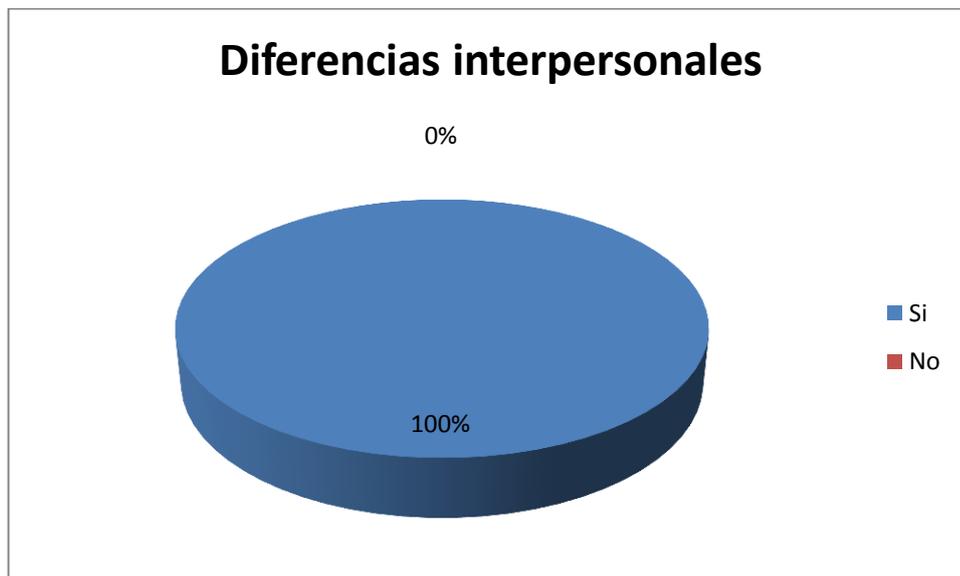
9. ¿Tiene en cuenta las diferencias interpersonales de los deportistas?

Cuadro 28.- Diferencias interpersonales

Ítems	FRECUENCIA	%
Si	7	100.00%
No	0	00.00%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 28.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La totalidad de los entrenadores indican que si toman en cuenta las diferencias interpersonales de los jugadores, ya que estas son muy visibles pues son demostradas en la interacción deportiva y social que a diario observan, lo que demuestra que los técnicos si toman en cuenta este fenómeno para realizar las alineaciones del equipo, en todo caso esto es un factor que perjudica al equipo ya que se antepone las antipatías de los jugadores antes que el juego en equipo.

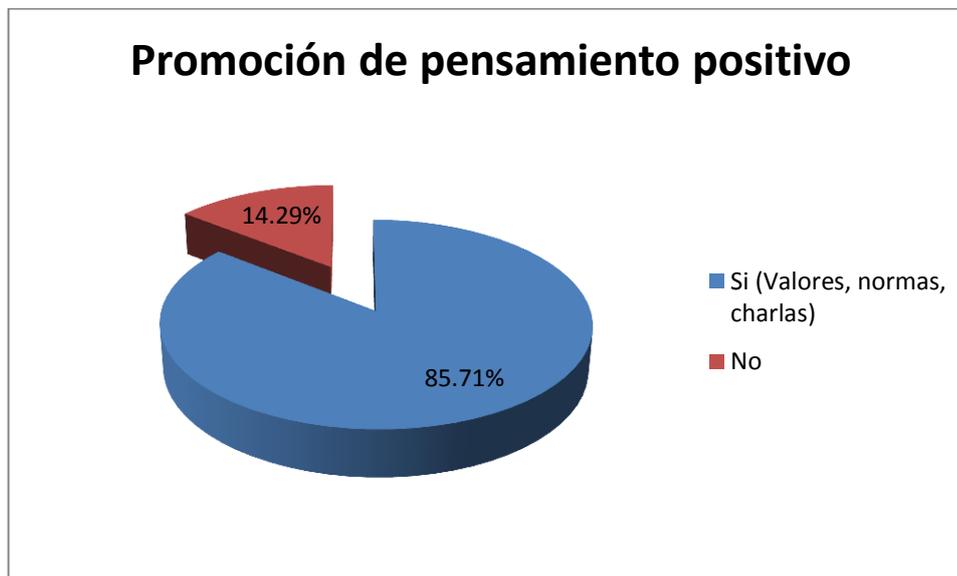
10. ¿Se promueven pensamientos positivos? ¿Cuáles, de que forma?

Cuadro 29.- Promoción de Pensamiento positivo

Ítems	FRECUENCIA	%
Si (Valores, normas, charlas)	6	85.71%
No	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 29.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 85.71% que corresponden a 6 entrenadores manifiestan que si promocionan el pensamiento positivo a través de practica de valores, normas y charlas, mientras que el 14.29% que corresponde a un solo entrenador indica que no lo hace, de lo cual se deduce que la gran mayoría de entrenadores siempre están promocionando el pensamiento positivo, pero hay que identificar que esta pregunta no coincide con las respuestas anteriores por lo tanto nos deja la duda de su veracidad.

11. ¿Cómo se controla la atención?

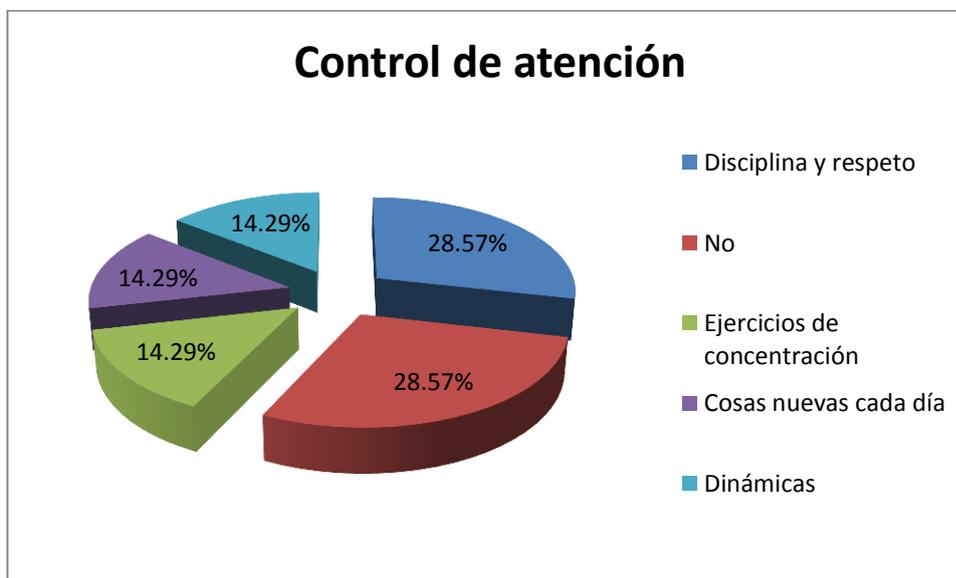
Cuadro 30.- Control de atención

Ítems	FRECUENCIA	%
Disciplina y respeto	2	28.57%
No	2	28.57%
Ejercicios de concentración	1	14.29%
Cosas nuevas cada día	1	14.29%
Dinámicas	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 30.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

En cuanto al control de la atención el 28,57% de que corresponde a dos entrenadores indican que lo realizan a través de la práctica de la disciplina y el respeto, mientras que un 14% que corresponde a cada entrenador manifiestan que el mismo porcentaje manifiestan que no controlan la atención, y tres entrenadores de forma individual indica que lo realizan por intermedio de ejercicios de concentración, a través de cosas nuevas cada día, y otro indica que a través de dinámica, esto demuestra que en un gran porcentaje que los jugadores no tienen motivación extrínseca, y se observa que los entrenadores tienen muy poca preparación, por lo tanto fácilmente pierden la atención, esto demuestra que los entrenadores no tienen la capacidad lúdica y didáctica para preparar a sus jugadores.

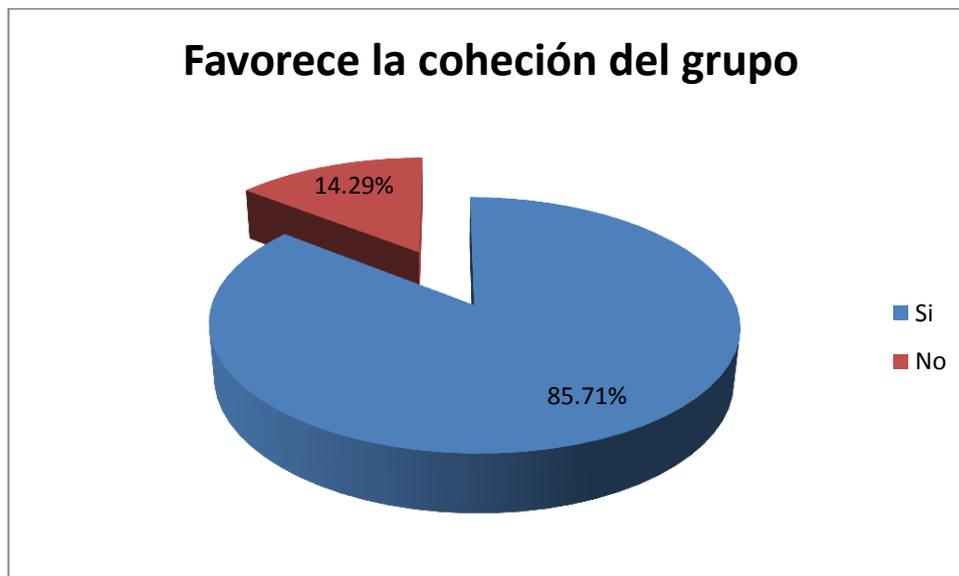
12. ¿Favorece la cohesión dentro de los grupos?

Cuadro 31. Favorece la cohesión del grupo

Ítems	FRECUENCIA	%
Si	6	85.71%
No	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 31.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 85,71% que corresponde a 6 entrenadores manifiestan que si favorecen la cohesión dentro del grupo, pero no describen de que manera, mientras que un entrenador que corresponde al 14,29% es más sincero manifiesta que no favorece la cohesión dentro del grupo, de lo que se demuestra que los entrenadores realizan actividades de solidaridad ya que este valor es muy importante en los trabajos en equipo, y un minúsculo número es sincero y manifiesta no favorecer la cohesión de grupo, demostrando su poca preparación.

