



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**  
**DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA:**

La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del club atlético Babahoyo, en la ciudad de Babahoyo, provincia de los Ríos, 2021.

**AUTORES:**

Adonis Paul Mora Alvarado  
Cesar Manuel Jácome Icaza

**TUTOR:**

PHD. Margarita Figueroa Silva

**BABAHOYO - ECUADOR**

**2021**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la quiero dedicar: A DIOS que me dio la oportunidad de vivir y de regalarme una familia maravillosa. Con mucho cariño principalmente a mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento, a mis hermanos que me han acompañado en todo este recorrido universitario

Mi familia por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera y a esta estancia de mi vida. A todas las personas especiales que me acompañaron en esta etapa, aportando a mi formación tanto profesional y como ser humano.

A mis hermanos Ignacio, Pedro Jacome y Edinson Mato por su apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

**CESAR MANUEL JACOME ICAZA**

El presente trabajo se lo dedico a mis padres que han Sido mi base y mi ejemplo a seguir, gracias a sus esfuerzos he llegado hasta donde me encuentro hoy en día.

A mis profesores por sus conocimientos transmitidos a lo largo de estos ocho semestres de educación. A mis compañeros por ser ese apoyo leal en los momentos difíciles de mi vida personal y educativa.

Y a las pocas personas que creyeron en mí y me apoyaron en este proceso.

***ADONIS MORA ALVARADO***

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, por regalarme años de vida para seguir preparándome profesionalmente y poder lograr mis metas. A mis padres por creer en mí e impulsarme a lograr mis sueños. A los profesores por tener paciencia y dedicación al momento de impartir sus clases conmigo, a mis familiares por darme ánimos cuando más lo necesite. En especial, quiero hacer mención de mis padres, que siempre estuvieron ahí para darme palabras de apoyo y un abrazo reconfortante para renovar energías para seguir hacia la meta trazada. Muchas gracias a todos.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



## ÍNDICE

<b>PORTADA</b>	
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>iv</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPITULO I. - DEL PROBLEMA</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2. MARCO CONTEXTUAL</b> .....	<b>3</b>
1.2.1. Contexto Internacional. ....	3
1.2.2. Contexto Nacional. ....	4
1.2.3. Contexto Local. ....	4
1.2.4. Contexto Institucional. ....	4
<b>1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>5</b>
1.4.1. Problema general.....	5
1.4.2. Subproblemas o derivados.....	5
<b>1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>6</b>
➤ Líneas de la investigación UTB: .....	6
➤ Líneas de investigación de la FCJSE:.....	6
➤ Líneas de investigación de la carrera:.....	6
➤ Delimitación temporal:.....	6
➤ Delimitación Espacial: .....	6
➤ Delimitación demográfica: .....	6
<b>1.6. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>7</b>
<b>1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>8</b>
1.7.1. Objetivo general. ....	8
1.7.2. Objetivos específicos.....	8
<b>CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.1. Marco Conceptual</b> .....	<b>9</b>
La motivación .....	9
Rendimiento deportivo.....	9
<b>2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>10</b>

<b>2.1.2.1. Antecedentes investigativos</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1.2.2. Categorías de análisis</b> .....	<b>10</b>
Tipos de motivación.....	10
Motivación intrínseca.....	10
Motivación extrínseca .....	11
Factores que influyen en la motivación.....	11
Importancia de la motivación.....	12
La motivación en el contexto deportivo .....	12
Importancia de la motivación en el deporte.....	12
La importancia de la motivación en el fútbol para los entrenadores .....	13
Factores que condicionan el rendimiento deportivo .....	13
Preparación física.....	14
Preparación técnica .....	14
Preparación táctica .....	15
Preparación psicológica .....	15
<b>2.1.3. POSTURA TEÓRICA</b> .....	<b>16</b>
Teorías sobre la motivación .....	16
Teoría: Existencia, Relación y Crecimiento (E.R.C.).....	16
Teoría de las necesidades de McClelland.....	16
Teoría de las expectativas de Vroom .....	17
Teoría de la equidad de Stacey Adams.....	18
Teorías que explican el rendimiento deportivo .....	19
Teorías del rendimiento deportivo .....	20
<b>2.2. HIPÓTESIS</b> .....	<b>21</b>
2.2.1. Hipótesis general. ....	21
2.2.2. Subhipótesis o derivados. ....	21
2.2.3. Variables. ....	21
<b>CAPITULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>22</b>
3.1. Prueba estadística de comprobación de la hipótesis. ....	22
Población. ....	22
Muestra. 22	
3.2. Análisis e interpretación de datos.....	23
<b>3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES</b> .....	<b>36</b>
3.2.1. Específicas .....	36
3.2.2. General.....	36
<b>3.3. RECOMENDACIONES ESPECIFICAS Y GENERALES</b> .....	<b>36</b>
3.3.1. Específicas .....	37

3.3.2. General.....	37
<b>CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN.....</b>	<b>38</b>
<b>4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>38</b>
4.1.1. Alternativa obtenida .....	38
4.1.2. Alcance de la alternativa .....	38
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa .....	38
<b>4.2. OBJETIVOS.....</b>	<b>40</b>
4.2.1. General.....	40
4.2.2. Específicos .....	40
<b>4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>40</b>
4.3.1. Título.....	40
4.3.2. Componentes.....	40
<b>4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA .....</b>	<b>57</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA. ....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS. ....</b>	<b>60</b>
Anexo # 1.....	60
Cuestionario para la encuesta.....	60
Anexo # 2.....	64
Test de los motivos deportivos de Butt .....	64
Anexo # 3.....	66
Test para evaluar el rendimiento deportivo .....	66
Test de Fuerza.....	67
Test progresivo con cargas.....	68
Anexo # 4.....	69
Cuestionario para la entrevista .....	69
MATRIZ #1 .....	70
Tabla # 5.- Operacionalización de las variables .....	70
MATRIZ #2 .....	72
MATRIZ #3 .....	73
PRESUPUESTO.....	74
CRONOGRAMA DEL PROYECTO. ....	75

## **RESUMEN**

El presente trabajo investigativo se basa en el estudio de la motivación y los diversos factores que esta encierra frente al rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del club atlético Babahoyo, donde se analizó la situación en la que se desenvuelven los deportistas y el entrenador de fútbol, de igual forma, se analizó lo referente al rendimiento de estos y las estrategias que aplican durante los entrenamientos.

Como objetivo general se planteó analizar la incidencia que tiene la motivación en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, para el diseño de un sistema de estrategias motivacionales en los jugadores del club Atlético Babahoyo.

Para el desarrollo del presente proyecto se utilizó la metodología, compuesta por el diseño que expresa su enfoque cualitativo y transversal, luego se tiene la modalidad que es documental y de campo, seguido del tipo de investigación descriptiva, los métodos que son inductivo- deductivo y analítico-sintético, las técnicas de recolección de datos como la observación, la entrevista y las encuestas, luego está el instrumento que es el cuestionario, la población de estudio que en este caso será igual a la muestra de 20 jugadores y un entrenador, arrojando como resultados la desmotivación que presentan los deportistas y su bajo rendimiento propio de la situación por la que atraviesan, proponiendo un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.

Palabras claves. - motivación, rendimiento deportivo, jugadores, fútbol.

## **ABSTRACT**

The present investigative work is based on the study of motivation and the various factors it contains in relation to the sporting performance of the soccer players of the Babahoyo athletic club, where the situation in which the athletes and the soccer coach develop was analyzed. Similarly, the performance of these and the strategies they apply during training were analyzed.

As a general objective, it was proposed to analyze the incidence that motivation has on sports performance, of the soccer players of the Club Atletico Babahoyo, from the city of Babahoyo, Los Ríos province, for the design of a system of motivational strategies in the players. from the Atletico Babahoyo club.

For the development of this project, the methodology was used, composed of the design that expresses its qualitative and transversal approach, then there is the modality that is documentary and field, followed by the type of descriptive research, the methods that are inductive-deductive and analytical-synthetic, data collection techniques such as observation, interview and surveys, then there is the instrument that is the questionnaire, the study population that in this case will be equal to the sample of 20 players and a coach, yielding As a result, the lack of motivation presented by the athletes and their low performance inherent to the situation they are going through, proposing a system of motivational strategies to improve the sports performance of the soccer players of the Club Atletico Babahoyo.

Keywords. - motivation, sports performance, players, soccer.



## INTRODUCCIÓN

La realización de actividades deportivas se contraponen con las actividades deportivas que se realizan en las instituciones educativas al momento de mostrar el interés y la motivación propios de quienes desean alcanzar algún logro personal, se ha evidenciado que los individuos desarrollan de mejor manera cuando tienen alguna motivación o alguna necesidad que satisfacer.

El presente trabajo investigativo titulado “La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, en la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, 2021”, se analizan dos variables que se encuentran relacionadas entre sí, como es la motivación y el rendimiento deportivo, las cuales tienen un papel importante para el desarrollo investigativo de este proyecto, por tal motivo esta investigación tiene como principal objetivo analizar la incidencia que tiene la motivación en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, para el diseño de un sistema de estrategias motivacionales en los jugadores del club Atlético Babahoyo.

De esta forma, su desarrollo se la realizará en capítulos distribuidos de la siguiente manera:

En el primer capítulo se encuentra el tema, el marco contextual nacional, provincial y local o institucional, en el que se tratará la situación actual de la motivación en el rendimiento deportivo de los futbolistas y los factores que se presentan en el desarrollo de sus actividades.

En el segundo capítulo se encuentra el sustento teórico distribuido en la primera parte el marco conceptual donde se definen los conceptos que encierran las variables, luego está el marco teórico referencial donde se encuentran los antecedentes investigativos que han generado resultados relacionados con el tema de estudio, las categorías de análisis donde se

sustentan la información científica que respalda el mismo, luego se tienen la postura teórica y las hipótesis.

En el tercer capítulo se encuentra los resultados de la investigación, en el cual se detallan la comprobación de la hipótesis, los resultados de las entrevistas, de las encuestas, el análisis y la interpretación de los datos recogidos, la discusión de los mismos y las conclusiones y recomendaciones tanto generales como específicas.

En el cuarto capítulo se encuentra la propuesta alternativa, la misma que es producto del análisis de los resultados y generada en base a la problemática confirmada para brindar una posible solución práctica y efectiva, en este caso se plantea la construcción de un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.

## **CAPITULO I. - DEL PROBLEMA**

### **1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN.**

La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, en la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, 2021.

### **1.2. MARCO CONTEXTUAL.**

#### **1.2.1. Contexto Internacional.**

Según investigaciones realizadas por el Instituto de Medicina Deportiva de Roma, a nivel internacional uno de los temas que más ha atraído la atención de la psicología es la motivación; tal vez por esta razón, desde que la psicología se ha interesado por el deporte, uno de los aspectos fundamentales estudiados ha sido la motivación, dentro del estudio de las causas que determinan el comportamiento deportivo. Por el contrario, muy poca atención se ha reservado para el concepto opuesto, la desmotivación, que aparece por lo tanto como un concepto poco definido y poco estudiado. Actualmente, sin embargo, como consecuencia de la creciente importancia del fenómeno del abandono de la actividad deportiva, la psicología ha comenzado a interesarse por el tema de la motivación.

Por otro lado, en el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación ha sido siempre uno de los procesos psicológicos más estudiados por los investigadores, ya que, en muchas ocasiones, explica y justifica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la práctica deportiva. De hecho, la adaptación del deportista a las situaciones de extrema dureza física y mental, el afrontamiento positivo de la tensión y la angustia que entraña la competición o, simplemente, las continuas renunciaciones que impone la práctica deportiva, no podrían llegar a entenderse sin hacer mención específica a este término.

Como señala Dosil (2004), la motivación viene a ser como el motor que permite al deportista “seguir adelante”, “sacar fuerzas de flaqueza” y hacer frente a las múltiples

exigencias de la actividad deportiva. Por ello, los entrenadores, técnicos y directivos intentan siempre que los deportistas estén altamente motivados, y éstos, a su vez, procuran motivarse al máximo para poder obtener el mejor resultado posible. Que es el principal objetivo de los deportistas a nivel global, como es el alcanzar un buen rendimiento deportivo que le permitan lograr cumplir todas las metas propuestas a nivel competitivo.

### **1.2.2. Contexto Nacional.**

En el Ecuador se conoce que el deporte más popular y el que más se practica es el fútbol, de ahí es donde derivan varias instituciones profesionales y no profesionales o amateur, las cuales son encargadas de la formación deportiva desde edades tempranas, es por esto que se crean las escuelas, equipos o clubes de fútbol, en muchos casos con personas preparadas y en otros casos sin personas preparadas en la correcta formación deportiva del individuo.

### **1.2.3. Contexto Local.**

Tal es el caso en la provincia de Los Ríos, en el cantón Babahoyo, que desde la observación aplicada, estas instituciones que residen en dicho cantón, como son el Club Río Babahoyo, el Club Fortaleza, y particularmente en el Club Atlético Babahoyo, siendo este último el equipo al que se le está realizando el estudio de investigación, son clubes que están centrados en formar 3 pilares para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo, como son la preparación física, la preparación técnica y la preparación táctica, dejando a un lado un pilar que es igual de importante a las demás preparaciones, como es la preparación psicológica basada en la motivación.

### **1.2.4. Contexto Institucional.**

El club deportivo de fútbol llamado, Atlético Babahoyo, en la cual se encuentra ubicado en la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, es un club amateur, recientemente fundado, más específico en el año 2020, cuenta con 20 jugadores en sus filas, donde son todos del sexo masculino y con un rango de edad entre los 18 años y superior. Asimismo, cuenta con un

director técnico o entrenador que está a cargo de la formación deportiva de los jugadores y es el encargado de la preparación de ellos, no obstante, este solo se basa en lo físico, técnico y táctico, dejando a un lado la preparación psicológica basada en la motivación.

