

**AUTOCONTROL, AUTOCONFIANZA Y ATENCIÓN EN FÚTBOL INFANTIL**

**MARÍA VICTORIA RESTREPO VÉLEZ**

**CARLOS ANDRÉS MONSALVE MEJÍA**

**WALTER ALONSO BOLÍVAR MÚNERA**

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ENVIGADO - ANTIOQUIA**

**2015**

**AUTOCONTROL, AUTOCONFIANZA Y ATENCIÓN EN FÚTBOL INFANTIL**

**MARÍA VICTORIA RESTREPO VÉLEZ**

**CARLOS ANDRÉS MONSALVE MEJÍA**

**WALTER ALONSO BOLÍVAR MÚNERA**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al TÍTULO de  
PSICÓLOGO**

**Asesora de Trabajo de Grado**

**Zonaika Maira Posada López**

**Psicóloga**

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ENVIGADO - ANTIOQUIA**

**2015**

## NOTA DE ACEPTACIÓN

Jurado

Envigado – Antioquia

FECHA

## DEDICATORIA

*“Todo tú esfuerzo y sacrificio hoy se ve recompensado mi madre amada, desde tú cielo observa y disfruta la culminación del sueño que las dos tuvimos y que hoy se hace realidad, gracias por inculcarme una educación basada en los valores y principios que hoy me trajeron hasta esta parte del camino. Este triunfo es para TI, infinitas gracias madre mía”*

*¡Doy las gracias a Dios por colmarme de tantas bendiciones, este triunfo es una de ellas.*

*Además, un agradecimiento especial a todos los que hicieron parte de mi formación profesional y a todos los que hicieron parte activa de este proyecto para que hoy sea una realidad, a María Eugenia Morales, la confianza que depositaste en mí es invaluable, a todos mis profesores, Adriana, Fausto, Alejo, Chelo y a todos los que pusieron un granito de arena para la culminación con éxito de este peldaño en mí vida. Una profunda gratitud a la gran asesora y ahora amiga Zonaika Posada por su dedicación, apoyo incondicional y todas las horas invertidas para que este proyecto hoy sea una realidad. Dios los bendiga a todos, los llevo en mi corazón!*

*Victoria Restrepo Vélez*

*"Para los que no están pero siguen aquí, influenciando lo que somos"*

*Carlos Andrés Monsalve Mejía*

*Hay sueños y metas que alegran no solo tu corazón, también alegran el corazón de tu familia, por eso dedico esta meta cumplida y este sueño realizado primero a Dios, a mis incondicionales padres, a la esposa que fue el apoyo permanente y al hijo que se convirtió en la motivación constante, pero sobre todo doy gracias a Duvan, mi hermano que desde el cielo ha sido mi Ángel guía, ¡este es su sueño también y hoy está cumplido!*

*Gracias a todos.*

*Walter Bolívar Múnera.*

## Índice

Resumen, 11
Abstract, 12
Introducción, 13
Planteamiento del Problema, 14
Formulación del Problema, 14
Justificación, 19
Objetivos, 22
Objetivo General, 22
Objetivos Específicos, 23
Marco Teórico, 23
Entrenamiento psicológico, 26
Autocontrol, 29
<i>Estrés, 32.</i>
<i>Nivel de activación, 34</i>
Autoconfianza, 37
Atención, 43
Fútbol, 52
<i>Historia del fútbol, 52</i>
Marco de antecedentes, 55.
Marco legal, 57
Cronograma de Actividades, 62

Presupuesto global del trabajo de grado,	63
Metodología,	64
Enfoque Metodológico,	64
Nivel del Estudio,	64
Tipo de estudio,	65
Diseño,	65
Población,	67
Muestra,	68
Técnicas de Recolección de Información,	69
Procedimiento,	76
Estrategias de Intervención,	79
Resultados y Descripción de los Resultados,	81
Discusión de Resultados,	100
Conclusiones,	104
Limitaciones o Dificultades,	107
Recomendaciones,	108
Referencias,	110

## Lista de tablas

- Tabla 1. Niveles de confianza, 39
- Tabla 2. Cronograma de actividades, 62
- Tabla 3. Presupuesto global del trabajo de grado, 63
- Tabla 4. Escalas control del estrés e influencia de valoración del rendimiento del C.P.R.D  
(características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo), 71
- Tabla 5. Escalas motivación, habilidad mental y cohesión de equipo del C.P.R.D  
(características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo), 72
- Tabla 6. Cuestionario PAR-P1 (Profesionales para el alto rendimiento), 73
- Tabla 7. Explicación cuestionario PAR-P1, 74
- Tabla 8. Autocontrol, 84
- Tabla 9. Atención, 85
- Tabla 10. Autoconfianza, 85
- Tabla 11. Porcentaje de autocontrol con respecto a la edad, 94
- Tabla 12. Porcentaje de autocontrol con respecto al tiempo de práctica, 95
- Tabla 13. Porcentaje de atención con respecto a la edad, 95
- Tabla 14. Porcentaje de atención con respecto al tiempo de práctica, 96
- Tabla 15. Porcentaje de autoconfianza con respecto a la edad, 96
- Tabla 16. Porcentaje de autoconfianza con respecto al tiempo de práctica, 97

## Lista de figuras

- Figura 1. Edad de la muestra de estudio, 82
- Figura 2. Tiempo de práctica de la muestra de estudio, 82
- Figura 3. Género de la muestra de estudio, 83
- Figura 4. Estrato socio-económico de la muestra de estudio, 83
- Figura 5. Nivel educativo de la muestra de estudio, 84
- Figura 6. Valores y porcentajes deportista 1, 86
- Figura 7. Valores y porcentajes deportista 2, 86
- Figura 8. Valores y porcentajes deportista 3, 87
- Figura 9. Valores y porcentajes deportista 4, 87
- Figura 10. Valores y porcentajes deportista 5, 88
- Figura 11. Valores y porcentajes deportista 6, 88
- Figura 12. Valores y porcentajes deportista 7, 89
- Figura 13. Valores y porcentajes deportista 8, 90
- Figura 14. Valores y porcentajes deportista 9, 90
- Figura 15. Valores y porcentajes deportista 10, 91
- Figura 16. Valores y porcentajes deportista 11, 92
- Figura 17. Valores y porcentajes deportista 12, 92
- Figura 18. Valores y porcentajes deportista 13, 93
- Figura 19. Valores y porcentajes deportista 14, 93

Figura 20. Valores y porcentajes deportista 15, 94

Figura 21. Valores y porcentajes del grupo deportivo, 97

## **Lista de apéndices**

Apéndice 1. Cuestionario PAR P-1, 117

Apéndice 2. Cuestionario C.P.R.D., 119

Apéndice 3. Ficha individual, 121

Apéndice 4. Acta de consentimiento informado, 122

## Resumen

Esta investigación descriptiva, aborda la influencia de las variables psicológicas: autocontrol, autoconfianza y atención, en el rendimiento deportivo en los jugadores de fútbol de la categoría infantil (12-14 años) del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado. La investigación comienza con la observación de la población, (60 jugadores en total), con la finalidad de hacer la selección de la muestra, la cual estuvo conformada por 15 deportistas. Se usaron como técnicas de recolección de datos la observación, la entrevista y se aplicaron los test CPRD y PAR- P1, de los cuales se extrajeron las variables autocontrol, atención y autoconfianza. En los resultados se encontró que en la variable autocontrol los rangos mínimos y máximos oscilan entre el 45% y el 86%, para la variable atención se ubican entre 30% y el 70% y finalmente en la variable autoconfianza los rangos fluctúan entre el 50% y el 90%, concluyendo que el grupo evaluado posee escasa preparación mental, por lo que un entrenamiento de las habilidades psicológicas mejoraría el rendimiento deportivo dado lo manifestado en las bases teóricas consultadas.

**Palabras claves:** autocontrol, autoconfianza, atención, variables psicológicas, psicología deportiva, fútbol.

### **Abstract**

This descriptive research addresses the influence of psychological variables: self-control, self-confidence and attention on sports performance in soccer players infant category (12-14 years) Corporation Sports Club Leaders of Envigado. The investigation begins with the observation of the population (60 players in total), in order to make the selection sample, which consisted of 15 athletes. There were used as data collection techniques observation, interview and the test applied CPRD and PAR P1, of which the self variables, attention and self-confidence were extracted. The results found that in the self variable, the minimum and maximum ranges range between 45% and 86% for the variable attention are between 30% and 70% and finally the confidence variable ranges fluctuate between 50% and 90%, concluding that the evaluated group has little mental preparation so a psychological skills training would improve athletic performance in the statement given the theoretical bases consulted.

**Keywords:** self-control, self- confidence, attention, psychological variables, sport psychology, football.

## Introducción

El deporte, en especial el fútbol, ha recorrido un largo camino hasta su posicionamiento en la sociedad; se trata de un deporte que despierta pasiones, -y no solo por parte de la hinchada-. Se observa, cada vez más, un incremento de niños y jóvenes que ven en la práctica de este deporte una oportunidad de sobresalir y convertir el fútbol en profesión que los llevará a recorrer el mundo.

Ahora bien, los estándares internacionales para deportistas de alto rendimiento dictan las pautas en formación que deben tener los jugadores que pretenden llegar a sus escenarios, por lo tanto, se debe comenzar a formar deportistas integrales, deportistas con buenas técnicas y capacidad física, pero sin lugar a duda, con óptimas habilidades mentales y esto es posible lograrlo si estas habilidades son entrenadas desde las primeras etapas de formación.

La realización de esta investigación nace precisamente en el interés de los niños pertenecientes a la categoría infantil (12 a 14 años) del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado de ser profesionales en la práctica de este deporte, y el deseo de ser jugadores de élite con participación y reconocimiento internacional.

Se hace necesario entonces, una indagación con respecto al estado de las habilidades mentales de los deportistas para obtener cifras que indiquen los puntos críticos y vulnerables, pero también las fortalezas de jugadores para implementar un plan de entrenamiento mental que conduzca al alto rendimiento deportivo.

Por lo tanto, este estudio se centra en realizar un rastreo de las condiciones de las variables psicológicas (autocontrol, atención y autoconfianza) de niños entre los 12 y 14 años para un posterior entrenamiento mental que mantenga o mejore estas variables luego de los datos obtenidos.

Partiendo entonces de un rastreo teórico y mediante el uso de técnicas de recolección de los datos tales como la observación, la entrevista y la aplicación de los cuestionarios CPRD (características relacionadas con el rendimiento deportivo) y PAR P-1 (profesionales para el alto rendimiento), se buscará la influencia que tienen las variables psicológicas de autocontrol, atención y autoconfianza en el rendimiento deportivo.

## **Planteamiento del problema**

### **Formulación del problema**

Como ya es conocido, en la actualidad y en algunos países, la psicología es un aliado estratégico para el desarrollo de las habilidades humanas y para su participación en la sociedad; en el campo deportivo no es diferente, y aún más en los deportes de conjunto, tales como el fútbol, en donde se sostiene fuertemente, vínculos inter-personales y comportamientos que afectan directamente el desempeño grupal.

Valdés (1996), plantea que, en la búsqueda permanente del “máximo rendimiento deportivo”, es importante comprender los factores psicológicos que intervienen en el proceso, personalidad y motivación, son variables que inciden de manera directa y constante en el éxito o el fracaso deportivo. En el caso que nos ocupa se analizaran escalas de control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento y habilidad mental del cuestionario C.P.R.D; también será aplicado el cuestionario PAR P-1, el cual será de utilidad para medir la escala correspondiente al autocontrol.

Además, para comprender la capacidad del jugador y su rendimiento deportivo, se deben tener en cuenta otros factores que se ven involucrados antes, durante y posterior a la competencia, se trata del entorno, “desde el punto de vista social el deportista está ante un gran compromiso público” (Ureña, 2005, p.5), más aún, cuando desde edades tempranas se comienza a observar las capacidades del jugador en pro de la explotación de su talento. Padres, entrenadores, dirigentes, aficionados y demás agentes interesados, convergen en el ambiente y sacan a relucir la tensión física y psíquica de quien practica algún deporte a nivel de competencia, para este caso, el fútbol (Ureña, 2005).

En países europeos, el estudio de la incidencia de las variables psicológicas en el rendimiento deportivo ha suscitado muchas investigaciones, sin embargo, en el contexto colombiano no ha tenido mucha cobertura, cabe resaltar, que luego de indagar a la población objeto de este estudio acerca de la psicología y su alianza con la práctica del fútbol, varios de los participantes afirmaron no conocerla, lo cual da indicio de la poca importancia que se le ha

prestado específicamente en países como Colombia a la integralidad que se debe tener entre mente y cuerpo para la práctica deportiva y especialmente del fútbol.

Esta situación, sumada al hecho de que los jugadores colombianos, son bastante apetecidos a nivel mundial, despierta el interés para llevar a cabo este estudio, el fin último, radica en la formación integral (mente - cuerpo) de los jugadores de fútbol, en lograr una comprensión direccionados al máximo rendimiento deportivo, y en que “tanto entrenadores como deportistas reconozcan que un alto porcentaje de éxito deportivo está determinado por factores de orden psicológico” (Ureña, 2005, p.4).

Ahora bien, globalmente hablando, la psicología deportiva ha recogido más adeptos con el pasar de los tiempos, países como Argentina, Chile y Ecuador fueron los pioneros en incursionar en el campo en la región suramericana, empero, en Colombia, la psicología aplicada al deporte es muy reciente y los esfuerzos por posicionarla han sido de gran apreciación en el medio, con miras a la formación de deportistas de alto rendimiento.

De acuerdo con García (2006), el auge de la psicología deportiva en Colombia tuvo su mayor cumbre en los noventa, en palabras de la autora:

Los noventa marcan a mí modo de ver el mayor desarrollo de la psicología aplicada al entrenamiento para el alto rendimiento deportivo; los empiezan a posicionarse dentro de los equipos interdisciplinarios, crece el número de investigaciones aplicadas y es cada vez mayor también el número de profesionales con un status reconocido laboralmente (p. 15).

Continuando con la postura de García (2006), en el contexto colombiano, “el nuevo siglo ha recibido una psicología del deporte más aceptada y reconocida especialmente en el contexto del rendimiento deportivo”...”La psicología deportiva en Colombia ha crecido en cantidad y calidad” (pp. 15-16). Ahora bien, siendo consecuente con la autora, muchos espacios deportivos han sido abiertos para el entrenamiento psicológico de los deportistas, el trabajo realizado por los psicólogos del deporte se ha visto reflejado en el rendimiento de los mismos, constituyéndose en parte fundamental durante su formación. Esta investigación pretende precisamente continuar con el afianzamiento de la psicología en el deporte, toda vez que se ha evidenciado la necesidad de la intervención para la formación.

Es claro entonces, que la integralidad que se persigue en el jugador de fútbol, no sólo recae sobre él, la mente abierta y la visión holística del cuerpo técnico y de los padres de los jugadores inicialistas es fundamental, una preparación deportiva encaminada al alto rendimiento, debe considerar al ser humano físico – psíquico y social.

Por ende, y para poder comprender la psicología aplicada al deporte y la práctica del fútbol como un sistema integrador y como una alianza estratégica, se hace necesario la construcción de un plan psicológico que permita al jugador desarrollar cualidades personales condicionadas al rendimiento deportivo y que logren extenderse a las situaciones que puedan presentarse en el diario vivir (Valdés, 1996).

Por consiguiente, el servicio que presta el psicólogo especializado en el deporte tiene gran relevancia, aún más cuando la práctica deportiva se ha incrementado en el país, cada vez hay mayor cantidad de niños, jóvenes y adultos que ven en el ejercicio oportunidades de sobresalir, entonces quién más que el psicólogo deportivo para ofrecer pautas que conlleven al entrenamiento de las habilidades psicológicas con miras al alto rendimiento, sin olvidar que se debe formar deportistas integrales. Roffé (2009), expresa acertadamente:

En psicología del deporte no se debe perder la perspectiva de que más allá de la elevación de los rendimientos es esencial mantener el foco de atención en el hombre. El humanismo debe ser la consideración primera de todo psicólogo del deporte (p.24).

En ese sentido, la investigación hace parte fundamental de la psicología deportiva, es importante ahondar en los aspectos requeridos de los deportistas para que hagan parte de una competencia, de esta manera, y luego de la observación constante, entrevista y la realización de pruebas psicométricas que permitan determinar el estado de cada deportista en cuanto a sus habilidades psicológicas, poder llevar a cabo un entrenamiento psicológico para el incremento y fortalecimiento con el uso de pautas y técnicas que conduzcan al deportista a la optimización de su nivel.

Por lo tanto este recorrido, conlleva entonces al abordaje de las variables psicológicas que participan directamente en el rendimiento de un deportista, para este caso, el jugador de fútbol inicialista como competidor, y no sólo durante el momento de la competencia, sino desde el entrenamiento hasta el final de la misma. Con el fin de encontrar datos que contribuyan a la

implementación y consolidación de la psicología deportiva, dada su utilidad investigativa. Roffé (2009) recalca "... en el ámbito de la psicología del deporte la actividad investigativa es considerada imprescindible y para llevarla a cabo es necesario seguir todos los pasos que constituyen el método científico" (p. 19), método por el cual se ceñirá esta investigación.

Así pues, luego de hacer el recorrido teórico que abre la inquietud investigativa, este estudio se centra en responder ¿Cuál es el estado de las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental en 15 jugadores del Club deportivo Corporación Líderes por Envigado categoría infantil?

### **Justificación**

La práctica de algún deporte y en especial el fútbol ha estado arraigada en nuestra sociedad desde tiempos memorables, sin embargo, el mundo y los miembros de la sociedad han observado como esta práctica deportiva viene en crecimiento a pasos agigantados, por ende, las exigencias del mercado futbolístico han incrementado.

Estas exigencias giran en torno a las más altas capacidades de los deportistas, se busca futbolistas de excelente rendimiento, que dejen en la cancha las mayores habilidades y por ende exhibir una mayor competencia.

Sin embargo, en Colombia, a diferencia de otros países latinoamericanos, no existen suficientes investigaciones que demuestren la gran importancia que tiene sobre los deportistas

un entrenamiento de las variables psicológicas apropiadas que conduzcan a un óptimo rendimiento.

Por otra parte, existen dos aspectos relevantes que ameritan investigarse, en ambos la influencia de la psicología deportiva se encuentra inmersa, el primero tiene que ver con el hecho de que los niños y jóvenes ven en este deporte una solución a problemáticas socio-económicas que si no llegan a ser bien controladas pueden conducir a un probable desequilibrio emocional que arroje como resultados deportistas del momento y sin futuro profesional; el otro aspecto tiene que ver con que algunos niños y jóvenes ven en la práctica del fútbol una vida profesional, empero, si no se entrena al deportista de manera integral, mente – cuerpo, existen pocas posibilidades de que lleguen a ser profesionales de talla internacional.

Roffé & Bracco (2003) respecto a la influencia del fútbol sobre el deportista y en relación con el conglomerado social expresan:

Los distintos tipos de influencias que reciben de diversos ámbitos, ligadas al éxito, dinero, eficiencia, fama, competitividad; exigencias que si bien son ejercidas por el conjunto social a toda la población en general, en el fútbol se potencian al modo de una lupa de aumento (p.42)

Por ende, el trabajo del psicólogo del deporte desde temprana edad se hace necesario, él puede ofrecer herramientas a los deportistas que los conduzcan a la madurez mental apropiada para tomar decisiones dentro y fuera de la competencia.

Ahora bien, si desde temprana edad se está pensando, proyectando en una vida profesional como deportista, el trabajo del psicólogo del deporte, es de gran ayuda para el entrenamiento de las variables psicológicas que conduzcan al alto rendimiento, más aún cuando es precisamente lo que se busca en los clubes élites a nivel mundial, entonces, si “tradicionalmente, la búsqueda de mayor rendimiento ha estado enfocada al entrenamiento y mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos” (García-Calvo, 2013), la actualidad, apuesta por deportistas de elite, que persigan y alcancen logros deportivos competitivos y logros en su vida personal; por lo tanto, aquí converge la necesidad de un deportista integral, que abarque sus capacidades físicas, pero también, sus aspectos psicosociales.

Además, algunos grupos, organizaciones y hasta los mismos jugadores, consideran innecesaria la integralidad del ser humano para la práctica de este deporte, le dan un valor de deporte de contacto, sin tener en cuenta que es un deporte colectivo atravesado por un proceso grupal.

Es por ello que la propuesta de este estudio descriptivo está dirigida al ser humano que elige una actividad deportiva que se ahínca en la vida de quien lo práctica competitivamente, una práctica deportiva que influye en su estado anímico y conductual direccionado a una esperada respuesta que evidencie un mejor rendimiento.

Inicialmente existe la imperiosa necesidad de dar a conocer términos descriptivos importantes para la comprensión del tema abordado, definiciones como: variables

psicológicas, autocontrol, autoconfianza, atención y fútbol, las cuales serán la pertinencia de esta investigación.

Por consiguiente, el mayor propósito en este estudio, es ayudar a los jugadores, al cuerpo técnico y al grupo deportivo para que tengan un ajuste integral al deporte competitivo, desarrollando un programa de educación, entrenamiento y acompañamiento, que suprima limitaciones que acorten el rendimiento deportivo; un plan integral físico, psicológico y social, que oriente al deportista al mejoramiento antes, durante y posterior a la competencia deportiva.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Describir el estado de las escalas control del estrés (CE), del C.P.R.D. y confianza y concentración del PAR-P-1, en una muestra de 15 jugadores de fútbol del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado, del Municipio de Envigado, categoría infantil, identificando la influencia que tienen las variables psicológicas de autocontrol, atención y autoconfianza en el rendimiento deportivo.

### **Objetivos Específicos**

Identificar la variable autocontrol y su influencia en el rendimiento deportivo de cada uno de los 15 jugadores de fútbol del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado, del Municipio de Envigado, categoría infantil, (edades entre 12 y 14 años).