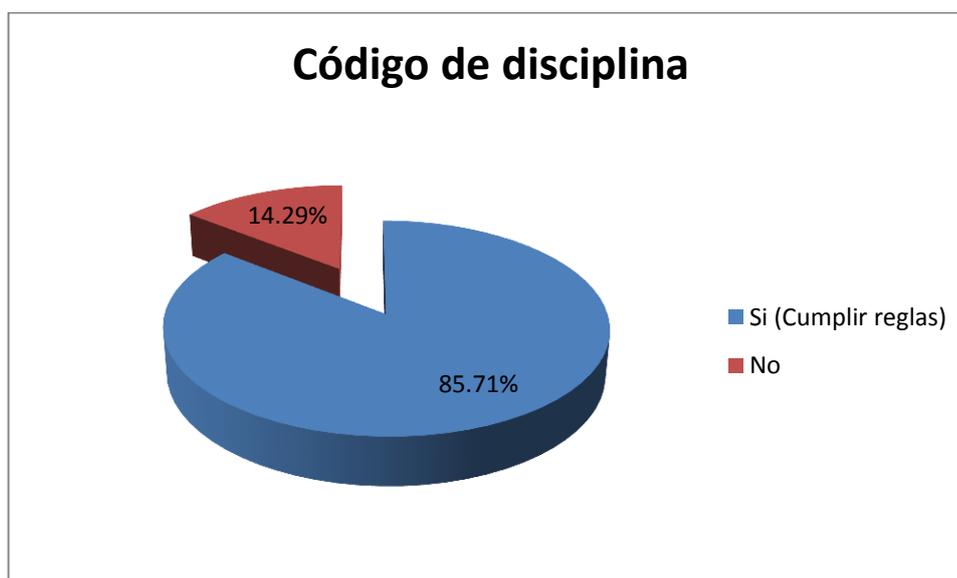
13. ¿Utiliza algún código disciplinario? ¿En qué consiste?

Cuadro 32.- Código de disciplina

Ítems	FRECUENCIA	%
Si (Cumplir reglas)	6	85.71%
No	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 32.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 85,71% que corresponde a 6 entrenadores manifiestan que si tienen un código de disciplina que es a través de las reglas impuestas por la institución, mientras que el 14,29% que corresponde a un entrenador manifiesta que no lo hace, esto demuestra que las institución si cuentan con un manual de convivencia que norma las actividades de los jugadores en la institución.

14. ¿Qué tiempo dedica al conocimiento teórico?

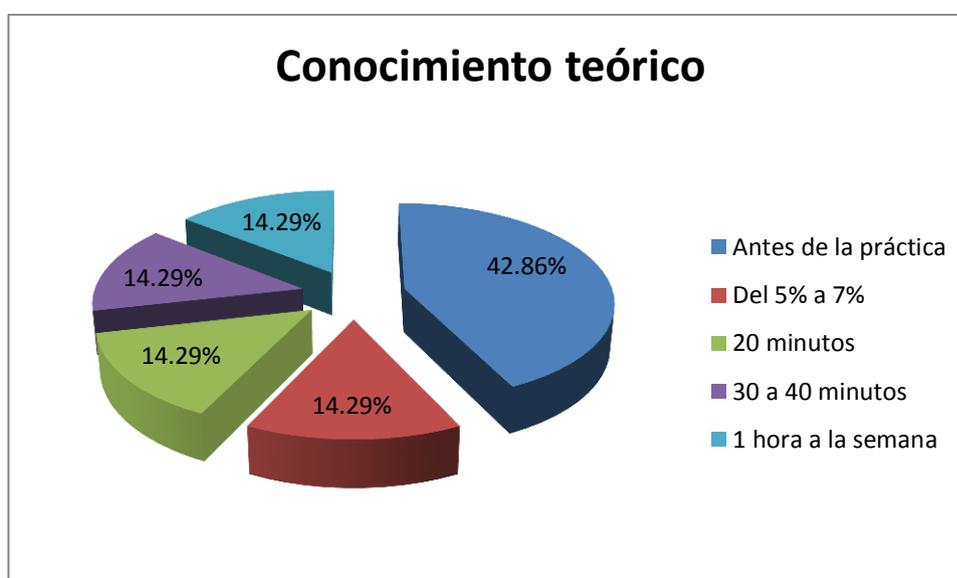
Cuadro 33.- Conocimiento teórico

Ítems	FRECUENCIA	%
Antes de la práctica	3	42.86%
Del 5% a 7%	1	14.29%
20 minutos	1	14.29%
30 a 40 minutos	1	14.29%
1 hora a la semana	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 33.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 42,86% que corresponde a 3 entrenadores manifiestan que el conocimiento teórico lo desarrollan antes de la práctica, mientras que un 14.29% que corresponde a uno indica que dedican del 5% al 7% del entrenamiento, y otros en el mismo porcentaje de entrenadores indican: veinte minutos, de 30 a 40 minutos, una hora a la semana, esto demuestra que cada uno de los entrenadores dan el tiempo necesario para la teoría de acuerdo a las necesidades de los jugadores, mientras más desconocen la teoría, más tiempo se emplea en su conocimiento.

15. ¿Tienes en cuenta las influencias exteriores sobre el deportista?

Cuadro 34.- Influencia de exteriores

Ítems	FRECUENCIA	%
Si	5	71.43%
No	2	28.57%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 34.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 71.43% que corresponde a 5 entrenadores manifiestan que si toman en cuenta la influencia exterior, y apenas un 28.57% indican que no toman en cuenta la influencia exterior, de lo cual se deduce que la gran mayoría de entrenadores si toma en cuenta la influencia exterior por cuanto el estado de inmadurez de los jugadores es notable especialmente por la joven edad y, si influye en el rendimiento deportivo, mientras que un pequeño grupo no lo identifica a las influencias externas por el desconocimiento del estado emocional y de ánimo de los jugadores.

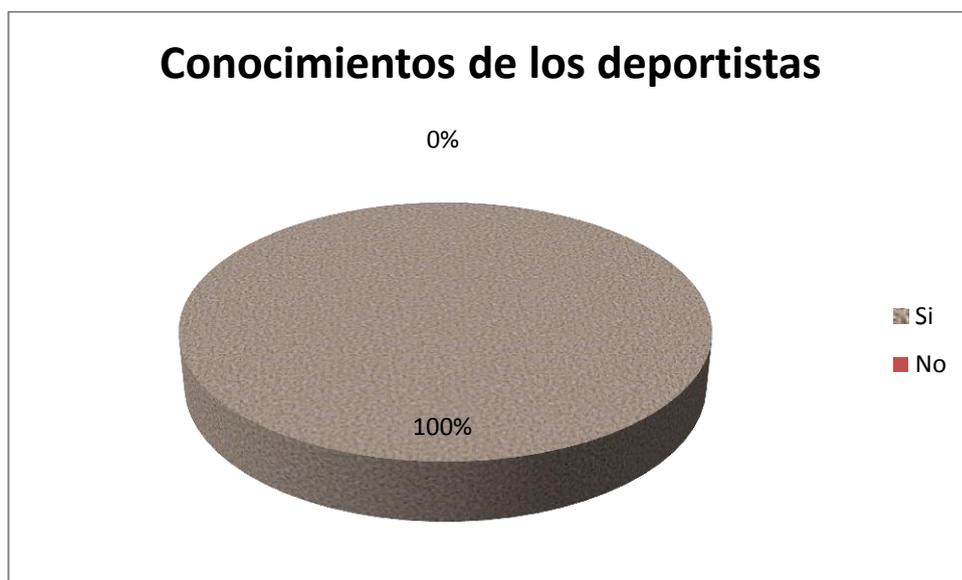
16. ¿Tiene presentes los conocimientos de los deportistas sobre la actividad antes de iniciar el trabajo?

Cuadro 35.- Conocimientos en los deportistas

Ítems	FRECUENCIA	%
Si	7	100.00%
No	0	00.00%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 35.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La totalidad de entrenadores manifiestan que si toman en cuenta los conocimientos de los jugadores antes de iniciar el trabajo, esto es positivo por cuanto los conocimientos teóricos son de vital importancia al momento de solucionar problemas que se presenten incluso en el campo de juego.

17. ¿Promueve algún valor a través del deporte?

Cuadro 36.- Promoción de valores

Ítems	FRECUENCIA	%
Amor	3	42.86%
Responsabilidad, respeto, Lealtad, honestidad, solidaridad	3	42.86%
Disciplina	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 36.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 85.72% que corresponde a 6 entrenadores manifiestan que los principales valores que se promocionan son: Amor, responsabilidad, respeto, lealtad, honestidad, solidaridad, y mientras que un entrenador que corresponde a un 14.29% manifiesta que a través de la disciplina es como se forma a los jugadores; de lo cual se deduce que en su gran mayoría los entrenadores conocen lo importante que es la práctica de valores en la formación integral de los jugadores, demostrando que conocen de formación psicológica.

18. ¿Cuáles son las actitudes de las personas a las que entrena?

Cuadro 37.- Actitud de los jugadores

Ítems	FRECUENCIA	%
Positivo	6	85.71%
Variado	1	14.29%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 37.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 85,71% que corresponde a 6 entrenadores coinciden en decir que la actitud de los jugadores es positiva, mientras que el 14,29% de maestros indican que es variada, de lo cual se deduce que la gran mayoría de entrenadores identifica la actitud de sus dirigidos para ser tomado en cuenta en los encuentros deportivos, mientras que una mínima cantidad de entrenadores indican que identifica una actitud variada, y no encuentra la estrategia positiva para desarrollar una actitud positiva y encaminar a sus pupilos a un profesionalismo serio.

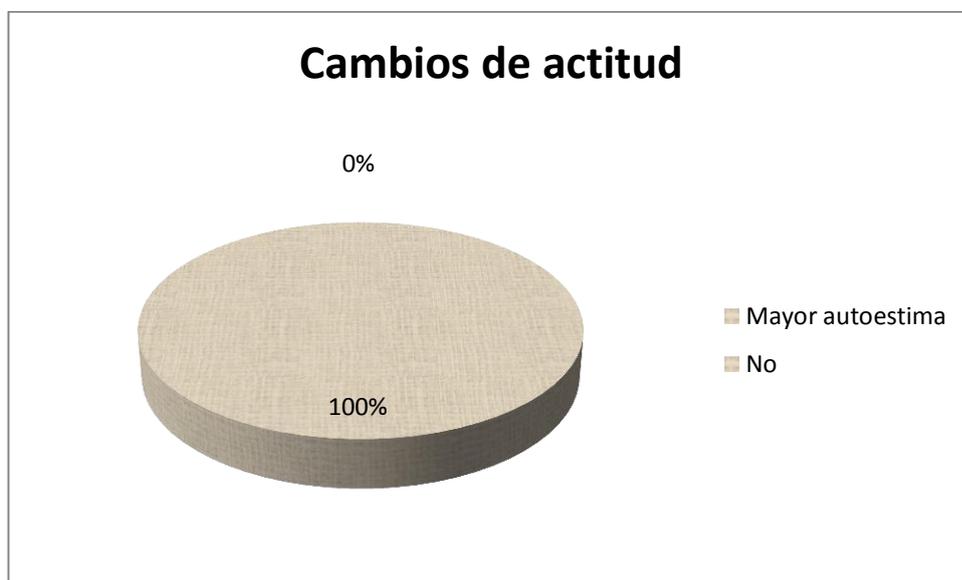
19. ¿Ha notado algún cambio en la actitud de las personas desde que entrenan con usted?

