



UNIVERSIDAD INSURGENTES

PLANTEL XOLA

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25**

"FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS
FUTBOLISTAS DEL INSTITUTO SALESIANO DON BOSCO
DURANTE UN PERIODO DE COMPETENCIA"

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

ESPARZA CANO GUADALUPE
SÁNCHEZ BALLINAS CARLOS IVAN

MÉXICO, D.F. MAYO 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE:

• RESUMEN	
• INTRODUCCIÓN	
CAPITULO 1 “VARIABLES PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO”	5
1.1 MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA	5
1.2 CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD	8
1.3 COHESIÓN DE EQUIPO	12
1.4 ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	14
CAPITULO 2 “NIÑEZ Y ADOLESCENCIA”	18
2.1 NIÑEZ	22
2.2 ADOLESCENCIA	25
CAPITULO 3 “PSICOLOGÍA DEPORTIVA”	32
3.1 PSICOLOGÍA	32
3.2 PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN MÉXICO	33
3.3 HISTORIA DEL FUTBOL	35
3.4 FUTBOL ACTUAL EN MÉXICO	37
3.5 CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES	39
3.6 DEPORTE EN EL INSTITUTO DON BOSCO	41
3.7 DEPORTE PARA DON BOSCO	41
3.8 VALORES DE LOS COLEGIOS SALESIANOS	42
3.9 MISIÓN Y VISIÓN DEL INSTITUTO SALESIANO DON BOSCO	43
3.10 HISTORIA DE LOS JUEGOS INTERSALESIANOS	43
3.11 PLAN DE TRABAJO	47
CAPITULO 4 “METODOLOGÍA”	50
• JUSTIFICACIÓN	
• PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	
• OBJETIVOS	

- HIPÓTESIS
- VARIABLES Y DEFINICIONES
- MUESTRA
- CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN
- MUESTREO
- INSTRUMENTO
- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
- TIPO DE ESTUDIO
- MATERIAL Y ESCENARIO
- PROCEDIMIENTO

<i>CAPITULO 5 “RESULTADOS”</i>	56
<i>CAPITULO 6 “ANALISIS DE RESULTADOS”</i>	79
<i>CAPITULO 7 “DISCUSIÓN”</i>	81
<i>CAPITULO 8 “CONCLUSIÓN”</i>	88
• REFERENCIAS	90
• ANEXOS	95

RESUMEN: El presente trabajo tuvo como objetivo evaluar las características psicológicas en el rendimiento deportivo de los jugadores, analizar las diferencias existentes de las selecciones infantiles y juveniles de fútbol y conocer las características psicológicas por posiciones de los jugadores en el campo de juego del Instituto Salesiano Don Bosco.

El instrumento utilizado fue el cuestionario “Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo de Gimeno Buceta y Pérez Llantada (2001) el cual mide los siguientes factores: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo; consta de 55 ítems; la muestra estuvo conformada por 90 jugadores de fútbol entre los ocho y dieciocho años de edad, 45 hombres y 45 mujeres

Como resultado se obtuvo que en los distintos equipos de la sección primaria en las categorías varoniles la motivación es la única variable que alcanzan la media (50%), sin embargo los porcentajes de la selección femenil son superiores a las dos categorías varoniles ya que todas sus variables superan la media (50%); en la sección secundaria las tres selecciones presentan porcentajes por encima de la media (50%) en la mayoría de las variables a excepción de la categoría 99 donde su variable de rendimiento (40%) no supera la media (50%), las dos variables que predominan en esta sección son motivación y cohesión de equipo, en la sección de preparatoria existen diferencias significativas entre la selección varonil y femenil; pues la selección varonil presenta todas las variables por arriba de la media (50%), mientras que en la femenil la única variable que rebasa la media es la de evaluación del rendimiento (55%), esto se puede atribuir a que no se logró una buena cohesión de equipo o que los resultados no fueron los esperados a lo largo del torneo. En los resultados por posiciones se observó que los mediocampistas y delanteros son los únicos que en todas sus variables alcanzan o superan la media (50%), en el caso de los porteros su variable más baja es motivación (45%) y la variable más baja de los defensas es habilidad mental (40%).

