

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 1 de 9

**VARIABLES PSICOLOGICAS RELACIONADAS CON EL
 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ADOLESCENTES DE 11 y 12 AÑOS
 DE LA ESCUELA DE FUTBOL DEL INDER DE ENVIGADO SEGÚN EL PAR-P1**

Michael Mahecha López

m_mahecha@hotmail.com

Institución Universitaria de Envigado

RESUMEN El presente trabajo de grado tiene como objetivo general “Describir las principales habilidades psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de fútbol del INDER de Envigado según el PAR P1, antes y después de un programa de entrenamiento psicológico”. En la primera fase de este trabajo se exponen los argumentos que relacionan a la psicología deportiva con el estudio de las habilidades psico deportivas, desde los planteamientos de diversos autores, también se presentan antecedentes de estudios relacionados con el tema. La muestra de este trabajo estuvo compuesta por 16 jóvenes futbolistas de la categoría sub 13 del INDER de Envigado.

Palabras claves: psicología, habilidades psicológicas, deporte, psicología del deporte, motivación, sensibilidad emocional, reto, imaginación, atención, futbol, PAR P1, confianza, actitud positiva,

Abstract: This thesis has the general objective “To describe the main psychological skills related to sports training of adolescents 11 to 12 years School Football Envigado INDER P1 according to the PAR before and after a program of psychological training”. In the first phase of this work the arguments relating to sports psychology to the study of sports psychological skills, from the approaches of various authors are presented, history of related studies are also presented to the subject. The study sample is composed of 16 young players from the Under 13 INDER Envigado. The psychological variables proposed by the PAR P1 questionnaire are: confidence, motivation, concentration, emotional sensitivity, imagination, positive attitude and Challenge. The type of study used in this research is mixed, comparative type; is pre-experimental single group, while poses describe the state of the psychological skills before and after a program of psychological training. The research results showed that psychological skill that requires further work is the concentration and the variable that has better prospects within the sample is motivation. However, after the intervention, no significant changes were observed in the scores thrown out the questionnaire.

Key words: Psychology, psychological skills, sport, psychology of the sport, motivation, emotional sensibility, challenge, imagination, attention, football, COUPLE P1, confidence, positive attitude.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 2 de 9

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación pretende describir las principales habilidades psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de fútbol del INDER de Envigado según el PAR P1, antes y después de un programa de entrenamiento psicológico; esto con el propósito de evaluar el estado actual de las habilidades psicológicas de los deportistas y desarrollar e implementar un plan de intervención que permita el adecuado desarrollo de las mismas. La identificación e implementación de estas habilidades permite a los deportistas, alcanzar las habilidades requeridas para la práctica deportiva de alto rendimiento teniendo en cuenta que se encuentran en una etapa de formación deportiva y el desarrollo de estas habilidades es uno de los principales objetivos de esta etapa.

Estas características en los deportistas son estudiadas por un área específica de la psicología, la psicología deportiva, la cual es una rama de especialización que estudia los fenómenos que se dan a nivel deportivo, y su objeto de investigación busca brindar herramientas que potencialicen las habilidades psicológicas y motoras de los deportistas que buscan alcanzar un objetivo.

Este trabajo será una base para futuras investigaciones relacionadas con las habilidades psicológicas que según el PARP1 son relevantes para el alto rendimiento deportivo en una etapa importante para el desarrollo de los deportistas.

2. OBJETIVO

Describir las principales habilidades psicológicas relacionadas con el entrenamiento deportivo de los adolescentes de 11 y 12 años de la escuela de fútbol del INDER de Envigado según el PAR P1, antes y después de un programa de entrenamiento psicológico.

3. DISEÑO METODOLÓGICO

El tipo de estudio utilizado en la presente investigación es de tipo mixto, comparativo; es pre-experimental de un solo grupo, en tanto plantea describir el estado de las habilidades psicológicas antes y después de un programa de entrenamiento psicológico, mediante la aplicación de un pre-test y post-test del cuestionario PAR P1 (PROFESIONALES PARA EL ALTO RENDIMIENTO) creado por Serrato, García y Rivera (2001) el cual es un instrumento sencillo que se utilizará para medir las habilidades psicológicas de los deportistas de la categoría sub 13 del INDER de Envigado.

Para Hernández, (2010) la meta de la investigación mixta no es remplazar a la investigación cualitativa ni a la investigación cuantitativa, si no utilizar las fortalezas de ambos tipos de investigación combinándolas y tratando de minimizar; la metodología mixta es un conjunto de procesos sistemáticos, empírico analíticos de investigación que implica la recolección y análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como una integración y discusión de ambos, para realizar inferencias producto de toda la información recolectada y tiene como meta lograr un mayor entendimiento del fenómeno a estudiar, es decir la investigación mixta es un ejercicio de recolección de información con herramientas estadísticas y cualidades de manera conjunta, la cual permite mayores y amplios resultados de investigación, como también permite realizar un seguimiento organizado de los datos por medio de instrumentos.