Cuadro 38.- Cambios de actitud

Ítems	FRECUENCIA	%
Mayor autoestima	7	100.00%
No	0	00.00%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 38.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

La totalidad de entrenadores manifiestan que desde que se hacen cargo del equipo se identifica un cambio de actitud en los jugadores, especialmente son muy motivados para elevar su autoestima y conseguir poner a prueba sus habilidades deportivas.

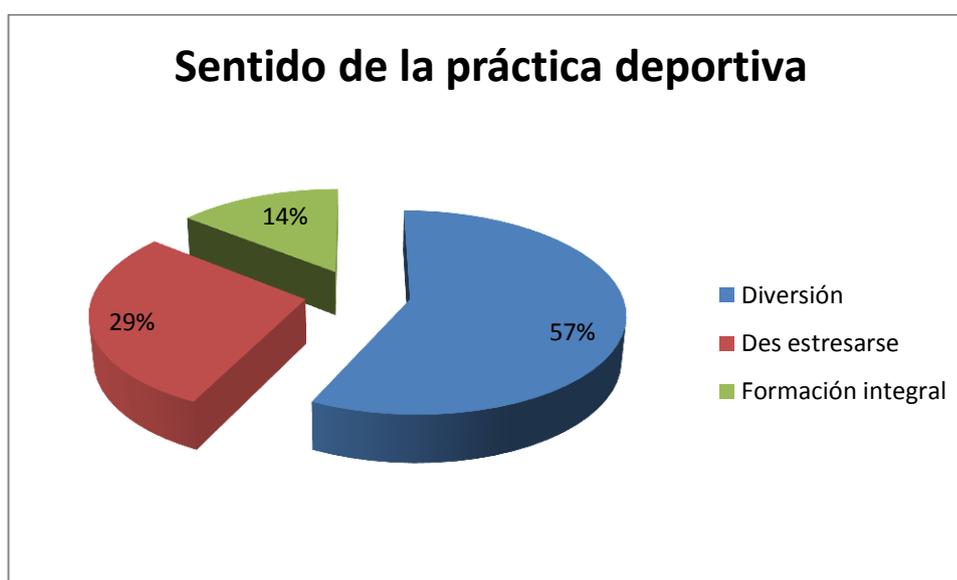
20. ¿Qué sentido tiene el juego en la práctica deportiva?

Cuadro 39.- Sentido de la Práctica del deporte

Ítems	FRECUENCIA	%
Diversión	4	57.00%
Des estresarse	2	29.00%
Formación integral	1	14.00%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 39.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 57% que corresponde a 4 entrenadores indican que la práctica del deporte es una diversión, un 29% que corresponde a dos entrenadores manifiesta que es una actividad es estresante, mientras que un 14% que corresponde a un solo entrenador indica que proporciona una formación integral del deportista, de lo cual se deduce que este deporte proporciona un sentido práctico del fútbol.

21. ¿Qué estructura de entrenamiento adopta habitualmente? Cooperativa, competitiva, individual?

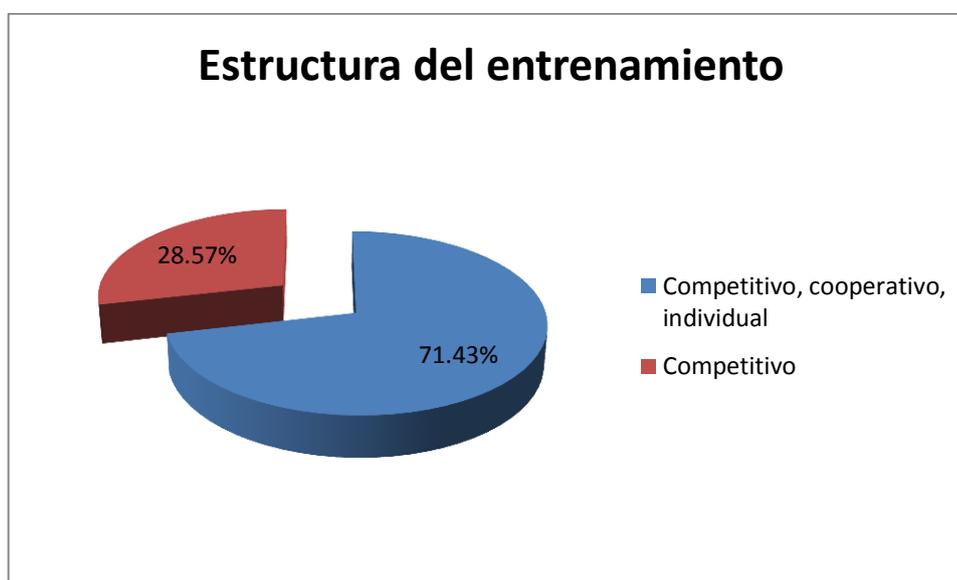
Cuadro 40.- Estructura del entrenamiento

Ítems	FRECUENCIA	%
Competitivo, cooperativo, individual	5	71.43%
Competitivo	2	28.57%
TOTAL	7	100.00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 40.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Análisis e Interpretación

El 71.43% que corresponde a 5 entrenadores manifiestan que la estructura del entrenamiento se basa en una estructura competitiva, cooperativa e individual, mientras que 2 entrenadores que corresponden al 28.57% se inclinan más por el trabajo competitivo, de los cuales se demuestra que en su totalidad los entrenadores se inclinan por lo competitivo, que este les llevara a conseguir los objetivos propuestos y permitirán que sus jugadores lleguen a ser profesionales aptos para jugar en la serie “A” del fútbol ecuatoriano.

3.5 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS POR PORCENTAJES DE LOS DEPORTISTAS

VARIABLE INDEPENDIENTE

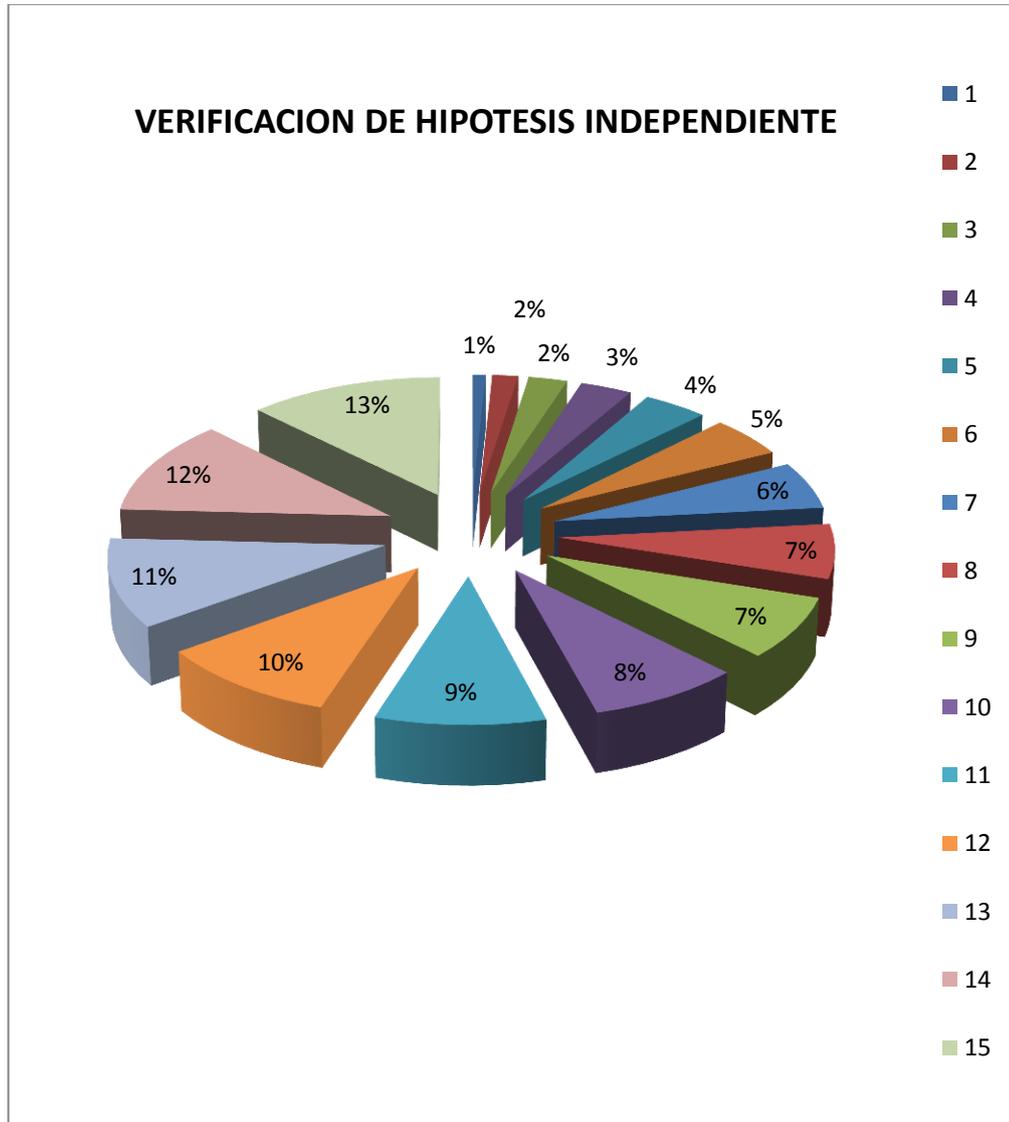
Cuadro: 41

N°	SATISFACTORIO	INSATISFACTORIO	%
1	4%	96%	100%
2	35%	65%	100%
3	4%	96%	100%
4	78%	22%	100%
5	30%	70%	100%
6	39%	61%	100%
7	18%	82%	100%
8	65%	35%	100%
9	56%	44%	100%
10	52%	48%	100%
11	4%	96%	100%
12	57%	43%	100%
13	13%	87%	100%
14	100%	0%	100%
15	96%	4%	100%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico 41.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

