



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

TEMA:

**PREPARACIÓN PSICOLÓGICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS
FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUPERIOR DEL CLUB ATLÉTICO
EUGENIO ESPEJO, CANTÓN BABAHOYO AÑO 2023.**

AUTOR:

GARAICOA HURTADO FREDDY RONALDO

DOCENTE:

MSC. GUDIÑO CHALA BAYRON FRANKLIN

AÑO

2024

BABAHOYO – LOS RÍOS – ECUADOR

Resumen

Si bien es cierto que la preparación psicológica a nivel integral está ampliamente reconocida y representada por asociaciones y organizaciones su importancia va más allá de la motivación superficial o solución de problemas pasajeros, se basa en un plan de trabajo donde se involucra sobre manera al profesional de la psicología deportiva, al entrenador con su respectivo cuerpo técnico, dirigentes, padres de familia y toda la comunidad deportiva; cuyo objetivo, es el deportista y su entorno desde la etapa de iniciación y con la base evidenciada que en ciertos casos los futbolistas se destacan de manera positiva en las fases precompetitivas. Aportar a los deportistas, entrenadores, administrativos y demás actores del deporte, las clases y efectos que tiene la preparación psicológica en el desarrollo global del individuo en el plano personal, social y profesional, se pueden plasmar en la medida que se implementen procesos de la preparación psicológica y su relación con el rendimiento deportivo. Por lo cual, este proceso investigativo se enmarca en el objetivo de Determinar la relación entre la preparación psicológica y el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo año 2023. Este trabajo investigativo se efectuará con un diseño metodológico mixto cuali-cuantitativo. Siendo ese enfoque metodológico compuesto; donde, se hace uso de aproximaciones cuantitativas y cualitativas. Este tipo de enfoques incrementan la eventualidad para el desarrollo de distensiones de proyectos investigativos que están sean de mayor alcance. Con una base poblacional conformada por el Club Atlético Eugenio Espejo, mismo en el cual se preparan niños y adolescentes de la localidad, del cual se tendrá en consideración solo a los que pertenezcan a la categoría superior del club, estableciendo la población finita en 30 jugadores, siendo sometidos a los instrumentos de recolección de datos como son: Observación, Encuesta y Entrevista.

Palabras claves: Psicología deportiva, Rendimiento deportivo, Fútbol, Preparación integral.

Summary

While it is true that the psychological preparation at an integral level is widely recognized and represented by associations and organizations, its importance goes beyond the superficial motivation or solution of passing problems, it is based on a work plan where the sports psychology professional, the coach with his respective technical staff, managers, parents and the entire sports community are involved; whose objective is the athlete and his environment from the initiation stage and with the evidenced basis that in certain cases the players stand out positively in the precompetitive phases. To contribute to the athletes, coaches, administrative and other actors of the sport, the classes and effects that the psychological preparation has in the global development of the individual in the personal, social and professional plane, can be shaped in the measure that processes of the psychological preparation and its relation with the sport performance are implemented. Therefore, this research process is framed in the objective of determining the relationship between psychological preparation and sports performance in senior soccer players of the Eugenio Espejo Athletic Club, Babahoyo canton, year 2023. This research work will be carried out with a mixed qualitative-quantitative methodological design. Being that methodological approach composed; where, quantitative and qualitative approaches are used. This type of approach increases the possibility for the development of research project extensions that are broader in scope. With a population base formed by the Eugenio Espejo Athletic Club, in which children and adolescents of the locality are trained, of which will be taken into consideration only those who belong to the senior category of the club, establishing the finite population in 30 players, being subjected to data collection instruments such as: Observation, Survey and Interview.

Key words: Sports psychology, Sports performance, Soccer, Integral preparation.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
Resumen	ii
Summary.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA	2
1.1. CONTEXTUALIZACION DEL PROBLEMA.....	2
1.1.1. Contexto Internacional.....	2
1.1.2. Contexto Nacional.....	3
1.1.3. Contexto Local.....	3
1.1.4. Contexto Institucional.....	4
1.2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	4
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.3.1. Problema general.....	5
1.3.2. Subproblemas o derivados.....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	6
1.5.1. Objetivo general.....	6
1.5.2. Objetivos específicos.....	7
1.6. HIPÓTESIS.....	7
1.6.1. Hipótesis general.....	7
1.6.2. Subhipótesis o derivadas.....	7

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	8
2.1. Antecedentes investigativos.....	8
2.2. Bases teoricas.....	11
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	20
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.	23
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN.	24
3.3.1. Población.....	24
3.3.2. Muestra.....	24
3.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS E INSTRUMENTOS.....	24
3.4.1. Técnicas.....	24
3.4.2. Instrumentos.	25
3.5. PROCEDIMIENTOS DE DATOS	25
3.6. ASPECTOS ÉTICOS	25
CAPÍTULO 4.- PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA.....	26
4.1. PRESUPUESTO.....	26
4.2. CRONOGRAMA DEL PROYECTO.....	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
ANEXOS.....	31

INTRODUCCIÓN.

La preparación psicológica es un sistema de influencias manifestadas en variables dirigido a adquirir habilidades y destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en las diferentes situaciones del entrenamiento deportivo y la competencia, así como para el crecimiento y desarrollo del ser humano, estrategias no utilizadas en el medio, que puedan fortalecer la personalidad competitiva dentro y fuera del ámbito deportivo, seguir desconociendo los beneficios de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo de los futbolistas.

A nivel provincial, se tiene una organización deportiva rectora como la Federación Deportiva de Santa Elena, entidad en formación que maneja a sus deportistas en iniciación y en rendimiento deportivo; no obstante, existen clubes que conforman selecciones de distintas categorías tanto en varones como en mujeres y en disciplinas como fútbol, que son asesorados y atendidos por profesionales en diferentes áreas, notándose la escasa preparación psicológica en futbolistas en categorías superiores.