3.1 Variables

Estas variables son definidas por el cuestionario de la siguiente manera:

- **Confianza:** creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte.
- **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.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 3 de 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.
- **Sensibilidad emocional:** es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, nerviosismo, preocupación durante la competencia causados por sí mismo o por los rivales.
- **Imaginación:** es la habilidad para imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte.
- **Actitud positiva:** es la habilidad para el auto diálogo positivo y de reflejar ante los demás una actitud de ganador.
- **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

La forma de puntuación es tipo Liker en un continuo entre A y F en el cual se obtiene el siguiente significado:

- A. Casi siempre (80% o más veces)
- B. A menudo (60%- 79%)
- C. Algunas veces (41%- 59%)
- D. Rara vez (21%- 40%)
- E. Casi nunca (20% o menos veces)

Cada variable o habilidad psicológica tiene una puntuación esperada o ideal y de acuerdo a la puntuación de 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 inversa es la de sensibilidad emocional.

3.2 Población y muestra

La población está conformada por 20 adolescentes pertenecientes a la categoría sub 13 de fútbol del INDER Envigado los cuales tienen

edades comprendidas entre los 11 y 12 años, todos de género masculino. La muestra del estudio estuvo conformada por 16 deportistas pertenecientes a dicha categoría, los cuales corresponden al 80% de la población; esta muestra se definió por conveniencia.

3.3 Recolección de información

Para recolectar la información sobre las habilidades o variables psicológicas que poseía la muestra, se utilizó el Cuestionario Par P1 (Profesionales Para El Alto Rendimiento) Creado Por Serrato, García y Rivera (2001).

El objetivo de la aplicación del cuestionario PAR P1, es evaluar las habilidades psicológicas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competencia de cada deportista. Está conformado por 39 afirmaciones, distribuidas en las siguientes escalas: Confianza, Motivación, Atención, Sensibilidad Emocional, Imaginación, Actitud Positiva y Reto; con las cuales se obtiene un perfil que valora aspectos muy precisos de la psicología del deportista relacionados con el rendimiento psicológico en situación de competencia.

3.4. Instrumento

4. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en las aplicaciones de pre-test y post-test del cuestionario PARD P1. Sin embargo es necesario comenzar por caracterizar el grupo de futbolistas con el cual se trabajó durante la presente investigación.

La muestra se caracterizó por contar con un grupo de 16 deportistas, hombres en su totalidad, practicantes de fútbol, con edades comprendidas entre los 11 y los 12 años como se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 3
Edad de los futbolistas

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 4 de 9

Edad	Numero sujetos	Porcentaje
11 años	10	62,5
12 años	6	37,5

1. EL MAYOR NÚMERO DE SUJETOS, TIENE 11 AÑOS, SIENDO ESTE EL 62,5% DE LA MUESTRA DEL ESTUDIO, ASÍ MISMO SE OBSERVÓ SU PERMANENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EN DONDE SE ENCONTRÓ LO SIGUIENTE:

Tabla 4
Tiempo de práctica

Años Practicando Fútbol	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2 años	4	10,3
2 a 4 años	3	40,3
5 años en adelante	5	29,4
Total	16	100

Tabla 5
Asistencia a las actividades del plan de entrenamiento

Sujeto	Actividad		
	Rejilla	Imaginería	Atención focalizada
1	X	X	X
2	X	X	X
3	X	X	X
4	X	X	X
5	X	X	X
6	X	X	X
7	X	X	X
8	X	X	X
9	X	X	X
10	X	X	X
11	X	X	X
12	X	X	X
13	X	X	X
14	X	X	X
15	X	X	X
16	X	X	X

La totalidad de la población del estudio realizo cada una de las actividades propuestas en el plan de entrenamiento psicológico, enfatizando en la rejilla, actividad de imaginería y la atención focalizada las cuales fueron trabajadas en las sesiones de la práctica profesional durante los entrenamientos de los deportistas.

Se tiene en cuenta que las anteriores variables psicológicas fueren programadas debido al resultado arrojado por el pre test aplicado a los 16 deportistas, observando que cada uno de ellos contestó a las preguntas del PAR-P1 obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 6
Pre-test

Sujeto	Confianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación
1	8	7	3	3	10
2	9	8	8	6	7
3	8	10	7	4	8
4	7	7	6	4	8
5	7	2	4	4	7
6	8	10	5	0	6
7	9	7	6	3	8
8	5	5	4	6	6
9	9	10	9	2	7
10	5	7	5	7	7
11	8	10	8	7	8
12	9	8	7	3	8
13	6	6	4	4	6
14	9	10	5	7	6
15	6	9	5	8	8
16	5	4	6	5	4
Grupo	7	8	6	5	7

En esta tabla se observa que las habilidades que puntuaron más bajo en la totalidad de la población son atención como la habilidad que más bajo puntuó, seguida de imaginería, las

cuales según el Par P1 necesitan tiempo para trabajarse, por otro lado las variables motivación y confianza fueron las variables con las más altas puntuaciones.