VARIABLE DEPENDIENTE

Cuadro: 42

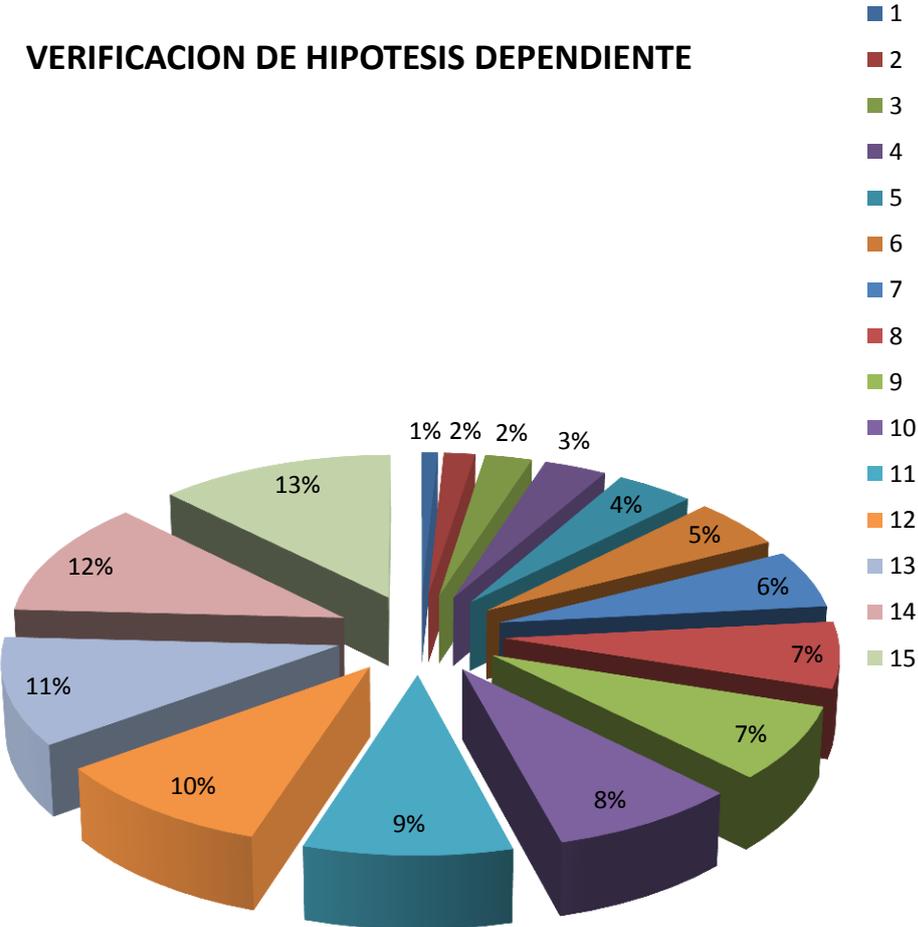
N°	SATISFACTORIO	INSATISFACTORIO	%
1	96%	4%	100%
2	65%	35%	100%
3	96%	4%	100%
4	22%	78%	100%
5	70%	30%	100%
6	61%	39%	100%
7	82%	18%	100%
8	35%	65%	100%
9	44%	56%	100%
10	48%	52%	100%
11	96%	4%	100%
12	43%	57%	100%
13	87%	13%	100%
14	0%	100%	100%
15	4%	96%	100%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Grafico 42.

VERIFICACION DE HIPOTESIS DEPENDIENTE



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

INTERPRETACIÓN:

Como podemos observar en la variable independiente y dependiente dado que, en la mayoría de preguntas se manifiesta temas sobre la psicología del deporte que incide en el ámbito futbolístico, debido a los altos porcentajes obtenidos en la encuesta realizada a los deportistas.

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS:

Realizando el análisis respectivo se comprueba que el comportamiento humano de los deportistas se da través de los factores externos ambientales que influyen en el estado emocional, siendo una clara muestra que la psicología dirigida al deporte es de suma importancia para controlar emociones negativas que presentan ya sea verbalmente, problemas familiares, sociales, a nivel educativo, amigos, hinchada, dirigentes, por relaciones propias o por encontrarse fuera de su ciudad de origen, es por ello que los deportistas han causado un bajo autoestima y concentración en la practica táctica y etapa competitiva.

Hay que tener en cuenta que un cierto número de deportistas no han sido afectados completamente de estos fenómenos que traen perjuicios para el equipo.

3.6 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS POR PORCENTAJES DE LOS ENTRENADORES

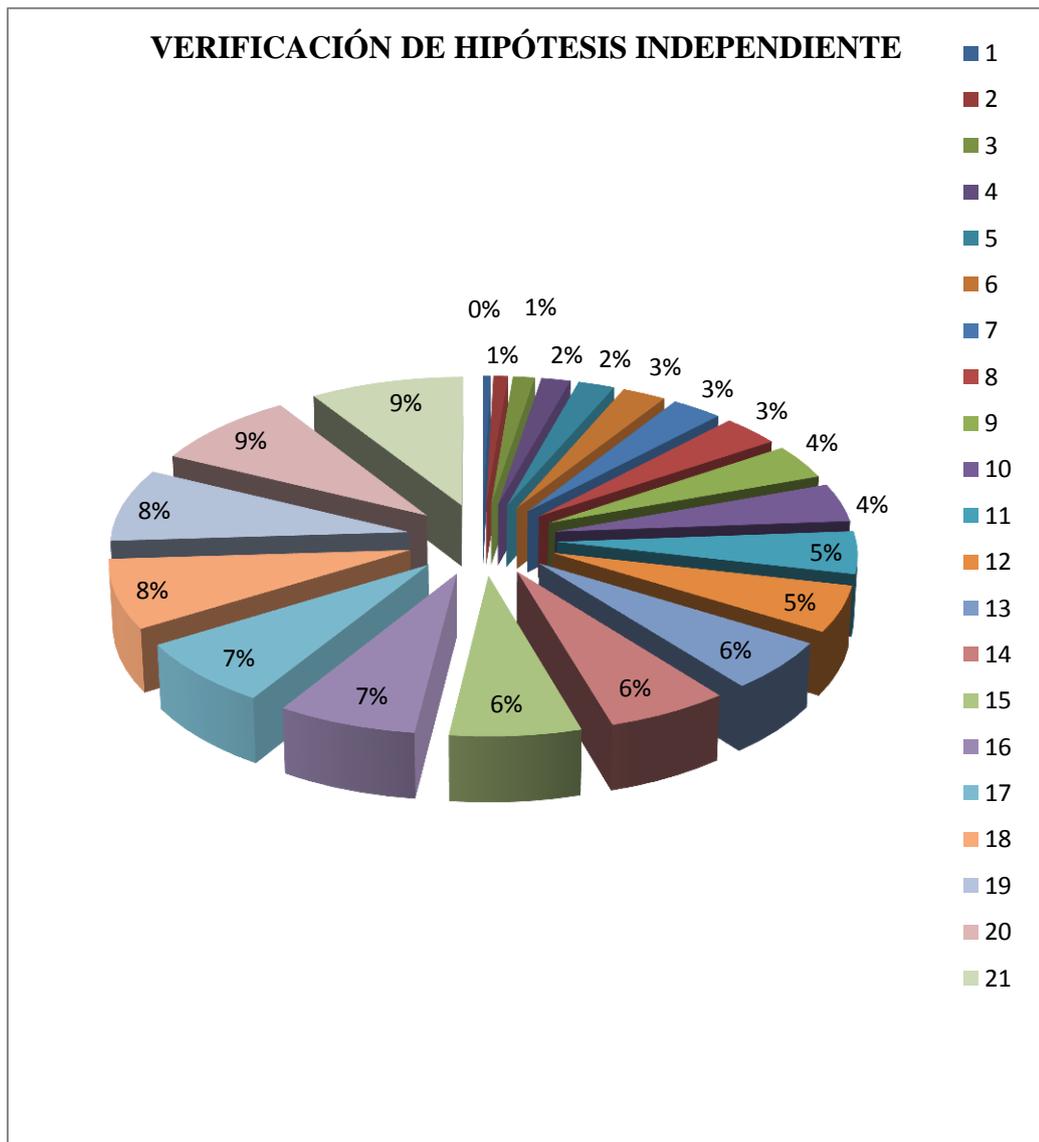
VARIABLE INDEPENDIENTE

Cuadro: 43

Nº	SATISFACTORIO	INSATISFACTORIO	%
1	42,87%	57,13%	100,00%
2	14,28%	85,72%	100,00%
3	100,00%	0,00%	100,00%
4	100,00%	0,00%	100,00%
5	71,42%	28,58%	100,00%
6	100,00%	0,00%	100,00%
7	100,00%	0,00%	100,00%
8	28,57%	71,43%	100,00%
9	100,00%	0,00%	100,00%
10	85,71%	14,29%	100,00%
11	71,43%	28,57%	100,00%
12	85,71%	14,29%	100,00%
13	85,71%	14,29%	100,00%
14	42,87%	57,13%	100,00%
15	71,43%	28,57%	100,00%
16	100,00%	0,00%	100,00%
17	100,00%	0,00%	100,00%
18	14,29%	85,71%	100,00%
19	100,00%	0,00%	100,00%
20	100,00%	0,00%	100,00%
21	100,00%	0,00%	100,00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
 ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Grafico 43.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Variable dependiente