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

CAPÍTULO I.-

DEL PROBLEMA

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA.

1.1.1. Contexto Internacional.

En la ciudad boliviana de La Paz se expresa que el rendimiento deportivo no necesariamente significa salud del deportista. El rendimiento deportivo puede imponer exigencias más altas de lo normal a los componentes físicos, emocionales y psicológicos de energía y concentración del atleta. Los deportes en particular son agotadores mental y físicamente y llevan el cuerpo al límite, en escenarios competitivos, el ejercicio deja de ser una actividad divertida y saludable, para convertirse en un escenario problemático (Verastegui Catacora, 2021).

De lo anterior se puede inferir que el rendimiento deportivo está influenciado por varias variables, los psicólogos deportivos actualmente creen que el rendimiento deportivo está influenciado fundamentalmente por cuatro variables: táctica, física, técnica y psicológica (Verastegui Catacora, 2021). Estas variables responden al contexto y son inherentemente modificadas por el contexto. Por ejemplo, el rendimiento físico de un jugador disminuye a medida que avanza el tiempo de juego. La estrategia ejecutada depende únicamente de los participantes, varía y se adapta a la situación concreta del juego, intentando sacar el máximo beneficio del juego. Las variables técnicas también varían en los contextos deportivos, ya que parecen estar mediadas por factores tanto físicos como psicológicos.

El rendimiento deportivo en el fútbol no es inmune a la influencia de los factores antes mencionados. Como el fútbol es el deporte más popular en todo el mundo, existen varios clubes que se especializan en formar futbolistas. Pero es precisamente en este punto donde surge un problema, el rendimiento de los jugadores de varios clubes es pobre, y aunque los jugadores se encuentran en perfectas condiciones física, técnica y táctica gracias a un entrenamiento minucioso y disciplinado en estos aspectos, la falta

de capacidad lo es. Es necesario trabajar las capacidades psicológicas, porque la mente mantiene el equilibrio de todas las acciones y estados de ánimo, por lo que el desempeño de cada actividad realizada por los jugadores en un partido de fútbol no alcanza el rendimiento máximo del deporte.

1.1.2. Contexto Nacional.

El fútbol es el deporte más practicado a nivel nacional, lo que hace que existen diversas instituciones, tanto profesionales como no profesionales, encargadas de capacitar talentos desde edades tempranas. Por esta razón, frecuentemente se establecen escuelas de fútbol sin personas preparadas para garantizar un excelente rendimiento deportivo, ya que se centran en formar solo la preparación física, la preparación táctica y la preparación técnica, dejando de lado la parte psicológica, la cual es igual o más relevante que las otras (Tarqui Silva, 2021).

Con claridad, la psicología deportiva es esencial para lograr un rendimiento óptimo en el ámbito del juego, dado que existen elementos que pueden disminuir las habilidades y, consecuentemente, el rendimiento deportivo de todos los individuos o atletas. Dado que es uno de los cuatro pilares trabajados para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo, la psicología deportiva es una parte importante en la formación de los deportistas (Guerra-Gómez, 2021). La ciencia relativamente reciente psicología del deporte ha avanzado a lo largo del tiempo y se encuentra cada vez más en los profesionales que participan en equipos deportivos, trabajan con deportistas y buscan enriquecer el deporte con la ciencia, así como su propia vida se alimenta por los nuevos logros logrados.

1.1.3. Contexto Local.

La preparación psicológica en Los Ríos empieza a tener relevancia muy a pesar que aún existe resistencia de parte incluso de profesionales del área que le restan importancia por desconocimiento de los métodos de trabajo y de los beneficios que el proceso implica, restando posibilidades al deportista que en otros países tiene la posibilidad de contar con este recurso que forma parte de la preparación multidisciplinaria incluso hasta después de su retiro (Salvatierra Morales, 2022).

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

1.1.4. Contexto Institucional.

A nivel del cantón Babahoyo diferentes clubes y escuelas deportivas de fútbol, mismas entidades que cuentan con categorías formativas donde se trabaja con jugadores desde los 9 años para formar jugadores profesionales, pero la falta de preparación psicológica para que los jugadores aprendan a manejar situaciones extra futbolísticas como suelen ser problemas en casa o en instituciones educativas, se ve relegada en el rendimiento individual y colectivo en los encuentros por campeonato nacional en sus diferentes categorías, lo cual conlleva a malos resultados y una pésima ubicación en la tabla de resultados al final de cada campeonato (Mora Salazar, 2022).

Este es el caso del Club Atlético Eugenio Espejo, donde ya sea por desconocimiento, por falta de presupuesto o la escasez de profesionales preparados en esta área, no cuenta con psicólogo deportivo quien controle y entrene las habilidades psicológicas en todos los deportistas que pertenecen a su club. Se estima que el 60% de los jugadores aficionados de nuestra ciudad conocen los beneficios de la psicología deportiva, pero solo un 20% se preocupa por el entrenamiento de la misma.

1.2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

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

iniciación y con la base evidenciada que en ciertos casos los futbolistas se destacan de manera positiva en las fases precompetitivas, no obstante en las etapas competitivas no logran desenvolverse con toda su capacidad técnica y táctica, en donde se hace presente la desconfianza hacia mismo y he ahí donde interviene el lado psicológico del deportista (Maigua Tenelema, 2020).

Por lo tal, es una temática de mucha importancia, pese a esto en el país en ciertos clubes se le da importancia parcial y en otros no se tiene en cuenta la preparación psicológica y su relación con el rendimiento deportivo del futbolista, esto se debe a que ciertos lugares se posee un desconocimiento o poca exploración de los métodos de trabajo y sobre todo de los beneficios que esta relación proporciona; por lo cual, este proceso investigativo pretende proponer un plan de actividades psicopedagógicas que aporten en el rendimiento deportivo para los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.3.1. Problema general.