1.1.

1.2. EN EL POST TEST EL CUAL FUE APLICADO EN MAYO DE 2015, ES DECIR, 7 MESES después de la primera aplicación, se puede observar que no hubo cambios significativos en las respuestas, encontrándose la variable atención, como la variable que requiere mayor intervención e los deportistas.

tabla 7
Post-test

Sujeto	Confianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto
1	9	7	2	7	8	10	10
2	9	8	8	6	7	10	8
3	9	8	6	4	7	10	8
4	7	7	6	4	7	10	8
5	7	2	4	5	8	10	8
6	8	10	5	0	6	10	8
7	9	7	6	3	6	10	8
8	5	5	4	6	6	10	8
9	9	10	9	2	7	10	8
10	6	8	6	7	6	10	8
11	8	10	8	7	6	10	8
12	9	8	7	3	6	10	8
13	6	6	4	4	6	10	8
14	9	8	4	7	6	10	8
15	6	9	5	8	6	10	8
16	5	4	6	5	4	10	8
Grupo	8	7	6	5	7	10	8

Pre-test	7	8	6	5	7	9
Post-test	8	7	6	5	7	9
Media	7	7	6	5	7	9
DT	0,13	0,13	0,09	0,22	0,09	0,

La siguiente grafica muestra los resultados de las escalas de la prueba PAR P1, donde arroja los puntajes por realizando una comparación entre el pre test y el pos test después de la ejecución de un plan de entrenamiento psicológico. Se describe a continuación que la variable confianza en el pre test se obtuvo una puntuación de 7 en la totalidad de la población mientras que el post test la puntuación fue de 8, motivación en el pre test puntuó en 8, mientras que el post test 7. Esto significa que tuvo un incremento mínimo, las variables concentración, imaginación, actitud positiva y reto no tuvieron ningún cambio después del plan de entrenamiento psicológico

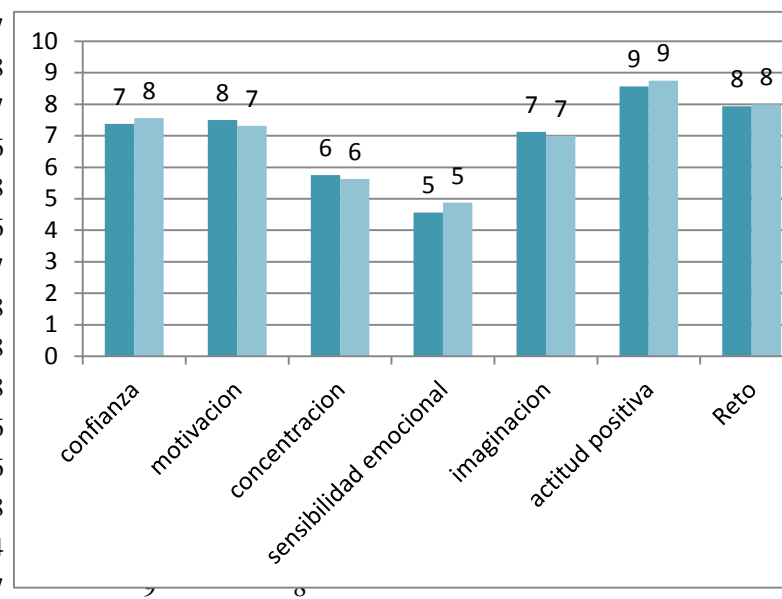


Tabla 8
Comparación pre-test pos-test

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Confianza	Motivación	Concentración	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto
-----------	------------	---------------	------------------------	-------------	------------------	------

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 6 de 9

Las variables psicológicas y su interacción en medios deportivos desde las primeras categorías son fundamentales para el desarrollo y crecimiento personal de los deportistas y entrenadores.

Las habilidades psicológicas se desarrollan a través de la experiencia deportiva y de un adecuado entrenamiento psicológico, dichas habilidades no son innatas están en constante construcción

El plan de entrenamiento psicológico no tuvo ningún efecto significativo en la población con la que se intervino, puesto que dichas habilidades psicológicas no tuvieron ningún cambio.

En el análisis de las graficas se puede observar que en el sujeto 1 hubo un decremento en la escala del nivel atencional y que la variable sensibilidad emocional puntuó mas alta en el pos test lo que sugiere la hipótesis de que perdido algo de control sobre su propio nivel de activación o se vio afectado por un factor externo.