En general el estudio demostró que existen diferencias en las características psicológicas del rendimiento deportivo de acuerdo a la posición de juego y este funcionamiento va incrementando conforme el jugador asciende de categoría en donde las exigencias de los entrenamientos como de los torneos son mayores; esto también se atribuye a que conforme crecemos presentamos una maduración motriz y psicológica, lo que permite tener mayor control de nosotros mismos.

Palabras clave: Características Psicológicas, estrés, ansiedad, rendimiento, motivación habilidad mental, cohesión de equipo, selección femenil y varonil de fútbol, niñez y adolescencia.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte de conjunto compuesto por defensores, mediocampistas, delanteros y portero; todo el equipo va encaminado hacia una misma meta y es el deporte más popular alrededor del mundo tanto a nivel profesional como a nivel amateur; su práctica puede comenzar desde la niñez que es la época en la que los niños y niñas tienen que estar en la escuela y en los lugares de recreo, crecer fuertes y seguros de sí mismos y recibir el amor y el estímulo de sus familias; mientras que la adolescencia es un fenómeno psicosocial y ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como el periodo comprendido entre 10 y 19 años, en este periodo influyen diversos aspectos como lo son el biológico y el sociocultural; el primero se caracteriza por el rápido crecimiento, cambios en la composición corporal, el desarrollo de los órganos sexuales y reproductivos, así como el logro de su plena madurez física, mientras que en el segundo se espera que el adolescente logre paulatinamente la identidad, la intimidad, la integridad y la interdependencia tanto física como psicológica.

En la niñez intermedia, el desarrollo afectivo está compuesto por el autoestima la cual es un determinante importante ya que contribuye a la visión que tienen los niños de su capacidad para el trabajo productivo y la conciencia emocional; otro factor importante es el instinto lúdico debido a que se encuentra fuertemente desarrollado, el niño juega por el placer de jugar y prefieren juegos que involucre el movimiento pues lo que ellos buscan es el reconocimiento y quieren mostrar sus habilidades a través del movimiento por lo cual comienzan a involucrarse en la práctica deportiva.

Por su parte en la adolescencia el evaluar los aspectos psicológicos es de vital importancia, debido a que se presentan características psicológicas tales como autoafirmación la cual implica afirmación del yo, confianza, inestabilidad emocional y la identidad personal; la relación entre la actividad física y la salud mental en la adolescencia es importante ya que es un periodo decisivo en la vida para adquirir hábitos y comportamientos que brinden mayor probabilidad de permanecer activo el resto de su vida, ayudando a mejorar su estilo de vida y con ello la calidad de la misma.

En ocasiones los padres y familiares son una fuente de motivación y juegan un papel fundamental en los niños y adolescentes para introducirse a la práctica del deporte; pues son conscientes de los beneficios psicológicos, físicos y de salud que este les otorga en su desarrollo integral como son el sentirse motivado lo cual viene a ser un motor que permite al deportista seguir adelante y hacer frente a las múltiples exigencias de la actividad deportiva, se menciona que existen dos tipos de motivación la intrínseca, se refiere a aquellas acciones del sujeto que esté realizando por su propio interés y la extrínseca que es aquella que lleva al individuo a realizar una determinada conducta