Identificar la variable autoconfianza y su influencia en el rendimiento deportivo de cada uno de los 15 jugadores de fútbol del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado, del Municipio de Envigado, categoría infantil, (edades entre 12 y 14 años).

Identificar la variable atención y su influencia en el rendimiento deportivo de cada uno de los 15 jugadores de fútbol del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado, del Municipio de Envigado, categoría infantil, (edades entre 12 y 14 años).

Describir la influencia de las variables autocontrol, autoconfianza y atención en el rendimiento deportivo de los 15 jugadores de fútbol del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado, del Municipio de Envigado, categoría infantil, (edades entre 12 y 14 años).

### **Marco Teórico**

La psicología es una ciencia aplicada en diversos campos de acción, educativo, organizacional, clínico, jurídico, por mencionar algunos, ahora bien, el campo deportivo no es

la excepción, la psicología se ha convertido entonces en una aliada de gran utilidad, eficiencia y una gran aliada en el acompañamiento de sus respectivos procesos.

Ahondando en el campo deportivo, dice Salmulski (2007)

La psicología del Deporte se ocupa del análisis y modificación de procesos psíquicos y de la actividad deportiva. Muchos autores parten del principio de que la acción deportiva presenta un comportamiento intencional y psíquicamente regulado (p. 17).

Entonces, se trata de hacer un estudio fundamentado en la científicidad y en la responsabilidad que acarrea el trabajo con seres humanos, éticamente hablando, para poder identificar y modificar futuramente, las variables psicológicas que envuelven al deportista con miras al alto rendimiento. En palabras de De la Vega y García, (2003), “el interés por obtener un mayor conocimiento acerca de los factores que inciden en la obtención del alto rendimiento deportivo ha ido, sin lugar a dudas, aumentando” (p. 3)

Ahora bien, es importante comprender algunos antecedentes históricos de la psicología deportiva para explicar su importancia dentro y ahondar en el campo que motiva este estudio, el fútbol.

Se debe comenzar por reafirmar la transdisciplinariedad que exige esta la aplicación de los fundamentos, principios y teorías psicológicas en el campo del deporte, es decir, “el deporte y

las acciones deportivas tienen sus reglas propias y sus estructuras y sus principios” (Salmulski, 2007, p. 20), por ende, no sólo debe respetarse, debe trabajarse de manera unificada, el psicólogo del deporte, debe conocer fundamentos y reglamentos del deporte para poder hacer parte de él de manera productiva y asertiva.

Pues bien, “el deporte de competición tiene como principal propósito que los deportistas, dentro de los reglamentos de juego, obtengan el mayor rendimiento posible para conseguir los resultados deseados” (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2007), sin embargo, en esta búsqueda solo es posible si se logra alcanzar jugadores íntegros, con un entrenamiento táctico, técnico y mental.

Empero, tradicionalmente la búsqueda del óptimo rendimiento deportivo se ha enfocado en la mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos. Sin embargo, la diferencia entre el éxito y el fracaso deportivo está altamente influido por variables que hasta hace poco habían sido olvidadas: las psicológicas (García-Calvo, 2013).

No obstante, estudios sobre el deporte han arrojado resultados positivos frente a la intervención de la psicología en el contexto deportivo, los enfoques metodológicos han sido de gran ayuda para el mejoramiento del rendimiento del deportista y se sigue trabajando en la consecución de nuevas herramientas que permita medir capacidades y habilidades con el fin de idear estrategias de modificación de conductas y patrones para seguir apuntalando el alto rendimiento (García, 2006).

Cabe resaltar entonces que, a pesar de que la génesis de la psicología aplicada al deporte es reciente, ha evolucionado y viene en crecimiento y ello se debe en gran parte a que se ha comprendido que un buen entrenamiento psicológico favorece significativamente el rendimiento deportivo, dentro de las posibilidades que plantea la investigación y las líneas de intervención en el deporte, dice García (2006) que existe “Efectividad de las diferentes técnicas de intervención psicológico-deportivas (Motivación, Control de tensión, Control de atención, Pensamiento e Imaginación, etc.)...” (p.28), en el presente estudio se ahondará en las variables psicológicas de autoconfianza, autocontrol y atención y su influencia en el rendimiento deportivo, las cuales serán ampliadas más adelante en esta misma sección.

### **Entrenamiento psicológico**

Autores como Buceta (1998), Gimeno, Buceta & Pérez-LLantada (2007), García-Calvo (2013), Valdés (1996), Buceta (2004), Roffé & Bracco (2003), entre otros, han establecido y divulgado la trascendencia de un entrenamiento psicológico en los deportes de competencia, entre ellos el fútbol.

Las diferentes propuestas por estos autores en entrenamientos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo han arrojado resultados tan satisfactorios que los efectos de sus investigaciones y propuestas están repercutiendo positivamente en todas las disciplinas deportivas, es así como en el campo deportivo, se busca ahora, con mayor auge, profesionales

en psicología que lleven a cabo un entrenamiento psicológico que ofrezca el objetivo perseguido, jugadores integrales y de alto rendimiento.

Ahora bien, el entrenamiento psicológico para el deporte puede tener muchas dimensiones de acuerdo a la población, la disciplina deportiva, la situación de competencia, entre otros, no obstante, algunos autores coinciden en un grupo variables psicológicas que están presentes en la gran mayoría de las disciplinas deportivas.

Concentración, autoconfianza, atención, nivel de activación, son habilidades que pueden ser mejoradas con el entrenamiento psicológico, son habilidades fundamentales antes, durante y posterior a la competencia que pueden ser enseñadas, entrenadas e interiorizadas por cada deportista para un mejor rendimiento.

Tomando autores como Gimeno, Buceta, & Pérez-LLantada (2007) se deduce que estos consideran que las variables psicológicas que tienen una notable importancia sobre el deportista y su rendimiento en la actividad física son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

Por su parte, José María Buceta plantea el entrenamiento de cinco variables psicológicas específicas como las parcelas psicológicas de un deportista que más incidencia tienen en su rendimiento deportivo, las cuales conformaron la base del plan de entrenamiento psicológico para la investigación: la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación y la atención (Buceta, 2002).

Ureña (2005) establece que las principales destrezas psicológicas que deben ser entrenadas son: el manejo de estrés, la atención, la autoconfianza y la proposición de metas, refuerza su postura diciendo “el proceso de desarrollo de las destrezas psicológicas se debe realizar en tres fases: educativa, adquisitiva y práctica” (p.29). De acuerdo con su postura, en la primera fase “el deportista debe ser introducido en el estudio de similitudes entre las destrezas físicas y psicológicas”, en la fase adquisitiva “los deportistas aprenden nuevas destrezas en combinación con la práctica” y por último, en la tercera fase “se lleva a cabo el ejercicio de cada una de las destrezas psicológicas integrándolas al repertorio del deportista” (Ureña, 2005, pp.29-30).

En fin, se siguen suscitando múltiples estudios que reafirman la importancia de estas variables psicológicas en el ámbito deportivo, variables directamente relacionadas con el alto rendimiento perseguido por clubes y deportistas.

Por consiguiente y para efectos de mejor comprensión de este estudio, se hace necesario esclarecer la terminología usada en este recorrido, términos significativos tales como: autocontrol, autoconfianza y atención, variables psicológicas específicas objeto de este estudio, los cuales serán expuestos a continuación:

### **Autocontrol**

El autocontrol es una variable referida a la capacidad de la persona para controlar situaciones y/o pensamientos que puedan aparecer en el contexto en el cual se desenvuelven, en el caso deportivo, es importante valorar cuál es el control que tiene el deportista en situaciones estresantes, como por ejemplo: las competencias, dificultades que se presenten a nivel técnico u otras situaciones en general (Z.M. Posada, comunicación personal, 03 de septiembre de 2015).

Sin embargo, el autocontrol es una variable amplia, y para poder definirla se deben abarcar otros conceptos que influyen directamente en esta variable, por ello, es importante definir nociones tales como: estrés y nivel de activación, las cuales conllevaran a una mejor comprensión de esta variable.

En principio hay que decir que cualquier acción, incluso las acciones deportivas requieren del ser humano completo, mente y cuerpo, es decir, el físico por sí sólo no es suficiente para la formación de un deportista de alto rendimiento, por ende se debe construir una formación

deportiva de manera integral, se debe abordar las capacidades físicas e intelectuales, pero sin lugar a dudas, se debe incluir el factor más importante, el factor psicológico, este es el factor que finalmente le permite al individuo la capacidad de tomar el control sobre sí mismo y sobre los factores ambientales o externos a los que deba enfrentarse.

Ahora bien, esta no es una variable innata al jugador, aunque hay ciertas características en cada uno que los hacen más favorecidos que a otros, esta es una variable que debe aprehenderse e integrarse de manera individual, he aquí la importancia de la labor del psicólogo deportivo, “enseñar a mejorar las habilidades psicológicas” (Roffé, s.f.), y es que tal y como lo afirma este autor “los pensamientos también juegan”.

Las teorías finalmente coinciden entre ellas, el mejoramiento de las habilidades psicológicas están directamente relacionadas con el mejoramiento en el desempeño del deportista, Salmulski (2007), por ejemplo, asevera que: “el control de condiciones y síntomas puede ser realizado por los deportistas (auto – regulación)”... “En el auto control el deportista, es sujeto y objeto del control e inicia y controla sus medidas basándose en sus propias intenciones y responsabilidades” (p. 216).

De manera que, el papel de la psicología en el campo deportivo desempeña un papel muy importante, pues puede enseñar a los deportistas las técnicas y tácticas de control de los factores estresantes y causantes de ansiedad a la hora de la competencia. En palabras de Salmulski (2007)

Con el entrenamiento de autocontrol el deportista debe aprender a controlarse (sin ayuda externa) en las situaciones extremas y difíciles de entrenamiento y de competencias, a fin de evitar reacciones psicofísicas exageradas (por ejemplo: ansiedad y enojo) el comportamiento social inadecuado (por ejemplo: conducta agresiva) (p. 32).

Esto es precisamente lo que pretende este trabajo, al identificar la variable autocontrol y su influencia en el rendimiento deportivo, se deja abierta la posibilidad de profundización en el tema, así como también, algunas pautas para que los entrenadores y cuerpos técnicos adhieran la psicología deportiva y el entrenamiento mental a las prácticas, equipos y en especial a los deportistas.

Es importante aclarar que antes de realizar un entrenamiento deportivo, se debe realizar un correcto diagnóstico; para este estudio y para esta variable específicamente, se utilizó el cuestionario diseñado por Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2001) denominado CPRD (características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo) en su primera variable: control del estrés.

Específicamente, los resultados del ítem autocontrol del deportista y la variable antes mencionada, fueron cotejados con entrevistas, acompañamiento y permanente observación.

Ahora bien, a lo largo del recorrido teórico acerca de esta variable se evidencia la gran influencia que tienen el estrés y el nivel de activación sobre la misma, por ende, son factores trascendentales a la hora de abordar esta variable y serán expuestos a continuación:

### *Estrés*

El autor José María Buceta expone la siguiente definición para el estrés: “...es una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones.” (Buceta, 2002, p.287)

Por su parte, Weinberg & Gould (2007), proponen

El estrés aparece cuando existe un importante desequilibrio entre la demanda física y psicológica puesta sobre un individuo y la capacidad de respuesta de dicho individuo en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer la demanda tiene importantes consecuencias (p.81).

Asimismo, Dosil (2004) presenta la siguiente definición para el concepto de estrés “es una respuesta no específica del organismo, con carácter adaptativo a una determinada situación” (p. 158), acto seguido señala que el concepto de estrés tiene los siguientes condicionantes para que emerja, tres con exactitud, ellos son:

...el medio externo (la situación), la percepción personal de esa situación y las distintas respuestas ante ella. Se produce cuando existe un desequilibrio entre lo que el deportista percibe que son sus capacidades y lo que el ambiente le demanda... (p.158).

En relación a lo expuesto entonces, se establece que es necesario determinar las características de personalidad del deportista, evaluar sus estrategias individuales de enfrentamiento, desde lo somático, psíquico y conductual, ante las situaciones que pueden convertirse en estresores, de esta manera determinar un entrenamiento mental apropiado enfocado en el fortalecimiento de la variable autocontrol.

Buceta (2002), asevera:

Específicamente en el deporte, las situaciones competitivas siempre demandan una fuerte manifestación de estrés en los deportistas, pues son eventualidades supremamente amenazantes que sitúan al sujeto en momentos ambivalentes y decisivos”, por lo tanto, “las estrategias de autorregulación y autocontrol, pueden emplearse para mejorar el funcionamiento de los deportistas (p. 289).

Por el contrario, Dosil (2009) afirma que las situaciones son imparciales y que es la percepción individual la que se encarga de convertirla en una situación estresante, de cualquier modo, bien sea la situación o la percepción del deportista frente a la situación la causa del estrés competitivo, el psicólogo deportivo está a cargo de enseñar estrategias de afrontamientos que reduzcan conductas indeseables frente a estos factores.

Ahora, si bien el factor estrés es primordial a la hora de la autorregulación y el autocontrol, autores como Dosil (2004), Salmulski (2007), Buceta (2002) Weinberg & Gould (2007) ponen de manifiesto la importancia de un óptimo nivel de activación y como la ansiedad influye en

que este nivel no se obtenga, por lo tanto para una mayor comprensión, es conveniente ahondar en dichos conceptos.

### *Nivel de activación*

Dosil (2004), expone que la “Activación: es mantener la energía necesaria para realizar las actividades que exige la actividad deportiva” (p.155) es así como, un óptimo nivel de activación posibilita en gran medida que el entrenamiento, y por supuesto la competencia, tengan buenos resultados.

Por otra parte, Weinberg & Gould (2007), describen la activación como “un proceso fisiológico y psicológico general del organismo, que varía a lo largo de un continuo, y va desde el sueño profundo a la excitación intensa” (p.78). Salmulski (2007) dice “El estado óptimo de activación está caracterizado por las reacciones siguientes: Nivel óptimo de activación, motivación positiva para la competencia, auto confianza, optimismo, orientación al éxito, concentración óptima y alta capacidad de control psicomotor” (p. 200).

Es por esto que el nivel de activación del organismo permite comprender la relación existente entre el aspecto psicológico y el rendimiento deportivo. El nivel de activación influye en el rendimiento físico y mental del deportista cuando ejecuta las actividades propias del ejercicio pre-competitivo y competitivo. El control del nivel de activación permite al deportista alcanzar los objetivos trazados y por lo tanto resultados positivos (Buceta, 2002).

Además durante la actividad competitiva el organismo se encuentra activo y esta debe responder al nivel adecuado y a la altura de las circunstancias que demanda la competencia, esto permite al deportista un desempeño óptimo y precisamente en este punto se concreta la importancia de trabajar el nivel de activación, su control, la relación con otras variables psicológicas que influyen en la competencia y en el rendimiento deportivo. Trabajar el nivel de activación y las demás variables influyentes en el rendimiento deportivo permitirá al deportista controlar su organismo y las sensaciones provenientes del desempeño físico durante la actividad.

Para la medición del nivel de activación y la angustia, otra variable psicológica influyente en el rendimiento deportivo durante la actividad física, Weinberg & Gould (2007) al respecto expresan:

Para medir la activación, observan los cambios en los siguientes signos fisiológicos: frecuencia cardíaca, respiración, conductancia de la piel (registrada en el voltímetro) y bioquímica (usada para evaluar los cambios en sustancias como las catecolaminas). Los psicólogos también tienen en cuenta la forma en que las personas evalúan su nivel de activación con determinadas expresiones (p. ej., “Mi corazón está galopando” o “me siento acelerado”, y usan escalas numéricas que van de bajo a alto. Estas escalas se conocen como mediciones subjetivas de la activación y la angustia (p.79).

La consecuencia de un inadecuado control del nivel de activación y de la angustia genera cambios somáticos como tensión muscular y fatiga lo que finalmente conduce a una deficiente coordinación; por lo tanto el deportista debe entender por qué la activación afecta el

rendimiento y por lo tanto comprender como esta puede ayudarlo a regular la actividad deportiva (Weinberg y Gould, 2007)

Es de anotar que algunos profesionales en el entrenamiento psicológico en el deporte consideran que la activación y la angustia no necesariamente tienen un efecto negativo en el rendimiento deportivo, toda vez que depende de la percepción que el deportista asigne, él puede hacer una interpretación de la situación que arroje un resultado positivo para el desempeño durante la competencia.

Para finalizar Weinberg & Gould (2007), sostienen que:

Una de las formas más efectivas de ayudar a las personas a lograr su rendimiento máximo es aumentar su conocimiento de cómo las emociones relacionadas con la activación pueden llevar a alcanzar el rendimiento máximo... una vez esto se logra, la enseñanza de estrategias psicológicas... puede ayudar al deportista a regular la activación (p.95).

El trabajo del psicólogo consiste en ofrecer herramientas, técnicas que contribuyan al deportista a conocer sus propias fortalezas y debilidades llevándolo a la toma decisiones de manera asertiva, que sea el mismo deportista que se auto-regule y auto-controle frente a cualquier situación.

## **Autoconfianza**

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española (RAE) (2012) se entiende por confianza: “Esperanza firme que se tiene de alguien o algo”, entonces puede decirse que la Auto-Confianza es la confianza que se tiene en uno mismo, en la capacidad propia para llevar a cabo una tarea y alcanzar la meta propuesta.

Por su parte Dosil (2004) define a la autoconfianza como: “el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea” (p.213), implica esta definición aspectos cognitivos y físicos que permiten al deportista alcanzar los objetivos dentro de la competencia. Los aspectos cognitivos hacen referencia a la consciencia de las habilidades para la ejecución de la tarea, para este caso, la actividad deportiva, fútbol, mientras que los aspectos físicos tienen que ver con la consciencia que tiene el individuo respecto a su anatomía.

Así por ejemplo, un deportista que con un entrenamiento constante comienza a desarrollar habilidades físicas que le permite ejercer una actividad deportiva particular y por lo tanto concentrarse en ella para su ejecución.

El atleta que se especializa en la prueba de los cien metros porque ha desarrollado la capacidad de dar zancadas más amplias o desarrollar una masa muscular que le permite

desatar una gran cantidad de energía en poco tiempo que terminan por darle una gran aceleración.

Ahora bien, con respecto a la parte cognitiva – autoconfianza enfocada en la consciencia del deportista respecto a sus habilidades psicológicas – se encuentra que Dosil (2004) dentro de la autoconfianza incluye un concepto que es afín a ella y lo denomina *autoeficacia*, entendida como la capacidad del deportista para asumir tareas desafiantes que implican un mayor esfuerzo, por lo tanto se tiene que un individuo con una alta autoeficacia está capacitado para ejecutar actividades desafiantes, contrario en el individuo con una baja autoeficacia, el segundo, evitará estas actividades y propenderá a concentrarse en la ejecución de actividades deportivas más sencillas.

Puede concluirse entonces que, los individuos con una alta autoconfianza ligada a una alta autoeficacia están predispuestos y capacitados para ejecutar deportes de alto rendimiento.

Con el fin de obtener una mayor comprensión de este concepto, Dosil (2004) propone una clasificación de los niveles de confianza (Tabla 1), en ella expone los fenómenos recurrentes en los deportistas relacionados con la sobrevaloración y la subestimación de las capacidades propias y de las capacidades de los adversarios.

Tabla 1:  
*Niveles de confianza*

NIVEL 1	FALTA DE CONFIANZA	Al deportista le surgen dudas sobre su actuación, producto – en la mayoría de los casos- de experiencias negativas, como un mal entrenamiento, falta de regularidad en el rendimiento, malas competiciones, falta de descanso, etc. (p.e., afirmaciones típicas como: ”la competición va a salir mal, pues el entrenamiento de ayer fue pésimo”).
	EXCESO DE CONFIANZA	Deficiente valoración entre las capacidades reales y las capacidades imaginadas o, lo que es lo mismo, entre lo que verdaderamente puede rendir y lo que piensa que rendirá (p.e., pensamiento como: “la competición está ganada, pues los rivales son inferiores a mí”).
	FALSA CONFIANZA	Actitud (hacia los demás) que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior. Se caracteriza por: exceso de manifestaciones verbales de confianza (p.e., “me veo muy bien”), optimismo infundado (p.e., “hoy gano sin esfuerzo”), constante referencia a éxitos pasados (p.e., “gané, gané...”), búsqueda de “excusas” o “razonamientos” que justifiquen una mala actuación (p.e., “pese a todo hoy, a lo mejor, compito mal, pues...”), búsqueda de refuerzo externo (p.e., “hice este entrenamiento con excelentes tiempos, ¿qué te parece?”), etc.
NIVEL 2	CONFIANZA ÓPTIMA	Confiar en obtener un buen resultado siento realista (p.e., “esta semana realicé buenos entrenamientos, por lo que puede competir bien”)...

---

(Dosil, Niveles de confianza, 2004, p. 219)

El estado interno que implica un conocimiento real de las situaciones y dificultades a superar, de los recursos propios para hacerlo y, a partir de aquí, de las auténticas posibilidades que uno tiene para conseguir el éxito, y de las estrategias más útiles, entre las disponibles, para poder obtener el máximo partido del propio esfuerzo (Buceta, 2002).

En pocas palabras, la autoconfianza facilita el camino entre el deportista y la meta a alcanzar, la autoconfianza contribuye para que el jugador enfoque sus capacidades en la obtención de un objetivo con expectativas reales.

Y de acuerdo con Cox (2009), la autoconfianza está íntimamente ligada a la motivación, es decir, un deportista motivado también confía en sus propias capacidades. Ahora bien, el autor también afirma que existen dos tipos de autoconfianza, una es: “la autoconfianza general: es una característica importante de la personalidad que facilita la vida cotidiana” (p.104) y la segunda es: “la autoconfianza específica en una situación” (p.104), en el caso de esta investigación, se trata de que el jugador de fútbol tenga la confianza de ejecutar un excelente trabajo en la posición dentro de la cancha y así obtener los mejores resultados.