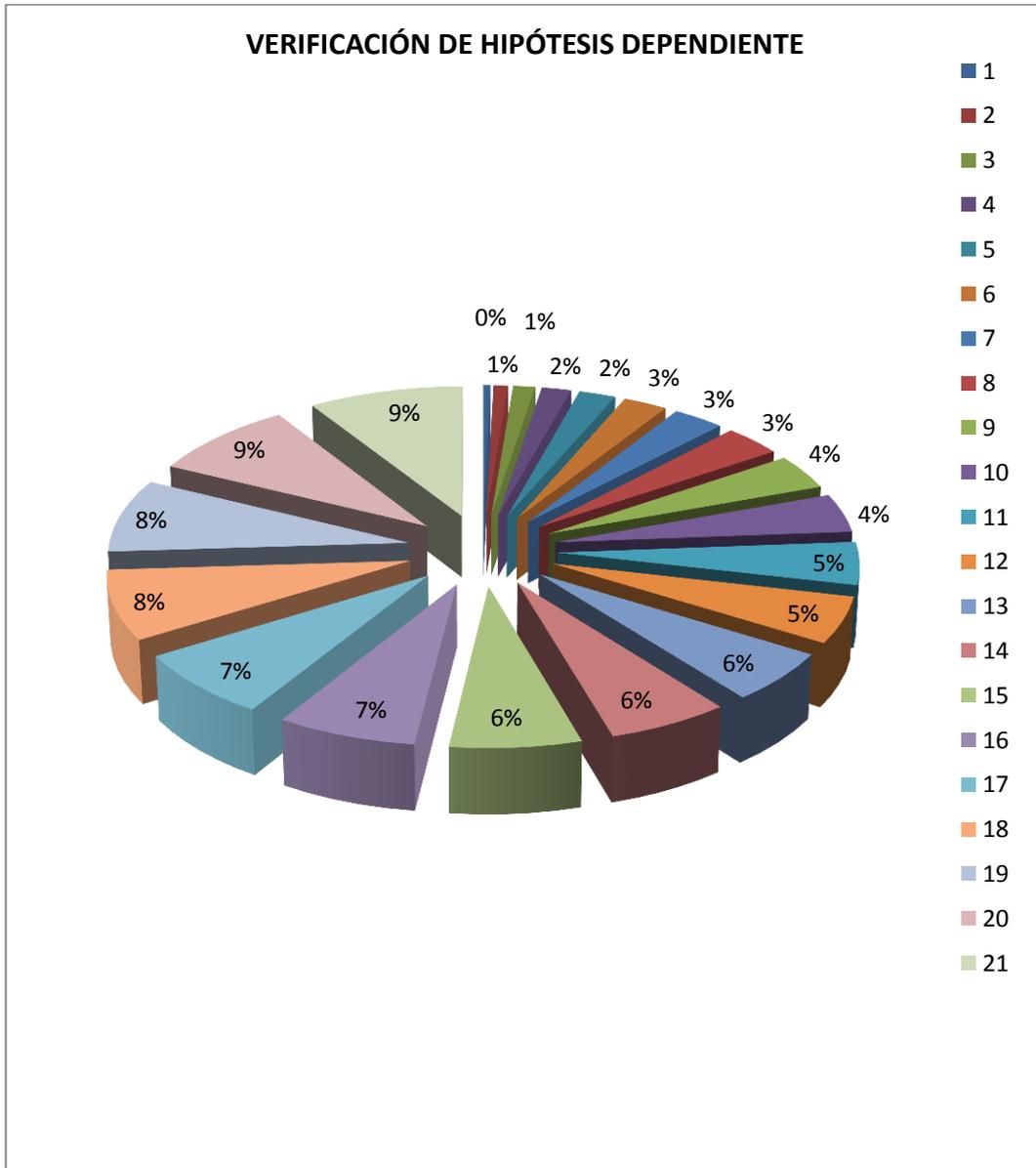
Cuadro: 44

N°	SATISFACTORIO	INSATISFACTORIO	%
1	57,13%	42,87%	100,00%
2	85,72%	14,28%	100,00%
3	0,00%	100,00%	100,00%
4	0,00%	100,00%	100,00%
5	28,58%	71,42%	100,00%
6	0,00%	100,00%	100,00%
7	0,00%	100,00%	100,00%
8	71,43%	28,57%	100,00%
9	0,00%	100,00%	100,00%
10	14,29%	85,71%	100,00%
11	28,57%	71,43%	100,00%
12	14,29%	85,71%	100,00%
13	14,29%	85,71%	100,00%
14	57,13%	42,87%	100,00%
15	28,51%	71,49%	100,00%
16	0,00%	100,00%	100,00%
17	0,00%	100,00%	100,00%
18	85,71%	14,29%	100,00%
19	0,00%	100,00%	100,00%
20	0,00%	100,00%	100,00%
21	0,00%	100,00%	100,00%

FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba

ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

Gráfico: 44.



FUENTE: Entrenadores de fútbol de la ciudad de Riobamba
ELABORADO POR: Diego Miguel Cayán Miranda

INTERPRETACIÓN:

Como podemos observar en la variable independiente y dependiente dado que, en la mayoría de preguntas se manifiesta temas sobre la psicología del deporte que incide en el ámbito futbolístico, debido a los altos porcentajes obtenidos en la entrevista realizada a los entrenadores.

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS:

Es evidente que la comunicación profesor/alumno o entrenador/deportista es de mucha importancia para el desenvolvimiento adecuado de una práctica deportiva, si bien es cierto el entrenador se vuelve un segundo padre del deportista en el campo de juego, es por ello que el profesor/entrenador debe saber llegar hacia el deportista, conociendo la importancia de la psicología.

El mayor número de entrenadores encuestados no conocen a fondo la importancia y el beneficio de la psicología, que puede ser para ellos y es más para los deportistas que estén necesitando de ello, el entrenador debe formar parte de su vida cotidiana de cada deportista conociendo las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que presenten los jóvenes deportistas dentro del campo de juego.

Conclusiones

- ✓ A nivel deportivo los futbolistas de la reserva no están óptimamente preparados moralmente para recibir una derrota y aceptar un triunfo, ya que se ve los perjuicios ocasionados por los factores psicológicos externos que reciben del medio y afectan emocionalmente al deportista.
- ✓ La institución del Centro Deportivo Olmedo, tanto deportistas como cuerpo técnico y dirigentes desconocen la importancia de la psicología aplicada al deporte (Fútbol), como apoyo de ayuda y control de los problemas ocasionados ya sea a nivel familiar, nivel educativo, nivel de salud o por relaciones propias, que afectan el estado emociones negativamente, que cada uno de los deportistas tienen y afectan paulatinamente a todo el grupo.
- ✓ Con los datos obtenidos en esta investigación, se establece que la institución no cuenta con un Psicólogo deportivo que esté al servicio de los deportistas y es más que los dirigentes de la institución no implantan un modelo de planificación donde exclusivamente lleven temas, como la Psicología del Deporte, para que de esa forma motiven y coordinen actividades paralelas que vaya de acorde a la preparación del deportista.
- ✓ En nuestro medio los entrenadores poseen diversas experiencias, existen desde noveles, hasta personas con algunos años de experiencia y preparados, la inquietud es que demuestran poca preparación psicológica, para impartir valores y hábitos a sus dirigidos y así mejorar el comportamiento humano.
- ✓ Mucho de los entrenadores confunden la preparación táctica, con la estrategia y la preparación teórica que les imparte a sus dirigidos, una vez que no tengan bien claro los conceptos y funciones que realizan cada uno de estos temas va a influir en la formación y en el desarrollo del deportista.

Recomendaciones

- ✓ Es necesario que los dirigentes deportivos de esta prestigiosa institución, deban contar con profesionales con formación académica, esta categoría como es la reserva que representa el campeonato nacional, en iguales condiciones con el equipo de privilegio de primera categoría, debe contar con un cuerpo técnico que este conformado por un grupo multidisciplinario, que esté al servicio de los deportistas.
- ✓ El entrenador es una de las figuras más relevantes y claves en el rendimiento deportivo, ya que el propio entrenador es el que planifica la preparación del futbolista para su actuación posterior, el entrenador es la persona encargada de controlar el estado emocional de los futbolistas para que no afecten en el rendimiento futbolístico en la etapa de competencia, utilizando la observación directa que es una de las técnicas de mucha importancia, mediante la cual pueda visualizar y determinar el comportamiento del deportista.
- ✓ El equipo de reserva cuenta con jugadores foráneos nacionales e incluso con foráneos extranjeros, los dirigentes deben garantizar para bríndales una mayor comodidad que este al beneficio del joven deportista y de la institución capaz de hacerles sentir en familia, como también en su tiempo libre, prepararles psicológicamente y educativamente que continúen sus estudios y motivándoles constantemente con charlas, conferencias, es decir administrar bien su tiempo en su formación y desarrollo.
- ✓ Capacitar a todo el cuerpo técnico mediante cursos, charlas con temas dirigidos a la psicología del deporte, preparación táctica – estrategias, teniendo en cuenta que los beneficios trae la concentración deportiva que se suele hacer antes de un partido de fútbol, también para saber orientar en los partidos oficiales de fútbol y saber controlar los desequilibrios emocionales de los jugadores, especialmente cuando se identifican situaciones intensas como un mal arbitraje o la pifia de las tribunas.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- CAGIJAL, J.M, “El deporte en la sociedad actual”, Madrid, Prensa Española y Magisterio Español, Colección RTVE.
- 2.-DUDA, J.L. (1982) Future concerns: for applied sport Psychology. *Journal of physical education, recreation & dance* 53(9), Nov/Dec,
- 3.- ELIAS, Norbert y DUNNING E., Deporte y ocio en el proceso de la civilización, México, Fondo de Cultura Económica, 1992, 349 pp.
3. Folletos promocionales de la DGADYR UNAM 1981- 1984
- 4.- GARAIGORBOBIL, M. (1995). Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad.
Descripción y evaluación de un programa de juego para cooperar y crear en grupo (17-18/19 años). Bilbao: Desclée de Brouwer.Orlick, T. (1998) About the International Society for mental training and excellence. *The Journal of Excellence*. Vol. 1. N. 1. May. P.3.
3. Folletos promocionales de la DGADYR UNAM 1981- 1984
- 5.- HEREDIA, Martha. “La historia de la Psicología en el deporte”, Apuntes inéditos, Psicología aplicada al deporte, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, México, UNAM, 1987.
- 6.- KRIVENKO, M. “Psicología”, La Habana, Planeta, 1988, 434 pp.
- 7.- MORENO A. & GARCÍA U. (2000) Las emociones en el deporte, editorial papeles sueltos Ibagué.
- 8.- RIERA, J., “Introducción a la Psicología del Deporte, Barcelona, Martínez Roca, 1985.
- RIVAS, O., La maldición de los penales... y su exorcismo, México, Edición del autor, 1995.
- 9.- ROFFÉ, M., “Psicología aplicada al fútbol”, Revista Digital ef deportes [En línea] Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com>
- 10.- ROFFÉ, M. (2000) Fútbol de presión, Psicología aplicada al deporte, editorial Lugar Buenos aires.
- 11.- THOMAS, A., Psicología del deporte y del deportista, España, Herder, 1978.

http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf

http://www.tacticasdefutbol.com/prepsico/aproxpsicodepor_historia.pdf

<http://www.elfutbolin.com/historiadelfutbol/>

<http://www.educar.org/educacionfisicaydeportiva/historia/futbol.asp>

ANEXOS

ANEXOS “A”

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO
INSTRUMENTO DE ENCUESTA PARA DEPORTISTAS**

INSTITUCIÓN CENTRO DEPORTIVO OLMEDO

ESTIMADO DEPORTISTA, SÍRVASE EN RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS, SUS RESPUESTAS SERÁN DE MUCHA IMPORTANCIA PARA LA INVESTIGACIÓN EN EL ESTUDIO DE LA PSICÓLOGA EXTERNA EN EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL FUTBOLISTA.

ANTICIPO MIS MÁS SINCEROS AGRADECIMIENTOS A LO PRESTADO:

EDAD _____

AÑOS DE PRÁCTICA DE FÚTBOL COMO PROFESIONAL:

1. ¿Qué factor externo influye más en su rendimiento deportivo?

- Familia
- Público
- Técnico
- Compañeros
- Dirigentes

2. ¿Le gusta jugar con mucho público?

- Si
- No
- A veces

3. ¿Qué siente cuando su familia se encuentra en la tribuna, mientras usted juega un partido oficial?

- Alegría
- Tristeza
- Motivación
- Presión
- Nada

4. ¿Qué siente al encontrarse fuera de su ciudad de origen, de su familia, de sus costumbres por su trabajo?

- Alegría
- Tristeza
- Ansiedad
- Desmotivación
- Distracción

5. ¿Se siente presionado por los Dirigentes antes de comenzar un encuentro oficial?

- Si
- No
- Porqué.....
-
-

6. ¿De qué manera les motiva su Director Técnico?

-
-
-

7. ¿Cuál es la actitud del Técnico mientras se está desarrollando el partido?

- Tranquilo
- Irritable
- Agresivo

8. ¿Qué siente cuando una decisión del árbitro influye en el partido?

- Tranquilo
- Ira
- Ansiedad
- Desesperación
- Desmotivación

9. ¿Qué siente al jugar en un escenario deportivo de visitante y con el público en contra?

- Tranquilidad
- Ansiedad
- Miedo
- Presión
- Nada

10. ¿En qué clima se siente más cómodo jugando?

- Frio
- Calor
- Templado
- El clima no importa

11. ¿Qué siente al enfrentarse a un equipo aparentemente superior al suyo?