para satisfacer otros motivos que no son la actividad en sí misma; también está la autoconfianza, la cual de acuerdo con Bandura es el mejor indicador de una persona para generar grandes metas, afrontar los obstáculos, vencer las frustraciones y trabajar por las metas propuestas; esta es importante porque cuando un deportista se tiene confianza el manejo de las emociones es evidente ya que le permite que se sienta seguro, tranquilo y relajado en momentos de mucha presión; sin embargo cuando los deportistas no se encuentran motivados y confían en ellos pueden llegar a estresarse y sentirse ansiosos, esto se puede ver reflejado en su desempeño; el estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, en el ámbito deportivo lo podemos encontrar como distres, que hace referencia a los factores negativos que puede presentar el deportista, también existe el estrés positivo o eustres que se presenta ante el reto de lograr un éxito deportivo como resultado del trabajo diario; por otro lado está la ansiedad que es un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación fisiológica o arousal; en el ámbito deportivo, la Ley de la U Invertida explica la relación existente entre los estados de activación o arousal y el rendimiento deportivo, por lo general, un alto nivel de ansiedad reduce el nivel de rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución; por su parte la cohesión es importante ya que permite que los integrantes sean capaces de sentirse parte de un grupo que está unido por objetivos y metas en común; un grupo, para Fingerman es un conjunto de personas cuyos miembros actúan y se influyen directamente los unos a los otros y el resultado es completamente diferente de la acción individual de cada uno de los elementos, existe gran diversidad de grupos los cuales los clasificaremos como grupos formales, informales y de interés o amistad y cuentan con ciertas características que son fundamentales para evitar problemas internos, aquí es donde entra la cohesión ya que será la unión tanto física como emocional para que el grupo enfrente diferentes situaciones en la toma de decisiones, el establecimiento de roles al aceptar las tareas y acciones asignadas por cada uno de los miembros; por último hablaremos de la atención y la concentración, la atención es la forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación, mientras que la concentración es el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando (Dasil, 2004); otro término que está relacionado de forma directa con atención y concentración es el nivel de activación que hace referencia a los procesos más dinámicos y energéticos de la conducta motora; otro factor que se debe tomar en cuenta para un buen desarrollo físico e integral es la alimentación pues permite la obtención y mantenimiento de un peso y una condición física

ideal, confianza y un alto rendimiento en la competencia sin sufrir agotamiento físico, lesiones o enfermedades.

Es por todos esos beneficios y porque Don Bosco reconoció la utilidad del juego como una herramienta educativa para el desarrollo integral de los niños y joven que los colegios salesianos comenzaron en los años sesentas su participación en eventos deportivos organizados por diferentes dependencias particulares o gubernamentales, pues reconocieron que la práctica de algún deporte conlleva a la obtención de beneficios como lo son la decisión, mayor control emocional, la resolución de problemas y el seguimiento de normas y reglas; así como beneficios psicológicos tales como una mayor integración social y familiar, el logro social, el reconocimiento, y aceptación de los niños y adolescentes.

El presente trabajo estará conformado por ocho capítulos; en el capítulo uno se habla de las características psicológicas del rendimiento deportivo como son evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, control de estrés y cohesión de equipo, en el capítulo dos hablamos del desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del ser humano tanto en la niñez como en la adolescencia; así como de los factores externos que influyen en el rendimiento deportivo como la familia y la alimentación; en el capítulo tres se habla de la Psicología y sus diferentes áreas de estudio, centrándonos en la psicología deportiva y el fútbol en México; tomando en cuenta las características de los jugadores de acuerdo a la posición que ocupan en el campo de juego, también hablamos sobre la importancia del deporte en el Instituto Don Bosco; el capítulo cuatro está compuesto por el método, el capítulo cinco se compone de los resultados, el capítulo seis está compuesto por el análisis de resultados; en el capítulo siete se encuentra la discusión de resultados y en el ocho la conclusión.

CAPITULO 1

“VARIABLES PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO”

1.1 MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

Un elemento muy utilizado en cualquier ámbito es la motivación, el término motivación procede del verbo latino moverse, que significa mover, por lo que la motivación se relaciona con términos como excitación, energía y activación. Dosil (2004) hace referencia de que la motivación viene a ser un motor que permite al deportista seguir adelante y hacer frente a las múltiples exigencias de la actividad deportiva. Para Weinberg y Gould (1996) la motivación está más enfocada a referentes de intensidad y dirección del esfuerzo. Basado en la definición de estos dos autores se entiende que la motivación va a ser un conjunto de estados y procesos internos y externos de la persona que despiertan, dirigen y sostienen una actividad determinada.