### **1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.**

Donde radica el problema principalmente, es en los jugadores del club y en el entrenador, en el entrenador porque no aplicó un diagnóstico o prueba para conocer los motivos por los cuales los jugadores se unen al club, pues desde la observación aplicada y la entrevista se evidencia la baja motivación que estos presentan en los entrenamientos, ya que estos priorizan la parte económica, en vez de la formación deportiva que prioriza el entrenador, es aquí donde los jugadores al desmotivarse hace que estos presenten poca disposición, al momento de trabajar en los entrenamientos, donde el entrenador realiza la preparación física, técnica y táctica, y por consiguiente al tener poca disposición los jugadores, y no tener total concentración por prepararse en estos aspectos, hace que al momento de ir a las competencias, pierdan los encuentros, y es entonces donde se evidencia el bajo rendimiento deportivo, por la baja motivación intrínseca que presentan, por los factores extrínsecos que influyen, es decir el entrenador.

### **1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

#### **1.4.1. Problema general.**

¿De qué manera la motivación incide en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos?

#### **1.4.2. Subproblemas o derivados.**

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la motivación, en los jugadores de fútbol?
- ¿Qué factores motivacionales inciden en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo?

- ¿Cómo diseñar un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo?

## **1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

- **Líneas de la investigación UTB:**

Educación y Desarrollo Social.

- **Líneas de investigación de la FCJSE:**

Talento Humano Educación y Docencia.

- **Líneas de investigación de la carrera:**

Actividad Física, Salud, Deporte y Tiempo Libre.

- **Delimitación temporal:**

2021.

- **Delimitación Espacial:**

Club Atlético Babahoyo de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos.

- **Delimitación demográfica:**

Jugadores de sexo masculino, de entre 18 años de edad y posterior del club deportivo de fútbol

Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos.

## **1.6. JUSTIFICACIÓN.**

Este trabajo de investigación que tiene como tema, “ La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, en la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos”, se justifica mediante la importancia que tiene, ya que en el ámbito deportivo tener a un deportista motivado, es un factor esencial para que este alcance un rendimiento óptimo, siendo así una de las tendencias mundiales en el entrenamiento contemporáneo (Calero 2013) citado por Bravo Guevara et al. (2015), además que es la ayuda en la cual, el entrenador, demuestra que el deportista se entrega de manera total a la competencia.

Además, con el presente proyecto de investigación, se buscará beneficiar a los jugadores que forman parte del club de fútbol Atlético Babahoyo, al igual que el entrenador, ya que se brindará información importante, sobre la motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo, asimismo, información sobre la aplicación de test, que servirá de utilidad para que el entrenador pueda aplicarlo a sus jugadores, y conocer en qué áreas de motivación se encuentran, para que de esa manera pueda trabajar con ellos, y mantenerlos motivados a la hora de los entrenamientos, en la preparación física, técnica, táctica, que les permitirá alcanzar un rendimiento deportivo óptimo. De igual forma, serán beneficiarios otros entrenadores de diferentes clubes, que desconozcan sobre la importancia que tiene la motivación en el rendimiento deportivo, a su vez, no solo entrenadores pueden ser beneficiarios, sino también, docentes sobre el área de la educación física, y otros profesionales que quieran obtener conocimiento sobre aquello.

Lo que se va a investigar es significativo, ya que se quiere analizar el grado de incidencia que tiene la motivación, en el rendimiento deportivo. De igual manera, es viable tener un análisis sobre los factores en la motivación, que pueden incidir en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del club Atlético Babahoyo, pues tener a un deportista

motivado, es un factor esencial para que este alcance un rendimiento óptimo, permitiendo que, de esta manera, se pueda evitar que presenten una baja motivación, y, por ende, poca disposición al momento de entrenar la preparación física, técnica y táctica.

Asimismo, el impacto que se pretende obtener en la investigación, tiene como finalidad, según los resultados que se obtengan, analizar el grado de incidencia que tiene la motivación, en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del club Atlético Babahoyo, para así proponer un sistema de estrategias para el desarrollo de la motivación, en los jugadores de dicho club, dando a conocer que la preparación psicológica basada en la motivación, es de gran importancia, al igual que la preparación física, técnica, y táctica, en el rendimiento deportivo, puesto que esta ayudaría a determinar, si un jugador se encuentra entregado de manera total al deporte.

## **1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.**

### **1.7.1. Objetivo general.**

Analizar la incidencia que tiene la motivación en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, para el diseño de un sistema de estrategias motivacionales en los jugadores del club Atlético Babahoyo.

### **1.7.2. Objetivos específicos.**

- Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la motivación, en los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.
- Diagnosticar los factores motivacionales que inciden en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.
- Diseñar un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.



## **CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

### **2.1. MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1.1. Marco Conceptual.**

##### **La motivación**

Según (Batista-Silva, Gálvez-Espinos, & Hinojosa-Cueto, 2016), indica que la motivación es un proceso auto energético de la persona que ejerce una atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguirlo. La motivación está compuesta de necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas. Constituye un paso previo al aprendizaje y es su motor (Pág. 22).

Por otro lado, (Herrera-Soria & Zamora-Guevara, 2017), hace alusión al aspecto en virtud del cual el sujeto vivo es una realidad auto dinámica que le diferencia de los seres inertes. Pero, en el marco teórico son cuestiones no resueltas: cómo se produce la motivación, cuáles son las variables determinantes, cómo se puede mejorar desde la práctica docente, etcétera, y constituye una de las problemáticas que dificultan el aprendizaje escolar y el actuar de los docentes (Pág. 02).

##### **Rendimiento deportivo**

Gimeno & Buceta (2010), abarca constructos psicológicos como la motivación, la habilidad mental, el control del estrés, la cohesión de equipo y la influencia de la evaluación del rendimiento. El control del estrés atiende a las características de la respuesta del deportista relacionadas con las demandas del entrenamiento-competición y las situaciones potencialmente estresantes, donde el control es fundamental para reducir sus posibles perjuicios. La influencia de la evaluación del rendimiento refiere a la respuesta del deportista frente a situaciones y/o antecedentes en las que este evalúa su propio rendimiento, o piensa que lo están valorando personas significativas, citado por (Arias-Padilla, 2015).

## **2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN.**

### **2.1.2.1. Antecedentes investigativos.**

El presente tema de investigación, ha sido consultado he investigado en diferentes bibliotecas de la Universidad Técnica de Babahoyo y no existe trabajos que tengan similitud con el tema del proyecto de investigación; para lo cual dentro del presente tema de investigación se desprenden datos, los mismos que reflejan los resultados de participaciones anteriores que han tenido los integrantes del club, siendo estos no muy satisfactorios, dentro 20 del cual muchos de los deportistas no han logrado alcanzar las metas propuestas en competencia por su entrenador, debido a factores internos y externos que han provocado por la falta de la motivación en los competidores obteniendo malos resultados, y en vista que los deportistas de futbol del Club Atlético Babahoyo se encuentra en una participación activa en diferentes torneos y competencias tanto a nivel cantonal y provincial, se hace necesaria una investigación acerca de analizar la incidencia que tiene la motivación en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del club atlético Babahoyo, en la ciudad de Babahoyo.

### **2.1.2.2. Categorías de análisis.**

#### **Tipos de motivación**

Existen dos tipos de motivación que son: La motivación intrínseca y la motivación extrínseca.

#### **Motivación intrínseca**

(Ajello, 2016), señala que la motivación intrínseca se refiere a aquellas situaciones donde la persona realiza actividades por el gusto de hacerlas, independientemente de si obtiene un reconocimiento o no. La motivación extrínseca, por su parte, obedece a situaciones donde la persona se implica en actividades principalmente con fines instrumentales o por motivos externos a la actividad misma, como podría ser obtener una recompensa. La motivación

intrínseca se fundamenta en factores internos, como la autodeterminación, la curiosidad, el desafío y el esfuerzo (Naranjo-Pereira, 2019, pág. 05).

### **Motivación extrínseca**

(Santrock, 2017), Esta motivación incluye incentivos externos, tales como las recompensas y los castigos. La motivación extrínseca, por su parte, obedece a situaciones donde la persona se implica en actividades principalmente con fines instrumentales o por motivos externos a la actividad misma, como podría ser obtener una recompensa (Naranjo-Pereira, 2019, pág. 05).

### **Factores que influyen en la motivación**

Diferentes estudios en el contexto deportivo han demostrado que un clima que implica a la tarea predice la satisfacción de las necesidades psicológica básicas) la satisfacción de las necesidades psicológicas producirá un aumento en la motivación intrínseca. Esta relación entre motivación intrínseca e intención de continuar con la práctica deportiva ha sido testada por numerosos estudios (Jöesaar, Hein, y Hagger, 2011; Almagro, Sáenz-López, y Moreno, 2010), citados por (Almagro & Conde, 2017).

(Alderman, 2016), Entonces, la motivación de los estudiantes se convierte en parte de los retos de los profesores, los cuales tienen que contener con diferencias que entran en lo que se conoce como inequidad motivacional, que Nicholls identificó como la carencia en aquellos estudiantes que no llegan con las mismas posibilidades para motivarlos, que otros que sí tienen estas posibilidades. Aquellos estudiantes que cuentan con cierta motivación previa, con habilidades de adaptación y actitudes que les permiten mantener un interés intrínseco, identifican sus metas y además autorregulan sus habilidades, tendrán más posibilidades de ser motivados que los que carecen de ellas.

## **Importancia de la motivación**

Según (Ospina-Rodríguez, 2016), estudiar y profundizar sobre cómo desarrollar el interés, una relación alumno-profesor productiva y una motivación intrínseca es responsabilidad de la educación y sus actores para lograr construir una relación de interacción, que los constituya como un solo equipo, donde cada uno asuma su responsabilidad y se potencialice el proceso de aprendizaje (Pág. 5).

## **La motivación en el contexto deportivo**

De acuerdo a (García-Sandoval, 2014), la motivación es un elemento esencial en el deporte, que ejerce una influencia significativa respecto del inicio, mantenimiento y/o abandono del mismo por parte de los practicantes; igualmente resulta útil para evaluar el rendimiento, así como la orientación y la dirección de la conducta del deportista. A partir de aquí, se podrán establecer estrategias de motivación efectivas. La motivación afecta notablemente al rendimiento de un deportista o equipo, pues aquél no sólo depende de la preparación física, técnica o táctica de los deportistas. Una actuación eficaz en las competencias requiere de una adecuada motivación, generalmente alta y positiva (Pág. 4).

## **Importancia de la motivación en el deporte**

Para Mayor y Tortosa “Las investigaciones motivacionales más recientes se han centrado en.... tres grandes áreas... el deporte de competición y de alto rendimiento, el deporte juvenil e infantil y las diferencias sexuales...” (1990:350). La motivación no sólo estudia al deportista, sino a todos los actores que se involucran en su actividad: deportistas, padres de familia, entrenador, afición, árbitros, relación de grupos, rendimiento, etc., citado por (García-Sandoval, 2014).

Las investigaciones en el campo de la motivación propugnan que “dado el tipo de trabajo que realiza un deportista, en el que se desarrolla un esfuerzo elevado y constante, la mayoría de las veces” las actividades a realizar en los entrenamientos deben ser interesantes,

novedosas y satisfactorias, a un de que el deportista se mantenga motivado, el rendimiento sea el más adecuado y el esfuerzo satisfactorio (Miranda y Bara, 2002), citado por (García-Sandoval, 2014).

### **La importancia de la motivación en el fútbol para los entrenadores**

La motivación en el fútbol es uno de los conceptos más escuchados en el mundo del fútbol y en el deporte en general, por entrenadores, jugadores e incluso directivos. Sin embargo, pocas personas saben realmente hasta donde abarca la motivación en el fútbol.

Es que el equipo NO está motivado, no salimos con las ganas suficientes...

A este jugador lo que le falta es motivación, no tiene sangre, no tiene chispa...

El equipo ha salido muy motivado y eso se ha notado al inicio del partido, ha marcado la diferencia y hemos ganado.

Motivación, como bien dice la palabra, es el Motivo o conjunto de Motivos que llevan a una persona a hacer determinada acción o actividad como, por ejemplo.

Podemos ver que un jugador está motivado cuando asiste a todos los entrenamientos y cuando se esfuerza en todos y cada uno de ellos. Esto suele traducirse en una mejora de su rendimiento de forma continua, lo que a largo plazo le convierte en un mejor jugador (González-Barato, 2018).

### **Factores que condicionan el rendimiento deportivo**

En este contexto algunos de los trabajos realizados en el ámbito de la Psicología del Deporte han tratado de identificar un perfil psicológico de rendimiento, que incluye desde habilidades hasta rasgos de los deportistas (Reyes, Raimundi, y Gómez, 2012). Algunos de estos trabajos se han centrado en describir con precisión los perfiles psicológicos de los atletas de élite, para conocer mejor sus características psicológicas comunes. Sin embargo, a pesar de la ingente cantidad de literatura, no existe consenso acerca de cuáles son las variables que mejor explican el rendimiento deportivo. No disponemos todavía de una idea compartida acerca de

cuáles son las variables psicológicas que verdaderamente discriminan entre los deportistas con un alto rendimiento y aquellos que alcanzan la élite o excelencia deportiva. Parece obvio que su identificación es fundamental de cara a la detección, captación y promoción de deportistas con un perfil psicológico determinado, así como para la formación e intervención en aquellos que no lo posean (Davis, 1991), citados por (Marsillas-Rascado, Rial-Boubeta, & Isorna-Folgar, 2015).

### **Preparación física**

Grosser y colaboradores la definen como el desarrollo de las capacidades físicas de un deporte (que determinan el rendimiento) por ejemplo la resistencia aeróbica para un corredor de maratón. Estos se desarrollan principalmente durante las diferentes etapas del ciclo de entrenamiento. Pero en una menor proporción en la etapa general que en la especial y competitiva. Markov expone que la preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial, citados por (Cortegaza-Fernández, Hernández-Prado, & Suárez-Sosa, 2016).