En consecuencia de lo expuesto antes, Cox (2009) afirma “los deportistas están motivados para practicar y rendir porque sienten confianza en que tendrán éxito en el deporte que practican” (p.104), por lo tanto, y con el fin de mejorar el rendimiento de los deportistas, identificar la capacidad de autoconfianza de cada jugador para poder ser adecuada y convenientemente entrenada. En palabras de Cox (2009) “Es fundamental que desarrollen tanto la autoconfianza en una situación específica como en general” (p. 104).

La teoría propuesta por Cox es avalada por Weinberg y Gould (2007), afirman que dentro del deporte la autoconfianza puede presentarse en dos formas: la primera de ellas sería una autoconfianza cambiante y situacional, es decir, la autoconfianza de un jugador varía

dependiendo de la competencia o temporada de juego. La segunda en cambio, sería una autoconfianza propia del jugador, la cual no solo aplica dentro de una competencia, sino también fuera de ella, dado que hace parte de su cognición. “En esencia, la confianza podría ser algo que se siente hoy y, por lo tanto, podría ser inestable (estado de autoconfianza) o podría ser parte de la personalidad y así ser muy estable (característica de autoconfianza)” (p.323).

Se trata pues de una confianza en sí mismo objetiva, en la que el jugador se hace consciente de sus limitaciones y fortalezas y su capacidad para el uso de herramientas y alternativas que le permitan alcanzar el objetivo que persigue superando los obstáculos que puedan presentarse. A propósito de ello, Weinberg y Gould (2007) asevera “los deportistas destacados, cualquiera que sea el deporte que practiquen, demuestran de manera consistente que creen e ellos mismos y en sus capacidades” (p.322).

De acuerdo con Weinberg y Gould (2007), lo anteriormente expuesto no significa que, en algunos momentos se presente en los deportistas dudas acerca de sus capacidades, sin embargo no se les da el correcto reconocimiento “aunque parecen mantener la creencia de que pueden rendir en sus más altos niveles”... “Por lo tanto, algunas veces existe una lucha entre el sentimiento de autoconfianza y el reconocimiento de las propias debilidades” (p.322). Por ende y siendo consecuente con los autores, el correcto entrenamiento de esta variable psicológica, sin generar en el deportista un exceso de autoconfianza, es decir, en un nivel óptimo, puede mejorar el rendimiento dentro de la competencia. Los autores aseguran:

La autoconfianza óptima significa estar tan convencido de poder cumplir con las metas propias que uno se esfuerza duramente para conseguirlo. No significa necesariamente que uno siempre se desempeñará bien pero es esencial para alcanzar el potencial. La fuerte creencia en uno mismo ayudará a lidiar con los errores y equivocaciones de manera efectiva y mantener el esfuerzo hacia el éxito (p.325).

Por lo tanto, si se trabaja en incrementar la autoconfianza en un jugador se puede lograr que parte de su vida, logre integrarla a su personalidad, de esta manera, la autoconfianza ya no sería un estado, sino una característica utilizada a diario por los deportistas mediante la cognición apropiada para la toma de decisiones al usar tanto destrezas físicas como mentales facilitando la concentración y por ende el establecimiento de metas. Weinberg y Gould (2007) reportan otros beneficios de desarrollar la autoconfianza en los deportistas tales como:

... a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juego y mantener el momento. En esencia, la confianza puede influenciar el afecto, la conducta y las cogniciones (el abecé de la psicología del deporte). (p.324)

Así entonces, el papel de la psicología en el campo deportivo contribuye a que la variable autoconfianza sea adecuadamente entrenada y el deportista pueda alcanzar el nivel óptimo con miras al alto rendimiento. Es por ello que en el desarrollo de la presente investigación se utilizó la prueba psicométrica (PAR P-1) desarrollada por Serrato, García & Rivera (2000), que permite rastrear la variable autoconfianza de manera que se obtienen cifras que evidencian

si los deportistas tienen el nivel óptimo de esta variable psicológica para afrontar las situaciones propias de la actividad deportiva, fútbol para el caso que ocupa este estudio.

### **Atención**

Es importante esclarecer que existen muchas teorías acerca de la variable atención en el campo de la psicología, sin embargo, la atención relevante para este estudio será la enfocada en el campo deportivo. La teoría atencional propuesta por el autor José María Buceta expresa que tanto en el entrenamiento deportivo como en la competencia la variable atención influye de manera esencial, toda vez, que el deportista debe permanecer alerta, y procesar información para actuar correctamente (Buceta, 2002).

Cabe resaltar la importancia de esta variable psicológica en las concentraciones deportivas, cada entrenamiento, cada competencia amerita un enfoque atencional puesto en el objetivo a conseguir. En otras palabras, la correcta utilización de la atención aumenta la posibilidad de éxito en la meta a alcanzar y correctamente enfocada, dará el resultado esperado, un deportista de alto rendimiento.

La atención es de tal importancia para el entrenamiento deportivo y la competencia porque permite a los deportistas centrarse en los objetivos propuestos y que cumplan las demandas de los ejercicios y tareas propios de cada etapa (Buceta, 2002).

Se debe agregar entonces que, la atención puede centrarse en los estímulos y respuestas del propio sujeto como sus sensaciones, pensamientos, auto-diálogos o movimientos (interna); o enfocarse en los estímulos y respuestas ajenas al deportista como las situaciones del partido, el público, el contrincante, en general todo lo que sucede a su alrededor (externa).

Al respecto Buceta (2002) sostiene que la atención interna influye de manera directa en el rendimiento, situaciones del entrenamiento, la competencia y finalmente en los momentos posteriores a esta consecuencia del procesamiento de información que realiza el deportista acerca del rendimiento deportivo; mientras que la atención externa se centra en las conductas tanto de los rivales como de los compañeros, los objetivos propuestos por el entrenador y otras cuestiones externas como presión del público entre otras.

Por ejemplo, en el deporte que motiva este estudio, el fútbol, una jugada táctica requiere un enfoque atencional más amplio y externo, no obstante, algunas situaciones del entrenamiento y de la competencia demandarán la fluctuación de la atención interna y externa, o amplia y reducida, siendo necesario especificar al deportista tales situaciones:

Respecto a la atención amplia Buceta (2002) sostiene que esta se relaciona con movimientos complejos que requiere coordinación por ser simultaneos o concomitantes a otros, que indefectiblemente demandan la toma de decisiones ante estímulos diversos. Frente a la atención reducida se debe considerar que permite adquirir aprendizaje en relación con estímulos conocidos facilitando la ejecución de las conductas responsivas.

En ese orden de ideas, cada situación del entrenamiento o la competencia demandará específicamente la utilización de un enfoque atencional: sea interno/amplio, interno/reducido, externo/amplio o externo/reducido.

Joaquín Dosil (2004) respecto a la atención como variable de influencia en la actividad deportiva la define como:

Atención: forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece el 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 - retrospectiva o prospectivamente) (p. 178).

De acuerdo con el autor, para explicar la variable atención existen algunas perspectivas, veamos:

La perspectiva cognitiva (procesamiento de la información) es la más utilizada para explicar el fenómeno atencional en el ámbito del deporte. Defiende la idea de que el deportista recibe estímulos del entorno, que procesa y que explican la forma en que responde ante esas situaciones. (p. 178).

Asimismo, sostiene Dosil (2004) que existen tres aspectos que influyen en la variable atención, estos son:

**Selectividad atencional:** entendida como el filtro que permita al deportista desechar o eliminar los estímulos del entorno que no reportan utilidad para la actividad física.

**Capacidad atencional:** parte de la base de que la atención es limitada por lo tanto el deportista debe prestar atención a más de dos estímulos al mismo tiempo, por lo tanto el deportista requiere desarrollar destrezas que se conviertan en respuestas automáticas.

**Activación o alerta atencional:** el deportista requiere prestar atención a los estímulos relevantes de manera que le permita tomar decisiones acertadas y explotar al máximo sus capacidades.

**Perspectiva social:** desde esta perspectiva se ha estudiado el efecto que tienen los estímulos distractores y las diferencias individuales en la atención del deportista. Igualmente, han sido temas de estudio desde esta corriente: la influencia del esfuerzo, del sufrimiento competitivo, de la ansiedad o la autoconciencia de lo que está ocurriendo. (p. 178)

**Teorías de la distracción o estímulos distractores:** el deportista durante la actividad física puede sufrir distracciones que se traducen en pensamientos negativos y que terminan afectando el rendimiento deportivo.

**Diferencias individuales:** se define como la singularidad que le permite a cada deportista generar una atención particular para crear un estilo atencional que en algunos casos puede ser más eficiente que el estilo atencional desarrollado por otro deportista para otra tarea.

Dosil (2004), afirma que dentro de la variable atención se expone la “Perspectiva psicofisiológica: desde esta perspectiva se defiende la existencia de variaciones en los registros psicofisiológicos que permiten establecer el grado atencional de los deportistas, antes de la competición y durante la misma”. (p. 178).

Buceta (2002), García-Calvo (2013), Gimeno, Buceta, Buceta & Pérez-Lantada (2007), Roffé & Rivera (2004), Valdés (1996), Weinberg & Gould (2007), entre otros, coinciden en que, en términos generales, existen cuatro clases de atención a tener en cuenta a la hora del entrenamiento psicológico del deportista: la atención externa y la interna, y la atención amplia y la reducida.

García (2006) por su parte presenta definiciones concisas para estos cuatro focos atencionales, el lenguaje utilizado por la autora es de fácil comprensión para entrenadores, cuerpo técnico y todo aquel interesado en esta variable psicológica, y serán expuestas a continuación; comienza afirmando que el foco atencional “amplio-externo: se utilizó para evaluar rápidamente una situación” continua declarando que el foco atencional “reducido-externo: sirve para que el deportista centre su atención de manera no distractoria sobre una o dos señales externas”, para el caso del fútbol puede entenderse que el jugador debe centrar su atención en el balón y el arco o, en el balón y el contrincante, en fin, depende de la posición del jugador en el terreno de juego. La autora prosigue diciendo sobre el foco de atención “amplio-interno: es utilizado para analizar y planificar, por ejemplo, el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego”, y finaliza con el foco atencional

reducido-externo, sobre este expone: “sirve para repasar mental y sistemática-mente una situación de ejecución para dirigir y controlar el arousal físico. Aquí este foco atencional es básico para alcanzar el éxito en una jugada específica”. (p. 173).

Como puede observarse con lo anteriormente narrado, se exige al deportista desarrollar una atención enfocada para la actividad deportiva que ejecuta, atención que a su vez variará dependiendo si se está ejecutando el pre-calentamiento o la actividad deportiva propiamente dicha, al respecto Ureña (2005) sostiene que “las demandas atencionales en cada posición en cada deporte pueden ser diferentes. Por tal razón, es importante que se haga un análisis de las demandas atencionales por función en cada deporte” (p. 54). En el caso del fútbol la tarea es más ardua puesto que cada posición en la cancha de juego exige el análisis de la demanda atencional requerida durante la actividad deportiva, sumando que cada individuo desarrolla una función atencional única conforme a su capacidad cognitiva.

Es decir, al igual que otras funciones, la atención debe ser entrenada a diario, como afirma García (2006), se trata de realizar un entrenamiento persistente y constante para que cada jugador los integre a su vida y lo convierta en “un hábito personal”, de manera que, los factores directamente implicados en la concentración, en el foco atencional y en la visualización de objetivos y metas puedan incrementarse y lleven al jugador a convertirse en deportista de alto rendimiento.

Entonces, si el nivel atencional es diferente en cada deportista, pero para deportes como el fútbol se necesitan 11 jugadores, es decir, 11 niveles atencionales diferentes, se requiere de

una evaluación que permita conocer cada nivel de atención de cada jugador para saber objetivamente la focalización dirigida al momento de la competencia.

De acuerdo con Roffé (2009), especialista en el entrenamiento psicológico a deportistas y en especial futbolistas, la focalización es vital.

La clave es focalizar. Se trata de focalizar la atención sobre el plan de juego que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos –preocupaciones, pensamientos negativos (“Hoy no es mi día, lo mal que me van a salir las cosas, empecé mal y voy a terminar mal, lo rápido que me late el corazón, etc.”) o externos –público, adversarios, árbitro, banco de suplentes del rival, estado del campo, altura, etc.- irrelevantes (pp. 87 -88).

Roffé (2009) continua afirmando que “se trata de no pensar, de no tener nada en la cabeza que interfiera con el gesto técnico. También el aumento de la autoconfianza influye en una buena toma de decisiones” (p. 88). Y es que el fortalecimiento psicológico debe abarcar todos y cada uno de los aspectos del jugador, por ello, el entrenamiento debe ser integral.

Ahora bien, los deportes tienen muchos factores distractores, internos y externos, el deporte que atañe este estudio también, es tal vez uno de los deportes que cuenta con un alto índice de factores distractores, a parte del interno, que es lo que pasa por la cabeza de cada jugador, se debe contar con los todos los integrantes del equipo, la presión por los resultados, el técnico, la banca de suplentes, el público, el cuerpo arbitral, los contrincantes, etc.

La complejidad que existe en que una persona destine el mismo nivel de atención a varios objetivos al mismo tiempo, es decir, no tendría la misma intensidad para cada uno, entonces ¿cómo lograrlo? Samulski (2007), afirma que la respuesta se encuentra en dos conceptos importantes a la hora de entrenar la variable psicológica de la atención, se trata de la “distribución y concentración de la atención”, y que la alternancia entre ambas hace que se logre el éxito dentro de la competencia.

Samulski (2007), dice que:

Como atención concentrada se comprende la focalización de la atención en un determinado objeto o en una acción. Es la capacidad de dirigir conscientemente la atención a un punto específico en el campo de la percepción (pp. 124-125).

Mientras que “como concepto de atención distributiva es considerado la distribución de la concentración sobre varios objetos” (pp. 124-125). Con respecto a esta última asevera:

Ella es necesaria para un jugador de fútbol de campo que tiene la función de armar las jugadas del tiempo. La intensidad de la atención distributiva es menor en comparación la con la concentración de la atención, por lo tanto son observados simultáneamente varios objetos y acciones. (Samulski, 2007, pp.124-125)

Esta teoría entonces pone de manifiesto la necesidad de una alternancia entre ambas, entre la distribución y la concentración de la atención con el fin de que el deportista, para este caso

el jugador de fútbol, tenga la capacidad de moverse entre las dos para lograr objetivos claros durante la competencia. Ahora bien, con respecto a la alternancia, Samulski (2007), expone:

Por capacidad de alternación de la atención se comprende la orientación rápida y adecuada a las situaciones complejas, por medio de una buena adaptación de la dirección, de la intensidad y del volumen de la atención en función de las exigencias del medio ambiente. La alternación de la atención es regulada por comandos voluntarios. (p.125).

Continúa esta teoría diciendo:

Por ejemplo a un goleador de fútbol. Cuando varios atacantes aparecen libres de marcación, se tiene la atención distributiva, y cuando uno de ellos entra con la bola en el área grande para golpear el gol, se tiene la atención concentrativa. (Samulski, 2007, p.125).

Por lo tanto y por lo anteriormente expuesto, queda abierta la necesidad de entrenar a cada deportista en la variable psicológica de la atención, esta variable es vital a la hora de una competencia, en donde cada jugador debe estar concentrado en una actividad durante largo periodo de tiempo y que obtenga los mejores resultados.

Ahora es importante realizar una caracterización del fútbol, deporte que atañe este estudio de corte descriptivo, es conveniente por lo tanto inspeccionar los aspectos de este deporte, se habla entonces de cuál es su historia, su reglamento, cantidad de jugadores, posiciones y detalles que contribuyan al buen curso de esta investigación.

## **Fútbol**

El fútbol es un deporte de conjunto y/o pelota el cual ha ganado adeptos alrededor del mundo gracias a los medios de comunicación, los torneos y el público objetivo. Este deporte, el cual se juega entre 2 equipos de 11 jugadores, se caracteriza por utilizar un balón esférico con el propósito de anotar “goles”; además de las características esenciales, el deporte ha tenido una evolución en su estructura y normas de juego que lo han convertido en uno de los deportes más practicados en América. La FIFA con el ánimo de dar a conocer al público como nace el fútbol, su historia y evolución, publica *Fútbol clásico: el juego* (2015), describen la génesis del fútbol y por ello nuestro referente para este apartado.

### ***Historia del fútbol***

La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte. (FIFA, 2015).

Sin embargo, aún no se creaban reglas para la práctica de este juego, no existía un terreno apropiado para este deporte, se jugaba en calles, o en otros campos con obstáculos, incluso riachuelos y cercas, no había límite en la cantidad de jugadores incluso con un grado de violencia elevado (FIFA, 2015).

Por lo tanto, “en 1863, su desarrollo comenzó a necesitar una toma de decisión. Así, en la Universidad de Cambridge, se trató de hallar una base común y fijar reglas aceptables para todos” (FIFA, 2015), es así como se establece la prohibición del juego violento y acciones como la zancadilla o las patadas en las canillas de los adversarios.

De acuerdo con la FIFA (2015), a medida que avanzaba el Siglo XIX se comienza a modificar la percepción que se tenía del fútbol y “Las autoridades escolares comenzaron a verlo como un medio de fomentar la lealtad, la facultad de sacrificio, la colaboración mutua y la subordinación a la idea de equipo. El deporte comenzó a figurar los programas de las escuelas...”

No obstante, la FIFA (2015), afirma que:

La reunión de Cambridge fue un intento de introducir un entrevero de las reglas. El cónclave decisivo, sin embargo, sucedió en Londres, el 26 de octubre de 1863, día en el que once clubes y numerosos colegios londinenses enviaron a sus representantes a la taberna Freemasons. El objetivo: establecer una serie de reglas válidas para todos, bajo las cuales jugar los partidos entre sí. Así nació la Football Association (Asociación de Fútbol).

Entre 1877 y 1886, las Reglas del Juego modernas fueron establecidas por Stanley Rous, quien sería más adelante Presidente de la FIFA. Rous tomó las reglas originales, creadas en 1863, y las ordenó de manera racional (serían revisadas por segunda vez en 1997 (FIFA, 2015)).

Se define por ejemplo que, la práctica de este deporte se realizará en un terreno rectangular, delimitado por líneas y cuyas medidas son: 120 \* 90 mts, estará dividido en dos mitades y el centro del campo tendrá un círculo con un radio de: 9.15 mts. El balón por su parte será esférico con una circunferencia entre los 68 cms y los 70 cms, no podrá salirse de estas medidas, además que su peso será entre 410 grs y los 450 grs, tampoco podrá salirse de estos límites (Blatter & Valcke, 2014).

También se establece el número de jugadores por partido “El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores”. (Blatter & Valcke, 2014).

En cuanto al tiempo por partido, se define que tendrá una duración de 90 minutos, divididos en dos períodos de 45 minutos con un intervalo para descanso de 15 minutos.

Ahora bien, el protagonista mayor, el gol marcado,

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las reglas de juego (Blatter & Valcke, 2014).

Para finalizar, cabe aclarar que con el transcurrir del tiempo algunas reglas han sido modificadas en pro de contribuir al espectáculo y fomentar el juego limpio, inclusive la

tecnología comienza a jugar un papel fundamental como fuente de normas hasta el punto de generar polémica en cuanto a su influencia en los resultados en contraposición con la *magia* que este deporte lleva implícita, ya que para algunos puristas del fútbol el error humano hace parte del juego y no debe ser eliminado de la ecuación totalmente.

### **Marco de antecedentes**

Es indudable que durante el entrenamiento deportivo y la competencia se interviene, como es lógico a nivel físico, pero en algunas ocasiones se deja a un lado la influencia de las múltiples variables psicológicas que de una u otra forma afectan el rendimiento del deportista antes, durante y después de la competencia.

De la Vega & García (2003) por su parte se han encargado de estudiar los factores psicológicos en el alto rendimiento deportivo. Estudio que puede aplicarse al fútbol por ser este una actividad deportiva que exige un óptimo nivel físico y mental. El primer aspecto (físico) ha sido desarrollado desde los inicios del fútbol pero en la actualidad es evidente que debe ir acompañado del campo psicológico para un mejor rendimiento.

Navarro (2005) recalca la importancia de la psicología en el fútbol por ser este un deporte mundial con gran influencia a nivel social, cultural, económico, familiar en el campo individual y colectivo.

Otros autores como Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2007) se han ocupado de desarrollar las variables psicológicas dentro de la competición utilizando para ello el cuestionario C.P.R.D. (Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo), toda vez que dichas variables pueden ser medidas antes, durante y después de la competencia con la finalidad de alimentar al deportista para que realice una evaluación de los pro y los contra de la ejecución de su actividad física.

Serrato (2008) realizó un estudio respecto a la psicología del deporte en Colombia y la divide en cuatro periodos dentro de los cuales se dio un desarrollo particular a saber: “Periodo 1. Precursores y oficialización de la psicología del deporte...” (p. 278). “Periodo 2. Influenciado por el aprendizaje motor y personalidad...” (p. 279). “Periodo 3. Del Consultorio al campo...” (p. 281). “Periodo 4. Fortalecimiento académico y práctico de la psicología del deporte...”. (p. 284)

Estos periodos comenzaron aproximadamente en 1973 y se extienden a la actualidad, por lo tanto la psicología aplicada al deporte en el campo colombiano presenta un desarrollo que en la actualidad puede ser profundizado mediante estudios adicionales que permitan aplicar la psicología a las diferentes actividades deportivas que se practican en el país, específicamente el fútbol. Como es de conocimiento público el fútbol es uno de los deportes con mayor demanda y mayor aceptación por la población en general.