- ¿Cuál es la relación entre la preparación psicológica y el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo año 2023?

1.3.2. Subproblemas o derivados.

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación psicológica incidentes en la optimización del rendimiento deportivo?
- ¿Qué beneficios proporciona la preparación psicológica al rendimiento deportivo?
- ¿Cómo promover la preparación psicológica como medio de mejora del rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo año 2023?

1.4. JUSTIFICACIÓN.

La preparación psicológica es un sistema de influencias manifestadas en variables dirigido a adquirir habilidades y destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en las diferentes situaciones del entrenamiento deportivo y la competencia, así como para el crecimiento y desarrollo del ser humano, estrategias no utilizadas en el medio, que puedan fortalecer la personalidad competitiva dentro y fuera del ámbito deportivo, seguir desconociendo los beneficios de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo de Babahoyo sería dar ventajas en relación con otros clubes que aprovechan estas técnicas para mejorar el rendimiento de sus futbolistas que en muchas ocasiones son determinantes.

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

1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.5.1. Objetivo general.

- Determinar la relación entre la preparación psicológica y el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo año 2023.

1.5.2. Objetivos específicos.

- Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación psicológica que inciden en la optimización del rendimiento deportivo.
- Identificar los beneficios que proporciona la preparación psicológica al rendimiento deportivo.
- Proponer una guía basada en la preparación psicológica para la mejora del rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo año 2023.

1.6. HIPÓTESIS.

1.6.1. Hipótesis general.

- Determinando si existe una relación entre la preparación psicológica y el rendimiento deportivo, se puede determinar que pueda haber una mejora en el rendimiento de los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo año 2023.

1.6.2. Subhipótesis o derivadas.

- Estableciendo los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación psicológica, se conocerá la incidencia que estos aporten generan en la optimización del rendimiento deportivo.
- Identificando los beneficios que proporciona la preparación psicológica, se podrá mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas.
- Proponiendo una guía basada en la preparación psicológica, se podrá mejorar el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría superior del Club Atlético Eugenio Espejo, cantón Babahoyo año 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. Antecedentes investigativos

Quinatoa Casa (2019), indica que en la actualidad la psicología ha logrado posicionarse como una de las ciencias que tienen prevalencia en todos los ámbitos donde el ser humano puede desenvolverse de manera natural. Sin embargo, a lo largo del tiempo han surgido interrogantes por conocer los estados mentales que influyen en

el comportamiento asertivo o bizarro del humano promedio. Diversos estudios se han centrado en la formación de premisa con el fin de conocer, potenciar y conllevar la estabilidad mental en todas las áreas ya conocidas y otras por conocer.

Tomando en cuenta la importancia de las actividades físicas para la salud es necesario mencionar que la práctica deportiva en todas sus formas y categorías han generado múltiples beneficios a nivel social, físico y psicológico en países desarrollados como los que van en vías de desarrollo. Por esta razón el presente proyecto muestra gran importancia ya que se ha demostrado que la parte psicológica juega un papel importante en la toma de decisiones durante la competencia deportiva.

Sin embargo, en nuestro país la formación de psicólogos en el ámbito deportivo es escasa debido a la escasa información bibliográfica, la baja demanda de profesional en los centros deportivos y el bajo interés que presenta el cuerpo técnico para incorporar un profesional de la salud mental para optimizar el rendimiento antes y después de la competencia.

En el trabajo de Rosero Arévalo (2018), se menciona el rendimiento deportivo, tiene una relación directa con los logros que consiga un deportista, considerando que puede aumentar o disminuir la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica que el deportista evidencie durante el entrenamiento, se puede evaluar en cualquier período de tiempo.

La inteligencia emocional es la capacidad que los seres humanos tienen para estar en equilibrio con ellos mismo y el medio social en el que se desenvuelven, un nivel adecuado de inteligencia emocional les permite tener mayor autoconfianza en las cosas que hacen y así logran reducir los niveles de ansiedad en determinadas situaciones. La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

La importancia de la investigación es identificar el nivel de inteligencia emocional que puede afectar al rendimiento deportivo de los integrantes del Mushuc Runa Sporting Club, permitiendo obtener conocimiento de cuáles son los principales factores que influyen en el rendimiento deportivo. La indagación realizada es de gran utilidad, puesto que con los resultados obtenidos en la investigación se realizarán talleres enfocados en mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas. Resulta factible la realización de este trabajo ya que se cuenta con la autorización de la Universidad Tecnológica Indoamérica, y aprobación por parte de las autoridades, entrenadores y los futbolistas del Mushuc Runa Sporting club para la aplicación de los respectivos instrumentos psicológicos.

El aspecto psicológico de un grupo resulta ineludible cuando se habla de obtener su máximo rendimiento. Las fuerzas y las posibilidades de un equipo se multiplican si las connotaciones psicológicas son positivas y pueden disminuir de forma decisiva si ocurre lo contrario. En este sentido, el rendimiento deportivo está determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia. Dentro de éstos se consideran a los factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, dejando claro que todos influyen considerablemente en un futbolista (Molina Sánchez, 2019).

Uno de los factores y condicionantes que influyen en el rendimiento deportivo son las habilidades psicológicas, lo que implica que la preparación mental conlleva un grupo de variables que pueden ser entrenadas y diferenciadoras entre los deportistas exitosos y no exitosos. De forma específica, dentro de las habilidades psicológicas que estarían relacionadas con el rendimiento deportivo, se consideran: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

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

2.2. Bases teóricas

Preparación psicológica

En la mayoría de naciones el fútbol está incluido en la cultura deportiva nacional y diversos tópicos de la existencia dependen del mismo. Se propagan revistas y diarios referentes a la temática, existen canales, radios y demás medios de comunicación masiva representativos del deporte en mención. Verificado esta que este deporte es influyente en varios sectores de la comunidad desde lo económico a nivel de región, provincial e inclusive nacional. Hasta lo emocional, pues modifica los estados emocionales de los individuos provocando felicidad y tristeza según el resultado de un encuentro o de un campeonato (Alván Muro, 2019).