### **Preparación técnica**

Según la (FISA, 2018), la preparación técnica consiste en la optimización sistemática de las formas y variaciones propias de una modalidad deportiva para optimizar el rendimiento. Durante la preparación técnica los atletas deben aprender los patrones motores de deporte y consolidarlos para aplicarlos en las competencias (Pág.11). La misma que coincide con (Perdomo-Manso, 2018), la técnica deportiva caracteriza a un elemento técnico de un deporte o al deporte mismo, se vincula a un conjunto de exigencias que subyacen en el proceso de

preparación de los deportistas y que se manifiestan según indicadores bien definidos entre los que se tienen la estandarización, la variabilidad, la individualización.

### **Preparación táctica**

La preparación táctica busca darle al atleta herramientas para analizar una situación, planificar la solución, ejecutarla, evaluar la efectividad de sus acciones y juzgar las consecuencias. La preparación táctica se divide en formación teórica y formación práctica. La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición (Álvarez-Bedolla, 2012, pág. 23).

### **Preparación psicológica**

Para desarrollar adecuadamente la preparación psicológica es necesario realizar un psicodiagnóstico y planificar en función de ello un entrenamiento psicológico. El control de la preparación psicológica garantiza la dirección de la misma y sus reajustes en caso necesario. Se debe conocer profundamente el atleta y el equipo en general y así aumentan las posibilidades de que la toma de decisiones sea adecuada en cualquier situación y conlleven al logro de un alto rendimiento deportivo. Esta preparación debe propiciar que el atleta se conozca bien a sí mismo y a cada compañero de equipo, así aumentan sus posibilidades de obtener las metas, aunque estas sean elevadas. Por ello en lo individual se trabaja en el diagnóstico y control de los procesos cognitivos-afectivos y particularidades individuales de la personalidad, pero el diagnóstico grupal se orienta a los aspectos psicosociales (Afón-Cardoso, Lamadrid-Martín, & Wambrug-Callejas, 2016, pág. 09).

### **2.1.3. POSTURA TEÓRICA.**

#### **Teorías sobre la motivación**

##### **Teoría: Existencia, Relación y Crecimiento (E.R.C.)**

Esta teoría fue desarrollada por Clayton Alderfer (citado por Trechera, 2005). No se basa en elementos nuevos, sino que se fundamenta en la Teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow. El autor agrupa las necesidades en tres tipos:

- Existencia: son aquellas necesidades básicas y materiales que se satisfacen mediante factores externos y corresponden a las necesidades fisiológicas y de seguridad.
- Relación: requieren para su satisfacción de las relaciones interpersonales y de la pertenencia a un grupo. Se refieren a las necesidades sociales y de aceptación.
- Crecimiento: son las necesidades de desarrollo personal. Se satisfacen cuando la persona logra objetivos importantes para su proyecto vital, e incluyen el reconocimiento, la autoestima y la autorrealización.

Trechera (2005) menciona que, a pesar de que Alderfer basó su teoría en la de Maslow, la cuestiona porque considera que existe un movimiento ascendente en el modelo piramidal que denomina satisfacción progresiva y otro que conduce a la persona hacia atrás, al que llama frustración regresiva. Es decir, si alguien se frustra por no poder satisfacer ciertas necesidades, retrocederá para satisfacer necesidades inferiores.

##### **Teoría de las necesidades de McClelland**

McClelland, citado por (Naranjo-Pereira, 2019), señala que existen tres motivaciones particularmente importantes: la necesidad de logro, la de afiliación y la de poder. Estas motivaciones son importantes porque predisponen a las personas a comportarse en formas que afectan de manera crítica el desempeño en muchos trabajos y tareas. Por su parte, García (2008) aduce que las anteriores son motivaciones sociales que se aprenden de una manera no consciente, como producto de enfrentarse activamente al medio. Explica este autor que las



recompensas que suceden a una conducta la refuerzan, lo que aumenta la probabilidad de que se repita. Cuando el comportamiento de las personas opera en un ambiente propicio para obtener resultados satisfactorios, se aprende algo más que la respuesta a un problema, puesto que la forma de comportamiento asociado con el éxito también se ve reforzada citado por (Naranjo-Pereira, 2019).

Parece que en condiciones que estimulan la independencia y moderan la toma de riesgos, la persona adquiere interés por retos de proporciones manejables, que tal vez la conduzcan a experimentar altos sentimientos de logro. De igual forma, una necesidad fuerte de afiliación o de poder podría ser producto de una historia de recompensas asociadas con el comportamiento sociable o dominante.

Según lo mencionado, las necesidades de logro, de afiliación y de poder son fuertes o débiles dependiendo de asociaciones pasadas con el desempeño y las recompensas obtenidas en la solución de situaciones. Lawrence y Lorsch (citado por García, 2008) explican este proceso indicando que conforme la persona lucha por dominar los problemas, surgen ciertos comportamientos que resultan muy compensatorios, por cuanto proporcionan soluciones a estos. Como resultado, la próxima vez que la persona necesite enfrentar una situación, intentará emplear de nuevo el mismo esquema de comportamiento, pues ha aprendido a confiar en él. De esta forma, se dice que una persona está altamente motivada a competir (necesidad de logro), o que tiene mucha necesidad de relaciones sociales (necesidad de afiliación), como resultado de ese proceso de aprendizaje (Naranjo-Pereira, 2019).

### **Teoría de las expectativas de Vroom**

(García, 2018), señalan que esta teoría o modelo de la motivación fue elaborada por Víctor Vroom, quien considera que las personas se motivan a realizar cosas y esforzarse por lograr un alto desempeño para alcanzar una meta si creen en su valor, si están seguras de que lo que harán contribuirá a lograrla y si saben que una vez que alcancen la meta recibirán una

recompensa, de tal manera que el esfuerzo realizado ha valido la pena. García (2018) explica: En mayor detalle, la teoría de Vroom señala que la motivación de las personas para hacer algo estará determinada por el valor que asignen al resultado de su esfuerzo (ya sea positivo o negativo), multiplicado por la confianza que tienen de que sus esfuerzos contribuirán materialmente a la consecución de la meta (p. 11).

Para Vroom (1964), citado por (Naranjo-Pereira, 2019), la motivación es el resultado de tres variables: valencia, expectativas e instrumentalidad. La valencia se refiere al valor que la persona aporta a cierta actividad, el deseo o interés que tiene en realizarla. Las expectativas se definen como las creencias sobre la probabilidad de que un acto irá seguido de un determinado resultado. La instrumentalidad se refiere a la consideración que la persona hace respecto de que, si logra un determinado resultado, este servirá de algo. De acuerdo con lo anterior, si una persona no se siente capaz, piensa que el esfuerzo realizado no va a tener repercusión o no tiene interés por la tarea, no tendrá motivación para llevarla a cabo.

### **Teoría de la equidad de Stacey Adams**

(Valdés, 2015), indica que esta teoría de la motivación se enfoca en el criterio que se forma la persona en función de la recompensa que obtiene comparándola con las recompensas que reciben otras personas que realizan la misma tarea o hacen aportes semejantes. (Trechera, 2015), agrega que para establecer ese criterio la persona toma en cuenta dos tipos de elementos:

- Inputs: las contribuciones que la persona aporta a la tarea; a saber, formación, capacidad, experiencia, habilidad, nivel de esfuerzo, tareas realizadas, entre otras.
- Outputs: los resultados, las ventajas o beneficios que la persona obtiene por la actividad realizada.

Esta teoría es importante por cuanto considera fundamental la percepción que el individuo tenga respecto de la experiencia que ejecuta o pretende ejecutar.

## **Teorías que explican el rendimiento deportivo**

La teoría de motivación de logro sostiene que los deportistas pretenden evitar el fracaso y sentirse orgullosos de sus logros, y se basa principalmente en el estudio de aquellos que buscan demostrar sus habilidades y conseguir sus éxitos. Pérez y Caracuel (1997) –citando a McClelland y Atkinson– señalan que el deporte es una actividad donde se pueden encontrar individuos con estas características, motivados por alcanzar un buen resultado y/o evitar el fracaso en una competencia deportiva. El modelo de competencias (White, 1963; citado en Pérez y Caracuel, 1997), indica que un deportista con un alto nivel de motivación de logro elige tareas complejas que le permitan demostrar sus habilidades y destrezas o dominio, y en las que pueda conseguir sus logros, citados por (García-Sandoval, 2014).

La ansiedad en el deporte es considerada como un elemento que puede afectar al desarrollo de las competencias deportivas, pudiendo incidir significativamente en la consecución de un rendimiento óptimo por parte del deportista. La ansiedad interviene considerablemente en las competiciones deportivas e influye en los resultados de los deportistas, tanto a nivel amateur como profesional. Actualmente los estudios sobre ansiedad no solo se ubican en personas o deportistas comunes, sino también sobre deportistas con discapacidad física, sensorial o incluso psíquica, ya que son campos donde puede existir mayor ansiedad por la falta de algún sentido o capacidad, lo que debiera influir en el rendimiento de los resultados en las competiciones. Sin embargo, diversas contribuciones han demostrado que en algunos casos no se han encontrado diferencias en ansiedad entre personas con discapacidad y sin discapacidad (Guillén, Santana y Bara, 2006), citado por (García-Sandoval, 2014).

En el deporte de competición se producen resultados favorables y no favorables; el deportista, al término de las competencias, realiza atribuciones sobre las causas del resultado. Como se dijo, si fue positivo lo suele atribuir a causas propias y, si es negativo, a causas externas (Roberts, 1995). Las experiencias pasadas influyen considerablemente en las

posteriores. Si el resultado anterior fue favorable, su estado de ánimo y sus expectativas tienden a ser positivos; por el contrario, si el deportista obtuvo un fracaso, tenderán a ser negativos, citado por (García-Sandoval, 2014).

### **Teorías del rendimiento deportivo**

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

Veronique Billat, en su libro “Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica” (Paidotribo 2001) hace referencia a que la acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar, citados por (Billat 2016).

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martin, 2017).

En relación a las diferentes teorías citadas en el presente trabajo, este adopta una parte de estas y define su postura de forma siguiente: Considera a la teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow, donde se realiza las necesidades básicas, las necesidades sociales y las necesidades de desarrollo personal que se complementan con la apreciación que le da Alderfer, porque considera que existe un movimiento ascendente en el modelo piramidal que denomina satisfacción progresiva y otro que conduce a la persona hacia atrás, al que llama frustración regresiva y por ultimo acogen también lo expuesto por McClelland, quien considera que existen

tres motivaciones particularmente importantes: la necesidad de logro, la de afiliación y la de poder. Estas motivaciones son importantes porque predisponen a las personas a comportarse en formas que afectan de manera crítica el desempeño en muchos trabajos y tareas.

## **2.2. HIPÓTESIS.**

### **2.2.1. Hipótesis general.**

Con el desarrollo de la motivación, se mejorará el rendimiento de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos.

### **2.2.2. Subhipótesis o derivados.**

- Con el diagnóstico de los factores motivacionales, se conocerá los elementos que inciden el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.
- Mediante el diseño de un sistema de estrategias motivacionales, permitirá su aplicación a los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.

### **2.2.3. Variables.**

#### **Variable independiente.**

La motivación.

#### **Variable dependiente.**

Rendimiento deportivo.

## CAPITULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1. Prueba estadística de comprobación de la hipótesis.

#### Población.

La población de estudio considerada para el presente trabajo investigativo es de 20 futbolistas del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo y 1 entrenador.

**Tabla # 1.- Población**

Involucrados	Población	Porcentaje
Deportistas	20	95,24
Entrenador	1	4,76
Total	21	100

Autores: Adonis Paúl Mora Alvarado y César Manuel Jácome Icaza  
Fuente: Elaboración propia

#### Muestra.

Al ser una población pequeña, la muestra se aplicará a toda la población involucrada.

**Tabla # 2.- Muestra**

Involucrados	Población	Porcentaje
Deportistas	20	95,24
Entrenador	1	4,76
Total	21	100

Autores: Adonis Paúl Mora Alvarado y César Manuel Jácome Icaza  
Fuente: Elaboración propia

### **3.2. Análisis e interpretación de datos**

**Aplicación del Test de los Motivos deportivos de Butt para evaluar la personalidad de los deportistas.**

**Calificación:**

**1 punto por cada respuesta sí.**

#### **1. Conflicto:**

Son pocos los deportistas que presentan conflicto con respecto al nivel de ejecución y preparación.

#### **2. Rivalidad:**

Solo a algunos deportistas les falta motivación o tiene o le falta “hambre” para ser el mejor.

#### **3. Suficiencia:**

La mayoría de los deportistas se siente en su nivel de preparación.

#### **4. Cooperación:**

La mayoría de los deportistas presentan una predisposición cooperativa.

#### **5. Agresividad:**

La mayoría de los deportistas presentan la fuerza con la que lucha por sus objetivos.

#### **Aplicación del Test de rendimiento deportivo**

En las pruebas de 20, 40, 60, 80 y hasta 100 metros los deportistas tuvieron resultados por debajo de los esperados evidenciando que presentan limitaciones en su rendimiento en cuanto a la velocidad.

Para las pruebas de resistencia, los deportistas presentan mejores resultados, pero igual están por debajo de lo requerido dentro de los parámetros del test, por lo tanto, también presentan deficiencias.

## **Entrevista al entrenador de fútbol**

Durante la entrevista realizada al entrenador de fútbol, se le pregunto si se realizan actividades para motivar a los deportistas en los entrenamientos, este manifestó que en ocasiones si se realizan actividades para motivar a los futbolistas.

Cuando se le pregunto si las actividades motivacionales se dan de manera frecuente, supo manifestar que una a tres veces cada mes.

Al preguntársele si las actividades motivacionales se orientan a fortalecer sus intenciones personales, este manifestó que si, que en las actividades motivacionales se orientan a motivarlos desde todos los aspectos.

También se le pregunto si las actividades motivacionales se orientan a condicionar externamente, este manifestó que sí.

Cuando se le pregunto si se realizan psicodiagnóstico durante los entrenamientos, este manifestó que en ocasiones al iniciar las temporadas se aplican.