## **Marco legal**

Un factor significativo que se debe considerar en esta investigación, radica en el aspecto de la integridad del ser humano, es por ello que para velar por la seguridad de los participantes en el estudio a desarrollar, se adoptaran los aspectos pertinentes dentro del marco jurídico y legal forjado en los asuntos relativos a las disposiciones legales y normativas en el contexto colombiano vigentes hasta el momento.

La importancia de proteger al individuo y sus derechos fundamentales se encuentran conferidos en varios apartes de la legislación Colombiana, la principal es la Constitución Política de Colombia (1991), que establece en el artículo 5 del título I, la primacía de los derechos inalienables de la persona, además en el artículo 15 del título II establece como uno de los derechos fundamentales la intimidad personal

Todas las personas tienen derecho a su intimidad personal y familiar y a su buen nombre, y el Estado debe respetarlos y hacerlos respetar. De igual modo, tienen derecho a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bancos de datos y en archivos de entidades públicas y privadas. En la recolección, tratamiento y circulación de datos se respetarán la libertad y demás garantías consagradas en la Constitución. La correspondencia y demás formas de comunicación privada son inviolables. Sólo pueden ser interceptadas o registradas mediante orden judicial, en los casos y con las formalidades que establezca la ley. Para efectos tributarios o judiciales y para los casos de inspección, vigilancia e intervención del

Estado podrá exigirse la presentación de libros de contabilidad y demás documentos privados, en los términos que señale la ley (Constitución Política de Colombia, 1991).

Por su parte, la Ley 100 (1993), encargada de regular y vigilar la seguridad social de las personas en Colombia, de acuerdo con el Congreso de la Republica, reza lo siguiente:

La Seguridad Social Integral es el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, de que disponen la persona y la comunidad para gozar de una calidad de vida, mediante el cumplimiento progresivo de los planes y programas que el Estado y la sociedad desarrollen para proporcionar la cobertura integral de las contingencias, especialmente las que menoscaban la salud y la capacidad económica, de los habitantes del territorio nacional, con el fin de lograr el bienestar individual y la integración de la comunidad. (Ley 100,1993).

Ahora bien, dada la fuerza que está tomando la investigación en nuestro País y la delgada línea que existe entre esta y la vulneración de los derechos, el Ministerio de Salud en 1993 decreta y publica la resolución 8430, la cual estipula “los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en el contexto Colombiano”, por lo tanto, y teniendo en cuenta que el objeto de este estudio es el ser humano, este proyecto también se regirá bajo los parámetros de la resolución 8430 de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”. En el título II, Cap. 5, la resolución decreta “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio de respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar”

Cabe anotar que esta investigación se encuentra dentro de la clasificación de la investigación con riesgo mínimo, definida en el art. 11 del decreto 8430 (1993), toda vez que parte importante de los datos serán recolectados mediante pruebas psicológicas. “Pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto”

Otro aspecto importante de la investigación es que la muestra poblacional son niños, sus edades oscilan entre los 12 y 14 años, por ello, la Ley 1098 (2006), la cual establece la protección integral a la infancia y la adolescencia. Con el fin de que los derechos de los adolescentes que participan en este estudio no sean vulnerados, también se apoyará en esta Ley que reza en el capítulo I, artículo 2 el objeto de este código:

El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado (Ley 1098, 2006).

Por otro lado, la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en el deporte tiene gran connotación social, ellos tienen derecho a la recreación y el esparcimiento y el código de infancia y adolescencia lo estipula en el artículo 30 “Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes”(Ley 1098 de, 2006).

Ahora bien, el Gobierno nacional en aras de incrementar y mejorar la salud mental como un factor de salud pública, realiza una modificación en el Sistema General de Seguridad Social en Salud, en la cual se dictaminan los factores de riesgo y la promoción de vida saludable, con la Ley 1122 (2007) el Ministerio de la Protección Social establece en el capítulo VI artículo 33:

Art.33. Plan Nacional de Salud Pública. El Gobierno Nacional definirá el Plan Nacional de Salud Pública para cada cuatrienio, el cual quedará expresado en el respectivo Plan Nacional de Desarrollo. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar (Ley 1122, 2007).

Por ende, durante esta investigación también será abordada desde la política de Salud Pública, que busca fomentar la salud mental disminuyendo los factores de riesgo social que involucran a la adolescencia, suscitando una vida saludable en ellos al promover e involucrarlos en la práctica y formación deportiva.

Por último, pero no menos importante, esta investigación se realizará bajo la administración de la Ley 1090 (2006), “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”.

Los investigadores están regidos bajo la profesionalidad y la ética, con responsabilidad y propendiendo el bienestar de los agentes involucrados en esta investigación, respetando su

integridad y sin vulnerar sus derechos humanos, tal y como lo reza el artículo 50 del capítulo VII. “Art.50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes”. (Ley 1090, 2006).



**Presupuesto**

Tabla 3:  
*Presupuesto global del trabajo de grado*

<b>RUBROS</b>	<b>FUENTES</b>			<b>TOTAL</b>
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Personal	\$190.000,00	\$22.500,00		\$212.500,00
Material y suministro	\$218.100,00			\$218.100,00
Salidas de campo	\$150.000,00			\$150.000,00
Bibliografía	\$300.000,00			\$300.000,00
Equipos	\$1.150.000,00			\$1.150.000,00
Otros	\$0,00			\$0,00
<b>TOTAL</b>	<b>\$2.008.100,00</b>	<b>\$22.500,00</b>		<b>\$2.030.600,00</b>

## **Metodología**

### **Enfoque Metodológico**

El enfoque metodológico utilizado ha sido de corte mixto y descriptivo. Mixto porque requiere de datos tanto cualitativos como cuantitativos para el abordaje de la problemática, además es descriptivo, porque solo busca describir las características halladas de las variables psicológicas de forma objetiva.

Se toman como variables independientes la edad, el género, el tiempo de práctica de fútbol, el estrato socio-económico y el nivel educativo, mientras que las variables dependientes a indagar son las variables psicológicas de autocontrol, autoconfianza y atención, las cuales serán analizadas a través del programa Excel. No obstante la recolección para la recolección de datos también se hará uso de las técnicas de entrevista y observación.

### **Nivel del Estudio**

De acuerdo al nivel de alcance de esta investigación, es factible catalogarlo, de acuerdo con Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, como un estudio descriptivo, dado que, “busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernández, Fernandez & Baptista, 2003, p. 113-136).

Se considera un estudio descriptivo, ya que el objetivo de este proyecto es únicamente detallar y pormenorizar la influencia de variables psicológicas en el rendimiento deportivo de jugadores de fútbol entre 12 y 14 años elegidos como la muestra de este estudio.

Simultáneamente, el diseño de este estudio no es de naturaleza experimental, de manera que este estudio se elabora en referencia a un fenómeno que bajo ninguna circunstancia fue sometida a manipulación alguna por parte de los investigadores. (Hernandez, et al, 1998, p. 113-136).

### **Tipo de estudio**

Es una investigación empírica, mixta y con diseño de corte descriptivo con un solo grupo: empírica porque se hace un estudio en situaciones reales de la vida deportiva de un grupo de jugadores de fútbol; mixta porque se generan datos numéricos mediante la aplicación de un instrumento psicométrico, y de apreciación subjetiva mediante el análisis de los datos y la observación; es de diseño descriptivo porque se va a estudiar la situación propuesta con el fin de obtener un diagnóstico que permita en posteriores investigaciones una adecuada intervención.

### **Diseño**

El diseño de este proyecto tiene un enfoque estratégico cualitativo en la investigación social, con un campo de aplicación en la vida cotidiana reconociendo en los individuos

participantes especificidades individuales a la hora de incursionar en la comunidad. (Galeano, p. 29-60, 2009).

Es importante señalar, que la investigación requiere de datos y valores numéricos estrictamente recolectados, cifras imprescindibles para el curso veraz de este proyecto, por lo tanto, la asistencia de aspectos cuantitativos contribuyen de manera importante para la depuración de la información, para ello se contará con el programa Excel, procesador de datos para compilar, depurar y graficar la información reunida de los sujetos participantes en la investigación.

También, se hace necesario, para la comprensión de la problemática a descifrar, una concienzuda y minuciosa pesquisa documental, con ella se podrá discernir información numérica y no numérica que confronte lo realizado hasta el momento con lo que se pretende alcanzar. (Galeano, p. 113-143, 2009).

Se efectuarán los test propuestos con el fin de obtener los datos numéricos relevantes en este estudio, además, conjuntamente a los test se realizará ficha individual de los jugadores, este cotejo determinará los factores primordiales a considerar durante todo el tiempo en que se desarrolle el estudio propuesto, de manera que se genere confianza y fiabilidad al final de la investigación.

Es importante aclarar el compromiso ético y participativo con los actores sociales vinculados con la investigación. Y aunque pretende suscitar modificación en las actuaciones

de los jugadores y el cuerpo técnico, en ningún momento tendrá un corte experimental subyugado a la manipulación ni al control. “Trabajar con los actores sociales en la transformación de su realidad” (Galeano, p. 36, 2009).

De hecho el enfoque cualitativo asumido requerirá alta responsabilidad ética por la relación que se establecerá entre los participantes y los investigadores, “especial énfasis en la valoración de lo subjetivo y lo vivencial y en la interacción entre sujetos de la investigación” (Galeano, p. 20, 2009).

### **Población**

El Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado cuenta con una población de 60 deportistas en la categoría infantil (12 a 14 años) de género masculino, subdividida en grupos reducidos dados los espacios para el entrenamiento, estos grupos a su vez, están subdivididos por nivel competitivo y es este último el grupo de interés para este estudio.

Algunos factores que conducen a realizar la selección de la muestra partiendo de esta población son: la regularidad a los entrenamientos y el interés evidenciado durante la observación en llegar a convertirse en deportistas de alto rendimiento.

## **Muestra**

La muestra poblacional incluida en este estudio es de 15 jugadores de fútbol del Club deportivo Corporación Líderes por Envigado. El criterio de la selección se realizó mediante el tipo de muestreo intencional, dado que se realiza con base en criterios de conveniencia para los investigadores, toda vez que luego del período de observación se logró identificar este grupo como el de mayor regularidad y por ende el más adecuado para la recolección de la información y seguimiento necesaria para la investigación. (Arias, p. 25, 1999).

La población para el presente estudio corresponde a 60, una varianza aproximada de 5, el margen de error del 1%, el nivel de confianza se ubica en el 95%. La muestra elegida de 15 jugadores es significativa para los resultados.

Ahora bien, los criterios de conveniencia para la elección de la muestra por parte de los investigadores han sido:

Estar inscrito como jugador en la categoría infantil en el Club deportivo Corporación Líderes por Envigado.

Edad: niños entre los 12 y 14 años

Género: masculino

Nivel educativo: deben estar en capacidad de leer y escribir

Tiempo de práctica deportiva: indiferente

Estrato socio-económico: indiferente

Categoría: infantil

### **Técnicas de Recolección de Información**

La necesidad de medir características y variables en los diferentes campos de la psicología han llevado a la creación y utilización de métodos que ofrezcan datos métricos que puedan ser interpretados cualitativamente. Ahora bien, “los instrumentos de evaluación utilizados en el ámbito deportivo no difieren de aquellos empleados en otras áreas de la Psicología, aunque como es evidente la especificidad de dicho contexto requiere de adaptaciones al mismo” (González, 2010, p. 250). El autor también afirma que “... dada la importancia de los factores situacionales en el contexto deportivo los psicólogos del deporte comenzaron a desarrollar test específicos a cada situación deportiva...” (p. 254). En el caso de este estudio los test y cuestionarios a utilizar han sido diseñados para medir conductas y variables deportivas.

Por lo tanto, los instrumentos psicométricos a utilizar son: el cuestionario pre-test “CPRD (características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo)” (Santiago, et al, 2013, p. 21-30). Y se utilizó el cuestionario “PAR P-1 (profesionales para el alto rendimiento)” (Serrato, 2009, p. 21-38). Los cuales han sido creados con el interés central de identificar las principales variables psicológicas involucradas en el rendimiento deportivo. Ambos cuestionarios arrojarán los resultados cuantitativos que serán analizados para describir

la influencia de las variables psicológicas autocontrol, autoconfianza y atención, objetivos de esta investigación.

Para una mayor comprensión, a continuación se relacionarán las fichas técnicas de los instrumentos psicométricos utilizados en esta investigación; por un lado está el CPRD, de acuerdo con Olmedilla, Ortega, Andreu & Ortín (2010)

El CPRD es otro instrumento que nos puede dar información sobre el uso de estrategias psicológicas en deportistas. Este cuestionario consta de 55 reactivos distribuidos en cinco factores: Control de Estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo.

En la tabla 4, se pueden observar las escalas control del estrés, influencia de valoración del rendimiento del cuestionario CPRD, mientras que en la tabla 5 se pueden observar las escalas motivación, habilidad mental y cohesión de equipo del mismo cuestionario.

Tabla 4:  
*Escalas control del estrés e influencia de valoración del rendimiento del C.P.R.D*  
*(características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo).*

<b>Escala</b>	<b>Sub-categoría</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Control del estrés.</b>	Las características de respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento y la competición.	Concentración.
	Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control.	Confianza. Tensión. El día anterior a una competición. Los momentos previos. Durante la misma Cometer un error, un mal entrenamiento o lesionarse.  Perder la concentración. Ansiedad. Dudas de hacerlo bien. Sentirse motivado.
<b>Influencia de valoración del rendimiento.</b>	Las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.	Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios).
	Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista.	Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador).
		Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

(Gimeno, Buceta, & Pérez-LLantada, Cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" C.P.R.D: Características psicométricas, 2001)

Tabla 5:  
*Escalas motivación, habilidad mental y cohesión de equipo del C.P.R.D (características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo).*

<b>Escala</b>	<b>Sub-categoría</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Motivación.</b>	Este factor abarca los siguientes contenidos: La motivación – interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día. El establecimiento y consecución de metas u objetivos.	La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.  El establecimiento y consecución de metas u objetivos.
	La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista. La relación coste-beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva	La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.  La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.
<b>Habilidad mental.</b>	Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo: Establecimiento de objetivos.	Establecimiento de objetivos.
	Análisis objetivo del rendimiento. Ensayo conductual en imaginación Funcionamiento y autorregulación cognitivos.	Análisis objetivo del rendimiento.  Ensayo conductual en imaginación.  Funcionamiento y autorregulación cognitivos.
<b>Cohesión de equipo.</b>	Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo.	Relación interpersonal con los miembros del equipo.  El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.
		La actitud más o menos individualista en relación con el grupo.  La importancia que se le concede al "espíritu de equipo".

(Gimeno, Buceta, & Pérez-LLantada, Cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" C.P.R.D: Características psicométricas, 2001)

Por su parte el PAR P-1, de acuerdo con Serrato, García y Rivera (2000) “es una prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas”, la prueba está conformada por 39 preguntas, se aplica con el objetivo de conocer las habilidades psicológicas que presentan los deportistas durante el entrenamiento y la competencia. En palabras de Reché (2010), “Evalúa siete variables y habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo (p. 133), para efectos de esta investigación, el cuestionario PAR P-1 será utilizado para medir las variables confianza y concentración.

Tabla 6:  
*Cuestionario PAR-P1 (Profesionales para el alto rendimiento)*

Nombre del deportista:	Edad:		
Deporte:			
	Definición de las variables psicológicas	Escala	Esp
Confianza:	creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte.	Conf	9
Motivación:	es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.	Mot	9
Concentración:	es la habilidad que posee el deportista para ampliar o reducir su atención hacia estímulos internos y/o externos que facilitan o perjudican su actuación.	Atenc	9
Sensibilidad emocional:	es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, nerviosismo, preocupación durante la competencia causados por si mismo o por los rivales.	Sensib	4
Imaginación:	es la habilidad para imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte.	Imagin	9
Actitud positiva:	es la habilidad para el autodiálogo positivo y de reflejar ante los demás una actitud de ganador.	Act	9
Reto:	es la habilidad para persistir en la competencia y responder de forma emocional y positiva ante las adversidades que plantea la competencia y el entrenamiento.	Ret	9

(Serrato, García & Rivera, Cuestionario PAR-P1 “Profesionales para el alto rendimiento, 2000)

Tabla 7:  
*Explicación cuestionario PAR-PI*

---

ESP: Esperado

DEP: Deportista

Cada variable tiene una puntuación esperada o ideal y de acuerdo a la puntuación que haya sacado cada deportista, se clasifica en:

- Necesita especial atención: Si puntúa entre 1-3
- Tiempo para mejorar: Entre 4-7
- Puntuación ideal: 8-10

La única variable que puntúa viceversa es la de sensibilidad emocional.

---

(Serrato, García & Rivera, explicación al cuestionario PAR-PI “Profesionales para el alto rendimiento, 2000)

El cuestionario es altamente comprensible, está diseñado con preguntas que no conlleva a una dificultad en las respuestas, para el caso de esta investigación, su aplicación fue individual, aunque la prueba también puede ser aplicada a nivel grupal, está diseñada para una duración de aproximadamente 25 minutos, variando dependiendo de las capacidades de cada jugador, y es apropiada para ser aplicada en una población mayor de 10 años, aunque su mayor direccionamiento es a jóvenes de los 12 años en adelante toda vez que poseen una mayor comprensión. (Reché, 2010).

No obstante, los resultados psicométricos por si solos arrojan datos que deben ser contrarrestados con otras técnicas que permitan un análisis más amplio y certero, por ende, otros métodos utilizados durante este estudio han sido:

La observación: los comportamientos y actitudes que toman los jugadores son evidentes en el transcurso de las situaciones que el deportista debe enfrentar, esta técnica de recolección de datos, tal y como lo expresa González (2010), "...es de gran utilidad en la Psicología del Deporte y la Actividad Física". (p. 252), toda vez que durante estos periodos se hace visible factores que ameritan el trabajo psicológico no solo a nivel individual, sino también a nivel grupal.

Realización de fichas: esta técnica de recolección se llevó a cabo mediante la entrevista individual a cada jugador, para el desarrollo de esta investigación es muy importante establecer factores influyentes en los jugadores de índole familiar y de formación educativa, por ello la entrevista es una forma óptima para la recolección de información de gran relevancia. "La información obtenida con los tests y cuestionarios debe ser complementada con los datos obtenidos a través de las entrevistas personales y de la observación directa del deportista" (González, 2010, p.251).

Cabe aclarar dos aspectos importantes que se han de tener en cuenta en el transcurso de este estudio y que han sido bien expuesto por González (2010), "la entrevista inicial debería recoger el máximo de información posible en áreas relevantes de la práctica deportiva". (p. 251). Además, "... se requiere, por parte del psicólogo del deporte, una preparación previa para realizarla adecuadamente" (p. 252), por ello, para todos los métodos utilizados en el transcurso de esta investigación, incluyendo la entrevista, los investigadores se rigen estrictamente por la ética y la reglamentación establecida en el código deontológico del psicólogo.

Análisis documental: para el desarrollo de este estudio, el compromiso y la responsabilidad para hacer un recorrido por estudios realizados con respecto al tema abordado ha sido arduo, y es que, para desarrollar este o cualquier otro tema sensible para la investigación, se debe conocer que se ha estudiado acerca del tema, además de todos los aspectos relevantes del mismo, González (2010), afirma que “En relación al papel del psicólogo es fundamental conocer los requisitos físicos y psicológicos de cada deporte, su argot, los períodos de entrenamiento y competición, etc., ya que la evaluación difiere de unas modalidades deportivas a otras” (p. 255), en este caso, es importante también conocer historia y reglamentación del deporte que nos atañe, el fútbol.

### **Procedimiento**

La preparación psicológica de la mano de la preparación física, ha sido introducida por deportistas y clubes deportivos, con el fin de preparar al jugador de una manera integral, los psicólogos con la especialidad enfocada a la formación de deportistas de alto rendimiento, se han esmerado en desarrollar estudios y llevar a cabo investigaciones con resultados que han sido bien acogidos por el medio.

Los procedimientos llevados a cabo en la gran mayoría de investigaciones no difieren mucho del procedimiento utilizado para este estudio. González (2010) asevera: “Para llevar a cabo dicha evaluación los profesionales de la Psicología del Deporte utilizan instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y fiables, tales como test y cuestionarios, entrevistas, registros de observación, registros fisiológicos o sociogramas, entre otros” (p. 250).

Dado lo anterior, y los lineamientos evidenciados en el análisis documental desarrollado, la investigación se lleva a cabo bajo el procedimiento de la observación permanente, la entrevista, la utilización de instrumentos válidos y fiables para la modalidad deportiva que compete, de la siguiente manera:

Dada la observación y el trabajo realizado durante la práctica profesional en el Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado, del Municipio de Envigado, se observan algunas fallas en la aplicación de estrategias mentales que contribuyan a la formación de deportistas de manera integral, de allí entonces, nace la inquietud que atañe el presente estudio, la influencia de las variables psicológicas autocontrol, autoconfianza y atención.

Inicialmente se le informa a las directivas el interés en realizar la presente investigación con el fin de identificar el nivel de las variables psicológicas propuestas en los niños de la categoría infantil (12 – 14 años), se les informa también que los resultados que arrojen la investigación pueden ser usados para un posterior entrenamiento mental que mejorará en rendimiento deportivo de los jugadores.

Se procede entonces a solicitar autorización para realizar el estudio a las directivas del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado. Cabe aclarar que el estudio se realiza bajo los lineamientos de la ética y que prima la protección de los derechos de los participantes, por lo tanto, ha sido firmado el consentimiento informado por parte del Presidente del Club Deportivo y Director Técnico, Doctor Luis Guillermo Ochoa Mejía quien autoriza la realización de las pruebas y las entrevistas necesarias para la investigación.

Acto seguido, se realiza una permanente observación durante los entrenamientos y las competencias, de esta manera se selecciona la muestra que cumpla con los criterios de inclusión a conveniencia de los investigadores – descritos en el apartado de población y muestra - .