Existen diversos motivos por lo cual los padres deciden apoyar a sus hijos en el deporte, por los beneficios que este les otorga en su desarrollo integral, se empieza con lo más básico que es la diversión sin importar si es bueno o malo al momento de practicarlo ya que con el tiempo y siendo constante aprenderá nuevas destrezas y habilidades, estar en buena forma física y disfrutar de buena salud, crear nuevos lazos de amistad y enfrentar distintos retos que forjaran la personalidad y el carácter del los jóvenes deportistas.

La teoría motivacional de las “Metas de Logros” surge de las investigaciones en el ámbito escolar de varios autores (Ames, 1987; Ames y Ames, 1989; Ames y Archer, 1987, 1988; Dweck, 1986; Dweck y Elliott, 1983; Dweck y Leggett, 1988; Maehr, 1974; Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1978, 1984, 1989) y se engloba dentro del marco de las teorías socio-cognitivas.

Esta teoría considera que el primer paso hacia el entendimiento de la conducta de ejecución es darse cuenta que el éxito y el fracaso son estados psicológicos basados en la interpretación de la efectividad del esfuerzo de ejecución de la persona (Maehr y Nicholls, 1980), además asume que el mayor objetivo de los individuos en contexto de ejecución, como el deporte y el ejercicio, reside en demostrar competencia y habilidad (Dweck, 1986; Maehr y Braskamp, 1986; Nicholls, 1984). La idea fundamental de esta perspectiva es que las personas son organismos intencionales, dirigidos por sus propios objetivos y que actúan de forma racional para la obtención de ellos.

Cuando se logra alguna experiencia positiva en los deportes juveniles como lo es la obtención de algún campeonato o algún logro personal por ejemplo ser el goleador del torneo, o ser el mejor portero por mencionar algunos, aumentará la motivación intrínseca del joven deportista, lo que ayudará a que siga participando en los deportes durante muchos años.

Baquero y Limón Luque (1999) señala que “La motivación intrínseca se refiere a aquellas acciones del sujeto que esté realizando por su propio interés y curiosidad y en donde no hay recompensas externas al sujeto de ningún tipo”. En pocas palabras la motivación intrínseca es aquella que se realiza por puro gusto como los hobby.

Por otro lado también está la motivación extrínseca, es aquella que lleva al individuo a realizar una determinada conducta para satisfacer otros motivos que no son la actividad en sí misma, es decir aquí ya se manejan incentivos negativos como positivos por ejemplo, satisfacer expectativas, conseguir aumentos de salarios, por mencionar algunos.

Retomando la teoría de las necesidades de Maslow (1943), el cual establece dos fuerzas motivacionales, la primera que asegura la supervivencia al cubrir necesidades físicas y psicológicas las coloca en un orden inferior y la segunda que promueve la autorrealización de las personas las coloca en un orden superior. Lo que propone esta teoría es una serie de necesidades que envuelve a todo individuo y se encuentran organizadas de forma piramidal.

El primer escalón estructural son las necesidades fisiológicas, son acciones básicas de supervivencia en el cual podemos encontrar la respiración, alimentación e hidratación, mantener la temperatura corporal adecuada, evitar el dolor, expulsar desechos de nuestro cuerpo y tener relaciones sexuales.

El segundo escalón estructural son necesidades de seguridad, aquí se desarrollan los conceptos de protección física, la salud, necesidades de estabilidad moral y familiar, mantener ingresos u obtención de recursos.

El tercer escalón estructural son las necesidades sociales, este nivel incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas, necesidades de relacionarse, ser parte de una comunidad y sentirse parte de ella, conformar una familia, establecer amistades y recibir afecto.

El cuarto escalón estructural son las necesidades de reconocimiento, son acciones que realizará el sujeto para satisfacer el ego y la autoestima, sentirse apreciado, tener prestigio dentro de un grupo social, el respeto a uno mismo, sentimientos propios de confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.