La preparación psicológica es considerada como aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo. Costa de dos tipos, la Preparación Psicológica General y la Preparación Psicológica Especial, donde en ellas se realizan influencias y entrenamientos psicológicos a través del proceso de intervención. Es oportuno precisar que el entrenamiento deportivo debe considerarse un proceso de preparación psicológica de principio a fin (Moreno-Fernández et al., 2019).

Preparación psicológica en el futbolista

Se corrobora que son escasos los antecedentes en cuanto a la preparación psicológica en el ámbito deportivo y de manera específica en el ámbito futbolísticos, todo se resume a algunas charlas esporádicas que aluden al tema en forma general e indirecta y que los entrenadores simplemente utilizan la llamada motivación en grupo con sus deportistas en forma de barras, arengas en los diferentes espacios del entrenamiento o competencia. Es notable la carencia en las Federaciones Deportivas la carencia de esta clase de complementación en el adiestramiento de sus futbolistas, por

lo que la apertura para esta clase de investigaciones y propuestas es bien vista por parte de deportistas, dirigentes y padres de familia (Fuertes García, 2021).

Desde hace muchos años, ya apareció el debate sobre los beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales en competiciones deportivas en niños, adolescentes y jóvenes. Algunos expertos en Psicología deportiva han señalado beneficios, como oportunidad de socialización, desarrollo de habilidades de cooperación, afrontamiento del estrés o tolerancia a la frustración, y, sin embargo, otros, apuestan por que pueden constituir experiencias negativas convirtiéndose en fuente de estrés (Fuertes García, 2021).

Una buena especialización en el deporte obliga a establecer qué variables hay que considerar para el logro del éxito deportivo, y hoy en día, las habilidades psicológicas son las que predominan para ser analizadas como intervinientes en el rendimiento deportivo (Falces Prieto et al., 2020). No obstante, resulta conveniente la mención de los aspectos terapéuticos que conlleva el desarrollo integral de un sujeto, ya sea atendiendo a sus particularidades deportivas, y/o personales, pues todo recauda en un fuerte e interesante acopio de características intrínsecas del jugador.

La importancia del éxito terapéutico, ya que, al estudiar la eficacia de las psicoterapias, expuso que se debían considerar todos los elementos que circulaban alrededor del sujeto. Quiere decir que esta compilación de variables va a decretar y prescribir el rendimiento deportivo del jugador. Con ello, basan estudios predictivos de rendimiento y de éxito terapéutico en lo siguiente: en la inteligencia, en la atención, en la autoeficacia física, en el locus de control, en la ansiedad competitiva, en las creencias irracionales, en la extraversión, en el autocontrol, en las variables morfológicas y en las variables fisiológicas (Falces Prieto et al., 2020).

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

- Los que tratan sobre las relaciones de variables psicológicas con la ejecución deportiva.

- Los que buscan los resultados de determinadas variables tras intervenciones psicológicas.
- Los que describen variables psicológicas de los deportistas

Dentro de las habilidades psicológicas fundamentales en el deportista, se seleccionan algunas de ellas muy básicas y nucleares, tanto como que son consideradas imprescindibles en su estudio. Se habla de la motivación, la autoconfianza, la atención concentración y el control del estrés. También, se incluyen las técnicas psicológicas que los deportistas suelen y deben utilizar, como la visualización y el establecimiento de objetivos (Fuertes García, 2021).

Consideración general sobre las variables psicopedagógicas en el fútbol

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

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

Todas estas formas califican y suman aplicaciones psicológicas referidas al fútbol. Cuando es apropiado y cumplido ayudan a sobrellevar las demandas de los periodos pre competitivo, competitivo y post competitivo (Moreno-Fernández et al., 2019).

Rendimiento deportivo

El origen de la conceptualización de Rendimiento Deportivo se deriva de la palabra adaptada al idioma inglés “performer” cuyo significado es cumplir – ejecutar. A la vez tiene un derivado en el dialecto francés “performance” que significa cumplimiento. De tal forma deducimos que el Rendimiento Deportivo es un trabajo

motriz mediante la cual los individuos manifiestan sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psíquicas. La importancia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo es evidente, ya que el conseguir ejecuciones plenas en momentos claves, supone poner todo tanto física como mentalmente, los grandes campeones además de poseer unas cualidades físicas excepcionales que lo diferencian de los demás, tienen unas habilidades psicológicas que les permiten obtener el máximo rendimiento deportivo (Olmedilla et al., 2021).

La importancia del rendimiento deportivo viene derivada de la palabra *performance*, término aceptado del inglés que significa cumplir, se establece como una función motora, que define las reglas de una institución deportiva que le permite al individuo expresar su potencial físico y emocional. Por lo tanto, es posible hablar de rendimiento deportivo, independientemente del nivel de logro, a partir de ese momento la acción optimiza la relación entre el rendimiento físico de la persona y el ejercicio atlético (Olmedilla et al., 2021).

El Estado Ideal de Rendimiento (E.I.R.) está directamente relacionado con el rendimiento deportivo, aunque se puede aplicar a todas las actividades del quehacer humano, desde los ejecutivos de empresas, abogados, médicos, estudiantes, padres de familia. Recientemente, los teóricos se han ocupado de la dimensión espiritual cómo los valores más profundos. El E.I.R. es un modelo exitoso de producción efectivo que contempla todas las actividades y especialmente la deportiva, adopta un enfoque integral que reúne todos los elementos del E.I.R, es el que considera a la persona como un todo. Por lo tanto, una teoría integrada de la gestión del rendimiento se ocupa del cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu (Corrales Reyes, 2022).