Posterior a la selección de la muestra, se realizan entrevistas individuales con el fin de obtener información básica, pero fundamental para el estudio, de los niños participantes, tales como edad, estrato socio-económico, nivel educativo y tiempo de práctica del deporte, para este caso, fútbol.

Luego de las entrevistas individuales, se lleva a cabo la realización del primer test, el CPRD, el cual, a pesar de las dificultades de lecto-escritura de los participantes, fue diligenciado en su totalidad por todos, por lo que no fue necesario eliminar ninguno, ni tampoco fue necesaria la repetición del mismo. Se califica posteriormente por los investigadores con la ayuda de una plantilla de Excel.

Finalizada la calificación del cuestionario CPRD, se procede a realizar el siguiente cuestionario, PAR-P1, igualmente, fue completado por la totalidad de los participantes y no se hace necesaria la eliminación de ningún cuestionario, así como tampoco su repetición, acto seguido, se califica con la plantilla de Excel del cuestionario la cual arroja datos numéricos y gráficos.

A continuación se introducen los datos obtenidos por los cuestionarios al programa elegido, Excel, en el cual se realiza el análisis y cruce de las variables dependientes e independientes del estudio procediendo a la lectura y la interpretación de los datos, obteniendo así el análisis y discusión de resultados.

Cabe aclarar la permanente observación e indagación teórica que prevaleció durante toda la investigación la cual es la base de análisis y discusión de los resultados.

### **Estrategias de Intervención**

La principal estrategia de intervención dentro de esta investigación fue la constante observación y el acompañamiento a los entrenamientos y las competencias del grupo deportivo, así mismo con el objetivo de mejorar las variables psicológicas contempladas en la investigación, se realizaron algunas actividades luego de la aplicación y resultados de los cuestionarios tendientes a incrementar las mismas en el grupo deportivo, dentro de las cuales se encuentran:

Activación, respiración y relajación: el logro esperado dentro de esta actividad fue conseguir que los integrantes del equipo realicen una adecuada respiración, a consciencia, más que por reflejo, por ende obtendrán el autocontrol antes y durante un partido, y efectivamente fue alcanzado, los deportistas son receptivos en las instrucciones y se logró el objetivo

propuesto dentro de esta actividad, el cual consiste en controlar los niveles de activación mediante el uso de una adecuada respiración. La técnica es sencilla, consiste en control de la activación mediante una respiración profunda, para ello se pide a los integrantes del grupo sentarse con la espalda recta y colocar la mano derecha en el pecho, inhalando hasta llenar la capacidad torácica de aire y luego expulsándolo lentamente, mientras se les pide a los jóvenes pensar en lo que están haciendo, se pide a los deportistas autoconciencia dentro de la competencia con respecto a la respiración y ello contribuye al control del nivel de activación necesario para la competencia. Se les recuerda a los deportistas que la respiración correcta logra reducir el pulso cardíaco y por ende la ansiedad.

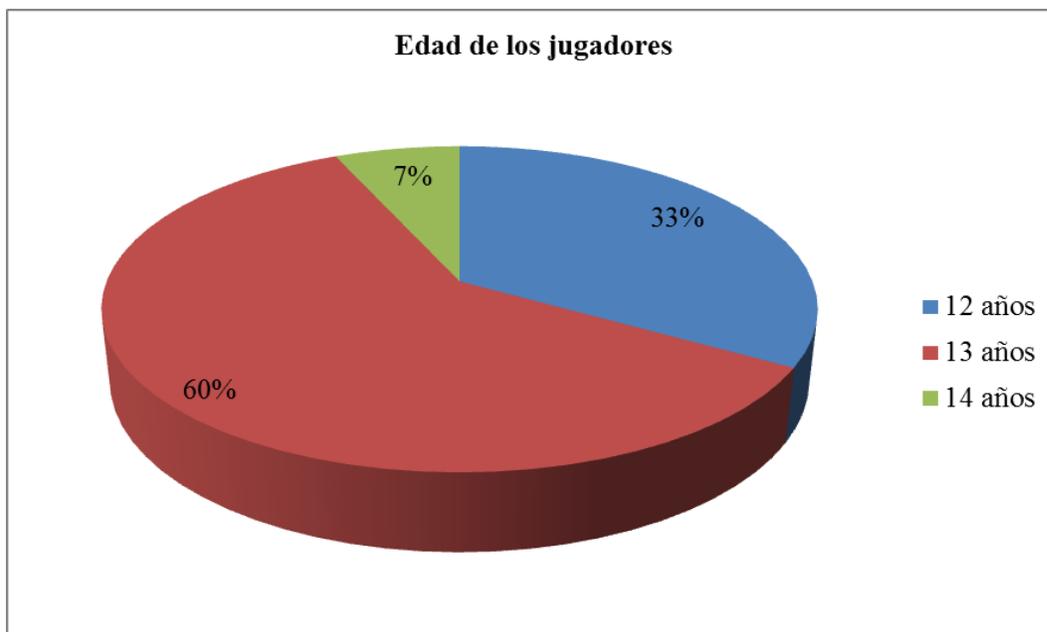
El ciego y el lazarillo: esta actividad está dirigida a incrementar la confianza entre los integrantes del grupo deportivo y en demostrar que a pesar de que se necesitan mutuamente para llegar a la meta y por ende, confiar y contar con los compañeros. La técnica de la actividad consiste en subdividir el equipo en parejas, uno de ellos está vendado y el otro se encarga de dar instrucciones para que el compañero vendado logre llegar al arco y marcar un gol, durante el recorrido hay obstáculos que impiden el paso del deportista vendado, el lazarillo debe orientar para no tropezar con los obstáculos. Con esta actividad se logra demostrar que la confianza propia y la depositada en los compañeros contribuyen al vencimiento de los obstáculos, se necesitan en el terreno de juego mutuamente para alcanzar las metas.

Ahora bien, inicialmente se pretendía realizar un post-test, el cual no pudo ser realizado debido al calendario deportivo, no obstante, quedaron abiertas las pautas para que las variables psicológicas propuestas en esta investigación, autocontrol, atención y autoconfianza, se mantengan o se incrementen dependiendo de los resultados de los cuestionarios.

Cabe resaltar, que los deportistas fueron muy receptivos con las técnicas utilizadas para el entrenamiento de las variables psicológicas y las continúan aplicando, ello es un indicio de que el entrenamiento mental y la labor del psicólogo deportivo es reconocida en el ámbito deportivo y arroja buenos resultados con respecto al alto rendimiento deportivo.

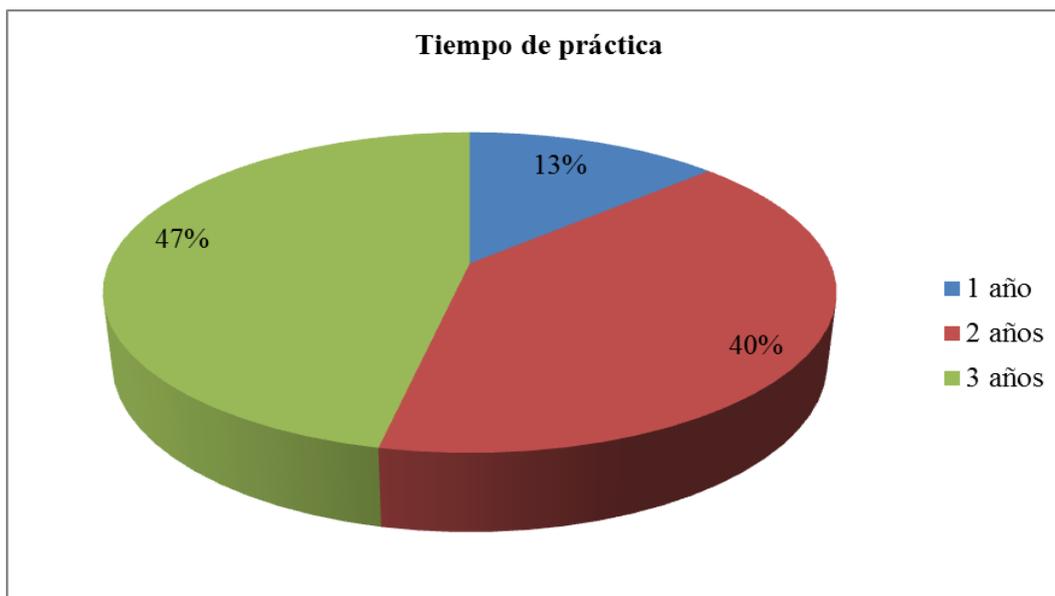
### **Resultados y Descripción de los Resultados**

En este apartado se presenta el análisis de resultados cuantitativos de las variables independientes (edad, tiempo de práctica, género, estrato socioeconómico y nivel educativo), datos arrojados luego de la entrevista individual, y de las variables dependientes (autocontrol, autoconfianza y atención) datos arrojados por el cuestionario CPRD y el cuestionario PAR P-1, para los cuales se utiliza el programa Excel de Microsoft Office 2007, con el fin de obtener datos estadísticos tales como: la media, la frecuencia, la desviación estándar, moda, entre otras.



*Figura 1.* Edad de la muestra de estudio

En la figura 1 se puede observar que la mayoría de los participantes (60%) tienen la edad de 13 años, mientras el 33% de la muestra están en los 12 años de edad y hay una mínima participación de la edad de 14 años, sólo el 7%. La media equivale a 33.33%.



*Figura 2.* Tiempo de práctica de la muestra de estudio

En la figura 2 se observa que el 47% de la muestra lleva practicando fútbol por 3 años, el 40% tiene un tiempo de práctica de 2 años y, el 13% restante tiene un tiempo de práctica de fútbol de 1 año. La media equivale a 33.33%.

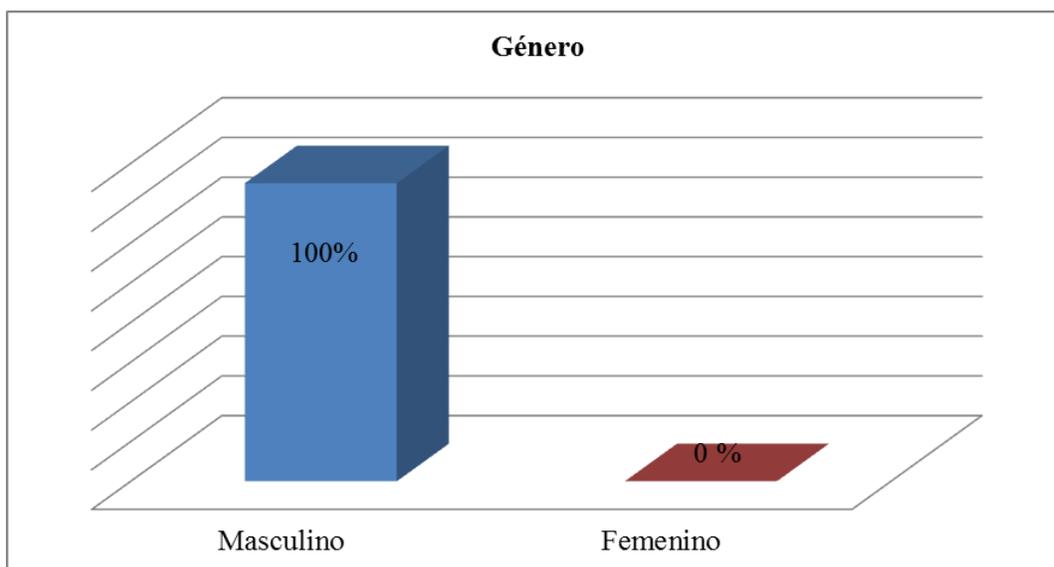


Figura 3. Género de la muestra de estudio

La figura 3 da cuenta de que la totalidad de la muestra, es decir, el 100%, son del género masculino.

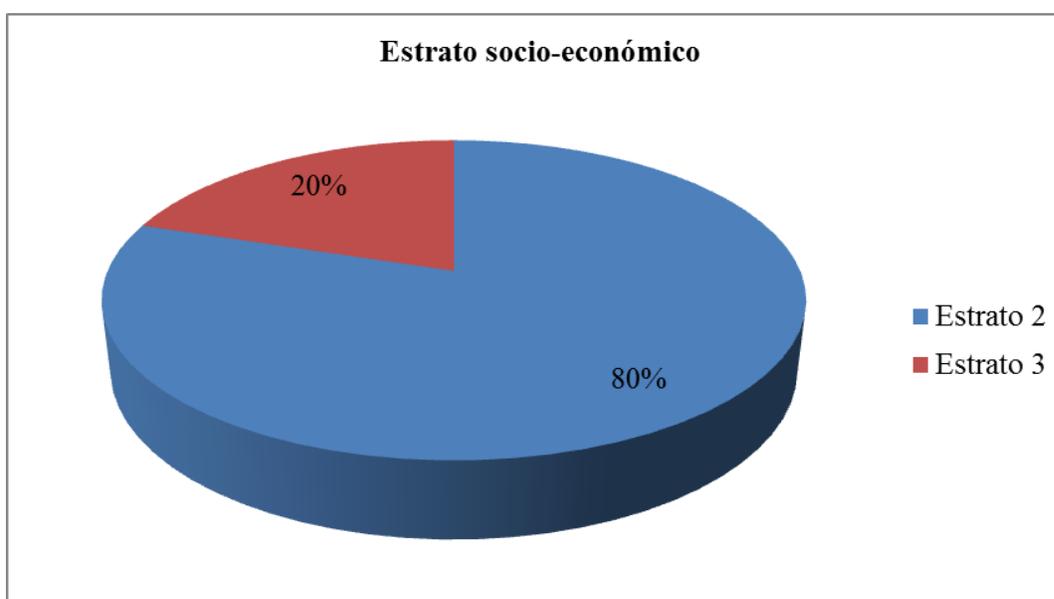


Figura 4. Estrato socio-económico de la muestra de estudio

La figura 4 muestra que la mayoría de la muestra participante pertenece al estrato socio-económico 2, representa el 80%, mientras que el 20% restante de la muestra pertenece al estrato socio-económico 3.

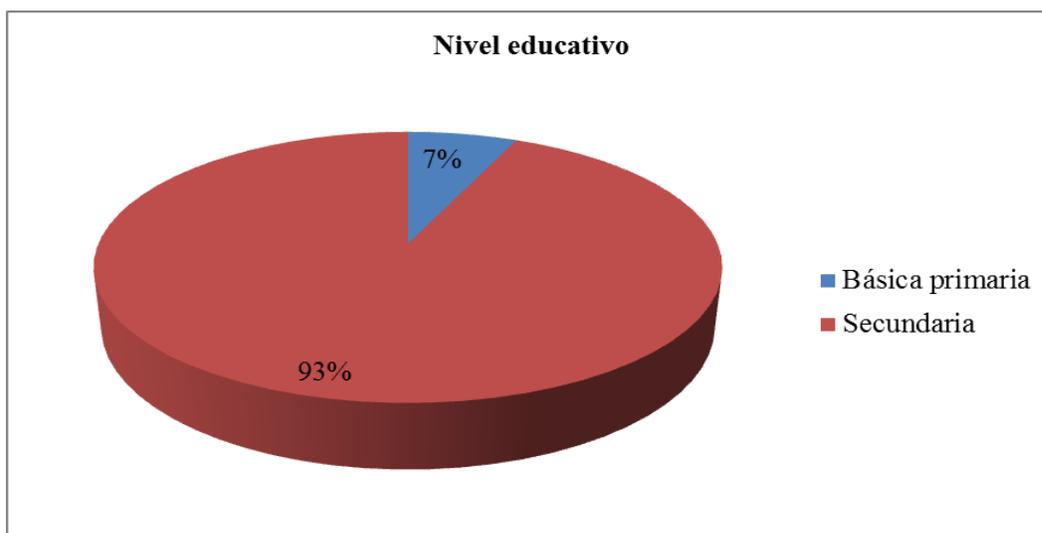


Figura 5. Nivel educativo de la muestra de estudio

La figura 5 da cuenta de que el 93% de la muestra se encuentra cursando estudios de secundaria, mientras que el 7% restante aún se encuentra en la básica primaria.

A continuación, se procede al análisis de resultados de las variables dependientes, comenzando por la variable autocontrol

Tabla 8:

*Autocontrol*

Media	62,53333333
Mediana	61
Moda	49
Desviación estándar	11,58118343

La tabla 8 muestra para la variable autocontrol, una media que para la muestra de 15 deportistas corresponde al 62,5%, los rangos mínimos y máximos oscilan entre el 45% y el 86%, siendo la moda el 49% , la mediana el 61% y la desviación estándar corresponde al 11,58%.

Tabla 9:  
*Atención*

Media	54,66666667
Mediana	50
Moda	50
Desviación estándar	12,45945806

La tabla 9 presenta cifras para la variable atención que arrojan una media, para la muestra de 15 deportistas, correspondiente al 54,66%, los rangos mínimos y máximos oscilan entre el 30% y el 70%, ubicando la moda el 50% , la mediana en 50% y una desviación estándar de 12,45%.

Tabla 10:  
*Autoconfianza*

Media	77,33333333
Mediana	80
Moda	90
Desviación estándar	14,86446706

En cuanto a la variable autoconfianza, la tabla 10, presenta cifras que arrojan una media, de 77,33%, el rango mínimo de 50 y el máximo del 90%, la moda es ubicada en el 90%, la mediana oscila en el 80% y una desviación estándar de 14,86%.

Ahora bien, dado que el deporte objeto de este estudio es la suma de individualidades que integran un equipo, es importante establecer los resultados de cada jugador, por ende, este segmento presenta 15 gráficos correspondiente a cada deportista y sus resultados con respecto a las variables. Las cifras en cada gráfico se presentan en puntuación obtenida y el porcentaje correspondiente a las variables dependientes, autoconfianza, autocontrol y atención.

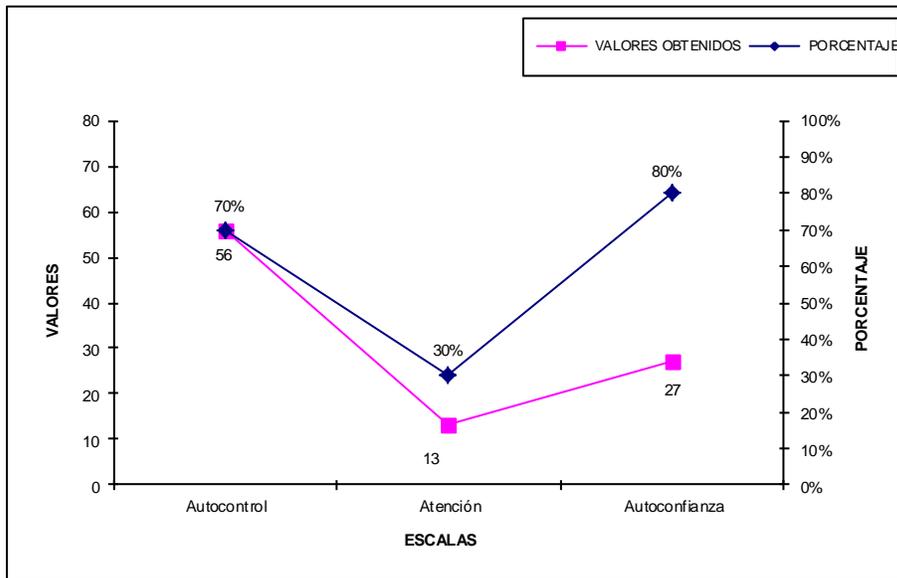


Figura 6. Valores y porcentajes deportista 1

En la figura 6 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 1 es de 56 para la variable autocontrol, puntaje de 13 para la variable atención y puntaje de 27 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 70%, 30%, y 80% respectivamente.

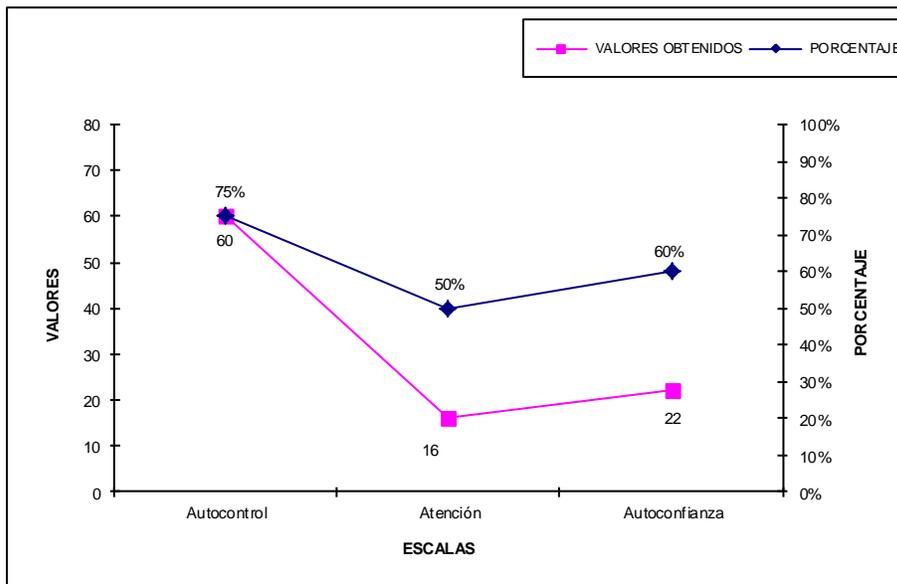


Figura 7. Valores y porcentajes deportista 2

En la figura 7 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 2 es de 60 para la variable autocontrol, puntaje de 16 para la variable atención y puntaje de 22 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 75%, 50%, y 60% respectivamente.