El quinto escalón estructural son las necesidades de autorrealización, para alcanzar este nivel todos los individuos deben completar hasta el mejor punto posible el resto de los niveles, ya que aquí se alcanzará el potencial de uno, tener motivación de crecimiento, y desarrollar el talento máximo para trascender.

De acuerdo con el tercer y cuarto escalón estructural también existen diversos factores que afectan directamente a la motivación del deportista, como lo son los factores afectivos los cuales engloban las emociones, sentimientos y las tareas realizadas, los factores de personalidad como lo es el manejo del autoestima y autoconcepto y por último los factores cognitivos en el cual entra la inteligencia, habilidades y expectativas de éxito o de fracaso.

Otro de los conceptos importantes dentro de la psicología es la autoconfianza, para el ámbito deportivo esta característica en el deportista es determinante en el rendimiento tanto colectivo como individual Bandura (1997) afirma que la autoconfianza es el mejor indicador de una persona para fiarse grandes metas, afrontar los obstáculos, vencer las frustraciones y trabajar por las metas propuestas.

Bandura (1977) en su teoría de la autoeficacia parte de la distinción de dos tipos de expectativas las de eficacia y las de resultado. Las expectativas de eficacia son las creencias de que se es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento requerido para obtener unos determinados resultados. Y las expectativas de resultados es la creencia de que un determinado comportamiento conducirá a unos resultados determinados, Bandura planteo esta teoría como mecanismo motivacional que se basa en la valoración de las propias capacidades para desarrollar una actividad en un contexto determinado. La autoeficacia no se refiere a las habilidades propias en sí mismas, sino a los juicios de valor sobre lo que uno puede hacer con sus propias habilidades que conlleva un determinado comportamiento en función de la motivación que emane de esa percepción.

Básicamente, es importante distinguir entre la motivación básica de los deportistas (su interés por la actividad, sus objetivos fundamentales, los beneficios que consideran atractivos, el coste que están dispuestos a pagar, la relación entre beneficios y costes, otros intereses en su vida, su grado de compromiso, etcétera), y su motivación cotidiana (interés y gratificación en cada entrenamiento, competición u otra actividad diaria). Por ejemplo, un deportista que esté dispuesto a entrenar todos los días tres horas, porque tiene el objetivo de ser profesional en el futuro, tendrá en el principio una motivación básica elevada, si además disfruta y aprende en los entrenamientos, su motivación cotidiana respecto a los entrenamientos también será alta.

Cuando un deportista se tiene confianza el manejo de las emociones es evidente ya que le permite que se sienta seguro, tranquilo y relajado en momentos de mucha presión, facilitando la concentración y reduciendo los errores. También existen deportistas con exceso de confianza o el mal manejo de ella, la cual provoca que se genere una seguridad falsa, que su rendimiento disminuya por la creencia de no tener la necesidad de prepararse o esforzarse para mejorar en una tarea y el error de sobreestimar al adversario que juega más motivado y concentrado. Por otro lado cuando el deportista no tiene confianza es muy común que cometa errores constantes ya que no desarrolla al máximo sus virtudes o habilidades, se generaran dudas provocando indecisiones al momento de ejecutar las acciones debilitando el rendimiento, aumentando la ansiedad, rompiendo la concentración y la pérdida del objetivo o de la tarea principal, es por ello la importancia de tener un buen manejo de la motivación y de la autoconfianza, ya que si no se tiene un buen manejo se desarrollarían otras características psicológicas que afectarían el desempeño del deportista como son el estrés y ansiedad.

1.2 CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

El estrés es un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona.

Según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:298). “El estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes”. Se trata de una respuesta fisiológica y psicológica de una persona que intenta adaptarse a las presiones a las que se ve sometida, originada por el instinto de supervivencia del ser humano, en la que se ven involucrados muchos órganos y funciones del cuerpo, si bien en un primer momento la respuesta de estrés es necesaria y adaptativa, cuando esta se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional e incluso las relaciones personales o de pareja del individuo se pueden ver afectadas. Existen tres tipos de estrés (estrés agudo, estrés agudo episódico y el estrés crónico) que se clasifican en función de la duración.