En todo deporte existen determinados niveles de activación física y psicológica en donde el deportista se siente cómodo, pleno y equilibrado emocionalmente. A este nivel se le denomina Estado Ideal de Rendimiento, ya que se trata de un estado que es absolutamente personal y que puede ubicarse entre los polos de la relajación por un lado y la activación máxima, por el otro. Estudios en Psicología del Deporte han demostrado que un jugador que entra a competir con excesiva activación o en un estado de relajación, se verá afectado en su rendimiento deportivo y con toda seguridad el resultado final no será el esperado (Corrales Reyes, 2022). Pero, por el contrario, aquel

deportista que ha sido capaz de encontrar su E.I.R aumentará significativamente su desempeño deportivo.

Para tener un buen estado ideal de rendimiento, se deben de considerar dos factores, el primero de ellos guarda relación con el perfil de personalidad del deportista, esto se refiere a su estado de estabilidad emocional, nivel de tolerancia a la frustración, grado de motivación y la actitud. El segundo aspecto tiene que ver con el entrenamiento y desarrollo de las habilidades y destrezas psicológicas del jugador (Zambrano Naranjo et al., 2022).

Condicionantes del Rendimiento Deportivo

La mayoría de las personas juegan un deporte por el placer de divertirse con otras personas que comparten el mismo interés, pero no siempre es diversión y juegos, puede haber muchísima presión en los deportes ya que una gran parte del tiempo se trata de la sensación de que un padre o un entrenador esperan que se gane siempre. Pero a veces esto también viene de adentro: algunos competidores son muy duros consigo mismos y las situaciones individuales pueden sumarse al estrés: tal vez haya un reclutador del equipo explorando a los competidores desde los márgenes; cualquiera sea la causa, la presión de ganar a veces puede estresarnos hasta el punto en que simplemente ya no sabemos cómo divertirnos (Zambrano Naranjo et al., 2022).

Preparación psicológica y entrenamiento psicológico

La Preparación psicológica es considerada como un proceso o etapa dentro de la formación del futbolista (preparación general), mientras que el Entrenamiento Psicológico es un sistema dirigido (entrenamiento específico). El objetivo de la primera es el desarrollo de un conjunto de cualidades cuya consecuencia es el objetivo de la segunda, la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento (García-Álvarez et al., 2022).

- Motivación, el origen etimológico del término motivación indica que es lo que mueve a comportarse a un individuo. La mayoría de los autores han considerado la motivación como un concepto explicativo de la conducta

relacionado con la fuerza o energía que activa, dirige y mantiene el comportamiento. La motivación es un concepto clave para la psicología, posiblemente el principal; es, esencialmente, el porqué de lo que hace la gente. Los profesores, entrenadores y monitores, además de programar ejercicios, se preocupan por la motivación de los deportistas, con el fin de que estos obtengan un buen rendimiento, al tiempo que experiencias satisfactorias y positivas (García-Álvarez et al., 2022).

- Nivel de activación, un deportista en determinada situación, en la cual presente un bajo nivel de activación tiende a percibir estímulos no relevantes de la situación (foco demasiado amplio) Entretanto, cuando un deportista se encuentra en un nivel medio de activación (foco óptimo), el percibe todos los estímulos relevantes de la situación. Más cuando un deportista se encuentra en un auto nivel de activación o de estrés psíquico, él se fija en algunos estímulos relevantes (foco demasiado estrecho. Un aumento exagerado de la activación conduce, generalmente, una limitación de la atención, especialmente para procesos internos (sensaciones corporales, pensamientos perturbadores), teniendo como consecuencia la dificultad de controlar la situación (Molina Sánchez, 2019).
- Autoconfianza, la teoría elaborada por Bandura, la cual estudia como los sujetos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia se relaciona con su motivación y su conducta. En la planificación de los entrenamientos, los pedagogos deben precisar tareas que, aunque conduzcan a un desafío, sean accesibles y les permitan a sus deportistas llevar a efecto su autoconfianza, hay que desarrollar un buen nivel de autoconfianza a través de la experiencia de éxitos, lo cual le permitirá ser más resistente al fracaso para evitar que los mismos de una manera continuada puedan conducirlos a un descenso de su rendimiento (García-Álvarez et al., 2022).
- Atención, muchos juegos son resueltos en pocos segundos en las llamadas situaciones decisivas, esas situaciones exigen del deportista la capacidad de dirigir su atención a los estímulos relevantes de la situación de competencia y muchas veces sobre presión de tiempo. Pensar en aspectos irrelevantes durante

el juego, como dirigir la atención a los espectadores, puede conllevar que el deportista pierda el ritmo de juego y también desviarlo de su comportamiento táctico, determinadas modalidades deportivas exigen del deportista la capacidad de mantener un alto nivel de concentración por un periodo de tiempo prolongado (García-Álvarez et al., 2022).

- Atención-Concentración, esta habilidad psicológica aplicada al deporte, encierra tanta importancia que es imposible no contemplarla como proceso relevante en el desarrollo deportivo, pues influye en todas las fases del acto motor: en la codificación del estímulo externo o interno, en la selección y organización de la respuesta motriz, y en la ejecución de la respuesta (Corrales Reyes, 2022).

El término atención procede del latín, y hace referencia a “tender hacia”, implicando una propensión del individuo a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre) (Fuertes García, 2021).

Forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes) en el momento presente, excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro. También se hace mención al concepto de concentración, del mismo autor, que lo define así: mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando (Martí Ripoll, 2021).

El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Otras de las cuestiones interesantes a considerar en cuanto a esta habilidad psicológica es la relevancia que encierra en cuanto si el deportista flaquea en ella, pues supone unas consecuencias muy negativas para el desenvolvimiento y despliegue deportivo (Martí Ripoll, 2021).