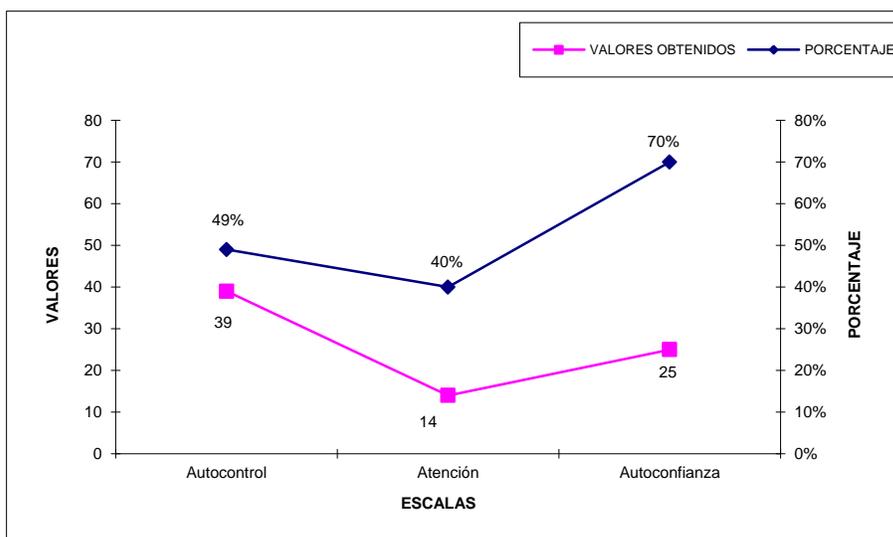


Figura 8. Valores y porcentajes deportista 3

En la figura 8 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 3 es de 39 para la variable autocontrol, puntaje de 14 para la variable atención y puntaje de 25 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 49%, 40%, y 70% respectivamente.

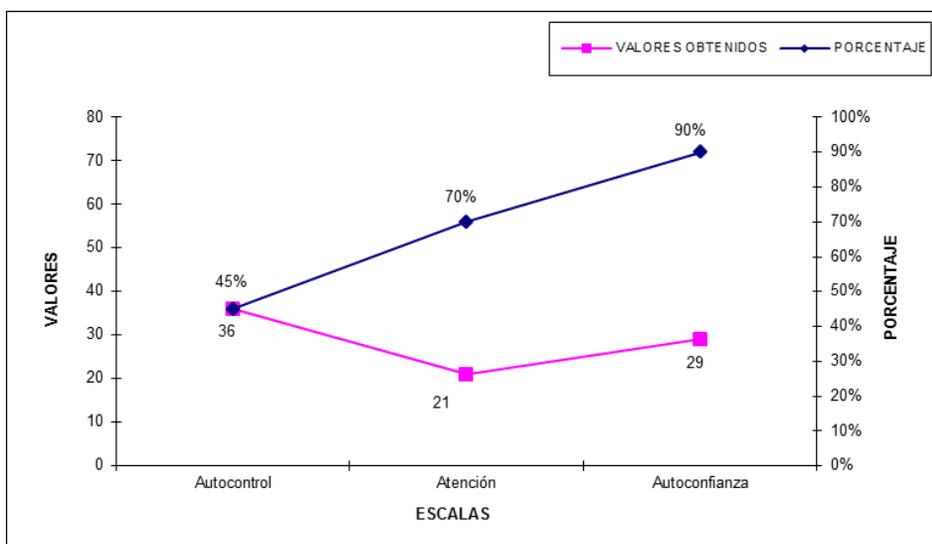


Figura 9. Valores y porcentajes deportista 4

En la figura 9 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 4 es de 36 para la variable autocontrol, puntaje de 21 para la variable atención y puntaje de 29 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 49%, 70%, y 90% respectivamente.

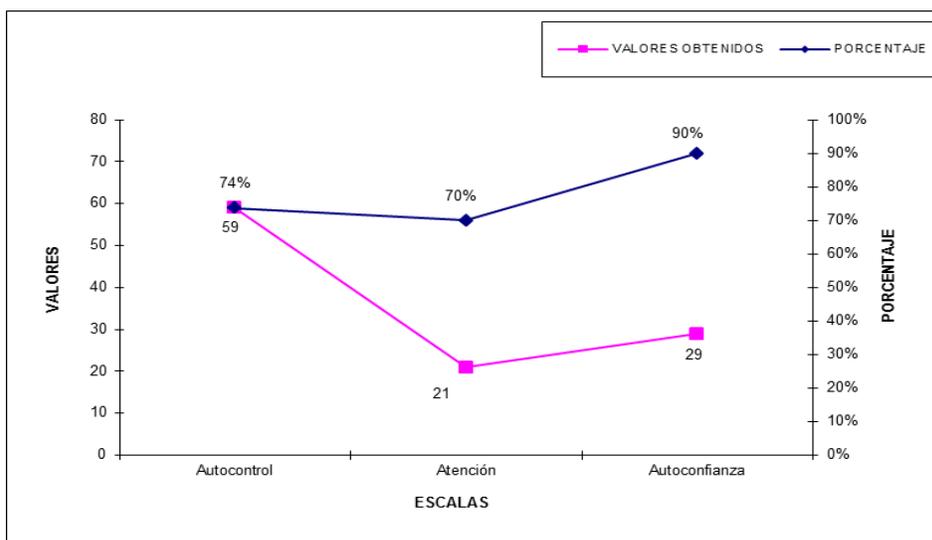


Figura 10. Valores y porcentajes deportista 5

En la figura 10 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 5 es de 59 para la variable autocontrol, puntaje de 21 para la variable atención y puntaje de 29 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 74%, 70%, y 90% respectivamente.

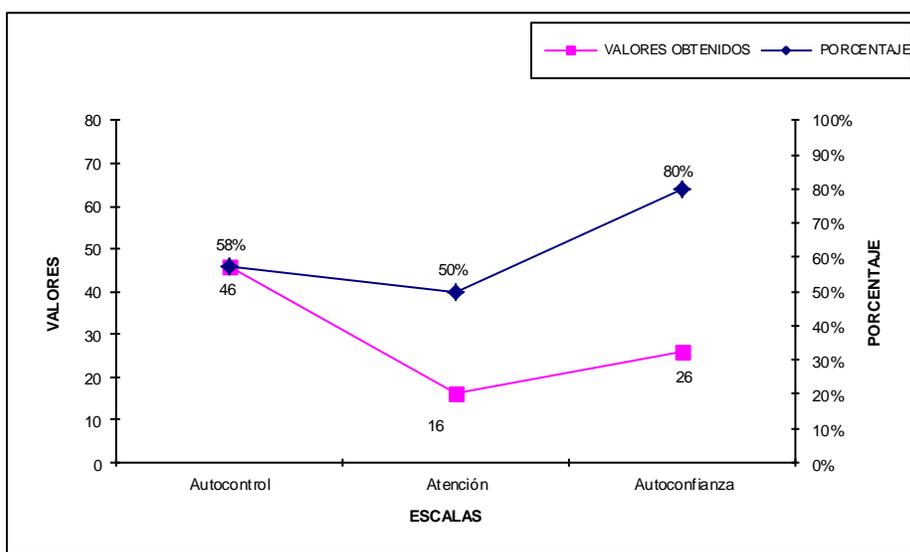


Figura 11. Valores y porcentajes deportista 6

En la figura 11 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 6 es de 46 para la variable autocontrol, puntaje de 16 para la variable atención y puntaje de 26 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 58%, 50%, y 80% respectivamente.

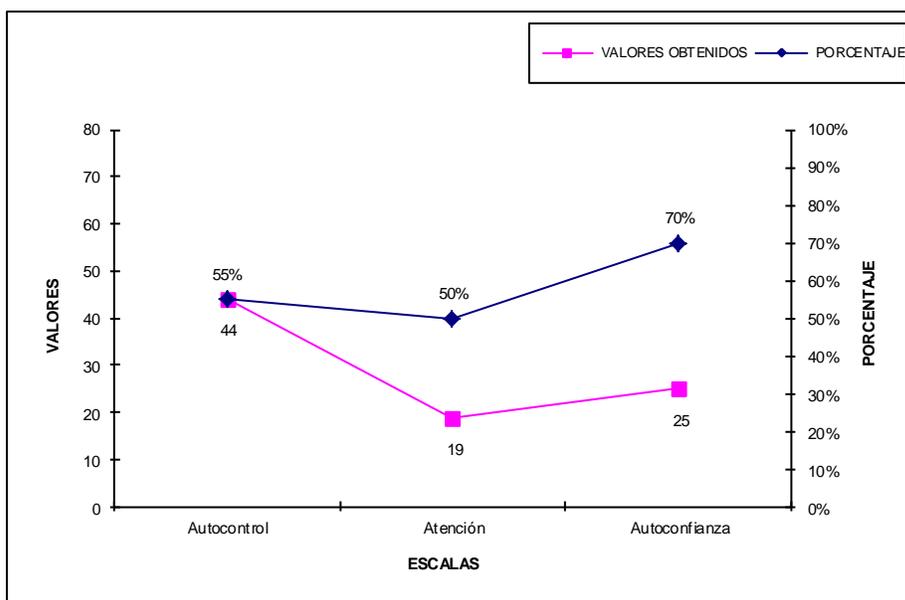


Figura 12. Valores y porcentajes deportista 7

En la figura 12 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 7 es de 44 para la variable autocontrol, puntaje de 19 para la variable atención y puntaje de 25 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 55%, 50%, y 70% respectivamente.

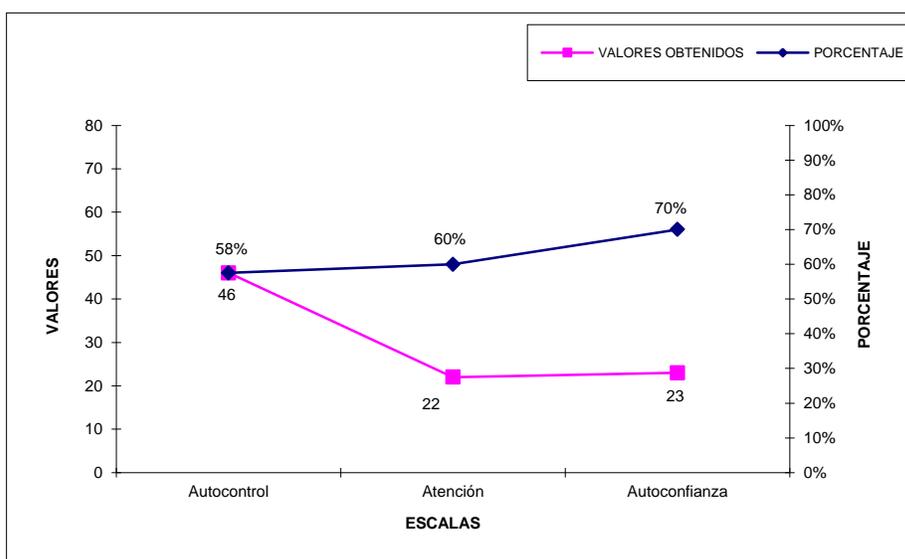


Figura 13. Valores y porcentajes deportista 8

En la figura 13 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 8 es de 46 para la variable autocontrol, puntaje de 22 para la variable atención y puntaje de 23 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 58%, 60%, y 70% respectivamente.

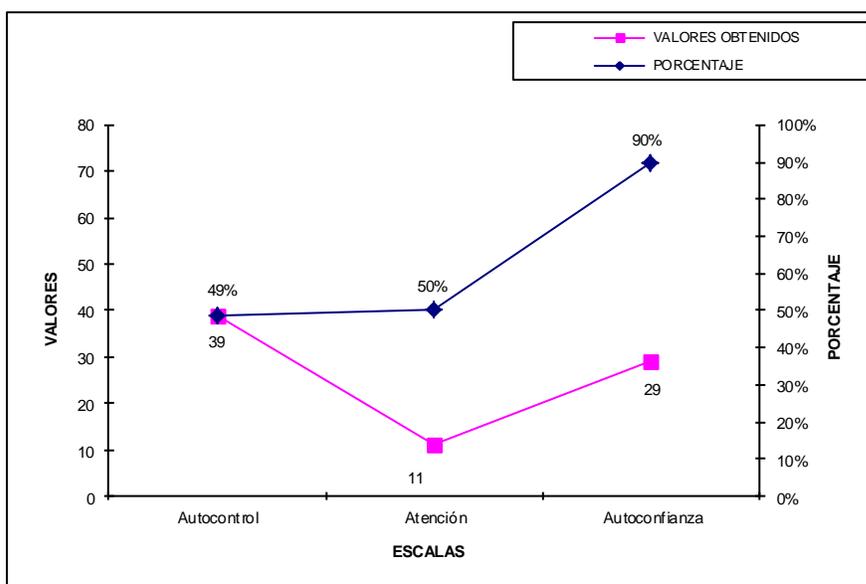


Figura 14. Valores y porcentajes deportista 9

En la figura 14 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 9 es de 39 para la variable autocontrol, puntaje de 11 para la variable atención y puntaje de 29 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 49%, 50%, y 90% respectivamente.

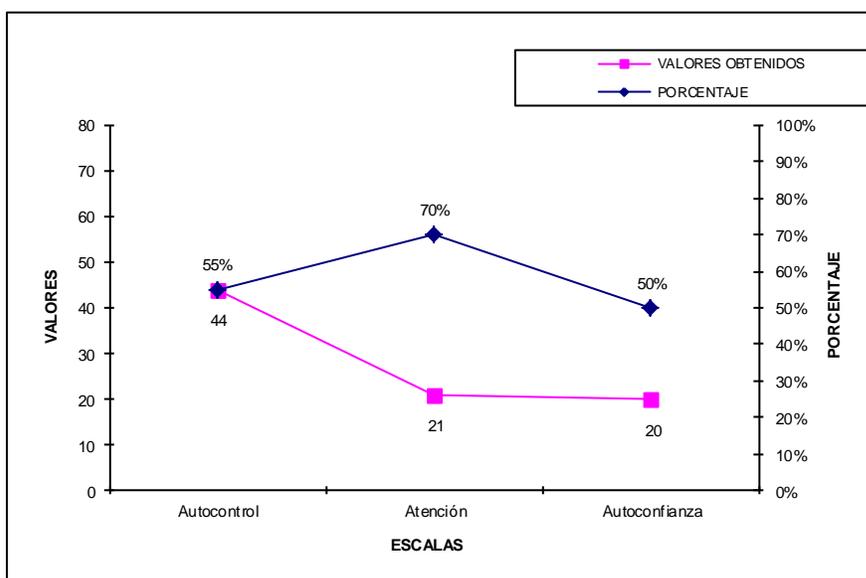


Figura 15. Valores y porcentajes deportista 10

En la figura 15 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 10 es de 44 para la variable autocontrol, puntaje de 21 para la variable atención y puntaje de 20 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 55%, 70%, y 50% respectivamente.

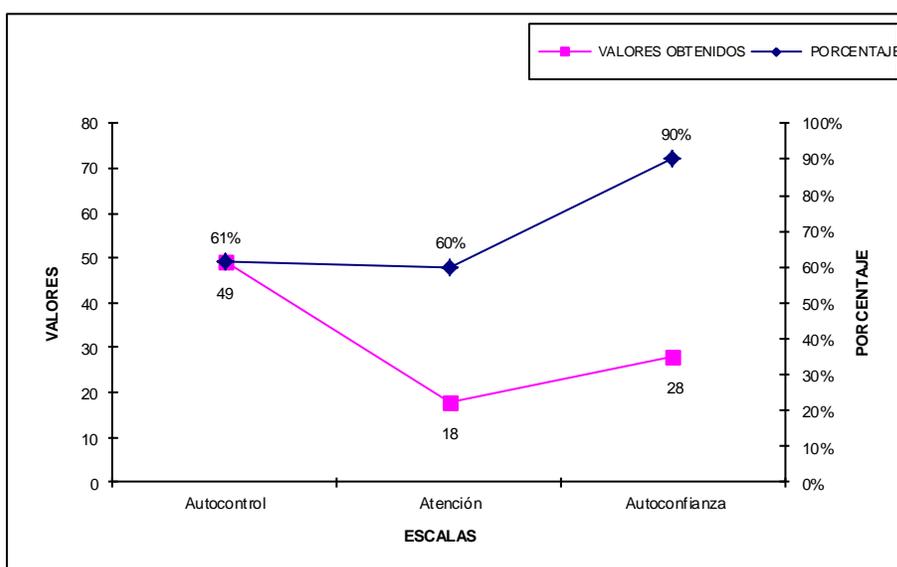


Figura 16. Valores y porcentajes deportista 11

En la figura 16 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 11 es de 49 para la variable autocontrol, puntaje de 18 para la variable atención y puntaje de 28 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 61%, 60%, y 90% respectivamente.

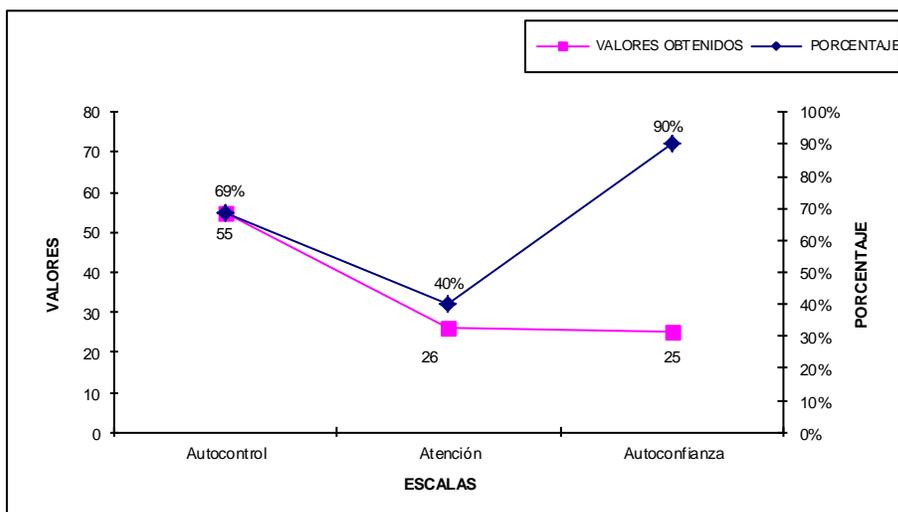


Figura 17. Valores y porcentajes deportista 12

En la figura 17 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 12 es de 55 para la variable autocontrol, puntaje de 26 para la variable atención y puntaje de 25 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 69%, 40%, y 90% respectivamente.

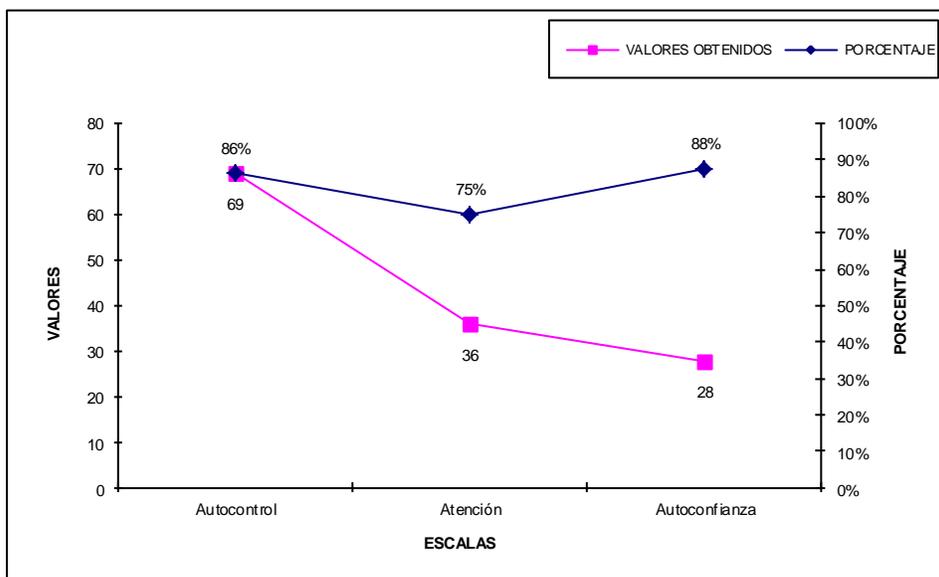


Figura 18. Valores y porcentajes deportista 13

En la figura 18 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 13 es de 69 para la variable autocontrol, puntaje de 36 para la variable atención y puntaje de 28 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 86%, 75%, y 88% respectivamente.

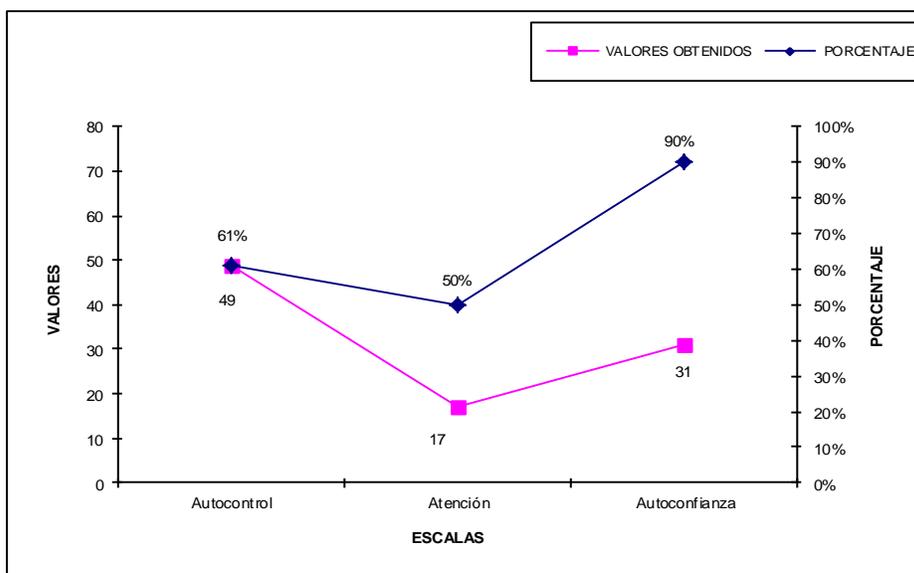


Figura 19. Valores y porcentajes deportista 14

En la figura 19 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 14 es de 49 para la variable autocontrol, puntaje de 17 para la variable atención y puntaje de 31 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 61%, 50%, y 90% respectivamente.