- Alegría
- Motivación
- Complejo de inferioridad
- Ansiedad
- Presión
- Nada

12. ¿Cómo influye en su rendimiento la crítica de la prensa?

- Positivamente
- Negativamente
- No le importa

13. ¿Influye en su práctica deportiva el nivel de educación?

- Si
- No
- A veces

14. ¿Ha influenciado en su práctica deportiva profesional las divisiones formativas?

- Si
- No
- De qué manera

.....

.....

.....

15. ¿Cree que es importante que exista un Psicólogo Clínico en la institución que elabora?

- Si
- No
- Porque

.....

.....

.....

ANEXOS “B”

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

INSTRUMENTO DE ENTREVISTA PARA ENTRENADORES

ESTIMADO ENTRENADOR, SÍRVASE EN RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS, SUS RESPUESTAS SERÁN DE MUCHA IMPORTANCIA PARA LA INVESTIGACIÓN EN EL ESTUDIO DE LA PSICÓLOGA EXTERNA EN EL RENDIMIENTO TÁCTICO DEL FUTBOLISTA.

ANTICIPO MIS MÁS SINCEROS AGRADECIMIENTOS A LO PRESTADO:

INSTITUCIÓN:.....

AÑOS DE PROFESIÓN:..... EDAD:.....

1.- ¿De qué forma motiva a los deportistas?

.....
.....
.....

2.- ¿Utiliza técnicas de relajación? ¿Cuáles?

.....
.....
.....

3.- ¿De qué forma favorece la concentración?

.....
.....
.....

4.- ¿Controla Ud. la ansiedad de alguna manera? ¿Cómo?

.....
.....
.....

5.- ¿Del total semanal cuánto tiempo dedica a las destrezas psicológicas?

.....
.....
.....

6.- ¿Implica a los deportistas en la consecución de metas? ¿Cómo?

.....
.....
.....

7.- ¿Promueve el compañerismo? ¿Cómo?

.....
.....
.....

8.- ¿Conoce las necesidades psicológicas de los deportistas?

.....
.....
.....

9.- ¿Tiene en cuenta las diferencias interpersonales de los deportistas?

.....
.....
.....

10.- ¿Se promueven pensamientos positivos? ¿Cuáles? ¿De qué forma?

.....
.....
.....

11.- ¿Cómo se controla la atención?

.....
.....
.....

12.- ¿Favorece la cohesión dentro del grupo?

.....
.....
.....

13.- ¿Utiliza algún código disciplinario? ¿En qué consiste?

.....
.....
.....

14.- ¿Qué tiempo dedica al entrenamiento teórico?

.....
.....
.....

15.- ¿Tiene en cuenta las influencias exteriores sobre el deportista?

.....
.....
.....
.....

16.- ¿Tiene presentes los conocimientos de los deportistas sobre la actividad antes de iniciar el trabajo?

.....
.....
.....
.....

17.- ¿Promueve algún valor a través del deporte?

.....
.....
.....
.....

18.- ¿Cuáles son las actitudes de las personas a las que entrena?

.....
.....
.....
.....

19.- ¿Ha notado algún cambio en la actitud de las personas desde que entrenan con Ud.?

.....
.....
.....
.....

20.- ¿Qué sentido tiene el juego en la práctica deportiva?

.....
.....
.....
.....

**21.- ¿Qué estructura de entrenamiento adopta habitualmente?
¿Cooperativa, competitiva, individual?**

.....
.....
.....
.....

ANEXOS "C"

Fotografías



ANEXOS “C”

Fotografías



ANEXOS “D”

TEST DE APLICACIÓN

Físico

Nombre de la prueba:

1260 m. Resistencia aeróbica del fútbol

Objetivos de la prueba. Medir la resistencia aeróbica del jugador de Fútbol en un esfuerzo variable en condiciones especiales.

Preparación del área. En los vértices del área de penalti y hacia el centro del campo se medirán en forma perpendicular distancias de 40 m. situando en ellas dos banderolas. (Puntos B y F) Una tercera banderola (Punto C) se colocará en el centro de la línea del área de penalti al frente de la portería.

Ejecución de la prueba. El jugador se sitúa en el punto A y a la señal de "YA" precedida por la voz de "LISTOS" golpea con el empeine un balón por aire en dirección a B. A continuación corre en esa misma dirección. En el punto B toma el balón y lo conduce en dirección a C desde donde realizará un tiro a gol. Continuará en dirección D donde estará ubicado otro balón, el que golpeará con el interior del pie y raso a un auxiliar que se encuentra a 15 m. en la posición E. Continuará el recorrido sin balón en dirección F desde donde iniciará otra conducción hasta C realizando un segundo tiro a gol. El recorrido culmina en la posición A.

La prueba esta compuesta por 3 cargas con 1 minuto de descanso entre ellas. En la primera se realizará una vuelta al recorrido (210 m.) en un tiempo constante de 80 s. (Velocidad aproximada de 2,8 m/s.) el objetivo de esta primera carga será lograr una primera elevación de la FC. En la segunda se recorrerá el circuito descrito ininterrumpidamente en dos ocasiones (420 m.) a continuación se comenzará con la tercera carga de trabajo compuesta por 3 vueltas al circuito (recorrido de 630 m.). Se cronometrara en cada una de las cargas el tiempo necesitado para recorrer la distancia, poniéndose a funcionar el cronometro luego de golpear el balón en el punto A y deteniéndolo luego de realizar los recorridos correspondientes a cada una de las cargas. El resultado de la prueba estará compuesto por la suma de los tiempos empleados en el recorrido de la segunda y tercera carga.

Orientaciones de estandarización

La prueba se realizará después de un calentamiento de 20 minutos.

El jugador no deberá hacer contacto con las banderolas.

La prueba comenzará a las voces de Listos - Ya. Iniciando el cronometraje luego del golpeo.

El jugador deberá realizar los recorridos en el menor tiempo posible.

La conducción deberá finalizar en la mitad del área de penalti correspondiente a su inicio.

Se tira a gol antes de penetrar el área (últimos 10 m) debe traspasar de aire la línea de gol.

Determinación de la validez de la prueba

Validez de contenido

Criterios favorables sobre la prueba

Los movimientos específicos exigen unido al esfuerzo aeróbico o mixto un alto grado de participación del SNC para coordinar los movimiento, lo que no ocurre en los test generales.

Se acerca en su ejecución a las condiciones concretas de la actividad al incluir acciones del juego.

Es necesario que el esfuerzo sea máximo para llevar al organismo a las condiciones de máximo consumo de oxígeno.

Existe una mayor participación en el esfuerzo de los grupos musculares específicos de las acciones del Fútbol

El efecto acumulativo de la 3ra. Carga es lo que permite llegar a la potencia aeróbica máxima

Criterios desfavorables sobre la prueba

No todos poseen la misma habilidad para realizar las acciones técnicas - tácticas lo que puede influir en el resultado de la prueba.

El sistema anaeróbico tiene una marcada participación.

Hubiera sido conveniente aumentar el tiempo de duración de la prueba.

Psicológico

1. Pensando en el amigo de tu infancia...

Experimentas melancolía, nunca más has tenido una relación así.

Te sientes de buen humor, qué bonitas aventuras vivisteis juntos.

Lo recuerdas con gran ternura, pero fueron cosas de niños.

2. La AMISTAD con mayúsculas es:

Confiarse los secretos más íntimos.

Reír juntos.

Contar con un firme apoyo emocional.

3. Cuando te asalta la ansiedad, tiendes a pensar que lo mejor es:

Aplazar citas y compromisos, necesitas descansar.

Programar una jueguecilla para evadirte.

Tomar una pastilla y acudir al médico cuanto antes.

4. Estás con tu amigo, ¿te ocurren cosas raras o insólitas?

A menudo.

De vez en cuando.

Nunca.

5. Un antiguo colega que no ves desde hace tiempo te invita a cenar, ¿cómo reaccionas?

Buscas una excusa, ya no sabías qué decirle.

Aceptas con entusiasmo y te lo pasas bien.

Vas sin ilusión, el hilo se rompió y temes vivir un penoso ocaso..

6. Quien encuentra un amigo, encuentra un tesoro porque...

Tiene siempre a su disposición alguien que le escuche y le comprenda.

Ha hallado una fuente de ventajas mutuas.

Surge la posibilidad de encontrarse a sí mismo.

7. Un conocido te confía un secreto y tú...

Tardas cinco minutos en decírselo a tu "tronco del alma", ¿cómo ocultárselo?.

Te gustaría contarle, pero no cedés a la tentación.

Eres una tumba.

8. Sueñas con un amigo con el que no hablas desde hace tiempo, y casualmente...

Te encuentras con él pasados unos días.

Hablas con alguien que te cuenta sus últimos avatares.

Ninguna de las dos cosas.

9. Piensas en tu mejor amigo y te llama de repente. Eso te ocurre:

Nunca.

De vez en cuando.

A menudo.

10. En la amistad es fundamental:

La lealtad.

Las ganas de estar juntos.

Compartir el tiempo e intereses comunes.

ANEXOS “E”

OPERACIONALIZACIÓN DE LOS OBJETIVOS

FASES	ACTIVIDADES
DESARROLLO DEL MARCO TEORICO	Recopilar referentes bibliográficos, relacionada con el tema de investigación. Seleccionar los referentes bibliográficos requeridos. Construir el Marco Teórico de acuerdo a las variables.
ESTUDIO DE LA POBLACION Y SELECCIÓN DE LA MUESTRA	Visitar el Club del Centro Deportivo Olmedo, destinado para esta investigación. Entrevistar a los jugadores y entrenadores del equipo de reserva del club del Centro Deportivo Olmedo. Recopilar datos sobre el equipo de reserva del club “Centro Deportivo Olmedo”.
DISEÑO DE LOS INSTRUMENTOS DE DIAGNÓSTICO	Seleccionar los instrumentos a utilizarse. Elaborar los ítems Elaborar los instrumentos que se utilizará en esta investigación (encuesta y entrevista) Reproducir el instrumento (encuesta) Aplicar los instrumentos que se utilizará en esta investigación, al equipo de reserva del club “Centro Deportivo Olmedo”. Tabular los datos levantados de los instrumentos aplicados al equipo de reserva del “Centro Deportivo Olmedo”.
PERFIL DE FUNCIONAMIENTO	Analizar de los datos aplicados, mediante los instrumentos: encuesta y entrevista. Calificar y Tabular los resultados obtenidos. Procesar los resultados.