El estrés agudo es la respuesta ante un acontecimiento traumático puntual, es decir puede aparecer en cualquier momento de nuestra vida como puede ser una entrevista de trabajo o una entrega de un

proyecto escolar, por lo general no causa daños importantes asociados dado a que su duración es a corto plazo. El estrés agudo episódico se produce cuando se experimentan episodios de estrés agudo con mucha frecuencia, suele darse en personas con gran cantidad de responsabilidades o cargas que no puede hacer frente a tal cantidad de exigencias y generalmente responden con irritabilidad, ansiedad o de forma muy emocional y descontrolada, estas personas suelen ser muy nerviosas con un ritmo de vida muy acelerado y tenso, que experimentan diversos síntomas como fuertes dolores de cabeza, migrañas, dolores de pecho, hipertensión o incluso enfermedades cardíacas. El estrés crónico suele darse en personas que se ven inmersas en situaciones para las que no ven salida, sus vidas se ven condicionadas y atadas a largo plazo, perdiendo así la capacidad de buscar una posible solución, este tipo de estrés puede generar consecuencias críticas como el suicidio, la violencia o problemas graves de salud entre otros.

El término estrés en un ámbito deportivo también lo podemos encontrar como distres, que hace referencia a los factores negativos que puede presentar el deportista. Estos factores los podemos clasificar en tres tipos, físicos, mentales y conductuales. Los factores de forma física se ven reflejados en el aumento de frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración y tensión muscular. Los factores mentales generan en el deportista miedo, ansiedad, preocupación y inhabilidad para concentrarse. Los factores conductuales los encontramos en los tics nerviosos o incluso en hablar rápidamente.

El estrés positivo, también denominado eustres se presenta ante el reto de lograr un éxito deportivo, con el trabajo duro en cada uno de sus entrenamientos, lograr que el deportista disfrute la actividad que realiza ayudará a mantener la motivación y el entusiasmo para un mayor rendimiento.

Por lo tanto cuando se tiene participación en alguna competición deportiva el estrés y la ansiedad juegan un papel muy importante, esto se puede ver reflejado de forma negativa o positiva en el deportista, y en ocasiones suele ser un factor crucial en el desempeño, ya que puede afectar en la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación e incluso mermar la autoconfianza del deportista.

Uno de los factores más estresantes al hablar de deportistas a niveles amateur y equipos escolares tomando en cuenta que son categorías menores de 15 años, es la influencia de los padres de familia que interfieren o intentan sustituir las funciones del entrenador, debido a que en estos partidos las canchas en su gran mayoría no cuentan con tribunas o gradas, los aficionados se encuentran demasiado cerca de la cancha y en estas situaciones es donde a los deportistas se les genera una presión innecesaria en donde una actividad deportiva se puede convertir en una actividad estresante.

Otras fuentes estresantes para los deportistas se pueden generar desde los entrenamientos como realizar ejercicios que no les resulta fácil de hacer, tener algún conflicto con un compañero o algún integrante del cuerpo técnico, de igual forma durante los partidos al cometer un error grave, aguantar la presión de tener una tarjeta amarilla, sufrir una mala decisión arbitral, jugar con un marcador adverso, y cuando se trata de jugadores profesionales se les suma más factores estresantes como lo pueden ser jugar muchos partidos y no tener descanso, realizar numerosos viajes, atender a los medios de comunicación y el público dentro y fuera del estadio.