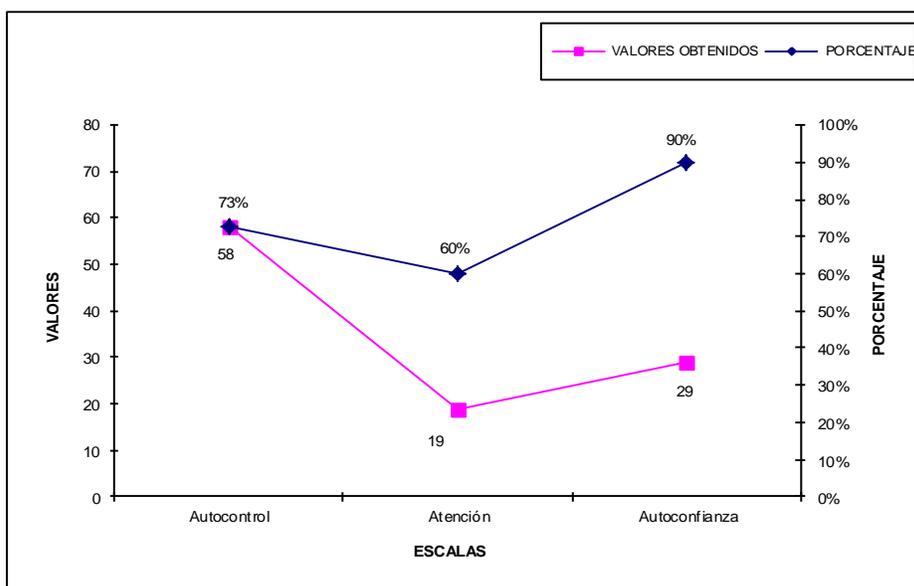


Figura 20. Valores y porcentajes deportista 15

En la figura 20 se puede observar que el puntaje obtenido por el deportista 15 es de 58 para la variable autocontrol, puntaje de 19 para la variable atención y puntaje de 29 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 73%, 60%, y 90% respectivamente.

Es importante establecer que esta investigación busca resultados de las variables psicológicas en los deportistas con respecto al rendimiento, por ende, en las siguientes tablas y gráficos se presentan resultados de las variables autocontrol, atención y autoconfianza con respecto a la edad y al tiempo de práctica.

Tabla 11:

*Porcentaje de autocontrol con respecto a la edad*

Edad	Frecuencia	%
12	5	35,49
13	9	34,18
14	1	30,21

La tabla 11 evidencia los porcentajes de autocontrol de la muestra con respecto a la edad; refleja que los jugadores de 12 años tienen un porcentaje de la variable autocontrol de 35,49%,

para los deportistas de 13 años es de 34,18 y por últimos, los deportistas de 14 años, poseen el 30,21% para la variable autocontrol.

Tabla 12:

*Porcentaje de autocontrol con respecto al tiempo de práctica*

Tiempo de práctica en años	Frecuencia	%
1	2	31,14
2	6	31,32
3	7	37,46

Ahora bien, la tabla 12 evidencia los porcentajes de autocontrol de la muestra con respecto al tiempo de práctica en años así: los jugadores que llevan 1 año practicando el fútbol, tienen un porcentaje de la variable autocontrol de 31,14%, para los deportistas que llevan 2 años es de 31,32 y por últimos, los deportistas que llevan 3 años de práctica, poseen el 37,46% para la variable autocontrol.

Tabla 13:

*Porcentaje de atención con respecto a la edad*

Edad	Frecuencia	%
12	5	35,00
13	9	34,02
14	1	31,25

La tabla 13 evidencia los porcentajes de atención de la muestra con respecto a la edad; refleja que los jugadores de 12 años tienen un porcentaje de la variable atención de 35,00%, para los deportistas de 13 años es de 34,02 y por últimos, los deportistas de 14 años, poseen el 31,25% para la variable atención.

Tabla 14:

*Porcentaje de atención con respecto al tiempo de práctica*

Tiempo de práctica en años	Frecuencia	%
1	2	33,53
2	6	30,48
3	7	35,71

Por su parte, la tabla 14, evidencia los porcentajes de atención para la muestra con respecto al tiempo de práctica en años así: los jugadores que llevan 1 año practicando el fútbol, tienen un porcentaje de la variable atención de 33,53%, para los deportistas que llevan 2 años es de 30,48 y por últimos, los deportistas que llevan 3 años de práctica, poseen el 35,71% para la variable atención.

Tabla 15:

*Porcentaje de autoconfianza con respecto a la edad*

Edad	Frecuencia	%
12	5	35,24
13	9	33,77
14	1	30,83

La tabla 15 evidencia los porcentajes de autoconfianza de la muestra con respecto a la edad; refleja que los jugadores de 12 años tienen un porcentaje de la variable autoconfianza de 35,24%, para los deportistas de 13 años es de 33,77% y por últimos, los deportistas de 14 años, poseen el 30,83% para la variable autoconfianza.

Tabla 16:

*Porcentaje de autoconfianza con respecto al tiempo de práctica*

Tiempo de práctica en años	Frecuencia	%
1	2	37,50
2	6	30,55
3	7	32,14

Por su parte, la tabla 16 evidencia los porcentajes de autoconfianza para la muestra con respecto al tiempo de práctica en años así: los jugadores que llevan 1 año practicando el fútbol, tienen un porcentaje de la variable autoconfianza de 37,5%, para los deportistas que llevan 2 años es de 30,55% y por últimos, los deportistas que llevan 3 años de práctica, poseen el 32,14% para la variable autoconfianza.

Para concluir este apartado de análisis de datos se presenta a continuación los valores y porcentajes en general de las variables psicológicas que se indagaron en esta investigación (autocontrol, atención, autoconfianza), del grupo deportivo.

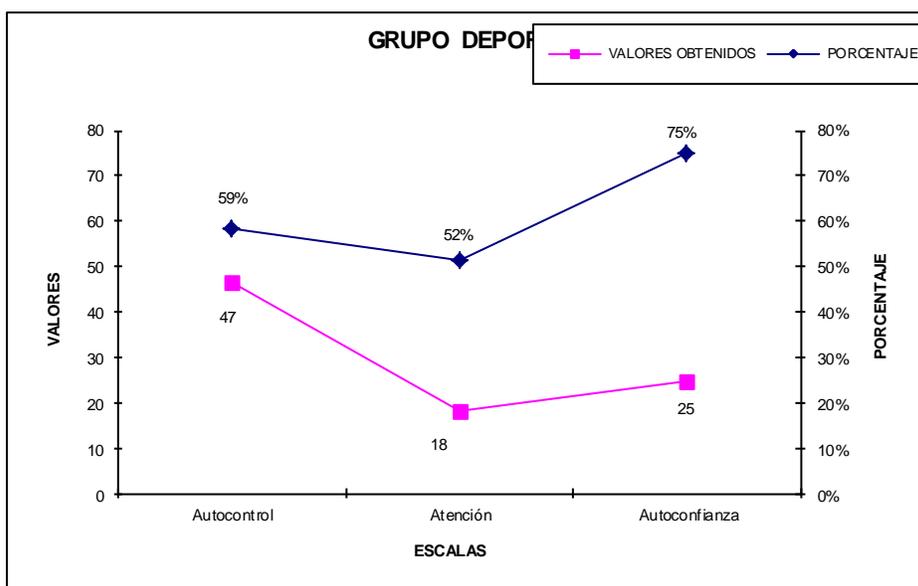


Figura 21. Valores y porcentajes del grupo deportivo

En la figura 21 se puede observar que el puntaje obtenido por la muestra del estudio es de 47 para la variable autocontrol, puntaje de 18 para la variable atención y puntaje de 25 para la variable autoconfianza, para los porcentajes de 59%, 52%, y 75% respectivamente.

Los anteriores resultados cuantitativos fueron cruzados con los resultados obtenidos cualitativamente por medio de la observación y entrevistas de la población objeto de estudio.

Se constató que la población posee unas características especiales, entre ellas el estrato socio económico (medio-bajo), la ausencia de padres y cuidadores, la falta de disciplina para acudir a los entrenamientos y competencias programadas por el Club Deportivo, e incluso el comportamiento de algunos líderes negativos que influían en la dinámica del grupo.

Asimismo debe tenerse en cuenta el grado de capacitación de los entrenadores en relación con el manejo de grupos deportivos, toda vez que los mismos entrenadores al momento de realizar el trabajo se encontraban cursando estudios sobre entrenamiento deportivo en un nivel básico.

En los datos obtenidos mediante la entrevista, se destacan como datos fundamentales que los deportistas reportan tales como la edad en la que comenzaron la práctica del fútbol, tiempo de práctica, contexto familiar, aspectos sociales, otros intereses y capacidades académicas; así mismo, los mayores logros obtenidos tenían relación su permanencia en el deporte y el interés en convertirse en jugadores profesionales de renombre internacional.

Los investigadores asistieron a entrenamientos y a competencias en las que se encontraban inscrito el Club Deportivo; el nivel de importancia de la competencia era determinado por el entrenador, quien en la charla previa al juego exaltaba o demeritaba el torneo y finalmente esto influía en el ánimo, vigor, entrega y cohesión de equipo durante el juego. Los resultados positivos se presentaban en las competencias respecto de las cuales el entrenador animaba

positivamente a los jugadores, y los resultados negativos se presentaban en las competencias catalogadas como poco importantes.

La observación realizada, se transcribió en un formato básico, el cual fue llevado a los entrenamientos y contenía datos básicos de la actitud de los deportistas y de los entrenadores en el terreno de juego. Se observó que los deportistas llegaban por separado al sitio de entrenamiento y aunque llevan algún tiempo de conocerse, no es común que se saluden entre sí, dirigiéndose a su entrenador para comenzar a realizar las actividades. Es importante resaltar, que pese a las instrucciones del entrenador, muchos de los niños se desconcentraban en la cancha y no lograban culminar con éxito las actividades, pero también se observaron niños que llegaban con un alto grado de energía y motivación y realizaban todo adecuadamente.

Se observó también, en los entrenamientos, un adecuado ambiente de trabajo, énfasis del entrenador en las conductas de los deportistas, distribución apropiada de las cargas de trabajo, ejercicios para mejorar la atención, manejo progresivo de la novedad, la dificultad y el grado de exigencia, planteamiento de retos y exposición a situaciones difíciles; según lo observado es importante mejorar los ejercicios específicos para afrontar situaciones-problema.

Otra situación evidenciada se relaciona con la rivalidad que se presentaba entre algunos integrantes del equipo. La rivalidad poco sana se producía durante las competencias

importantes y entre aquellos jugadores que eran seleccionados por el entrenador para afrontarla y los jugadores que eran descartados o seleccionados para ser suplentes. En los jugadores seleccionados para afrontarlas se observó un empoderamiento que respecto a su coordinación, autocontrol y autoconfianza lo que se traducía en un mejor rendimiento deportivo.

En teoría, los entrenadores tenían como postulado que la alineación para afrontar las competencias también dependía de la disciplina de los jugadores durante los entrenamientos (asistencia a los entrenamientos y cumplimiento de metas en el transcurso de los mismos), no obstante al llegar a la competencia esta regla no era tenida en cuenta y los entrenadores alineaban jugadores indisciplinados pero considerados como bueno o indispensables, generando malestar entre el resto del grupo. Esta situación se reflejaba en el rendimiento deportivo de los jugadores que finalmente eran descartados, los cuales se veían con ánimos decaídos y decepcionados en relación con el Club Deportivo.

La decepción fue manifestada por algunos jugadores durante la entrevista individual y solicitaban constantemente al entrenador que tuviera en cuenta sus logros. Su comportamiento durante el entrenamiento era óptimo y posiblemente tenía como finalidad lograr un puesto en la alineación titular, no obstante al no ser elegidos presentaban su inconformismo y en algunos casos se desataba una rebeldía frente a las instrucciones impartidas por el entrenador.

Los factores mencionados contribuían a que la dinámica del grupo se catalogará como fluctuante en temas de disciplina, asistencia a los entrenamientos y finalmente los resultados positivos obtenidos en la competencia dependían de la disposición de los jugadores y del tipo de torneo. Es claro que los factores externos ya mencionados influyen de manera directa en el rendimiento deportivo de los jugadores antes, durante y después de los entrenamientos y la competencia, tal como ya se mencionó.

### **Discusión de Resultados**

Al comenzar la investigación, la inquietud a enfrentar era la influencia que tenían las variables psicológicas autocontrol, atención y autoconfianza en el rendimiento deportivo, pues bien, los resultados que arroja el estudio, luego de una observación exhaustiva, de entrevistas, aplicación de pruebas psicométricas y una comparación con la indagación teórica dan cuenta de la directa relación que tienen las habilidades mentales con el alto rendimiento deportivo.

Los resultados que arrojan los cuestionarios aplicados CPRD y PAR P-1 establecen que los deportistas participantes en el estudio tienen poco entrenamiento mental que les permita tomar decisiones con asertividad dentro de la competencia. Por lo tanto, de nada sirve contar con habilidad física para correr 90 minutos un partido de fútbol si no se cuenta con los componentes psicológicos que le indiquen al deportista cual es la mejor manera de actuar para obtener los resultados esperados dentro de la competencia.

Se puede observar que las variables de autocontrol y atención se encuentran muy segmentadas dentro del grupo deportivo, solamente 6 de los deportistas puntúan por encima del 50% en atención, e igual cifra para la variable autocontrol, ahora bien, no se trata de los mismos deportistas en ambas variables, es decir, algunos deportistas de la muestra tienen fortaleza en autocontrol y otros tienen fortaleza en atención, sin embargo no coinciden en ambas variables. La autoconfianza por su parte sí evidencia resultados por encima del 50% para la gran mayoría de la muestra, 14 deportistas en total, no obstante, el entrenamiento mental puede enseñar pautas que permitan la permanencia de los resultados en esta variable.

Estudios han demostrado que el control del estrés y el nivel de activación están directamente relacionadas con la variable autocontrol y su influencia con el rendimiento deportivo, Roffé (2009), en sus investigaciones afirma “una puntuación alta indica que el deportista tiende a controlar el estrés potencial de la competencia, pues confía en sus recursos, no manifiesta ansiedad o es capaz de controlarla, y su atención se mantiene centrada en los estímulos relevantes” (p.153). Entonces, en consecuencia con los resultados obtenidos luego de la aplicación de la prueba CPRD, se encuentra una diferencia significativa entre lo esperado y las respuestas de los jugadores, toda vez que sólo 6 de los deportistas obtienen puntajes por encima del 50%, lo esperado es la puntuación más alta que se pueda obtener, porque de acuerdo con Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2007), “una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas” (p. 99), dicho esto, los resultados obtenidos con respecto a la variable autocontrol son bajos en comparación con lo requerido y es que “las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en

cuya presencia es necesario el control” (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada ,2007, p.98), requieren de un entrenamiento mental que permitan su permanencia en el tiempo.

Con respecto a la variable atención y su influencia en el rendimiento, puede afirmarse que las puntuaciones de esta variable obtenidas a través del cuestionario PAR-P1 demuestran resultados similares a la variable autocontrol, solo 6 jugadores, es decir el 40% puntúan por encima de lo esperado para la prueba, al igual que la variable autocontrol, lo ideal es una puntuación muy alta en esta variable, pues a mayor atención y concentración, mayor será el rendimiento del deportista y mayor será el funcionamiento del grupo deportivo. Roffé (2009), asevera al respecto “una puntuación alta en esta escala, indica que el deportista maneja con garantías el enfoque atencional atendiendo a lo que realmente debe atender” (p. 162). Esta sumatoria entonces, reconfirma lo observado en el terreno de juego, factores externos tales como el público, los padres y el árbitro son de gran influencia a la hora del enfoque de atención que deben tener los deportistas en competencia, por ende, se hace necesario el entrenamiento es esta habilidad mental, que como ya se había mencionado, es innata del ser humano, pero en el campo deportivo debe aprenderse a focalizar, ello se logra con un correcto entrenamiento mental dirigido por el psicólogo deportivo.

Otro objetivo propuesto en esta investigación tiene que ver con la variable autoconfianza y su influencia en el rendimiento deportivo, los resultados proyectados luego de la aplicación del cuestionario PAR P-1, permiten entrever que la mayoría de los jugadores (93,33%) tienen una calificación alta para esta variable, se denota confianza en sus propias capacidades y habilidades físicas dentro del terreno de juego, los deportistas demuestran con los resultados

del test que confían en que pueden llegar a ser deportistas de alto rendimiento, esto ha sido correlacionado con la entrevista, en la que han manifestado sus intereses por pertenecer a grandes clubes extranjeros, como Real Madrid o Barcelona. Serrato, García & Rivera, (2000), definen esta variable como “creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte” (p.24), es evidente que los deportistas de la categoría infantil (12 a 14 años) del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado, la poseen, sin embargo, no se debe descuidar, es necesario un entrenamiento mental que permita que los resultados obtenidos en esta variable se fortalezcan y permanezcan en el tiempo.

Es así como, se llega a la conclusión de que los resultados obtenidos denotan la necesidad del entrenamiento mental realizado por el psicólogo en deporte con el fin de mejorar el rendimiento del grupo deportivo, dado que luego del permanente período de observación, los resultados en competencia corroboran las falencias detectadas a través de los cuestionarios y por ende, hay una constante pérdida en los partidos de fútbol del campeonato en curso.

Ahora bien los resultados en el campeonato no desmotivan a los deportistas, los cuales continúan asistiendo a los entrenamientos y los partidos, y confían en el trabajo que pueden realizar para obtener buenos resultados, no obstante, si no se logra fortalecer las variables psicológicas autocontrol y atención y mantener los resultados de la variable autoconfianza, no se puede alcanzar el objetivo de los deportistas y del cuerpo técnico, formar deportistas de alto rendimiento.

Por otro lado, durante la investigación e interacción con los deportistas, se evidenció especial atención por parte de ellos y del cuerpo técnico y fueron implementadas estas pautas a los entrenamientos y a la competencia, lo cual demuestra también que el grupo deportivo está receptivo y que un entrenamiento mental puede dar buenos resultados con miras al alto rendimiento deportivo.

Para finalizar y en consecuencia a los objetivos establecidos con respecto a la influencia de las variables autocontrol, atención y autoconfianza en el rendimiento deportivo, los resultados obtenidos ofrecen respuestas concretas que determinan que las variables psicológicas son directamente proporcionales con el rendimiento deportivo y por ende, deben ser entrenadas para obtener y garantizar en el tiempo la formación de deportistas con alto rendimiento.

### **Conclusiones**

Durante el transcurso de la investigación se observó la presencia de posibilidades que pueden ejecutarse para desarrollar el entrenamiento de las habilidades atencionales de los deportistas, dado que, la atención es una variable que influye directamente durante la ejecución de la actividad deportiva, por lo tanto, se requiere un acompañamiento constante del psicólogo en deporte que potencialice los conocimientos de la variable atención y optimice el resultado de las competencias.

La atención es una variable psicológica que se desarrolla de forma natural para el ser humano, sin embargo a nivel deportivo es necesario que tenga ciertas características relacionadas a la práctica del deporte, de manera que, al deportista se le debe entrenar para que adquiera las fortalezas necesarias que le permitan enfocar la atención en la ejecución de la actividad física y concentre su atención en los estímulos relevantes que potencialicen resultados positivos previamente trazados por el deportista, el entrenador físico y el psicólogo en deporte.

El trabajo del psicólogo en deporte consiste en proporcionar las herramientas adecuadas que permitan al deportista la adquisición de un conocimiento acerca del nivel activación y de la angustia, y su influencia que ambos tienen en la ejecución de la actividad física y por supuesto en las consecuencias que pueden tener respecto al alto nivel de rendimiento deportivo.

El psicólogo en deporte se convierte en un elemento fundamental dentro del binomio deportista-entrenador toda vez que su conocimiento sobre las variables atención, autoconfianza y autocontrol – estrés y nivel de activación – y su influencia en el entrenamiento deportivo y en la ejecución de la competencia permite al deportista y al entrenador construir estrategias de intervención, identificar las exigencias dentro de la competencia y usar estas habilidades para conservar el autocontrol, enfocar la atención en cada situación y mantener la confianza en sí mismo.

El entrenamiento óptimo de las variables psicológicas: atención, autoconfianza y autocontrol – estrés y nivel de activación – deben estar siempre a cargo del psicólogo en deporte, no obstante, la participación de todos los agentes involucrados en la preparación del deportista es fundamental para alcanzar los objetivos que se tracen con antelación al inicio de la competencia.

Las puntuaciones que se obtuvieron en los test por sí solas no pueden dar cuenta exacta de las capacidades psicológicas del deportista, se tiene, obligatoriamente que cotejar con entrevistas y períodos de observación que dicten rutas apropiadas para un entrenamiento mental óptimo con miras al alto rendimiento.

De acuerdo con los resultados obtenidos luego de la aplicación de los cuestionarios CPRD y PAR P-1 y de la observación de campo, se evidencia que los deportistas requieren mejorar las habilidades mentales, autocontrol, atención y autoconfianza, para mejorar el desempeño dentro de la competencia.

La aplicación de los cuestionarios CPRD y PAR P-1 pueden ser utilizados como herramientas apropiadas y fiables a la hora de realizar una evaluación del estado de las variables psicológicas autocontrol, autoconfianza y atención en los jugadores de fútbol. Toda vez que lo reflejado en el terreno de juego se hace evidente en los valores arrojados por los cuestionarios aplicados.