Al preguntársele si se planifica el tratamiento psicológico de acuerdo a los resultados del psicodiagnóstico, este indico que sí, que por eso se los aplica al iniciar las temporadas.

En cuanto se le pregunto si se considera el perfil psicológico en el rendimiento deportivo, el manifestó que, si se considera el perfil psicológico, pero sobre todo para identificar las relaciones interpersonales.

Cuando se le pregunto que si se consideran las habilidades y rasgos de los deportistas para el entrenamiento deportivo manifestó que sí.

Al preguntársele si se incorporan estrategias para desarrollar la motivación en los deportistas, este manifestó que si se incorporan.



Cuando se le pregunto si las estrategias seleccionadas parten de un psicodiagnóstico, este dijo que sí.

Al preguntársele si las estrategias seleccionadas han mejorado la motivación de los deportistas, este supo manifestar que sí, que los deportistas han mejorado su rendimiento.

Cuando se le pregunto si los deportistas han mejorado su rendimiento, este manifestó que sí.

Cuando se le pregunto si los deportistas presentan buen estado físico, este manifestó que los deportistas la mayoría si presenta buen estado físico.

Al preguntársele si los deportistas presentan conocimientos técnicos, este respondió que no todos, pero si la mayoría presentan conocimientos técnicos.

Cuando se le pregunto si los deportistas presentan conocimientos tácticos este respondió que no todos, pero si la mayoría presentan conocimientos técnicos.

Al preguntársele si los deportistas presentan control de ansiedad y estrés, este indico que solo algunos, la mayoría si se deja llevar en ocasiones por la ansiedad y el estrés.

## Encuestas aplicadas a los deportistas

### 1).- ¿Se realizan actividades para motivarlos en los entrenamientos?

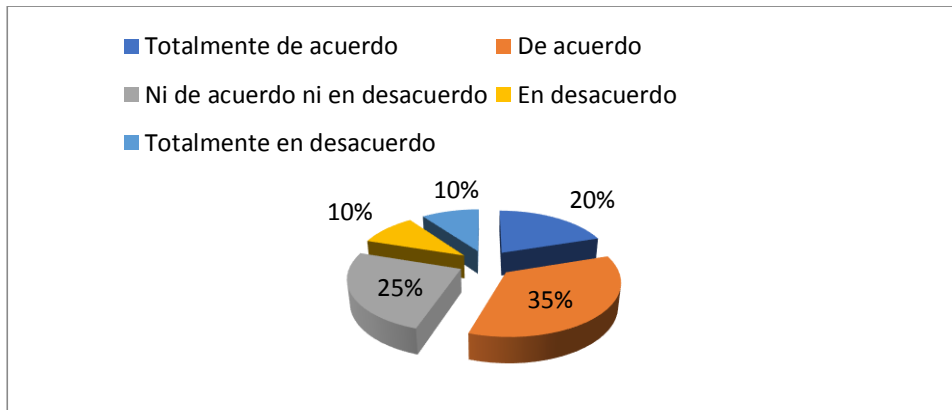
Tabla # 1.- Actividades motivadoras

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	4	20
De acuerdo	7	35
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	2	10
Totalmente en desacuerdo	2	10
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 1.- Actividades motivadoras



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

### Análisis

De la encuesta realizada el 55% está de acuerdo en que, si se realizan actividades para motivarlos en los entrenamientos, mientras que un 25% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo y un 20% está en desacuerdo.

### Interpretación

No siempre se realizan actividades para motivar a los deportistas en los entrenamientos.

## 2).- ¿Las actividades motivacionales se dan de manera frecuente?

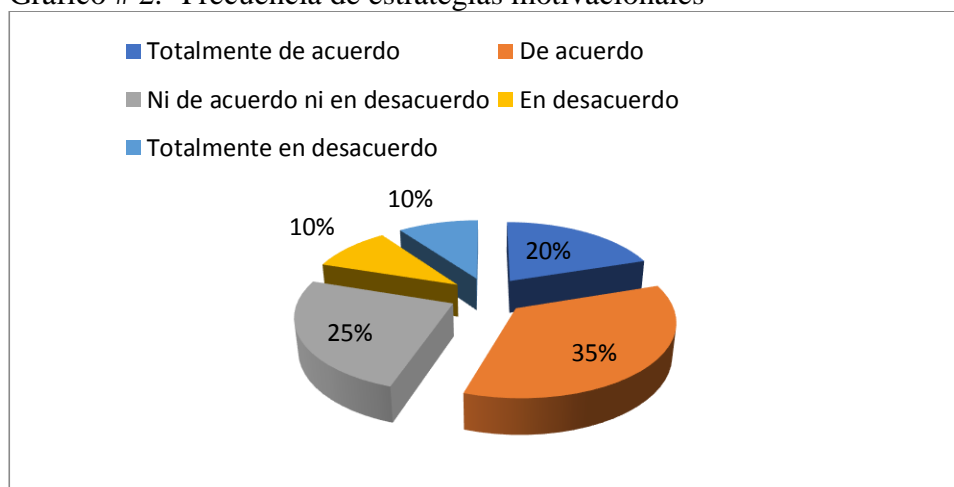
Tabla # 2.- Frecuencia de estrategias motivacionales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	4	20
De acuerdo	7	35
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	2	10
Totalmente en desacuerdo	2	10
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 2.- Frecuencia de estrategias motivacionales



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

### Análisis

De la encuesta realizada el 55% está de acuerdo en que si se realizan actividades motivacionales se dan de manera frecuente, mientras que un 25% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo y un 20% está en desacuerdo.

### Interpretación

Las actividades motivacionales se dan de manera poco frecuente.

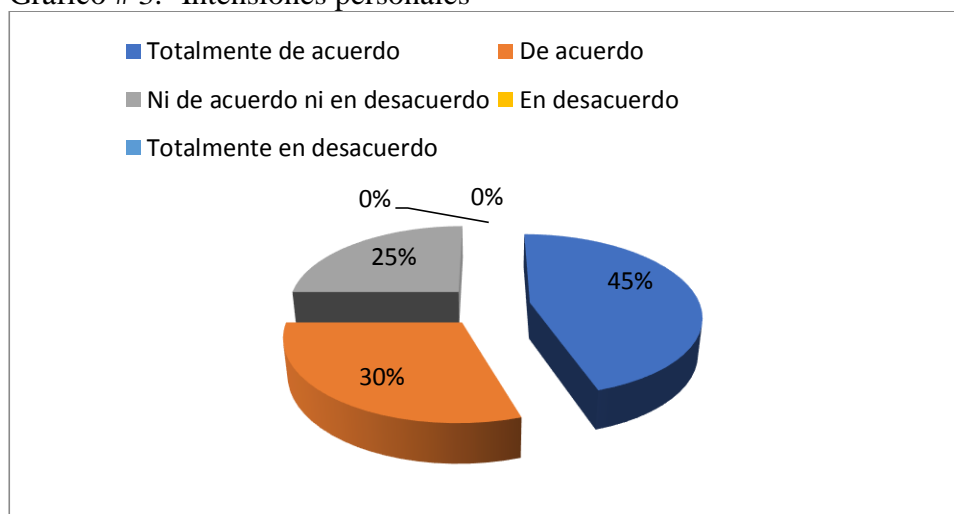
### 3).- ¿Las actividades motivacionales se orientan a fortalecer sus intenciones personales?

Tabla # 3.- Intenciones personales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45
De acuerdo	6	30
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	20	100

Fuente: Encuesta  
Elaboración propia

Gráfico # 3.- Intenciones personales



Fuente: Encuesta  
Elaboración propia

#### **Análisis**

De la investigación desarrollada, el 75% manifiesta que está de acuerdo en que las actividades motivacionales se orientan a fortalecer sus intenciones personales, mientras que un 25% dice que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

#### **Interpretación**

Las actividades motivacionales no todas se orientan a fortalecer sus intenciones personales.

#### 4).- ¿Las actividades motivacionales se orientan a condicionarlos externamente?

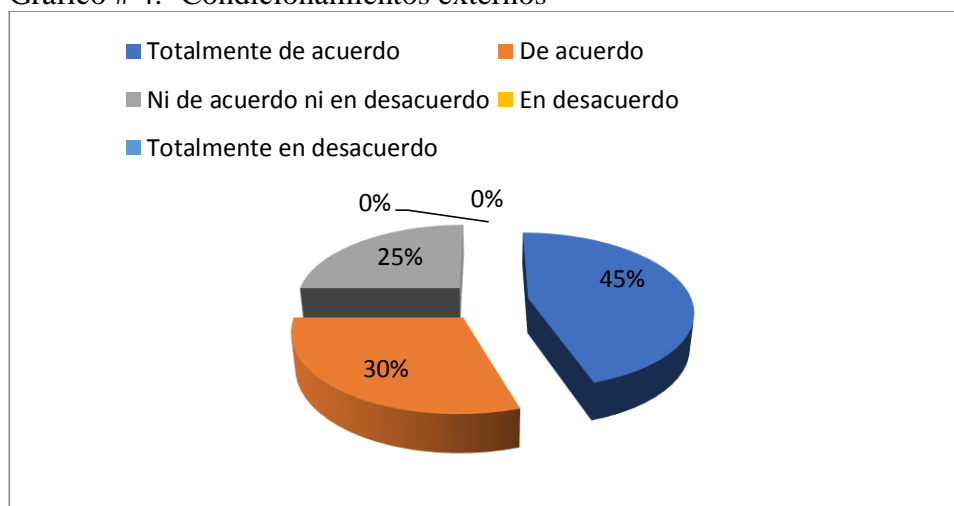
Tabla # 4.- Condicionamientos externos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45
De acuerdo	6	30
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 4.- Condicionamientos externos



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

#### Análisis

De la investigación desarrollada, el 75% manifiesta que está de acuerdo en que las actividades motivacionales se orientan a condicionarlos externamente, mientras que un 25% dice que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

#### Interpretación

Las actividades motivacionales no todas se orientan a condicionarlos externamente.

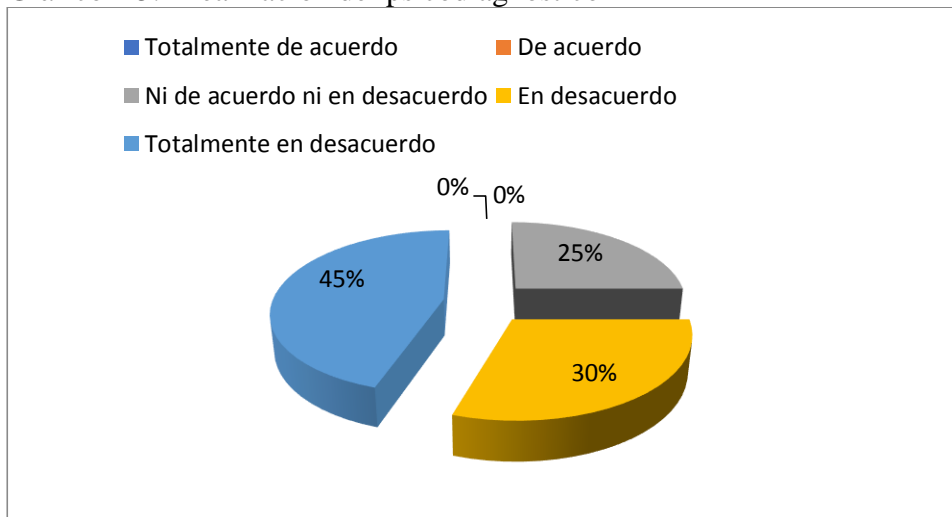
### 5).- ¿Se realizan psicodiagnóstico durante los entrenamientos?

Tabla # 5.- Realización del psicodiagnóstico

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	0	0
De acuerdo	0	0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	6	30
Totalmente en desacuerdo	9	45
Total	20	100

Fuente: Encuesta  
Elaboración propia

Gráfico # 5.- Realización del psicodiagnóstico



Fuente: Encuesta  
Elaboración propia

#### Análisis

De la investigación desarrollada, el 75% manifiesta que está en desacuerdo en que se realizan psicodiagnóstico durante los entrenamientos, mientras que un 25% dice que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

#### Interpretación

Pocas veces se realizan psicodiagnóstico durante los entrenamientos.

## 6).- ¿Se planifica el tratamiento psicológico de acuerdo a los resultados del psicodiagnóstico?

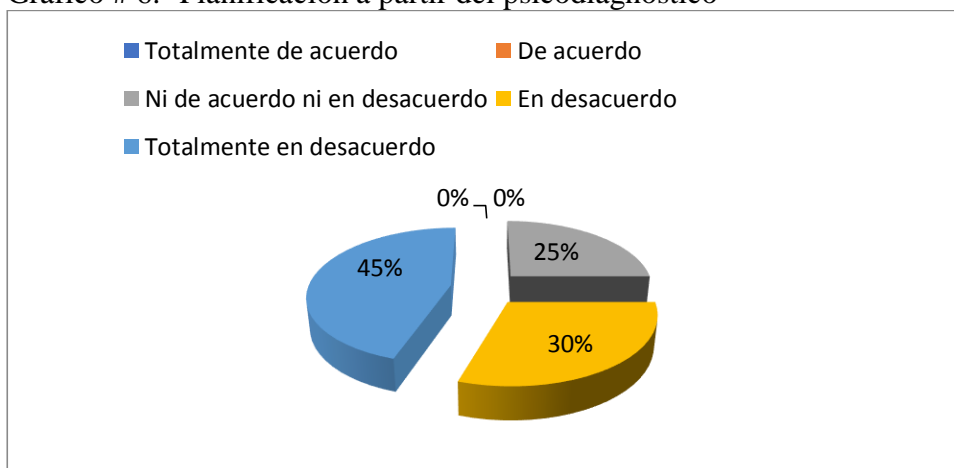
Tabla # 6.- Planificación a partir del psicodiagnóstico

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	0	0
De acuerdo	0	0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	6	30
Totalmente en desacuerdo	9	45
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 6.- Planificación a partir del psicodiagnóstico



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

### Análisis

De la investigación desarrollada, el 75% manifiesta que está en desacuerdo en que se planifica el tratamiento psicológico de acuerdo a los resultados del psicodiagnóstico, mientras que un 25% dice que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

### Interpretación

Pocas veces se planifica el tratamiento psicológico de acuerdo a los resultados del psicodiagnóstico.