En el sujeto 3 se encontró un incremento en la habilidad psicológica motivación, después del plan de entrenamiento psicológico, también se encontró un incremento en la variable de sensibilidad emocional.

En el resto de la población del estudio no se encontraron cambios significativos, en las habilidades psicológicas estudiadas esto puede explicarse como que el plan de entrenamiento no tuvo los alcances esperados a corto plazo.

Los resultados obtenidos, en esta investigación aportan conocimiento, tanto a la psicología deportiva como al entrenador, aportando información relevante, para poder intervenir adecuadamente en el desarrollo de las habilidades psicológicas que presentan déficit en esta población específica.

Este trabajo reafirma la necesidad de una intervención psicológica más amplia, en el entrenamiento de los deportistas, la identificación y el dominio por parte de los psicólogos deportivos de dichas habilidades, para la adecuada

formación de deportistas desde las primeras etapas del entrenamiento deportivo.

Estos resultados nos muestran como intervienen en el entrenamiento y la formación de futbolistas desde las primeras categorías las diferentes habilidades psicológicas y su necesidad de mejoramiento para optimizar otros sistemas de preparación como el físico táctico.

Se recomienda continuar con este tipo de estudio, en este grupo en particular, para afianzar las habilidades psicológicas que puntuaron más bajo.

Implementar un programa de intervención psico deportivo, que favorezca el progreso de habilidades psicológicas en los deportistas desde las primeras etapas de su desarrollo deportivo.

Realizar periódicamente una evaluación del estado de las habilidades psicológicas más importantes para el entrenamiento deportivo.

Realizar talleres psicológicos con los equipos deportivos del INDER de Envigado para generar conciencia de la importancia de una optima salud mental para un adecuado crecimiento personal y deportivo

Se recomienda realizar un programa de intervención enfatizado en trabajar con la categoría sub 13 del presente año aspectos tales como la atención, la imaginiería y la confianza

Se sugiere que los próximos estudios se hagan por medio de un trabajo interdisciplinario que involucre disciplinas importantes para la práctica deportiva y que puedan abordar a una cantidad mayor de deportistas.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 7 de 9

1.1.

REFERENCIAS

- Acosta, E. (2012) Iniciación y formación deportiva: Una reflexión siempre oportuna. *Revista U.D.C.A & Div.Cient*, 15(1), 57-58
- Almagro, B. & Conde, C. (2012). Factores motivacionales como predictores de la intención de ser físicamente activos en jóvenes jugadores de baloncesto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 1-4.
- Araya, G. (2005). Actividad física ejercicio y deporte (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Costa Rica. Costa Rica.
- Arruza, J., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J. Blandón, M., Botero, M., Nieto, L., Valencia, C. & Velásquez, S. (2006). Análisis del apego y el desarrollo de pautas interpersonales de relación en niños entre los 6 y 10 años de edad que asisten a la escuela de fútbol de interés social alcaldía de Envigado EFISAE, que por su comportamiento fueron clasificados como agresivos o dependientes (Tesis Doctoral). Institución Universitaria de Envigado. Envigado.
- Arruza, J., Arribas, S. Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. & Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 8(30), 31.
- Bahr, R. y Maehlum, S. (2007). *Lesiones deportivas*. Madrid: Panamericana.
- Bowlby, J. (1993). El vínculo afectivo. Barcelona: Paidós. P.205-210
- Buceta, J. (1990). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. Documento del Master de psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: UNED
- Buceta, J. (1993). Aspectos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición. Málaga: Instituto Andaluz del deporte.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. (1999). Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología del deporte de competición. *Apuntes del Master y especialista Universitarios en Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: UNED.
- Buceta, J. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 39-52.
- Buceta, J.M. (2000). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson
- Cano, L., Zafra, A. & Toro, E. (2009). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latino Americana de Psicología*, 42(2), 265-277.
- Cantón, E. (1990). *Motivación y su aplicación práctica al deporte*. Valencia: Promolibro.
- Cervello, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Revista Motricidad*, 5, 35-52.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia.

	ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028 Versión: 01 Página 8 de 9
---	-------------------------------------	---


Denis, M. (1985). Imágenes visuales y el empleo de práctica mental en el desarrollo de habilidades motoras. *Diario canadiense de Ciencia Deportiva*, 10, 45-165. Dosil, J. (2002), *Psicología y rendimiento deportivo*. Ourense: Gersam.

Dosil, J (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Mc Graw-Hill.

Fernández, J. (2010) Auto concepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia esta. *Revista latino Americana de psicología*, 42, 16-17.

FIFA: Reglas del futbol. Recuperado de http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/lawsofthegamewebes_spanish.pdf

García, S. (2006). *Construyendo Psicología del Deporte*. Kinesis.

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo</p>	ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO	Código: F-PI-028
		Versión: 01
		Página 9 de 9