Tal es así que cuando se participa en competición encontrando situaciones de sobre exigencia, el número potencial de distracciones aumenta, con los resultados negativos correspondientes. La concentración es una habilidad difícil de adquirir porque la mente tiende a cambiar de centro de atención cada vez que se presenta un estímulo nuevo (Martí Ripoll, 2021). Este mecanismo de supervivencia nos hace víctimas de distracciones en el terreno de juego.

Se expone la eficacia que supone el desarrollo de esta habilidad en los jugadores por parte del técnico durante los entrenamientos, a través de la concienciación sobre la necesidad de focalizar la atención adecuadamente y proponiendo ejercicios que promuevan la consecución de mini objetivos u objetivos a muy corto plazo durante las prácticas programadas (Martí Ripoll, 2021).

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

- Control del estrés, el estrés, así como otras variables determinantes del rendimiento deportivo; han sido estudiado a lo largo de los años por varios investigadores en el campo de las Ciencias del Deporte. Sus síntomas y consecuencias fueron investigados con el fin de desarrollar un instrumento eficaz en el diagnóstico y control del estrés psíquico. Una de las primeras preocupaciones fue justamente el desarrollo de un instrumento eficaz en la detección de los factores que predisponen a los deportistas a reaccionar con el estrés (Seco Terrón, 2022). El instrumento debe ser adecuado a una modalidad específica y debe tener una consideración de edad y nivel de rendimiento del deportista.
- Cohesión de equipo, la cohesión o integración debe constituir una aspiración a lograr en el equipo deportivo con madurez socio psicológico. La cohesión significa una mayor eficiencia, es introducir la idea comprensiva de que su

alcance es una forma de mediatizar las relaciones interpersonales con el contenido y las valoraciones de la actividad de equipo, por eso su desarrollo es una de las tareas más difíciles con que se puede enfrentar un entrenador (Seco Terrón, 2022). Se expone que la cohesión aparecía cuando el grupo de deportistas pensaba, sentía y actuaba como una unidad, que el esfuerzo conjunto era más importante que el individual, identificando como indicadores relevantes para un rendimiento efectivo la comunicación eficaz, el respeto mutuo, los objetivos comunes y los sentimientos de importancia grupal.

- Comunicación interpersonal, el que enseña, en este caso el entrenador (emisor), se encuentra en el plano superior de dominio o maestría de lo que es objeto de enseñanza, frente al que aprende, en este caso deportista (receptor). El papel de un buen entrenador, como enseñante, es que, manteniendo su nivel superior de dominio, logre descender al nivel y las condiciones del deportista para comunicarle sus conocimientos (Martínez García, 2020). Esta evidencia se realiza por que la comunicación del entrenador es una explicitación o verbalización de su pensamiento, y no debe constituirse en un monologo al margen del receptor o deportista. Las razones de esta incapacidad pueden residir en que desconoce los medios adecuados o en que utiliza dichos medios inadecuadamente.

Salud Mental en relación al rendimiento deportivo en el Fútbol

En la práctica deportiva existen diversas variables fundamentales; físicas, técnicas, tácticas, mentales o psicológicas, que se deben considerar para mejorar el rendimiento deportivo. Sin embargo, la mayoría de expertos coinciden en opinar que la variable más importante en la competencia es la mental, razón por la que el entrenador debe desarrollar estas habilidades independientemente de que cuente o no con la colaboración profesional de un psicólogo deportivo. En el fútbol el aspecto físico no lo es todo (Suárez & Jiménez, 2021). No es suficiente contar con habilidades tácticas, una técnica inigualable y una clase exquisita. Además de éstas, el buen futbolista requiere de otras habilidades que son las mentales.

Hay diversas habilidades individuales y tácticas de equipo para jugar al fútbol de forma eficaz. En teoría, el fútbol es un juego muy simple, como queda ilustrado por diferentes afirmaciones que para ganar un partido sólo es necesario marcar más goles que el contrario. Sin embargo, los equipos con fortaleza mental son capaces de vencer a equipos mejor organizados y con jugadores supuestamente más habilidosos. Las estrategias en el fútbol divergen de las de otros deportes; y sin lugar a dudas, el manejo adecuado del aspecto mental es una de ellas (Tarqui Silva, 2021).

Es fundamental que el entrenador comprenda que es indispensable contar con un psicólogo especializado en deporte, ya que sus tareas aparte de ser efectivas son específicas; como las "intervenciones indirectas", con asesoramiento al entrenador, al médico, al fisioterapeuta, a los directivos, padres de familia y a todas las personas relevantes en el entorno del jugador. La "intervención directa" en cambio se refiere al trabajo que el psicólogo realiza con el jugador en el campo de entrenamiento o en el nivel pre competitivo a través de sesiones grupales o individuales (García-Álvarez et al., 2022).

El fútbol se juega con la mente y se piensa con los pies y el corazón. La frase fue pronunciada por el famoso entrenador alemán de fútbol, Juergen Klinsmann, la misma que refleja la importancia que se debería dar al aspecto psicológico - mental en el fútbol formativo y de alto rendimiento. Tan convencido estaba de la importancia de la influencia mental en el rendimiento deportivo de los jugadores, que contrató un equipo de entrenadores mentales para trabajar a tiempo completo con la selección alemana. En la etapa de formación el jugador debe aprender aspectos específicos que le será de mucha utilidad en su etapa de alta competencia (Tirado Nieto et al., 2020).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Enfoque de investigación

Este trabajo investigativo se efectuará con un diseño metodológico mixto cuali-cuantitativo. Siendo ese enfoque metodológico compuesto; donde, se hace uso de aproximaciones cuantitativas y cualitativas. Este tipo de enfoques incrementan la eventualidad para el desarrollo de distensiones de proyectos investigativos que están sean de mayor alcance (Hernández-Sampieri, 2019).

Tipo de investigación

Investigación de campo, a través de este tipo de investigación se obtendrá un acercamiento directo con la muestra de estudio en el sitio donde se efectúa el desenvolvimiento de su tarea deportiva; lo cual, permitirá obtener información sin afectaciones externas (Gerrish & Lacey, 2020).