## 7).- ¿Se consideran las habilidades y rasgos de los deportistas?

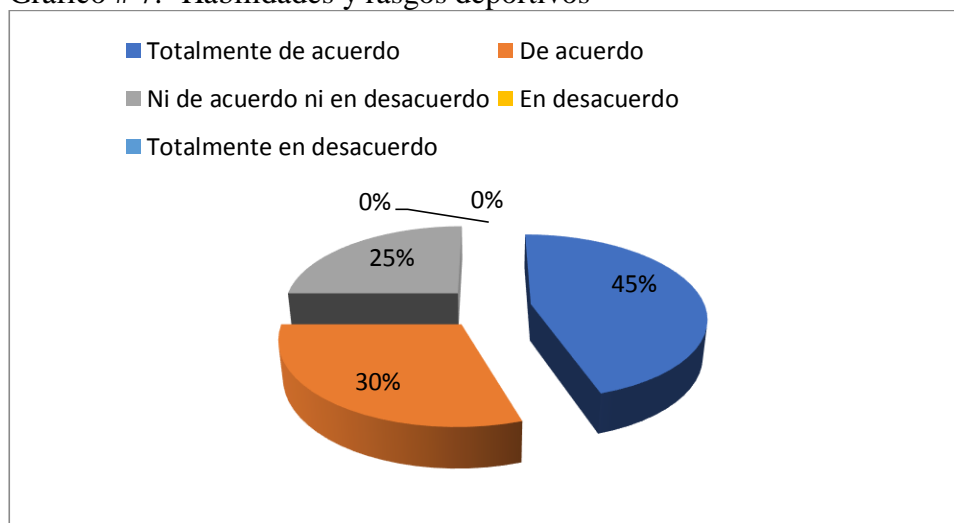
Tabla # 7.- Habilidades y rasgos deportivos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45
De acuerdo	6	30
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 7.- Habilidades y rasgos deportivos



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

### Análisis

De la investigación desarrollada, el 75% manifiesta que está de acuerdo en que se consideran las habilidades y rasgos de los deportistas, mientras que un 25% dice que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

### Interpretación

No siempre se consideran las habilidades y rasgos de los deportistas.



## 8).- ¿Les gustaría que se incorporen estrategias para desarrollar su motivación?

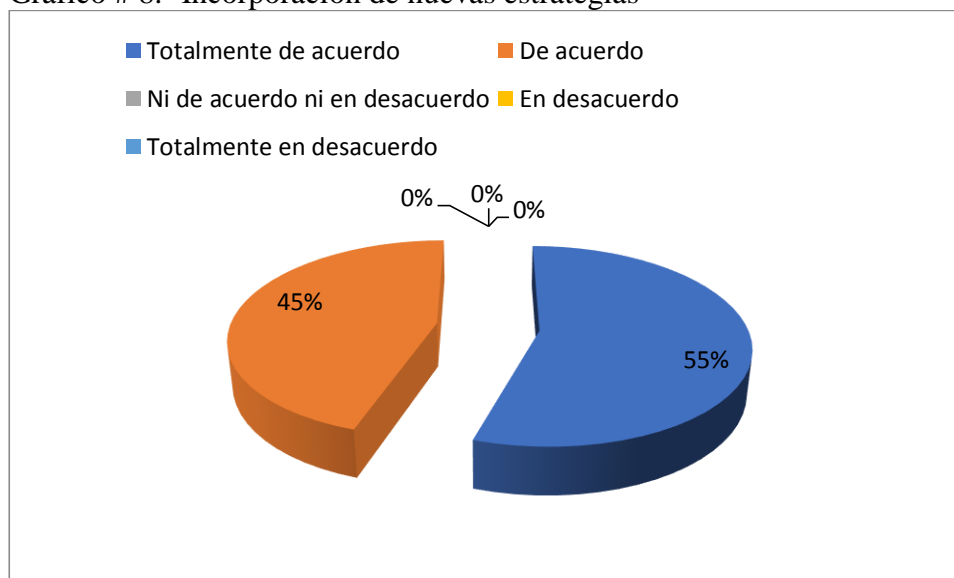
Tabla # 8.-Incorporación de nuevas estrategias

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	11	55
De acuerdo	9	45
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 8.- Incorporación de nuevas estrategias



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

### Análisis

De la encuesta realizada, el cien por ciento manifiesta estar totalmente de acuerdo en que se incorporen estrategias para desarrollar su motivación.

### Interpretación

Todos los deportistas desean que se incorporen estrategias para desarrollar su motivación.

### 9).- ¿Les gustaría que las estrategias seleccionadas partan de un psicodiagnóstico?

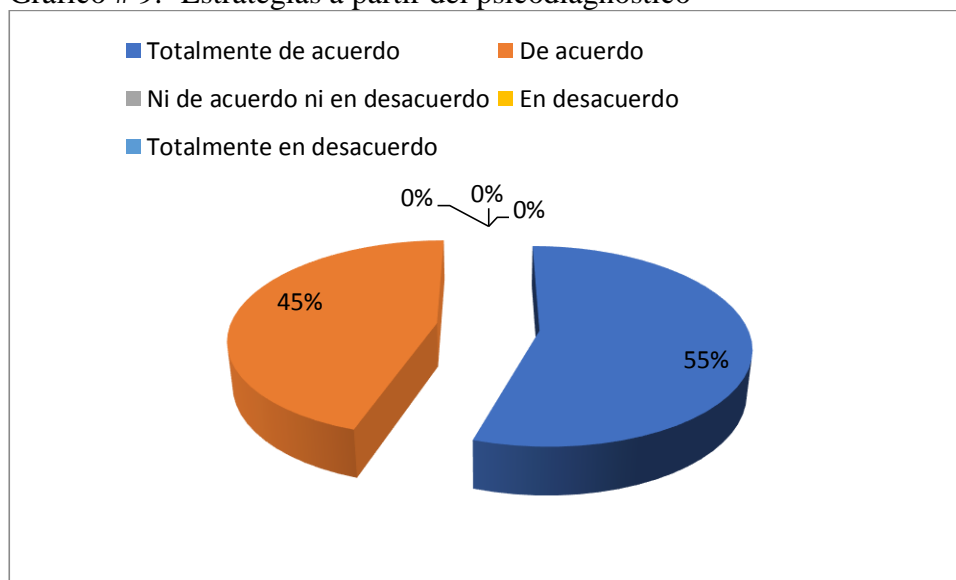
Tabla # 9.- Estrategias a partir del psicodiagnóstico

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	11	55
De acuerdo	9	45
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 9.- Estrategias a partir del psicodiagnóstico



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

#### Análisis

De la encuesta realizada, el cien por ciento manifiesta estar totalmente de acuerdo en que las estrategias seleccionadas partan de un psicodiagnóstico.

#### Interpretación

Todos los deportistas desean que las estrategias seleccionadas partan de un psicodiagnóstico.

### 10).- ¿Presentan control de ansiedad y estrés?

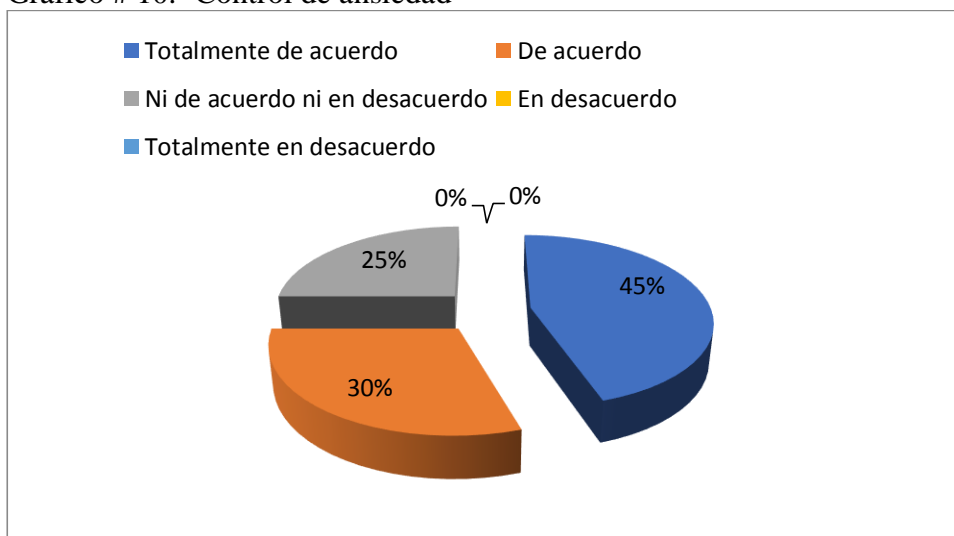
Tabla # 10.- Control de ansiedad

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	9	45
De acuerdo	6	30
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	25
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	20	100

Fuente: Encuesta

Elaboración propia

Gráfico # 10.- Control de ansiedad



Fuente: Encuesta

Elaboración propia

#### **Análisis**

De la investigación desarrollada, el 75% manifiesta que está de acuerdo en que se los deportistas presentan control de ansiedad y estrés, mientras que un 25% dice que no está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

#### **Interpretación**

No siempre se presentan control de ansiedad y estrés por los deportistas.

## **3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.2.1. Específicas**

- Los fundamentos teóricos sustentan la motivación, y garantizan el rendimiento deportivo, en los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.
- Al diagnosticar eficientemente los factores motivacionales se mejora el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.
- Al diseñar un sistema de estrategias motivacionales, va a mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.

### **3.2.2. General**

La motivación incide positivamente en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, para el diseño de un sistema de estrategias motivacionales en los jugadores del club Atlético Babahoyo.

## **RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.2.3. Específicas**

- Se debe sustentar eficientemente los fundamentos teóricos de la motivación para garantizar el rendimiento deportivo, en los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.
- Se debe aplicar frecuentemente un diagnóstico eficientemente para determinar los factores motivacionales y garantizar la mejora del rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.
- Se debe considerar el diseño de un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo.

### **3.2.4. General**

De acuerdo con la conclusión donde se indica que la motivación incide positivamente en el rendimiento deportivo, se recomienda la realización de la propuesta que consiste en el diseño de un sistema de estrategias motivacionales en los jugadores del club Atlético Babahoyo.

## **CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN**

### **4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1.1. Alternativa obtenida**

Luego de realizada la investigación y con la interpretación de los resultados en claro se evidencia que los jugadores si presentan limitaciones en el rendimiento deportivo y que existen situaciones en las que los deportistas que tienen estas situaciones se encuentran desmotivados y por eso han bajado sus deseos de mejorar cada día, siendo necesario la intervención y aplicación de estrategias motivacionales encaminadas a reactivar y despertar el interés de estos por su deporte y a la vez para devolverles las posibilidades de mejorar cada día y alcanzar sus objetivos y metas.

De esta forma, se hace necesario generar alternativas como la de diseñar un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, encaminadas a fortalecer el espíritu deportivo y competitivo de los involucrados en el presente estudio.

#### **4.1.2. Alcance de la alternativa**

Con la aplicación de la presente propuesta teórica alternativa se pretende desarrollar un sistema de estrategias motivacionales que brinden nuevos contenidos a los entrenadores y oportunidades a los deportistas, desarrollar estrategias que motiven la participación y la competitividad de los estudiantes en su ámbito deportivo, de igual forma, se pretende mejorar la dinámica de sus entrenamientos y el nivel competitivo de los deportistas.

#### **4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa**

##### **4.1.3.1. Antecedentes**

Una vez realizada la investigación se confirma que desde la observación aplicada y la entrevista se evidencia la baja motivación que estos presentan en los entrenamientos, los mismos

que priorizan la parte económica, en vez de la formación deportiva que requiere el entrenador, es aquí donde los jugadores al desmotivarse hace que estos presenten poca predisposición, al momento de trabajar en los entrenamientos, donde el entrenador realiza la preparación física, técnica y táctica, y por consiguiente al tener poca disposición los jugadores, y no tener total concentración por prepararse en estos aspectos, hace que al momento de ir a las competencias, pierdan los encuentros, y es entonces donde se evidencia el bajo rendimiento deportivo, por la baja motivación intrínseca que presentan, por los factores extrínsecos que influyen, es decir el entrenador.

#### **4.1.3.2. Justificación**

La competitividad de los deportistas requiere de muchos factores que deben complementarse unos a otros y como producto generar buenos resultados, al revisar los resultados obtenidos en la investigación se denota que los deportistas involucrados carecen de motivación y esto hace que su preparación no sea completa dando resultados desalentadores en las competencias, por lo que es de vital importancia generar alternativas que ayuden a mejorar dicha situación.

La presente propuesta teórica alternativa para diseñar un sistema de estrategias motivacionales que fortalezcan las condiciones que presentan los deportistas y despierten el interés y el deseo de alcanzar más y mejores resultados cada día, está dirigida a despertar el interés y la motivación de los deportistas.

En el desarrollo de la propuesta se evidencian aportes teóricos con la recopilación de la información recopilada, aportes prácticos con la aplicación de la misma y beneficiarios tanto directos que en este caso serían los deportistas y entrenador y como beneficiarios indirectos los familiares de los deportistas, los familiares del entrenador y la sociedad en general.

## **4.2. OBJETIVOS**

### **4.2.1. General**

Diseñar un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.

### **4.2.2. Específicos**

Identificar las estrategias motivacionales de acuerdo a los problemas evidenciados durante la investigación.

Seleccionar los contenidos, recursos y herramientas necesarias para la ejecución del sistema propuesto.

Diseño del sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.

## **4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA**

### **4.3.1. Título**

Sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.