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

"LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL FÚTBOL JUVENIL"

PRESENTACIÓN

Después de identificar los problemas que se presenta en la práctica del fútbol, en donde se observa que los jóvenes que inician en esta práctica deportiva, tienen muy poco equilibrio emocional, no solamente por su edad, sino también por los factores externos como la sociedad y la familia, pero también es de tomar en cuenta la formación profesional de los técnicos, pues muchos de ellos son empíricos y carecen de una verdadera formación profesional que les permita ejercer su profesión no solo en la práctica deportiva, sino también en la parte pedagógica didáctica y Psicológica. Por lo tanto se presenta una propuesta alternativa para emprender en un proceso de capacitación a los entrenadores, todo esto en el campo psicológico y la incidencia en los deportistas, este se basa en una evaluación, capacitación con seguimiento, asistencia técnica y retroalimentación., el mismo que se desarrollará en un seminario taller con catedráticos universitarios que dominan el tema.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Concienciar a los entrenadores la importancia de la psicología del deporte en la práctica del fútbol, pues formarán deportistas cada vez más ingeniosos, creativos y críticos para que coadyuven a la transformación del deporte.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Fomentar técnicas activas de cooperativa para lograr una formación integral.

- Procurar un empleo más racional y redituable del talento humano, mediante actividades deportivas activas e innovadoras y actualización de formación profesional, con el objeto de que cada deportista es su formación profesional tenga una madurez emocional.
- Estimular mediante incentivos en los sujetos del deporte, para cambios de actitudes positivas de una autoinstrucción, autoestima y de una autosuperación constante, a fin de que cada quien sea un ente dinámico de su propio desarrollo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las charlas de la Psicología del deporte, tiene como intención recordar algunas experiencias y plantear algunos interrogantes en un campo tan atractivo como desconocido y poco explorado.

El fútbol y debemos pues iniciar con esta charla y no hay dudas que les resultara al menos interesante y no solo a los que sientan pasión por este maravilloso deporte (hoy convertido en maravilloso negocio) sino también a los amantes y practicantes de la Psicología, la cultura física y a toda aquella persona con una debilidad por profundizar temas en relación con el pensamiento humano y el deporte.

El fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además hay algo que debemos subrayar es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental. Al referirnos al fútbol y el lugar que ocupa en el plano social es una pasión que se multiplica. Es el deporte elegido por más seres humanos en el mundo para jugarlo, ir a disfrutarlo a las canchas, seguirlo por televisión o sencillamente leerlo. Es un deporte donde todos opinan sobre el juego; la gente, los periodistas, los jugadores y los técnicos. El fútbol es un deporte que se ha súper-profesionalizado y como deporte súper-profesionalizado se ha transformado en un nuevo producto, una

nueva mercancía. Es imposible creer en este ambiente que un jugador disfrute plenamente el juego, es decir, sentir satisfacción, placer lúdico; en la alta competencia el placer está minimizado pues la presión excesiva en la competencia produce roturas del equilibrio y del bienestar psicológico tanto en el fútbol profesional como en el escolar y juvenil antes se jugaba por el honor, por una medalla, por el barrio hoy se juega por una institución, por fama, por dinero o por una transferencia al exterior.

Cuando hablamos del fútbol escolar y juvenil hablamos de una población de adolescentes entre los 13 y los 18 años con una misma pasión y un mismo objetivo una motivación pero con diferente familia, personalidad, diferente extracción social y actitud psicológica.

Según el aporte de diferentes autores, los futuros deportistas se sienten inclinados hacia la práctica del deporte por:

- Satisfacción por la actividad física
- Mejorar sus habilidades
- Arte y pericia en el deporte
- Viajes
- Recompensas extrínsecas

El futuro futbolista debe ser un deportista que se caracteriza por tener:

Claridad de objetivos.

- Iniciativa.
- Disciplina.
- Decisión entereza.
- Tenacidad.
- Seguridad dominio de sí.
- Autodirección.

Pero al trabajar con deportistas de las categorías escolar o juvenil nos encontramos con un cuadro totalmente diferente, como lo corrobora diferentes

trabajos ejecutados en Argentina, Ecuador y Colombia que lo caracterizan con una:

- Baja autoestima.
- Pobre capacidad de comunicación.
- Inestabilidad emocional.
- Medio familiar crítico.
- Actitud justificativa ante los fracasos.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Problemas de conducta.

Ante este cuadro la Psicología del deporte plantea:

- Resolver conflictos (comunicación, entrenador deportista, familia público)
- Desarrollo social del joven
- Manejo del estrés
- Desarrollo de la personalidad
- Estimular la investigación
- Filosofía de salud y de la vida.

El trabajo del psicólogo como el del entrenador, preparador físico y médico se mide por su eficacia, en este caso es un trabajo invisible a veces imperceptible y que no luce con efectos verdaderos sino a largo plazo. Los dos grandes objetivos que guían la tarea del psicólogo en esta categoría son:

- a. Prevención y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada en el plano del ser humano.
- b. El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia, es decir: potenciar y entrenar mentalmente actitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, el aislamiento de presiones externas e internas, ayudar a cohesionar al grupo y mejorar la relación entrenador-jugador.

Cuando trabajamos en el fútbol escolar y juvenil debemos saber que el eje no está puesto exclusivamente en los resultados, sino en la promoción del mayor número posible de jugadores a la división profesional.

Al desarrollar esta tarea debemos prevenir:

- **Deserción escolar:** primero Intentamos sortear falsas dicotomías como la de juegas o estudias, juega o tiene novia, etc. Debemos en cambio tratar de orientarlo ya que si organiza bien su tiempo el joven podrá entrenar, jugar, tener novia, etc. De esta manera puede rendir en todos los planos sin perder sus intereses y motivaciones. Para los adolescentes en su mayoría el colegio es sinónimo de pasarla bien, el fútbol en cambio es una carrera corta sin tener en cuenta las posibles lesiones que aparecen, que hacen entonces en los otros 30 años de vida. Partiendo de esto la educación da más elementos para enfrentar la vida cada vez más difícil.
- **Expulsiones:** El fútbol es un juego de equipo además de perjudicar al expulsado la expulsión también perjudica a todo el grupo ya que deja el equipo en inferioridad numérica, siendo este un aspecto que pasa desapercibido pero que es necesario tenerlo en cuenta en las diferentes competencias.
- **Lesiones:** Las estadísticas nos dicen que los jugadores que llegan por primera vez a un club se lesionan con mayor frecuencia, por lo general en el primer mes; hay dos factores fundamentales: El cambio ambiental y el cambio de ritmo en las exigencias de entrenamiento, el primero hace referencia al lugar físico (casa, hotel, pueblo, ciudad) relaciones interpersonales (familia, novia, amigos, colegio, etc.) el segundo factor en la mayoría de los casos el ritmo de entrenamiento es mayor que el acostumbrado.
- **Inductores de Estrés:** En esta división los padres, la novia, los amigos en muchos casos son los inductores de estrés, droga, alcoholismo y agresión competitiva. Como lo demuestra la siguiente frase "Como un joven puede

jugar bien si cada vez que comete un error, escucha los lamentos de la madre y percibe el rostro decepcionado del padre (L. Forti)"

En esta etapa se presenta el mayor número de deserciones tanto escolares como deportivas, como lo demuestra Weinberg y Gould (1995) establecen que la máxima participación deportiva se produce entre los 10-13 años y que, a partir de esta edad, se comienza a abandonar la práctica deportiva situándose la tasa alrededor del 35% en la edad juvenil, o lo que es lo mismo, de cada 10 jóvenes implicados, 3-4 abandonan cuando son jóvenes.

Gould y col. (1982) plantean algunas de las razones por las que los jóvenes deportistas abandonan la práctica físico-deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.
- Quería hacer otro deporte.
- No soportaba la presión.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.

Otros investigadores indican que los motivos por los que los adolescentes abandonan la práctica deportiva son debidos a que perciben que sus objetivos personales no se han visto cumplidos. Algunos motivos que apoyan dicho argumento son: juegan poco tiempo, tienen pocas posibilidades de mejorar sus habilidades, experimentan stress competitivo, existe excesivo énfasis en ganar, falta de motivación por parte de sus familiares y amigos y, consecuentemente, dejan de encontrarlo divertido. Los jóvenes abandonan la actividad físico-deportiva porque encuentran pasatiempos más divertidos o porque sus expectativas, tanto dentro como fuera del contexto escolar, se han visto frustradas (Fox y Biddle, 1988).

Ante este fenómeno de la deserción deportiva planteamos lo siguiente con miras a mejorar la práctica del fútbol escolar y juvenil y evitar las deserciones:

- Reforzar el esfuerzo
- Menos competencias por rivalidad
- Instrucciones individuales.
- Desarrollo de la autoestima.
- Control de éxito
- Educación de los padres.
- Desarrollar la cooperación y fomentar entre los jóvenes estrategias de razonamiento moral en las clases de Educación Física.
- Mejorar la formación y asesoramiento de entrenadores de jóvenes de edad escolar.
- Formar y asesorar a los árbitros.

Para terminar presentamos a discusión un programa de formación integral dirigido a Directores Deportivos, Entrenadores, Padres de Familia y Deportistas de esta categoría:

- Salud y Nutrición.
- Educación.
- Formación para la Vida.
- Campaña Económica.
- Red de Escuelas de Fútbol.
- Entrevista a los padres. Encuesta Socio-Familiar.
- Capacitación Psicopedagógica a los Entrenadores.
- Evaluación Psicológica a futbolistas.
- Control del Comportamiento Educativo y Deportivo. (seguimiento académico y asesoría).
- Desarrollo de Técnicas Participativas. Dinámicas.
- Desarrollo de Talleres Artísticos y Ocupacionales.
- Participación en Competencias

Como resultado de esta propuesta al trabar con deportistas de estas categorías hemos logrado:

- Mejorar el comportamiento de los futbolistas juveniles

- La familia a tomado más conciencia del proceso
- Los entrenadores adquieren mayor dominio del grupo
- La aplicación de talleres mejora el desarrollo personal

DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA A APLICARSE

PLAN OPERATIVO.

Actividades	Objetivos	Metodología	Fecha	Responsable	Beneficiarios
Socialización de la propuesta. Materiales didácticos para el logro del conocimiento psicológico.	1.- Difundir los conocimientos psicológicos entre los entrenadores presentes	Charla	28-03 - 2006	Diego Cayán	Aulas UNACH
Capacitación a deportistas.	Capacitar al deportista	Seminario	03 -04 - 2006	Diego Cayán	Personal Docente de la UNACH
Evaluación de resultados	Determinar el logro de la capacitación alcanzado mediante la evaluación.	Talleres prácticos	04 -05- 2006	Diego Cayán	Entrenadores y jugadores

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Seminario Taller.

FUNDAMENTOS

En una sociedad que se encuentra en constante cambio y transformación en todos los ámbitos específicamente en el científico y tecnológico, al detectar su crecimiento acelerado no podemos quedarnos en la saga sino más bien hay que actualizarse y, estar acorde a los avances científicos lo que nos permitirá ser un bastión para contribuir al desarrollo, progreso y en engrandecimiento de nuestra patria, pero esto

lo lograremos cuando nuestros trabajos sean compartidos con nuestros semejantes y puestos en práctica.