Investigación Descriptiva, por medio de esta tipología investigativa, se obtendrá información que permita establecer relación e incidencia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo de los sujetos objetos de esta investigación (Guevara Albán et al., 2020).

Investigación Inductiva, esta dará cabida a la obtención de datos específicos con base al caso particular de la incidencia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo, permitiendo validar la hipótesis generada en este proceso investigativo (Gerrish & Lacey, 2020).

Métodos.

Método deductivo

Con este método investigativo, se parte de un grupo general para el análisis de características específicas del objeto de estudio, es decir que se especifica

características y beneficios de la preparación psicológica en la mejora del rendimiento deportivo en los sujetos de estudio.

Método explicativo

Por medio de este método de investigación, se pretenderá dar respuesta a los cuestionamientos básicos que dan cabida a la realización de esta investigación, yendo desde por qué no se brinda relevancia adecuada a la preparación psicológica en las prácticas deportivas y logrando especificar las causas que generan esta problemática; dando cabida a la generación de la hipótesis de estudio.

3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores
Preparación psicológica	La preparación psicológica se considera un proceso destinado a desarrollar un conjunto de habilidades mentales y cualidades para garantizar un desempeño preciso y confiables en el entrenamiento y la competencia en condiciones extremas con el fin de crear un estado óptimo de preparación.	Factores internos	Preparación física
		Resistencia psicológica	Ritmo
		Esfuerzo psicológico	Autorregulación
Rendimiento deportivo	Se define como el resultado de una acción o actividad deportiva que tiene en cuenta el tiempo transcurrido, los puntos anotados y/o las victorias obtenidas por los atletas en una competición.	Capacidad	Circuitos
		Temporalidad	Ejecución
		Intensidad	Número de series

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN.

3.3.1. Población.

En el cantón Babahoyo, funciona el Club Atlético Eugenio Espejo, mismo en el cual se preparan niños y adolescentes de la localidad; en este, club se preparan alrededor de 250 deportistas divididos en diferentes categorías. Cabe recalcar que para el desarrollo del presente trabajo investigativo se tendrá en consideración solo a los que pertenezcan a la categoría superior del club, estableciendo la población finita en 30 jugadores.

3.3.2. Muestra.

Teniendo conocimiento que la población de carácter finita y que representa un número menor a 50 elementos; se hará uso de toda la población para la ejecución de este proceso de investigación, estableciéndose como una población muestra de 30 elementos pertenecientes a la categoría superior del Club objeto de este estudio, mismos a quienes se aplicará las encuestas. Por otra parte, se hace la selección de los 6 integrantes del cuerpo técnico y de preparación física como muestra para la aplicación de entrevistas.

3.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS E INSTRUMENTOS.

3.4.1. Técnicas.

Observación, por medio de esta técnica se obtendrá un acercamiento real y poder así determinar el contexto de los sujetos de estudio, brindando especial atención a las actividades que estos ejecutan (Saras Zapata, 2023).

Encuesta, diseñada para recopilar datos que permitir identificar los beneficios e incidencia de la preparación psicológica en los futbolistas; dando cabida, a la generación de conceptualizaciones fundamentadas y relacionadas con las variables de estudio (Saras Zapata, 2023).

Entrevista, se generará para la obtención de información clave de parte del equipo técnico del club objeto de estudio; para que, con dicha información se pueda comprender los retos a los cuales se enfrentan ellos (Saras Zapata, 2023).

3.4.2. Instrumentos.

Cuestionario, Como instrumento para a las técnicas de recolección de datos definidas en este proceso de investigación, se aplicará un cuestionario mismo que se conforma de una secuencia de preguntas en orden y relación para obtener datos puntuales sobre las variables de estudio y dando cabida a la interpretación de los datos obtenidos de acuerdo a cada técnica utilizada (Diaz SanJuan, 2017).

3.5. PROCEDIMIENTOS DE DATOS

Como parte del proceso de investigación, se utilizaron los instrumentos de forma presencial. Una vez recopilada la información, se creará la base de datos correspondiente para mantener la organización. Esto se hace utilizando una hoja de cálculo de Microsoft Excel, esto contiene los datos resultantes de manera metódica.

3.6. ASPECTOS ÉTICOS

Para promover y validar la investigación, este proyecto de investigación sigue los estándares éticos de la universidad y los estándares internacionales de ética.

CAPÍTULO IV

PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

4.1. PRESUPUESTO

Materiales y otros gastos	Valor Unitario	Valor Total
Memory flash	\$15	\$15
Internet	\$20	\$20
Movilización	\$20	\$20
Copias	\$8	\$8
Imprevistos	\$16	\$16
Varios	\$50	\$50
Total		\$129

4.2. CRONOGRAMA DEL PROYECTO.

ACTIVIDADES	SEMANAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DISEÑO DE PROYECTO	X	X										
OBSERVACIÓN			X	X								
ENCUESTA					X							
FUENTES SECUNDARIAS						X						
TABULACIÓN DE DATOS							X					
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS								X				
REDACCIÓN PRELIMINAR									X	X		
REVISIÓN Y CRITICA										X	X	
PRESENTACIÓN												X