### **4.3.2. Componentes**

Antes de empezar con el sistema de estrategias motivacionales se revisarán algunos términos que ayudarán a la aplicación del sistema.

### **Psicogenealogía**

Una de las premisas con las que comúnmente se encuentra la gente es que, todos tenemos una herencia por vía sanguínea y la manifestación ya sea física, mental y comportamental tiene que ver con esa línea ancestral de origen. Sin embargo, al decir que se posee herencia, que se tiene origen, estudios afirman que no solamente heredamos rasgos físicos, habilidades, destrezas y



enfermedades, sino que también heredamos un componente emocional bastante cargado, puede ser: de éxitos, así como de fracasos, de alegrías como tristezas, de realidades como de fantasías, entre muchas otras denominaciones; y en esa línea de estudios es que surge la psicogenealogía (Ajello, 2016).

Según el Cietal: Sigmund Freud en su compromiso de comprender algo de la naturaleza de las enfermedades origina el concepto de: inconsciente, entendido éste, como el lado oscuro de la psique, el cual no tiene control por parte de la consciencia. Carl Jung amplía el concepto a inconsciente colectivo incluyendo al entorno, el cual afecta también a ese lado oscuro de la psique y así se siguen presentando variedad de posturas hasta que aparece Anne Ancelin Schützenberger con su psicogenealogía analítica donde “se hace hincapié en el origen vinculante de los problemas de la persona con situaciones no resueltas por sus antepasados, considera que simplemente con hacer consciente a la persona de estos problemas, o revelar secretos familiares sobre sucesos que significaron un trauma para el conjunto de la familia, nos sirve para desligarnos y liberarnos de ellos” (Cietal, 2017).

### **Psicosomatología**

Con miras a complementar el trabajo de la psicogenealogía antes mencionada, es importante incluir dentro del trabajo de investigación la parte de la psicosomatología, ya que como dice Carolyn Miss en su libro El contrato sagrado: “Tu biología es tu biografía”, es decir, “todo cuanto existe adentro, se exterioriza en tu cuerpo”, la psicosomatología nos orienta en la interpretación, significado y posible solución a manifestaciones –sobre todo- de malestar que todo ser humano presenta en la actualidad.

Los antecedentes de la psicopatología datan desde el inicio de los tiempos, ya que siempre han sido objeto de estudio aquellas manifestaciones corporales que originan en las personas malestar general, acompañadas de reacciones fisiológicas poco aceptadas, además de todo el componente comportamental que en ocasiones se torna incierto. En ese orden de ideas, los estudiosos del ser humano han direccionado sus estudios a segmentos del hombre, tanto en la parte fisiológica y química como la medicina y en su parte comportamental como la psicología y psiquiatría, más una rama poco publicitada que es la psicopatología (Cietal, 2017).

<b>RECONOCER LOS EVENTOS SATISFACTORIOS, ADVERSOS Y MIXTOS</b>	
Contenido: Tipos de eventos que trabaja la psicogenealogía	
<b>Tarea</b>	Generar situaciones de juego donde se generen situaciones satisfactorias, adversas y mixtas.
<b>Autoridad</b>	Se dispone de flexibilidad en los deportistas para unirse en grupos y gestionar cada grupo un tipo de evento.
<b>Reconocimiento</b>	Capacidad de cada deportista de desempeñar el papel o hacer el pase que se requiere para la generación de situaciones específicas.
<b>Grupo</b>	Cada deportista decide con que compañeros jugar en este entrenamiento y qué posición desempeñar
<b>Evaluación</b>	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (goles, posibilidades de goles); cualitativos (sensaciones experimentadas, observaciones hechas) y comportamental (satisfacción o insatisfacción con las situaciones vividas dentro de la práctica deportiva)
<b>Tiempo</b>	Una (1) hora en la práctica, y 20 minutos después de terminado el Tiempo de entrenamiento para feedback y dialogar de incógnitas surgidas de la sesión anterior.
<b>Expectativas de profesor. (investigadores)</b>	Cambios en las actitudes, comportamientos, lenguaje no verbal y verbal de los y las deportistas que integran los seleccionados de fútbol

<b>EL DARSE CUENTA DE A QUIEN LE INTERESAS.</b>	
Contenido: Percepción de la motivación, el interés personal y colectivo	
<b>Tarea</b>	Preguntar a la mayor cantidad de compañeros ¿Cuál es su principal interés?
<b>Autoridad</b>	El entrenador comunica la tarea y cada deportista decide a quién preguntarle y las respuestas con la que más se identifique.
<b>Reconocimiento</b>	Cada deportista determina cuántas respuestas asimila y reconoce su desempeño dentro de la estrategia del grupo.
<b>Grupo</b>	Se organizan grupos de cuatro, luego de ocho integrantes, luego un solo grupo.
<b>Evaluación</b>	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (mayor cantidad de respuestas similares); cualitativos (sensaciones experimentadas, observaciones realizadas) y comportamental (satisfacción o insatisfacción con las situaciones vividas dentro de la práctica deportiva)
<b>Tiempo</b>	30 minutos repartidos 10 minutos antes de comenzar la práctica deportiva y 20 minutos después de terminada la jornada.
<b>Expectativas de profesor. (investigadores)</b>	Generar interrogantes en los deportistas para gestionar un cambio de percepción frente al nivel interno, externo y clima motivacional percibido en el deporte.

<b>EL JUEGO DEL DESCUBRIMIENTO</b>	
Contenido: Psicopatología – reconocimiento del esquema corporal	
<b>Tarea</b>	Escoger entre unos elementos quirúrgicos y de rescate un elemento que dé cuenta de una lesión sufrida en un accidente de tránsito.
<b>Autonomía</b>	El entrenador recibe a los deportistas y éstos siguen su instrucción de escoger el recurso de primeros auxilios que cada persona desee.
<b>Reconocimiento</b>	Reconocer la creatividad de cada deportista para verse, sentirse, actuarse dentro del juego del descubrimiento.
<b>Grupo</b>	Formar equipos donde se encuentren compañeros con la selección de lesiones graves.
<b>Evaluación</b>	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (goles, posibilidades de goles); cualitativos (sensaciones experimentadas, observaciones realizadas, movimientos y desarrollo del juego); comportamental (satisfacción o insatisfacción con las situaciones vividas dentro de la práctica deportiva)
<b>Tiempo</b>	30 minutos iniciales de la práctica deportiva para el “juego del descubrimiento” y 20 minutos siguientes para identificar las lesiones seleccionadas, significado, interpretación y posibles descubrimientos emocionales anclados en cada deportista.
<b>Expectativas de profesor. (investigadores)</b>	Brindar pautas de afrontamiento ante los descubrimientos realizados dentro del “juego del descubrimiento” en el componente emocional que influye en la motivación de los deportistas.

<b>ENCUENTRO MI PROPIO LIDER</b>	
Contenido: Psicopatología – lateralidad, alternancia y equilibrio	
<b>Tarea</b>	Cada deportista tendrá la oportunidad de dirigir a un grupo pequeño de compañeros en un juego de fútbol de máximo 5 minutos. La regla fundamental es que todos los grupos estarán tapados los ojos y sólo el director del grupo sabrá cómo realizar anotaciones (goles)
<b>Autoridad</b>	Cada deportista es autónomo de dirigir a su equipo asignado para ganar el campeonato relámpago.
<b>Reconocimiento</b>	Capacidad de cada deportista de desempeñarse, seguir las instrucciones impartidas por el director del equipo y la realización de anotaciones.
<b>Grupo</b>	Los equipos serán integrados por 6 personas, 1 sin tapa-ojos y los 5 jugadores tendrán los ojos tapados.
<b>Evaluación</b>	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (goles, posibilidades de goles); cualitativos (sensaciones experimentadas, observaciones) y comportamental (satisfacción o insatisfacción con las situaciones vividas dentro de la práctica deportiva)
<b>Tiempo</b>	Una (1) hora en la práctica, y 20 minutos después de terminado el tiempo de entrenamiento para feedback y dialogar con los deportistas.
<b>Expectativas de profesor. (investigadores)</b>	Observación y atención a los cambios en el tono de voz, direccionamiento de lateralidad (espejo); que cada deportista se sienta líder, capaz de dirigir el equipo y llevarlo a resultados satisfactorios para todos.

<b>ENTRENAMIENTO EXPRESIVO</b>	
Contenido: Reconocimiento del lenguaje no verbal	
<b>Tarea</b>	Realizar 2 encuentros con expresiones contrarias reír-llorar y soñador-mal genio
<b>Autoridad</b>	Cada deportista se une al grupo con cuál expresión comienza el entrenamiento y con cuál sensación termina el entrenamiento.
<b>Reconocimiento</b>	Es importante recordarles a los deportistas la expresión adoptada desde el principio del juego, reconociendo a aquellos que puedan mantener su expresión escogida.
<b>Grupo</b>	Se combinarán los equipos, se los organizará mixtos, sin tener en cuenta su nivel de desempeño en el fútbol.
<b>Evaluación</b>	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (goles, posibilidades de goles); cualitativos (sensaciones experimentadas, observaciones hechas) y comportamental (satisfacción o insatisfacción con las situaciones vividas dentro de la práctica deportiva)
<b>Tiempo</b>	30 minutos en la práctica, y 20 minutos después de terminado el entrenamiento para realizar feedback y dialogar de incógnitas surgidas en las sesiones anteriores.
<b>Expectativas de profesor. (investigadores)</b>	Lograr observar la utilización y uso de las emociones, sensaciones y sentires de los deportistas.

<b>MANDALA DEL FÚTBOL</b>	
Contenido: Mándalas – reconocimiento de límites y significado de colores	
<b>Tarea</b>	Cada deportista dibujará un mándala de las jugadas y estrategias para anotar en el fútbol.
<b>Autoridad</b>	Cada deportista aportará líneas y puntos de manera aleatoria dentro de un pliego de papel para todos los integrantes del equipo de fútbol representantes de la Universidad Libre – Seccional Bogotá.
<b>Reconocimiento</b>	Capacidad de cada deportista de pensar, dibujar, señalar y crear líneas que representen estrategias de juego para lograr anotar goles.
<b>Grupo</b>	Se tiene un solo grupo y a la vez cada deportista aporta desde su pensar al mándala del equipo de fútbol.
<b>Evaluación</b>	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (goles, posibilidades de goles); cualitativos (sensaciones experimentadas, observaciones, etc.) y comportamental (satisfacción o insatisfacción con las situaciones vividas dentro de la práctica deportiva)
<b>Tiempo</b>	30 minutos en la práctica, donde los primeros 20 minutos se realiza un dibujo y luego se aplica en el campo de juego.
<b>Expectativas de profesor. (investigadores)</b>	Observar los aportes que cada deportista realiza al mandala para poder determinar el trabajo cooperativo.



## **EL JUEGO DE LA TRANSFORMACIÓN**

Contenido: percepción de la motivación, interés personal y colectivo

<b>Tarea</b>	Los deportistas deberán formar 4 equipos para realizar un campeonato relámpago entre ellos; elegir en cada equipo 1 compañero que genere una situación conflictiva dentro del campo de juego.
<b>Autoridad</b>	El entrenador delega en cada deportista el poder elegir a qué grupo pertenecer y en qué posición jugar de acuerdo a su percepción de capacidades, así como el jugador generador de una situación problemática debe ser creativo e innovador.
<b>Reconocimiento</b>	Capacidad de cada grupo valorar el juego y las diferentes situaciones comportamentales que se presenten.
<b>Grupo</b>	La organización es diferente, al igual que los comportamientos, situaciones y vivencias en cada equipo.
<b>Evaluación</b>	Análisis de los resultados en los aspectos cuantitativos (goles, posibilidades de goles); cualitativos (sensaciones experimentadas, observaciones hechas) y comportamental (satisfacción o insatisfacción con las situaciones vividas dentro del juego)
<b>Tiempo</b>	60 minutos, 20 de partidos, con 2 tiempos de (10 minutos cada uno) y 5 minutos de descanso entre los 2 tiempos. Los 10 minutos restantes es para analizar las diversas situaciones que se presentan en el transcurso del partido, reacciones y demás estados de ánimo.

## **Formas de motivar a tu equipo**

Motivar a tu equipo para que sea lo mejor posible es una de las tareas más difíciles a las que te enfrentas. Aquí hay una serie de cosas que puedes hacer para ayudarles a mantener la cabeza en el juego (Cietal, 2017).

### **Decide tu tipo de motivación**

Hay dos tipos comunes de motivación: Extrínseca e intrínseca.

Extrínseca es el uso de factores externos para animar y motivar a tu equipo o a un jugador a actuar de la manera que quieres, ya sea positiva o negativa (Cietal, 2017).



La motivación extrínseca puede ser la promesa de que se le pague una cuota de partido o un ascenso a capitán del equipo. Más negativamente, un entrenador puede amenazar con expulsar a un jugador de su equipo, o incluso considerar desterrarlos del club por completo. La motivación intrínseca es el deseo interno de un jugador de mejorar, lograr y tener éxito. Es tu trabajo como entrenador ser capaz de inflamar ese deseo dentro de un jugador, retándolo a ser el mejor cada día. Los mejores entrenadores utilizarán la motivación intrínseca, inspirando a los jugadores, lo que significa que los métodos extrínsecos impredecibles y menos efectivos no son necesarios (Cietal, 2017).

## **Crear el entorno adecuado**

La motivación comienza en el entrenamiento. Cuando un jugador llega a su entrenamiento, debe sentir una oleada de impulso que le golpea desde el principio. Puedes despertar esa emoción en tus jugadores y motivar a tu equipo creando un ambiente positivo dentro y alrededor de tus instalaciones de entrenamiento.

La positividad en el entrenamiento es un método mucho más efectivo de éxito que ser un entrenador autoritario y jerárquico que no se conecta con su equipo.

Deja que los jugadores sepan que eres más que el entrenador, sino un amigo que comparte su pasión por el deporte. Acercándose a su equipo, y su equipo más cerca, haciendo que estén más motivados para luchar unos por otros en el campo (ACADEF, 2020).