La propuesta se basa:

TEORIA CONSTRUCTIVISTA

La Teoría constructivista, que es una escuela pedagógica que nace en Europa en la década de los 70, a partir de la teoría de Jean Piaget, filósofo y sociólogo suizo cuya formación inicial fue la de biólogo y quien estudió a los jóvenes por más de cincuenta años. "¹⁵Para Piaget el mundo real y la concepción de las relaciones de causalidad (causa - efecto) se constituyen en la mente. Las informaciones recibidas a través de las modalidades sensoriales (percepciones) son transformadas en conceptos o construcciones que a su vez son organizadas en estructuras coherentes."

En sus estudios Piaget afirma que hay dos formas de aprendizaje; la primera, la más amplia equivale al propio desarrollo de la inteligencia; este es un proceso espontáneo y continuo en el que incluye maduración, experiencia, transmisión social y desarrollo del equilibrio; la segunda forma de aprendizaje se limita a la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas.

Piaget enfatiza en que el desarrollo de la inteligencia de los jóvenes es una adaptación del individuo al ambiente o al mundo que los circunda, la inteligencia se desarrolla a través de un proceso de maduración; el desarrollo de la inteligencia se compone de dos partes básicas: la adaptación y la organización.

La adaptación es un proceso por el cual los jóvenes adquieren un equilibrio entre la asimilación y la acomodación. La organización es la función que estructura la información en elementos internos de la inteligencia, hay por lo tanto, dos formas diferentes de actividad; una el proceso de entrada de información (adaptación); otra

¹⁵ TAPIA, G Miguel, CASTILLO, B Rogelio. "Aspectos Psicopedagógicos de la Docencia. Octubre de 1996 Loja - Ecuador

el proceso de su estructuración (organización). Piaget se advierte claramente en el énfasis puesto en el concepto de equilibrio. La adaptación es un equilibrio que se desarrolla a través de la asimilación de elementos del ambiente y de la acomodación de esos elementos por la modificación de los esquemas y estructuras mentales existentes.

En este sentido los individuos no sólo responden al ambiente sino, que actúan sobre él. La inteligencia se desarrolla a través de la asimilación de la realidad y de la acomodación a ésta realidad. De aquí se concluye que la adaptación y la organización no están separadas, sino que el pensamiento se organiza a través de adaptación de experiencias y de los estímulos del ambiente.

Esta teoría considera que:

- El niño realiza el aprendizaje a través del enlace e integración de experiencias personales y colectivas, de esta manera enriquece y amplía los conocimientos.

- La experiencia o conocimientos anteriores sirve al niño como base para experiencias o conocimientos nuevos.

- Los conocimientos se fijan a través de las experiencias de cada persona y la relación que esta tiene con los demás.

- Los conocimientos no se aprenden ni se enseñan sino se descubren.

- Los conocimientos se afianzan de acuerdo a los intereses de cada persona y de la sensación afectiva que produce.

- La forma de aprender es diferente en cada individuo.

LA PEDAGOGIA CONCEPTUAL

La pedagogía conceptual es una corriente post - constructivista, que recoge el aporte de importantes pedagogos contemporáneos como Ausubel y Vygotsky; Para Ausubel el aprendizaje de asignaturas escolares en lo que se refiere a la adquisición y retención de estos conocimientos se debe hacer de manera significativa, todas las investigaciones que realiza lo hace en favor de su teoría del aprendizaje significativo; esto quiere decir que todo conocimiento nuevo debe basarse en conocimientos previos, es decir basarse en el fondo de experiencias, ya que de esta manera sé de una concatenación de conocimientos, entre lo que sabe y lo que va aprender, esto es muy importante porque los conocimientos no quedan sueltos, facilitan la comprensión, el razonamiento, y fácilmente pueden ser recordados.

Vygotsky psicólogo ruso que muere en 1934 a los 38 años de edad cuyas obras fueron sepultadas con el marxismo y la revolución rusa de 1917, con la caída del marxismo se recupera sus libros y se dan a conocer a la sociedad, debido a su gran valía es adoptada y puesta en práctica en algunos países de Europa y con el pasar del tiempo se irradia a América.

Para Vygotsky la única buena enseñanza, decía - "es la que se adelanta al desarrollo" Señala enfáticamente que casi todo el aprendizaje humano se gesta con la mediación de otras personas más versadas, situación que se torna más evidente y esencial en el ámbito escolar, en la interacción alumno maestro.

La idea implícita en la ubicuidad de estas circunstancias es que existe un área de potencial de crecimiento intelectual del niño que sólo puede ser apropiadamente desarrollada por intermedio de los pares más capaces o por los adultos. Esta área potencial de crecimiento intelectual fue denominada por Vygotsky como Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). En sus palabras no es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinada por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de problemas bajo la guía de un adulto o en colaboración de otros compañeros más capaces.

Estos criterios son congruentes con el aprendizaje significativo de Ausubel y el constructivismo de Piaget, porque es visible que los tres parten de los conocimientos previos o fondo de experiencias, a lo cual Vygotsky lo llama Zona Real de Aprendizaje; por esta razón y tomando en cuenta que estos criterios tienen características comunes, estos comulgan en el Paradigma Cognitivo de la Educación.

Esta pedagogía conceptual considera que:

- La escuela debe proporcionar al niño instrumentos y operaciones para desarrollar su pensamiento.

- La profundización de los contenidos, es más importante que la información acumulada.

- El niño en su desarrollo pasa por estadios cualitativamente distintos y tiene ritmos de aprendizajes individuales.

- Los jóvenes conocen el mundo de manera diferente de acuerdo a su edad.

- Los jóvenes deben llegar a establecer cadenas deductivas ante el estímulo verbal del maestro, la actitud total del maestro debe ser de carácter lúdico.

- Los alumnos deben alcanzar una paulatina autonomía para aprehender, es decir que basándose en los instrumentos y operaciones mentales que dominen, se vuelve por sí mismo la situación de aprendizaje.

- La aprehensión de valores constituye uno de los ejes fundamentales de la educación.

- El rol de la maestro y de la escuela es fundamental en la formación de los jóvenes y son los indicados a proporcionar los estímulos adecuados.

MODELO

Las acciones fundamentales en las que se basa esta propuesta son: capacitación práctica, asistencia técnica, seguimiento, evaluación pedagógica y retroalimentación.

- **Capacitación Práctica** consiste en realizar una taller con las entrenadores, a continuación se realiza la reconstrucción de la práctica, luego procedemos a fundamentar teóricamente cada una de las acciones de la práctica, para finalmente realizar una aplicación que no es otra cosa que, volver a poner en práctica por parte de uno de los participantes.

- **Asistencia Técnica**, consiste en el acompañamiento en los entrenamientos, el reforzamiento que optimicen la calidad del proceso de formación profesional del futbolista, se reflexiona y se soluciona los problemas.

- **Seguimiento**, consiste en visitas periódicas de observación a las actividades del entrenador, en donde se van a detectar dificultades como también a identificar logros y se incorporan innovaciones, además permitirá realizar las adecuaciones y adaptaciones a la realidad específica de cada institución deportiva, como por ejemplo realizar encuentros amistosos.

- **Evaluación**, ésta se realiza mediante una ficha de evaluación al entrenador, la misma que se obtiene el momento en que se realiza el seguimiento.

- **Retroalimentación**, se ejecuta luego de haber realizado la tabulación y análisis de los resultados de la evaluación, para a continuación realizar un pequeño taller práctico de los ítems que arrojan como resultado poco satisfactorio, lo que permitirá reforzar esos conocimientos y conocer las inquietudes o dificultades que tienen los entrenadores, los mismos que son solucionados basado en ejemplos y sustentaciones teóricas, lo que les da seguridad para su puesta en práctica al regresar a sus aulas.

ASPECTOS PSICOPEDAGOGICOS

La siguiente propuesta se basa en el Paradigma Cognitivo, porque el conocimiento se genera a partir o basándose en el fondo de experiencias del alumno (conscientes previos), logrando por sí mismo lo que quiere realizar, obteniendo tranquilidad y seguridad, mejorando su auto estima, el conocimiento se descubre basándose en la suma de todas las experiencias individuales o los denominados pares, obteniendo un conocimiento sumamente enriquecedor, desarrollando el pensamiento, de esta manera el aprendizaje es más significativo.

Al resolver todos los obstáculos y vivenciar las experiencias se fija en el cerebro como estructura, utilizando en cualquier momento de su vida, de esta manera adquiere una autonomía intelectual que significa prepararse para ser un pensador crítico, con opinión propia y fundamentada, capaz de tomar decisiones por sí mismo, fomentando el crecimiento personal y el principio socializador.

En cuanto al maestro este viene a ser un asesor, un guía, un orientador, de tal forma que el conocimiento se construya.

PARADIGMA COGNITIVO

El Paradigma Cognitivo se basa o fundamenta en los criterios científicos Ausubel y su Teoría del Aprendizaje Significativo; Bruner el aprendizaje por descubrimiento; Piaget el constructivismo; Feuerstein el aprendizaje mediado; y Vigotsky con la Zona de Desarrollo Próximo. Son una importante aportación para enriquecer este Paradigma.

El conocimiento se genera a partir o en base a las experiencias de cada alumno, logrando por si mismo lo que quiere realizar, obteniendo tranquilidad y seguridad, mejorando su auto estima, y superando el " yo no puedo" "yo no sé". El conocimiento se descubre en base a la suma de todas las experiencias individuales, llegando a un aprendizaje sumamente enriquecedor, desarrollando el pensamiento, de esta manera el aprendizaje es más significativo. Al presentar un problema y llegan a solucionar, al resolver todos los obstáculos y vivenciar las

experiencias se fija en el cerebro como estructura, utilizando en cualquier momento de su vida, de esta manera adquiere mecanismos para lograr una autonomía intelectual que significa prepararse para ser un pensador crítico, con opinión propia y fundamentada, capaz de tomar decisiones por si mismo, fomentando el crecimiento personal y el principio socializador.

Recursos Financieros:

Los recursos financieros son otorgados por

Materiales de escritorio:

- 100 Pliegos de papel periódico. \$12
- 30 Marcadores. \$ 6
- 3 Rollos de masquin. \$ 2
- Fólder (uno por maestro) \$ 6
- Papel bond tamaño Inen (15 por cada maestro) \$4

Dando un total de \$30 (treinta dólares)

MÉTODOS.

Los sistemas de métodos y técnicas a utilizarse en el siguiente trabajo, están basados en la construcción del conocimiento, esto es sobre la base de los métodos inductivo - deductivo, deductivo - inductivo, lógico, análogo o comparativo, activo, de globalización.

A estos acompañan técnicas grupales como la mesa redonda, diálogo, discusión, demostración, debate.

Logros Esperados.

Con el proceso de capacitación realizado a los entrenadores de los diferentes clubes de fútbol la ciudad de Riobamba se espera un cambio de actitud por parte los directores técnicos, con el empleo de las nuevas técnicas se conseguirá una mayor comprensión de los jugadores, se fomenta la creatividad de entrenador y jugador, aparte de esto cuando se realiza construcción de conocimiento se está generando aprendizajes significativos los mismos que son beneficiosos por cuanto el conocimiento se fija de mejor manera y es más fácil de recordar.