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alván Muro, M. J. (2019). *Habilidades psicológicas y motivación deportiva en deportistas calificados, Chiclayo 2017* [Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6197/Alvan%20Muro%20Miriam%20Jaqueline.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Corrales Reyes, J. A. (2022). Perfil físico y psicológico en academias de fútbol categoría sub 14, distrito de Chao 2022 [Universidad Cesar Vallejo]. En *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94737>
- Díaz SanJuan, L. (2017). *Metodología de la Investigación* (UNAM, Ed.).
- Falces Prieto, M., Canyelles Niño, H., Rodicio Palma, J., & González Fernández, F. T. (2020). Estado emocional en jugadores jóvenes de fútbol tras varios partidos consecutivos. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(3), 102-115. <https://doi.org/10.24310/RICCAFD.2020.V9I3.9720>
- Fuertes García, D. (2021). Un psicólogo en tu equipo: futbolistas de la cabeza a los pies. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), 1-3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a1>
- García-Álvarez, A. D., Suarez-Jiménez, R. del C., & Rebollo-Meza, J. (2022). Mindfundless en atletas de alto rendimiento. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 34(2), 200-208. <https://doi.org/10.33975/RIUQ.VOL34N2.970>
- Gerrish, E., & Lacey, J. (2020). *Metodología de la Investigación* (McGraw-Hill, Ed.).
- Gómez Bastar, S. (2018). *Metodología de la Investigación* (5th Ed.). Paidós.
- Guerra-Gómez, F. P. (2021). Incidencia del proyecto desarrollo del alto rendimiento deportivo en Ecuador en resultados del ciclo olímpico. *Dominio de las Ciencias*, 7(3), 756-777. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i3.1965>
- Guevara Albán, G. P., Verdesoto Argüello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.\(3\).JULIO.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.(3).JULIO.2020.163-173)
- Hernández-Sampieri, R. (2019). *Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta: Vol. 2da Edición* (McGraw-Hill Interamericana, Ed.). McGraw-Hill. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

- Maigua Tenelema, B. A. (2020). *Estrategia psicopedagógica para potenciar indicadores de la preparación psicológica en futbolistas del Club Rumiñahui, categoría sub-17* [Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE]. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22487/1/T-ESPE-043791.pdf>
- Martínez García, M. Á. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo* [Universidad de Almería]. <https://repositorio.ual.es/handle/10835/10180>
- Martí Ripoll, M. (2021). Psicología del deporte y la actividad física. En *Psicología del deporte y la actividad física*. Esade. <https://merit.url.edu/en/publications/psicolog%C3%ADa-del-deporte-y-la-actividad-f%C3%ADsica-2>
- Molina Sánchez, N. (2019). *Factores psicológicos y rendimiento deportivo en futbolistas de 12 y 13 años de la escuela de fútbol del Club The Strongest, La Paz* [Universidad Mayor San Andrés]. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/23635>
- Mora Salazar, J. T. (2022). *La sensibilidad emocional y su influencia en el rendimiento deportivo de un adolescente de 15 años de la Federación Deportiva de Los Ríos* [Universidad Técnica de Babahoyo]. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12071>
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019e13>
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137. <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>
- Quinatoa Casa, J. D. (2019). *ESTADOS DE ÁNIMO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO*. Universidad Técnica de Ambato.
- Rosero Arévalo, A. C. (2018). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LAS DIVISIONES INFERIORES DEL MUSHUC RUNA SPORTING CLUB DEL CANTÓN AMBATO EN EL AÑO 2017*. UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA.

- Salvatierra Morales, D. E. (2022). *Salud mental y su incidencia en el rendimiento deportivo de un adolescente de 14 años en la Federación Deportiva de Los Ríos* [Universidad Técnica de Babahoyo]. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12084>
- Saras Zapata, E. (2023). Técnicas e instrumentos de investigación en la actividad investigativa. *Revista Educación*, 21(21), 8-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9141207&info=resumen&idioma=SPA>
- Seco Terrón, B. (2022). *Psicología del deporte: ansiedad y estrés en el rendimiento deportivo* [Universidad de Oviedo]. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/63931>
- Suárez, C. I., & Jiménez, M. de la V. M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpade2021a15>
- Tarqui Silva, E. (2021). Microciclo de psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental en atletas de alto rendimiento de Ecuador. *Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 2(2), 881-891. <https://doi.org/10.5093/RPADEF2017A11>
- Tirado Nieto, A. E., Vega González, P. M. D. P., Palomino Quispe, L. P., & Niño Montero, J. S. (2020). Nutrición clínica y dietética hospitalaria. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(2), 90-96. <https://doi.org/10.12873/432TIRADO>
- Verastegui Catacora, A. B. (2021). *Factores motivacionales como determinantes en el desempeño deportivo ante factores estresantes en atletas de 14 a 30 años de edad* [Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/26643/T-1396.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zambrano Naranjo, G. V., Ale de la Rosa, Y., & García Silvera, E. E. (2022). Estado ideal del rendimiento deportivo en las porteras de la selección femenina de fútbol sub 20 del Ecuador. *GADE: Revista Científica*, 2(2), 90-106. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9016143&info=resumen&idioma=SPA>

ANEXOS

ENCUESTA

¿Sr. Deportista, cuál es su opinión?

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

1. Sabe Ud. ¿Qué es Psicología Deportiva?

SI () NO ()

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

SI () NO ()

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

SI () NO ()

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

SI () NO ()

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

Alguna vez () Siempre () Nunca ()

6. ¿Cree Ud. que con esta clase de preparación psicológica su rendimiento deportivo podría?

Mejorar () Sería igual () Incidiría negativamente ()

7. ¿Quiénes deberían conocer de preparación psicología deportiva?

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

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

SI () NO ()

ENTREVISTA

DATOS GENERALES:

Fecha:

Nombre y apellido:

Edad:

Título académico:

Estudio actual:

Especialidad de deporte:

N.º de deportistas a su cargo:

ENCUESTA SOBRE IDEAS GENERALES DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

¿Sr. Entrenador, cuál es su opinión?

1. Sabe Ud. ¿Qué es Psicología Deportiva?

2. Los beneficios del entrenamiento psicológico en el deportista inciden de manera especial:

3. Cree Ud. que el entrenamiento psicológico es aplicable exclusivamente a deportistas de:

4. Las técnicas de entrenamiento psicológico deben son de uso exclusivo de:

EVIDENCIAS GRAFICAS