## **La comunicación va en dos direcciones**

Comunicarse bien con el equipo en escenarios deportivos es igual de importante para mejorar la motivación, y debe ser considerado como una vía de doble sentido.

Como entrenador, la responsabilidad de presentar a su equipo las soluciones que se espera que implementen. Pero la comunicación debe ser siempre bidireccional, y escuchar a tus jugadores puede ayudarte a medir sus pensamientos sobre la mejor manera de mejorar y avanzar (ACADEF, 2020).

## **Hazlo divertido**

Lo fundamental para crear un buen y positivo ambiente de equipo es la diversión. La diversión es uno de los aspectos más vitales de la participación en el deporte, y sin embargo uno de los más difíciles de lograr. Se sabe que los equipos juveniles valoran el disfrute del deporte por encima de la victoria; e incluso los adultos pueden ser difíciles de motivar en un marco deportivo comunitario. Desafiar a tus jugadores y criar ese impulso y esfuerzo para tener éxito es en sí mismo parte de la diversión de participar en el deporte (ACADEF, 2020).



### **Utilizar los aspectos competitivos**

Todos experimentamos emociones similares cuando hacemos deporte, y una de las más apremiantes es la voluntad de ganar. La competencia es un tema central para motivarse a tener éxito.

No hay nada malo en encender esa competencia innata en los deportistas. Alimenta esa necesidad de diversión y ayuda a motivar a tu equipo a mejorar constantemente y ser mejor que sus compañeros.

Todo se trata de equilibrio. Usar influencias competitivas en tu entrenamiento es genial, pero presionarlo demasiado puede tener efectos adversos en la moral. No pongas demasiado énfasis en los ganadores y perdedores y no caigas en la trampa de recompensar a los ganadores y castigar a los perdedores. De lo contrario, terminarás con una división en tu grupo (ACADEF, 2020).

### **No castigues el fracaso**

El deporte es un tema emotivo. Los entrenadores pueden a veces dejarse llevar por la decepción de una derrota en el último minuto o por un lapso de concentración individual y salir volando.

Se ha demostrado que los entrenadores que adoptan esta postura autoritaria y dura tienen un efecto negativo en el rendimiento de los jugadores. Manténgase positivo y alentador

frente a sus jugadores y alimente su motivación para mejorar constantemente (ACADEF, 2020).

### **Celebrar los buenos tiempos**

Además de no castigar a los jugadores por no llegar a donde deben estar, aprovecha cuando las cosas van a tu favor.

Demuestra tu aprecio por los jugadores cuando sus esfuerzos en el campo de juego dan fruto. Pero, de nuevo, eso no significa necesariamente recompensarlos con un factor externo. La satisfacción que supone ver avances en sus esfuerzos debería ser suficiente para que todos los jugadores se encuentren motivados para seguir mejorando.

Si desafías constantemente a tus jugadores, manteniéndolos motivados y empujándolos hacia tus objetivos, lo disfrutarán aún más cuando salgan victoriosos de la línea de meta, y tú también lo harás (ACADEF, 2020).

### **Todos son diferentes**



Su equipo está compuesto por un número de individuos, cada uno de los cuales tiene sus propios medios, metas y requerimientos. Algunos individuos estarán felices de tomar el control de su propio juego, mientras que otros pueden necesitar un poco más de estímulo para hacer los cambios necesarios.

Depende de ti como entrenador apelar a cada uno de esos individuos, ajustando tu estilo de entrenamiento para obtener lo mejor de ese jugador cada día.

Para ello, volvemos a la comunicación. Intenta dedicarle suficiente tiempo a cada uno de tus jugadores y, como sugerimos antes, tómate tu tiempo para escuchar sus pensamientos y medir sus objetivos y ambiciones (ACADEF, 2020).



### **Establecer objetivos**

Si un jugador no es consciente de hacia dónde se dirige su desarrollo personal, su papel dentro del equipo, o dónde quieres que esté ese equipo en el futuro, su motivación para seguir avanzando puede verse afectada.

Ponerles metas a tus jugadores es desafiarlos a ser los mejores. Marca metas individuales para tus jugadores y certífcate de colocarlas dentro del contexto más amplio de las metas de tu equipo (ACADEF, 2020).

### **Capacita a tu equipo**

El gran entrenamiento se trata de creer y entregar esa creencia en las manos de tus jugadores. Particularmente en los niveles comunitarios del deporte, la creencia puede ser una barrera para los jugadores que están luchando para empujarse a sí mismos.

A menudo la gente sólo necesita saber que tú, como entrenador, tienes esa creencia en tus jugadores. Demuestra confianza en sus habilidades y en su capacidad para alcanzar los objetivos trazados, y podrás llegar muy lejos para motivar a un individuo.

Capacita a tus jugadores para asumir la responsabilidad de su propio desarrollo, con la seguridad de saber que su entrenador confía en que el jugador puede asumirlo (ACADEF, 2020).

El éxito de un equipo de fútbol no solo se construye con un arduo trabajo físico. De hecho, las emociones pueden arruinar toda la constancia puesta en el mejoramiento corporal cuando se avecina un gran reto. Es por esta razón que los instructores y entrenadores deben hacer que sus jugadores controlen el estrés antes de cada partido.

### **Charla táctica**

Antes de pronunciar un discurso, debes hacer un repaso de todas las estrategias estudiadas durante los meses de preparación en 20 minutos. Una revisión racional de lo que se ha aprendido le proporcionará al equipo un suelo firme donde puede apoyarse antes de enfrentar a un rival poderoso. Esto elevará la seguridad de los jugadores al saber que no salen vacíos al campo, sino que los acompaña una valiosa mochila de herramientas eficaces.

Un refrescamiento de las estrategias aprendidas provoca que la mente de los chicos se enfoque en objetivos específicos a alcanzar. En consecuencia, no habrá lugar para divagaciones emotivas que solo pueden sabotear el esfuerzo que ha puesto cada jugador en mejorar su actuación en el campo. Con estas metas en mente, cada individuo saldrá a buscar oportunidades para aplicar los conocimientos (Borgstrøm, 2020).

Es de vital importancia que el entrenador se apegue a la realidad de la circunstancia. Esto quiere decir que en los consejos tácticos se deben tomar en cuenta tanto a las fortalezas como a las debilidades del contrincante. Hacer énfasis en demasiadas debilidades podría

fomentar un exceso de confianza que conduciría al equipo a una probable derrota (Borgstrøm, 2020).

### **Charla motivacional**

Ésta es la parte favorita de los entrenadores porque tienen un espacio para desplegar mensajes inspiradores al equipo. Sin embargo, es un error común que se genere un exceso de información que termina por exacerbar los ánimos favoreciendo a la distracción. De modo que lo ideal es pronunciar un discurso corto que no supere los cinco minutos antes del partido.

Se debe evitar ser repetitivos en las ideas que se mencionan porque esto ocasiona una sobrecarga en el cerebro que bloquea las acciones racionales. Su contenido debe liberar las tensiones negativas estimulando la salida al juego. Por ende, se recomienda que el instructor controle su tono de voz para no exaltar en exceso las emociones de los jugadores. Las oraciones deben sonar de manera contundente, pero se deben impedir los gritos porque son contraproducentes (Borgstrøm, 2020).

### **Herramientas audiovisuales**

Un recurso que suele ser de mucha ayuda es colocar un video motivacional. El entrenador puede arreglar un material sintético con algunas ideas importantes que desee resaltar. Por ejemplo, las victorias y medallas ganadas o las fortalezas de sus jugadores. Pero, si lo prefiere, puede también repasar estrategias con acompañamiento de pizarras, cartas, ilustraciones, fotos.

En estas dos clases de charlas están condensados ambos aspectos de la personalidad humana: racionalidad y emotividad. Antes de salir a enfrentarnos con grandes retos es necesario mantenerlos en equilibrio. En labor del entrenador perseguir e inculcar motivación en los jugadores. Precisamente, la finalidad de estos consejos es buscar un punto medio desde el cual se exploten favorablemente estas cualidades (Borgstrøm, 2020).



#### **4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA**

Con la aplicación de la presente propuesta teórica alternativa se espera que el sistema de estrategias motivacionales sea puesto en práctica de la mejor manera, que los deportistas la asimilen adecuadamente y que estas brinden la ayuda motivacional para la que fue creada, se mejore el rendimiento deportivo, la competitividad y los deseos de superación y de alcanzar metas y propósitos.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Afón-Cardoso, L., Lamadrid-Martín, D., & Wambrug-Callejas, T. (22 de 08 de 2016).

scielo.sld.cu. Obtenido de scielo.sld.cu:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552011000200020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552011000200020)

Ajello, A. (2016). La motivación para aprender. En C. Pontecorvo (Coord.), Manual de psicología de la educación. España: Popular.

Alderman, M. (2016). Motivation for achievement. Mahwah, . New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Almagro, B., & Conde, C. (06 de 2017). scielo.isciii.es. Obtenido de scielo.isciii.es:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000300001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000300001)

Álvarez-Bedolla, A. (2012). Entrenamiento Deportivo . La Habana : ISCF "Manuel Fajardo".

Arias-Padilla, L. (08 de 2015). scielo.org.co. Obtenido de scielo.org.co:

<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v19n35/v19n35a03.pdf>

Batista-Silva, A., Gálvez-Espinos, M., & Hinojosa-Cueto, I. (2016). Bosquejo histórico sobre las principales teorías de la motivación y su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. . La Habana: Rev Cubana Med Gen Integr.

Cortegaza-Fernández, L., Hernández-Prado, C., & Suárez-Sosa, J. (09 de 2016).

efdeportes.com. Obtenido de efdeportes.com:

<https://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm>

FISA. (2018). Coaching Development Program. Course Level I. . Handbook.: Switzerland.

García, A. (04 de 2018). grupos. emagister.com. Obtenido de grupos. emagister.com:

[http://grupos.emagister.com/documento/administracion\\_motivacion\\_y\\_organizacion\\_/1048-38669](http://grupos.emagister.com/documento/administracion_motivacion_y_organizacion_/1048-38669)

García-Sandoval, J. (06 de 2014). redalyc.org. Obtenido de redalyc.org:

<https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

- Herrera-Soria, J., & Zamora-Guevara, N. (03 de 2017). scielo.sld.cu. Obtenido de scielo.sld.cu:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812014000100017](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100017)
- Marsillas-Rascado, S., Rial-Boubeta, A., & Isorna-Folgar, M. (10 de 2015). redalyc.org.  
Obtenido de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093013.pdf>
- Naranjo-Pereira, M. L. (05 de 2019). redalyc.org. Obtenido de redalyc.org:  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Ospina-Rodríguez, J. (10 de 2016). redalyc.org. Obtenido de redalyc.org:  
<https://www.redalyc.org/pdf/562/56209917.pdf>
- Perdomo-Manso, E. (2018). Metodología para el control de la técnica deportiva por expertos.  
Acción. La Habana: Educarios.
- Santrock, J. (2017). Psicología de la educación. . México: Mc Graw-Hill.
- Trechera, J. (05 de 2015). psicologia-online.com. Obtenido de psicologia-online.com:  
<http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion.shtml>
- Valdés, C. (04 de 2015). gestiopolis.com. Obtenido de gestiopolis.com:  
<http://www.gestiopolis.com/canales5/rrhh/lamotici.htm>

## **ANEXOS.**

### **Anexo # 1**

#### **Cuestionario para la encuesta**

Estimado colaborador, la presente entrevista es con fines investigativos y se requiere la información fidedigna y confiable por lo que le solicitamos responder con claridad, calma y veracidad las preguntas

#### **1).- ¿Se realizan actividades acerca motivar a los deportistas en los entrenamientos?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

#### **2).- ¿Las actividades motivacionales se dan de manera frecuente?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

#### **3).- ¿Las actividades motivacionales se orientan a fortalecer sus intenciones personales?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**4).- ¿Las actividades motivacionales se orientan a condicionar externamente?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**5).- ¿Los deportistas presentan conocimientos técnicos?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**6).- ¿Los deportistas presentan conocimientos tácticos?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**7).- ¿Se realizan psicodiagnóstico durante los entrenamientos?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**8).- ¿Se planifica el tratamiento psicológico de acuerdo a los resultados del psicodiagnóstico?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**9).- ¿Se considera el perfil psicológico en el rendimiento deportivo?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**10).- ¿Se consideran las habilidades y rasgos de los deportistas?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**11).- ¿Se incorporan estrategias para desarrollar la motivación en los deportistas?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**12).- ¿Las estrategias seleccionadas parten de un psicodiagnóstico?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

**13).- ¿Considera que se debe mejorar las estrategias motivacionales?**

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

## Anexo # 2

### Test de los motivos deportivos de Butt

<b>NOMBRE:</b>	<b>EDAD:</b>
<b>DEPORTE:</b>	<b>EDAD DEPORTIVA:</b>

#### DURANTE LOS ÚLTIMOS MESES, MIENTRAS PARTICIPAS (ENTRENAS O COMPITES) EN FÚTBOL;

<b>¿TE HAS SENTIDO?</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. ¿Indiferente y cansado?		
2. ¿Decidido a ser el primero?		
3. ¿Emocionado?		
4. ¿Cómo queriendo ayudar a otro a mejorar?		
5. ¿Lleno de energía?		
6. ¿Irritable sin razón alguna?		
7. ¿Cómo si ganar fuese muy importante para ti?		
8. ¿Cómo parte del grupo?		
9. ¿Impulsivo?		
10. ¿Irritado porque alguien lo hizo mejor que tú?		
11. ¿Más feliz que nunca?		
12. ¿Culpable por no hacerlo mejor?		
13. ¿Poderoso?		
14. ¿Muy nervioso?		
15. ¿Complacido porque alguien lo hizo bien?		
16. ¿Que estabas haciendo más de lo que podías?		
17. ¿Qué querías llorar?		
18. ¿Con deseos de botar a alguien?		
19. ¿Más interesado en tu deporte que en otra cosa?		
20. ¿Disgustado porque no ganaste?		
21. ¿Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo?		
22. ¿Cómo si te quisieras fajar con el que se interponga en tu camino?		
23. ¿Tú has logrado algo bastante nuevo para ti?		
24. ¿Cómo si otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen?		
25. ¿Cómo para felicitar a alguien porque lo hizo bien?		