Los resultados de los cuestionarios CPRD y PAR P-1 demuestran lo observado durante los entrenamientos y los compromisos deportivos, se evidenció que los jugadores poseen alta autoconfianza, pero las habilidades mentales de atención y autocontrol se encuentran en cifras deficientes, y de allí la importancia del entrenamiento de estas habilidades para un óptimo desarrollo de las capacidades físicas y mentales.

Es decir, el seguimiento y la intervención psicológica para el mejoramiento de las habilidades mentales de los deportistas es indispensable para la obtención de deportistas de alto rendimiento.

### **Limitaciones o Dificultades**

Debido a circunstancias ajenas a la voluntad de la Universidad o de los asesores, se debió realizar un cambio de asesor, lo cual retraso la continuidad por el empalme correspondiente.

El espacio físico –cancha de fútbol – donde se ejecutaban las actividades de entrenamiento era reducido en comparación con el número de deportistas que desempeñaban la actividad física al mismo momento, toda vez que el entrenamiento de las diferentes categorías se realiza en el mismo lugar y en el mismo horario. Por lo tanto, al trabajar con la categoría infantil (12-14 años) se encontraron limitaciones en el espacio físico y en el tiempo para el desarrollo de las actividades.

Se observó que algunos de los integrantes de la categoría infantil tenían dificultades en lecto-escritura y la aplicación de los test se tomó más tiempo del que inicialmente se tenía programado, toda vez que los integrantes del presente trabajo debían estar más atentos y brindar explicaciones reiteradas sobre el diligenciamiento de los test.

Se observó la falta de acompañamiento de los padres de los menores durante el tiempo que duro la investigación, toda vez que los menores llegaban por sus propios medio a la cancha de fútbol a ejecutar el entrenamiento deportivo e incluso cuando se presentaban competencias. Esta circunstancia se tradujo en la imposibilidad de contactar a los representantes legales (padres) de los menores para la suscripción del consentimiento informado y se vio la necesidad de solicitar la autorización al Presidente y Director Técnico del Club Deportivo para desarrollar la investigación por este quien tenía la custodia temporal de los menores desde su arribo hasta su retiro de la cancha.

### **Recomendaciones**

El alcance de esta investigación, consecuencia de la permanente observación y de las puntuaciones alcanzadas por los deportistas en los cuestionarios aplicados, dan cuenta que se hace necesaria una adecuada intervención psicológica para el mejoramiento y fortalecimiento de las habilidades mentales indispensables antes, durante y posterior a la competencia, por ende, la recomendación principal de este estudio, es realizar un trabajo de entrenamiento integral que abarque la técnica y la táctica ofrecida por el cuerpo técnico sumado a un adecuado fortalecimiento mental que direcciona al deportista al alto rendimiento.

Las cortas estrategias de intervención usadas en esta investigación dieron cuenta de la gran importancia que tiene que los deportistas conozcan pautas que les permitan un mejor desempeño en competencia, por lo tanto, un entrenamiento en las variables psicológicas involucradas para un rendimiento óptimo, tales como las propuestas en esta investigación, autocontrol, atención y autoconfianza, tienen gran relevancia para fomentar la formación de los deportistas de alto rendimiento.

Esta investigación detectó el escaso entrenamiento mental que tienen los deportistas, el estudio buscaba indagar la importancia que tienen las variables psicológicas en el desempeño deportivo y arroja como resultados que si se hace necesaria la intervención del psicólogo deportivo.

Para finalizar, se recomienda continuar con el entrenamiento mental por parte del psicólogo del deporte, que realice la aplicación de post-test que den cuenta si existe o no un mejoramiento de las habilidades mentales de los deportistas y continuar con la intervención psicológica del grupo deportivo.

## Referencias

- Blatter, J. & Valcke, J. (2014) Reglas de juego 2014/2015.FIFA – Strasse 20, 8044. Zúrich: Fédération Internationale de Football Association. Recuperado de [http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/27\\_06\\_2014\\_new--lawsofthegamewebes\\_spanish.pdf](http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/27_06_2014_new--lawsofthegamewebes_spanish.pdf)
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson
- Buceta, J.M. (2002). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. Madrid: Pirámide
- Buceta, J.M. (2004). *Módulo de psicología y deporte de iniciación*. Madrid: Dikynson
- Constitución Política de Colombia de 1991. Recuperado de [http://www.cna.gov.co/1741/articles-186370\\_constitucion\\_politica.pdf](http://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_constitucion_politica.pdf)
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones*. España: Editorial médica panamericana S.A.
- De la Vega & García, (2003). *Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento*. Madrid: CV Ciencias del Deporte

- Dosil, J (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Mc Graw Hill. España
- Fútbol clásico: el juego, (2015), Recuperado de <http://es.fifa.com/classicfootball/history/the-laws/from-1863-to-present.html>
- Galeano, M.E. (2009). *Estrategias de la investigación social cualitativa: el giro en la mirada*. Medellín: La carreta editores.
- García Marchena, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
- García-Calvo, T. (2013). Alto rendimiento deportivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21) 27-39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028371005>
- Gimeno, F., Buceta, J.M., & Pérez-Llantada, M.D. (2001). Cuestionario “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” C.P.R.D: características psicométricas. *Análise psicológica*, 19, (1), pp. 93-113 Recuperado de [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312001000100009&lng=pt&tlng=es.%20](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312001000100009&lng=pt&tlng=es.%20).

Gimeno, F., Buceta, J.M., & Pérez-Llantada, M.D. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” C.P.R.D: características psicométricas. *Psicothema*, 19, (4), pp 667-672. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3414.pdf>

González Fernández, M.D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31, (3), pp. 250-258. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136004>

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill

Ley 100 de 1993. República de Colombia. Diario Oficial. Recuperado de [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1993/ley\\_0100\\_1993.htm](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1993/ley_0100_1993.htm)

Ley 1090 de 2006. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)

Ley 1098 de 2006. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Bienestar/SRPA/Tab/CIyC-Ley-1098-de-2006.pdf>

Ley 1122 de 2007. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/Normatividad/LEY%201122%20DE%202007.pdp>

Navarro, M.E. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista digital universitaria*, 6, (6),

pp. 1-12. Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/int62.htm>

Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D. & Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención

psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD.

*Revista de Psicología del Deporte*, 19(2) 249-262. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116352012>

Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española (22.aed.)*. Consultado en

<http://www.rae.es>

Resolución 8430 de 1993. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de

<http://mps.minproteccionsocial.gov.co/vbecontent/library/documents/DocNewsDo267711.pdf>.

Roffé, M. (2004). Cómo evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección: una

experiencia de 4 años con futbolistas juveniles. Recuperado de

[http://www.marceloroffe.com/articulos/evaluar\\_presiones\\_miedos\\_jugadores\\_sseleccion.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/evaluar_presiones_miedos_jugadores_sseleccion.pdf)

Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica: 30 test para evaluar en deportes (1ra ed.)*.

Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

Roffé, M. (s.f.). El componente psicológico en la práctica de los deportes y las actividades físicas. Recuperado de

[http://www.marceloroffe.com/articulos/componente\\_psicologico\\_practica\\_deportes.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/componente_psicologico_practica_deportes.pdf)

Roffé, M. (s.f.). El minuto fatal en fútbol: afrontamiento del estrés. Recuperado de

[http://www.marceloroffe.com/articulos/minuto\\_fatal\\_futbol.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/minuto_fatal_futbol.pdf)

Roffe, M. (s.f.). Herramientas básicas de evaluación en psicología del deporte. Recuperado de:

[http://cvb.ehu.es/open\\_course\\_ware/castellano/social\\_juri/psicol\\_deporte/contenidos/la-evaluacion-en-psicologia-del-deporte.pdf](http://cvb.ehu.es/open_course_ware/castellano/social_juri/psicol_deporte/contenidos/la-evaluacion-en-psicologia-del-deporte.pdf)

Roffé, M. (s.f.). Las presiones de los padres. Recuperado de

[http://www.marceloroffe.com/columnas/presiones\\_padres.pdf](http://www.marceloroffe.com/columnas/presiones_padres.pdf)

Roffe, M. (s.f.). Los pensamientos también juegan. Recuperado de

[http://www.marceloroffe.com/articulos/pensamientos\\_tambien\\_juegan.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/pensamientos_tambien_juegan.pdf)

Roffé, M. (s.f.). Mitos y verdades del psicólogo en el fútbol. Recuperado de

[http://www.marceloroffe.com/columnas/Mitos\\_y\\_verdades\\_del\\_psicologo\\_en\\_el\\_futbol.pdf](http://www.marceloroffe.com/columnas/Mitos_y_verdades_del_psicologo_en_el_futbol.pdf)

Roffé, M. (s.f.). Pautas psicológicas para entrenadores técnicos, tácticos y físicos de fútbol.

Recuperado de

[http://www.marceloroffe.com/articulos/pautas\\_psicologicas\\_entrenadores.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/pautas_psicologicas_entrenadores.pdf)

Roffé, M., Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la selección juvenil argentina

SUB-16 características particulares de los adolescentes inmersos en la singular

dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de psicología del deporte*, 3, (2), PP. 41 - 50.

Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=961456>

Roffé, M., Rivera, S. (2014). *Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas*

*prácticas. Argentina: FutbolDLibro*

Salmulski, D. (2007). *Psicología del deporte: manual para educación física, psicología y*

*fisioterapia. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.*

Santiago, I., Jaenes, J., & Cárdenas, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del

cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo"

(CPRD). *Cuadernos de Psicología del deporte*, 13, (2), pp. 21-30. Recuperado de

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4598160>

Serrato, L. H., García, S. Y., & Rivera, J. F. (2000). *Prueba de Rasgos Psicológicos para el Deporte (PAR PI)*. Bogotá: PAR LTDA

Serrato, L.H. (2008). Historia de la psicología del deporte en Colombia. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3, (2), pp. 277 - 300.

Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2974898>

Serrato, L.H. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR P1-R. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9, (1), pp. 21-38. Recuperado de:

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3104600>

Ureña, P. (2005). *Psicología y competencia deportiva. Escuela ciencias del deporte*. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.

Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. (INO reproducciones) España: INDE publicaciones.

Weinberg, R. Gould, D. (2007) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana

## Apéndices

### Apéndice 1

#### PAR P-1

El propósito del presente instrumento es conocer su comportamiento particular ante situaciones que se han presentado continuamente durante la competencia. A este instrumento no es apropiado llamarlo "Test" porque no hay respuestas correctas ni incorrectas. Por lo tanto, lea y responda cada afirmación procurando ser preciso, tanto como sea posible. De esta manera sus respuestas serán de gran utilidad, solo si usted responde basado (a) en lo que en los últimos seis (6) meses a la fecha, ha sentido, pensado o realizado. No tome como referencia lo que usted u otras personas creen que debería ser, sino lo que es o ha sucedido.

Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque con una equis (X) en la hoja de respuestas, la frecuencia con que la situación se ha dado en su práctica deportiva. **RECUERDE, LA INFORMACIÓN QUE USTED SUMINISTRA, ES ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL.**

#### CUESTIONARIO

- |  |   |
|--|---|
| 1. Durante la competición me veo más como un perdedor que como un ganador. | 11. Practico mentalmente mis habilidades deportivas.                                      |
| 2. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda.                 | 12. Me digo cosas negativas durante la competencia.                                       |
| 3. Pierdo la concentración durante la competencia.                         | 13. Cuando las cosas se vuelven en mi contra, tiendo a sentirme aplastado emocionalmente. |
| 4. Durante la competición me enojo con facilidad.                          | 14. En los momentos claves de la competencia pierdo confianza en mi desempeño.            |
| 5. Antes de competir me veo en mi imaginación rindiendo perfectamente.     | 15. Después de las emociones negativas puedo volver a concentrarme.                       |
| 6. Pienso positivamente durante la competencia.                            | 16. Las equivocaciones me llevan a pensar negativamente.                                  |
| 7. Puedo mantener sensaciones positivas durante la competición.            | 17. Se me facilita imaginar la ejecución de mis habilidades deportivas.                   |
| 8. Confío en mis habilidades deportivas.                                   | 18. Me esfuerzo al 100% durante la competencia sin importarme nada más.                   |
| 9. Las metas que me he impuesto como deportista me exigen un trabajo duro. | 19. Entreno con alta intensidad positiva.   |
| 10. Los nervios durante la competición me hacen sentir miedo de perder.    | 20. Cuando compito confío rendir hasta el punto máximo de mis capacidades.                |

21. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como deportista.
22. Mi mente se aleja con facilidad durante la competencia.
23. Antes de una competencia me imagino saliendo de situaciones difíciles.
24. Puedo cambiar con facilidad de estados emocionales negativos a estados emocionales positivos.
25. En situaciones difíciles de la competencia, las sensaciones de desafío me llevan a elevar mi nivel de rendimiento.
26. Soy un competidor con alta fortaleza mental.
27. Me aburre la alta exigencia de los entrenamientos.
28. Mientras juego me encuentro pensando en oportunidades que he perdido durante la competencia.
29. Situaciones incontrolables, como oponentes tramposos, logran molestarme.
30. Durante los momentos libres de la competición (descansos o pausas), utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.
31. Mis entrenadores pueden afirmar que soy un deportista con buena actitud.
32. Practicar mi deporte me hace sentir alegre.
33. Procuro demostrar la confianza que tengo como deportista.
34. Al despertar en las mañanas, me siento con deseos de entrenar.
35. Pierdo la concentración con facilidad durante los momentos críticos de la competencia.
36. A pesar de la confusión que me crean mis problemas personales, puedo mantener la calma durante los partidos.
37. Cuando me imagino a mí mismo compitiendo, puedo ver las cosas de forma muy real.
38. Los momentos críticos de la competición los he convertido en situaciones favorables.
39. Aunque me enfrente a muchas dificultades, disfruto de la competencia.

## Apéndice 2

AREA DE PSICOLOGÍA  
C.P.R.D.  
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

NOMBRES Y APELLIDOS \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

DEPORTE \_\_\_\_\_ TIEMPO DE PRÁCTICA \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

	ANTES	DURANTE	DESPUÉS
ENTRENAMIENTO			
COMPETENCIA			

## INSTRUCCIONES

A continuación encuentras una serie de afirmaciones relacionadas con el entrenamiento y la competencia. Debes dar respuesta según lo que tu experimentas y haces durante el entrenamiento y la competencia. Por favor encierra con un círculo el número que corresponde a tu respuesta frente a cada afirmación, con base en la siguiente escala

Nunca **0**      Casi Nunca **1**      A veces **2**      Casi siempre **3**      Siempre **4**

1. Suelo tener problemas para concentrarme mientras compito	0	1	2	3	4
2. Mientras duermo, suelo "darle vueltas" a la competencia en la que voy a participar	0	1	2	3	4
3. Tengo una gran confianza en mi técnica	0	1	2	3	4
4. Me encuentro motivado(a) por entrenar	0	1	2	3	4
5. Me llevo bien con otros miembros del equipo	0	1	2	3	4
6. Mi tensión interfiere negativamente en mi rendimiento	0	1	2	3	4
7. Ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de Comenzar mi participación en una competición	0	1	2	3	4
8. En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien.	0	1	2	3	4
9. Cuando lo hago mal suelo perder la concentración.	0	1	2	3	4
10. Cualquier comentario, situación o persona debilita la confianza en mí mismo	0	1	2	3	4
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	0	1	2	3	4
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición.	0	1	2	3	4
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	0	1	2	3	4
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	0	1	2	3	4
15. Establezco metas u objetivos (registros) que debo alcanzar y normalmente los consigo	0	1	2	3	4
16. Siento una intensa ansiedad mientras estoy compitiendo.	0	1	2	3	4
17. Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	0	1	2	3	4
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	0	1	2	3	4
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien durante una competición.	0	1	2	3	4
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición.	0	1	2	3	4
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	0	1	2	3	4
22. El espíritu de equipo es muy importante.	0	1	2	3	4
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo					

como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	0	1	2	3	4
24. Puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	0	1	2	3	4
25. Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	0	1	2	3	4
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	0	1	2	3	4
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual	0	1	2	3	4
28. Cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso(a).	0	1	2	3	4
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	0	1	2	3	4
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	0	1	2	3	4
31. Mi deporte es toda mi vida.	0	1	2	3	4
32. Tengo fe en mí mismo(a).	0	1	2	3	4
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	0	1	2	3	4
34. Pierdo la concentración durante la competición como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	0	1	2	3	4
35. Cuando cometo un error durante una competición suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de entrenamiento o alguien que esté entre los espectadores.	0	1	2	3	4
36. El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado.	0	1	2	3	4
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen de mí.	0	1	2	3	4
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0	1	2	3	4
39. Vale la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	0	1	2	3	4
40. En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	0	1	2	3	4
41. Pierdo la concentración durante una competición por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	0	1	2	3	4
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	0	1	2	3	4
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de mi competición (en cada situación)	0	1	2	3	4
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	0	1	2	3	4
45. Cuando finaliza una competición analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (considerando hechos reales y cada apartado de la competición)	0	1	2	3	4
46. Pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	0	1	2	3	4
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición	0	1	2	3	4
48. Durante el entrenamiento (como parte del plan diario) ensayo mentalmente situaciones que debo corregir o mejorar	0	1	2	3	4
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	0	1	2	3	4
50. Suelo establecer objetivos prioritarios (registros) antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición	0	1	2	3	4
51. Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos obtenidos en las competiciones anteriores	0	1	2	3	4
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás	0	1	2	3	4
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición	0	1	2	3	4
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición	0	1	2	3	4
55. Estoy dispuesto (a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor	0	1	2	3	4

## Apéndice 3

**FICHA INDIVIDUAL****Datos personales****Fecha de entrevista: AA/MM/DD**

Nombres y apellidos \_\_\_\_\_

Lugar y Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ sexo F  M  Documento de identidad \_\_\_\_\_

Dirección de residencia \_\_\_\_\_ Municipio \_\_\_\_\_

Barrio \_\_\_\_\_ Teléfono(s) \_\_\_\_\_ celular \_\_\_\_\_

E- mail \_\_\_\_\_ Deporte actual \_\_\_\_\_

Club \_\_\_\_\_

Otros deportes en los que ha participado \_\_\_\_\_

Edad de inicio de la actividad deportiva \_\_\_\_\_

Puesto de juego o pruebas en las que suele competir \_\_\_\_\_

Categoría en la que participa actualmente \_\_\_\_\_

Máxima categoría en la que ha competido \_\_\_\_\_

Número de años que, de forma continuada, viene practicando su deporte \_\_\_\_\_

Número de participaciones nacionales y/o internacionales \_\_\_\_\_

Mayores logros individuales y colectivos que ha conseguido \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Información familiar**

Nombres y apellidos	Parentesco	Edad	Conviven

**Escolaridad**

Estudios	Institución	Inicio	Final
Jardin, kinder, guardería			
Primaria			
Secundaria			

**Observaciones** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Apéndice 4

**Acta de Consentimiento Informado**

En la ciudad de Envigado, se han reunido, de una parte, el señor **Luis Guillermo Ochoa Mejía**, identificado con la cédula de ciudadanía número **98.566.608**, quien actúa en nombre de la **Corporación Líderes por Envigado**, con Nit. **5000020036-9** y que para los efectos del presente documento se denominará LA AGENCIA, y de otra parte, **Walter Alonso Bolívar Múnera**, identificado con la cédula de ciudadanía número **98.658.756**; **María Victoria Restrepo Vélez**, identificada con la cédula de ciudadanía número **42.824.951**; y **Carlos Andrés Monsalve Mejía**, identificado con la cédula de ciudadanía número **3.438.256**, quienes para los efectos del presente documento se denominarán LOS ESTUDIANTES, y han convenido suscribir la presente ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO con fundamento en los siguientes:

**Antecedentes**

1. LA AGENCIA tiene como finalidad brindar bienestar físico y mental, a través del deporte (fútbol), a los menores entre los 12 y 14 de edad que habitan los barrios de la zona 6 y en general todo el Municipio de Envigado.
2. LOS ESTUDIANTES actualmente se encuentran cursando el décimo (10º) semestre del programa de Psicología en la Institución Universitaria de Envigado – IUE, y en ejecución y desarrollo del trabajo de grado titulado AUTOCONTROL, AUTOCONFIANZA Y ATENCIÓN EN FÚTBOL INFANTIL, requieren la aplicación de algunas pruebas psicométricas que les permitan recaudar información sobre la población en la que se centra la investigación.
3. En consideración al convenio que existe entre LA AGENCIA y la Institución Universitaria de Envigado para que los estudiantes del Psicología que se encuentren en la fase práctica del pregrado puedan ejecutarla y trabajar con los alumnos que integra LA AGENCIA, LOS ESTUDIANTES han solicitado la autorización para la aplicación a los alumnos de la categoría INFANTIL con edades entre los 12 y 14 años de los siguientes test psicológicos: CPRD y PAR P-1.

4. Con fundamento en la Resolución 8430 de 1993, el artículo 52 de la Ley 1090 de 2006, los artículos 2 y 30 de la Ley 1098 de 2006, LA AGENCIA autoriza a LOS ESTUDIANTES para recaudar la información requerida, para tal fin LOS ESTUDIANTES se obligan a darle un uso exclusivamente académico y a no divulgar la información sin la autorización previa de los representantes legales de los menores. La información solo podrá ser recolectada dentro de LA AGENCIA, en las jornadas (días y horas) que se disponga para ello. Queda prohibido la recolección de información y el contacto de LOS ESTUDIANTES con los alumnos de LA AGENCIA por fuera de las instalaciones de la misma y en un contexto diferente al aquí enunciado.

---

**Luis Guillermo Ochoa Mejía**  
Corporación Lideres por Envigado  
Nit. 5000020036-9

---

**Walter Alonso Bolívar Múnera**  
C.C. 98.658.756  
Estudiante

---

**María Victoria Restrepo Vélez**  
C.C. 42.824.951  
Estudiante

---

**Carlos Andrés Monsalve Mejía**  
C.C. 3.428.256  
Estudiante