DIAGNÓSTICO: \_\_\_\_\_

EVALUADOR: \_\_\_\_\_

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

---

---

**MIDE: MOTIVOS DEPORTIVOS.**

- 1. CONFLICTO:** con el nivel de ejecución y preparación.
- 2. RIVALIDAD:** por ser el mejor.
- 3. SUFICIENCIA:** suficiencia con el nivel de preparación.
- 4. COOPERACIÓN:** como ayuda y reconozco a otros.
- 5. AGRESIVIDAD:** fuerza con la lucha para lograr sus objetivos.

**CALIFICACIÓN:**

**1 PUNTO POR CADA RESPUESTA SÍ.**

**1. CONFLICTO:**

No. de respuestas: 1, 6, 12, 14 y 17.

Interpretación: 2 o más puntos: conflicto 0 a 1 sin conflicto Con respecto al nivel de ejecución y preparación.

**2. RIVALIDAD:**

No. de respuestas: 2, 7, 10, 20 y 24.

Interpretación: 3 o más puntos: está motivado. 0 a 2: le falta motivación.

Tiene o le falta “hambre” para ser el mejor.

**3. SUFICIENCIA:**

No. de respuestas: 3, 11, 16, 19 y 23.

Interpretación: 3 o más: suficiente 0 a 2: insuficiente Si se siente o no en su nivel de preparación.

**4. COOPERACIÓN:**

No. de respuestas: 4, 8, 15, 21 y 25.

Interpretación: 4 o más: cooperativo. 0 a 3: no cooperativo.

Como ayuda y reconoce a los demás.

**5. AGRESIVIDAD:**

No. 5, 9 13, 18 y 22.

Interpretación: 3 o más: con fuerza 0 a 2: sin fuerza.

Fuerza con la que lucha sus objetivos.

### Anexo # 3

#### Test para evaluar el rendimiento deportivo

En los test de velocidad que realiza el Centro de Medicina, se utilizan células fotoeléctricas que son dispositivos conectados a un sistema de cronometraje o software específico que facilitan la obtención de tiempos parciales. Estos tiempos parciales se registran, cuando el deportista atraviesa transversalmente la barrera de luz generada entre el dispositivo emisor y el dispositivo receptor.

<b>NOMBRE:</b>	<b>EDAD:</b>
<b>DEPORTE:</b>	<b>EDAD DEPORTIVA:</b>

<b>Pruebas</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Resultado</b>
1. Test de 20 metros		
2. Test de 30 metros		
3. Test de 40 metros		
4. Test de 60 metros		
5. Test de 80 metros		
6. Test de 100 metros		
7. Test de 400 metros		
8. La potencia máxima		
9. La velocidad de las cargas submáximas		
10. La velocidad a la que se alcanza la RM en cada ejercicio		

Gracias a estos dispositivos se pueden realizar mediciones parciales cada 5 m. en los test de 20, 30, 40, 50 y 60 m., o cada 10 m., en los de 80, 100 y 400 m.

Los parámetros que obtenemos de estos registros son los siguientes:

- Tiempo total de la serie de velocidad
- Tiempos parciales bien cada 5 m, bien cada 10 m.
- Velocidad media total en km/h y en m/s

- Velocidad media de los parciales en km/h y en m/s
- Aceleración media total en  $m/s^2$
- Aceleración media de los parciales en  $m/s^2$

Los objetivos a determinar mediante estos tests, son:

Determinación de la **capacidad de aceleración**, en distancias de 15, 20 y 30 metros.

Determinación de la **velocidad máxima**, en distancias de 40, 50 y 60 metros.

Valoración de la **resistencia a la velocidad** en las distancias de 100, 200 y 400 metros.

Valoración de la **velocidad de entrada a tabla** en triple y longitud.

### Test de Fuerza

La fuerza muscular es reconocida en la actualidad como, una cualidad física fundamental para el rendimiento deportivo, para el mantenimiento de la salud y para la mejora de la calidad de vida de las personas.

El conocimiento de los aspectos mecánicos y fisiológicos, subyacentes a diferentes estímulos de entrenamiento de fuerza, es fundamental para poder prescribir adecuadamente un programa de ejercicio físico, encaminado a mejorar el rendimiento neuromuscular.

En el campo de la valoración de la fuerza nuestra filosofía de trabajo es la siguiente:

- Análisis de las variables dinámicas y cinemáticas, que se relacionan con la máxima potencia en ejercicios claves del entrenamiento deportivo (ejercicios olímpicos, sentadillas, press banca, remo en banco plano y dominadas).
- La comprobación del efecto de distintas cargas sobre la potencia máxima y su relación con el rendimiento deportivo.
- La velocidad a la que se alcanza la potencia máxima, la velocidad de las cargas submáximas y finalmente, la velocidad a la que se alcanza la RM en cada ejercicio.
- Test progresivo con cargas.

### **Test progresivo con cargas**

Son test que se realizan tanto con ejercicios de empuje (press banca y sentadillas), con ejercicios de tracción (dominadas con lastre y remo en banco) y con ejercicios olímpicos (cargada y arrancada). En todos estos ejercicios se comienza con un peso liviano, generalmente, el de la barra y se termina con la carga de una repetición máxima (1 RM).

## **Anexo # 4**

### **Cuestionario para la entrevista**

Estimado colaborador, la presente entrevista es con fines investigativos y se requiere la información fidedigna y confiable por lo que le solicitamos responder con claridad, calma y veracidad las preguntas.

- 1).- ¿Se realizan actividades acerca motivar a los deportistas en los entrenamientos?**
- 2).- ¿Las actividades motivacionales se dan de manera frecuente?**
- 3).- ¿Las actividades motivacionales se orientan a fortalecer sus intenciones personales?**
- 4).- ¿Las actividades motivacionales se orientan a condicionar externamente?**
- 5).- ¿Los deportistas presentan conocimientos técnicos?**
- 6).- ¿Los deportistas presentan conocimientos tácticos?**
- 7).- ¿Se realizan psicodiagnóstico durante los entrenamientos?**
- 8).- ¿Se planifica el tratamiento psicológico de acuerdo a los resultados del psicodiagnóstico?**
- 9).- ¿Se considera el perfil psicológico en el rendimiento deportivo?**
- 10).- ¿Se consideran las habilidades y rasgos de los deportistas?**
- 11).- ¿Se incorporan estrategias para desarrollar la motivación en los deportistas?**
- 12).- ¿Las estrategias seleccionadas parten de un psicodiagnóstico?**
- 13).- ¿Considera que se debe mejorar las estrategias motivacionales?**

## MATRIZ #1

Tabla # 5.- Operacionalización de las variables

Hipótesis	Categoría	Indicador	Método	Técnica	Instrumento	Ítem	Escala
Con el desarrollo de la motivación, se mejorará el rendimiento de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos.	Estudio	Actividades Motivación	Inductivo - deductivo  Analítico o - sintético	Entrevistas Encuestas	Cuestionario	¿Se realizan actividades acerca de motivar a los deportistas en los entrenamientos? ¿Las actividades motivacionales se dan de manera frecuente? ¿Las actividades motivacionales se orientan a fortalecer sus intenciones personales? ¿Las actividades motivacionales se orientan a condicionar externamente? ¿Los deportistas presentan buen estado físico? ¿Los deportistas presentan conocimientos técnicos? ¿Los deportistas presentan conocimientos tácticos? ¿Los deportistas presentan control de ansiedad y estrés?	Likert
<b>Hipótesis específicas</b>	<b>Categoría</b>	<b>Indicador</b>	<b>Método</b>	<b>Técnica</b>		<b>Ítem</b>	<b>Escala</b>

Con el diagnóstico de los factores motivacionales, se conocerá los elementos que inciden el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.	Estudio	Factores motivacionales Tipos  Rendimiento deportivo	Inductivo - deductivo  Analítico - sintético	Entrevistas Encuestas		¿Se realizan psicodiagnósticos durante los entrenamientos? ¿Se planifica el tratamiento psicológico de acuerdo a los resultados del psicodiagnóstico? ¿Se considera el perfil psicológico en el rendimiento deportivo? ¿Se consideran las habilidades y rasgos de los deportistas? ¿Los deportistas presentan conocimientos técnicos? ¿Los deportistas presentan conocimientos tácticos?	Likert
Mediante el diseño de un sistema de estrategias motivacionales, permitirá su aplicación a los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.	Estudio	Sistemas de estrategias  Motivación	Inductivo - deductivo  Analítico - sintético	Entrevistas Encuestas		¿Se incorporan estrategias para desarrollar la motivación en los deportistas? ¿Las estrategias seleccionadas parten de un psicodiagnóstico? ¿Considera que se debe mejorar las estrategias?	Likert

Autores: Adonis Paúl Mora Alvarado y César Manuel Jácome Icaza

Fuente: Elaboración propia

## MATRIZ #2

HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOS	TECNICA
Si se desarrolla la motivación, se mejorará el rendimiento de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos.	Independiente	Motivación	Inductivo - deductivo	Encuestas
Si se diagnostica los factores motivacionales, se conocerá los elementos que inciden el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.	Dependiente	Rendimiento deportivo	Analítico - sintético	Entrevista Encuesta
Si se diseña un sistema de estrategias motivacionales, permitirá su aplicación a los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.	Independiente	Motivación	Inductivo - Deductivo	Encuesta



**MATRIZ #3**

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA</b>				
<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variable Independiente</b>	<b>Variable Dependiente</b>
Si se desarrolla la motivación, se mejorará el rendimiento de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos.	Analizar la incidencia que tiene la motivación en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, provincia de Los Ríos, para el diseño de un sistema de estrategias motivacionales en los jugadores del club Atlético Babahoyo.	Si se desarrolla la motivación, se mejorará el rendimiento de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo, de la ciudad de Babahoyo, Provincia de Los Ríos.	La motivación	Rendimiento deportivo
<b>Subproblemas o derivados</b>	<b>objetivos específicos</b>	<b>Subhipótesis o derivadas</b>	<b>variables</b>	<b>variables</b>
¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la motivación, en los jugadores de fútbol?	Determinar los fundamentos teóricos que sustentan la motivación, en los jugadores de fútbol.		La motivación	Rendimiento deportivo
¿Qué factores motivacionales inciden en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo?	Diagnosticar los factores motivacionales que inciden en el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.	Si se diagnostica los factores motivacionales, se conocerá los elementos que inciden el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.	La motivación	Rendimiento deportivo
¿Cómo diseñar un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo?	Diseñar un sistema de estrategias motivacionales, para mejorar el rendimiento deportivo, de los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo	Si se diseña un sistema de estrategias motivacionales, permitirá su aplicación a los jugadores de fútbol del Club Atlético Babahoyo.	La motivación	Rendimiento deportivo

## PRESUPUESTO.

DESCRIPCION	UNIDADES	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
<b>BIENES:</b>			
• Calculadora científica	1	20.00	20.00
	1	8.00	8.00
• Memoria USB	1	15.00	15.00
• Cartucho de tinta negra	1	22.00	22.00
	1	3.50	3.50
• Cartucho de tinta color			
	18	0.20	3.60
• Papel Dina A4 sello 75gr millar	1	0.10	0.10
	3	1.00	3.00
• Lápices	1	2.5	2.50
• Borrador			
• CDs			
• Resaltador			
<b>TOTAL DE BIENES:</b>			<b>77,70</b>
<b>SERVICIOS:</b>			
• Internet por hora	100	0.80	80.00
	40	0.50	20.00
• Teléfono por minuto	1000	0.03	30.00
• fotocopias	100	0.10	10.00
	3	1.00	3.00
• impresiones			
• Anillados			
<b>TOTAL DE SERVICIOS:</b>			<b>143.00</b>
<b>TRANSPORTE:</b>			
• Equipo de apoyo x persona	1	10.00	10.00
• Investigadora pasaje x día	10	5.00	50.00
<b>TOTAL DE TRANSPORTES:</b>			<b>60.00</b>
<b>ALIMENTO:</b>			
• Almuerzos	30	1.50	45.00
<b>TOTAL DE ALIMENTOS:</b>			<b>45.00</b>
<b>OTROS</b>			<b>100.00</b>

TOTAL GENERAL:	425.70
----------------	--------

Autores: Adonis Paúl Mora Alvarado y César Manuel Jácome Icaza

Fuente: Elaboración propia

### CRONOGRAMA DEL PROYECTO.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN																			
N°	ACTIVIDADES REALIZADAS	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	
	<b>CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA</b>																		1
1	Idea o tema de investigación	■																	
2	Marco contextual		■																
3	Situación problemática		■																
4	Planteamiento del problema			■															
5	Delimitación de la investigación			■															
6	Justificación				■														
7	Objetivos de la investigación					■													
	<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL</b>																		
8	Marco teórico						■	■	■										
9	Marco Referencial								■										
10	Hipótesis										■								
	<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>																		
11	Métodos, técnicas e instrumentos										■	■							
12	Población y muestra de investigación												■						
13	Elaboración del presupuesto de investigación													■					
14	Entrega del perfil de investigación														■				
15	Entrega del proyecto de investigación															■			
	<b>CAPÍTULO III DEL INFORME. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>																		
16	Resultados de la investigación																■		
	<b>CAPÍTULO IV. PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN</b>																		
17	Desarrollo de la propuesta teórica de aplicación																■		
18	Entrega del informe final del proyecto de investigación																■		
19	Sustentación del proyecto ante el tribunal de evaluación																	■	

Autores: Adonis Paúl Mora Alvarado y César Manuel Jácome Icaza  
Fuente: Elaboración propia

### Anexo # 5

#### Fotos de aplicación de Test de rendimiento deportivo