Para un adolescente que practica el fútbol, los factores estresantes pueden llegar a ser aún mayores debido a que esa etapa se caracteriza por una serie de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales los cuales pueden llegar a causar estrés en el adolescente, pues en muchas de las ocasiones no comprende lo que está sucediendo; un factor sumamente estresante para el adolescente es el no pertenecer a un determinado grupo social, lo cual se puede ver muy marcado cuando practica un deporte ya que debido a los entrenamientos o competiciones no disponen del tiempo suficiente para poder sociabilizar con sus compañeros de escuela o amigos que no pertenezcan al ámbito deportivo pues tienen determinados horarios de entrenamiento y partidos, tampoco puede descuidar sus hábitos alimenticios o su salud pues eso tendría repercusiones en sus resultados, por ello su grupo de amigos puede llegar a ser reducido debido a que dispone de menor tiempo para salir, ir a una fiesta, o comer cosas que sean de su agrado; lo que según el punto de vista del adolescente lo hace menos popular; otra cuestión es que el adolescente no vive la transición de la niñez a la adolescencia como la hacen la mayoría de los adolescentes debido a que sus vidas están centradas en la familia, la escuela y el deporte. Todos estos factores son los que pueden causar determinado estrés en el adolescente pues en la mayoría de las ocasiones no comprende el porqué de determinadas situaciones.

Cuando se habla de estrés en todas sus dimensiones tanto laboral, familiar, social, deportivo o cualquier situación que genere grandes dosis de tensión, inquietud o malestar es común ligarlos con el tema de ansiedad, aunque los términos se asemejan tienen sus diferencias ya que la ansiedad se trata de una respuesta emocional provocada por una situación desencadenante o de lo contrario solo se puede dar una reacción emocional de alerta ante una amenaza que se puede presentar sin factores estresantes.

La definición del Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003) menciona que la ansiedad es una sensación subjetiva de aprensión y elevación de la tensión fisiológica. En el deporte puede resultar afectada por la situación competitiva objetiva y por la subjetiva. Por lo general, un alto nivel de ansiedad reduce el nivel de rendimiento porque afecta a la calidad de la

atención y como consecuencia, a la ejecución. El diccionario también alberga tres tipos de ansiedades la cognitiva, que es la que percibe la persona y se refiere a sus pensamientos individuales sobre su situación, la conductual que es la que se refleja en el comportamiento manifiesto de una persona y la somática, que se manifiesta mediante respuestas fisiológicas reales como el aumento de la frecuencia cardíaca y la sudoración.

Weinberg y Gould (1996) definen a la ansiedad como “Un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación fisiológica o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida”. El término arousal utilizado en la definición de estos autores, hace referencia a una activación general fisiológica y psicológica de la persona, que va desde un sueño profundo hasta una excitación intensa.

Los primeros estudios centrados en vislumbrar los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento se remontan a los realizados por Yerkes y Dodson (1908), desde un enfoque experimental – motivacional. En el ámbito deportivo, la teoría de la U Invertida explica la relación existente entre los estados de activación o arousal y el rendimiento deportivo (Landers y Boutcher, 1986). Esta teoría sostiene que a medida que se incrementa el arousal (nivel de activación) también lo hace el rendimiento hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución, no obstante, si el nivel de arousal sigue aumentando se observará una disminución del rendimiento.

Por lo tanto, la teoría de la U invertida sostiene que, a niveles bajos de arousal la ejecución estará por debajo del nivel normal; a medida que se incrementa el arousal lo hace el rendimiento, hasta llegar a un punto óptimo del nivel máximo de ejecución.

Para Kroll (1979) una etapa de la ansiedad es la precompetitiva en la cual el deportista puede experimentar diversos factores que pueden afectar su desempeño. Estos factores van desde síntomas físicos, que involucran molestias digestivas, temblores, dolores de cabeza e incluso mareos. Sentimientos de incapacidad, el deportista genera sensaciones de no estar preparado, de que algo estará mal durante su competición. Miedo al fracaso, a ser vencido, a no cumplir con las expectativas. Ausencia de control, de tener mala suerte, empezar a sugestionarse y no concentrarse en la competición y por último la culpabilidad, en donde involucra el daño físico al oponente, jugar sucio y hacer trampa.

1.3 COHESIÓN DE EQUIPO

Uno de los factores con más transcendencia para la obtención de buenos resultados sin importar el área en la que se realice es la cohesión de equipo, además que permite que los integrantes sean capaces de sentirse parte de un grupo que está unido por objetivos y metas en común. Debemos de comenzar por definir que es un grupo, para Fingerman (1972) un “grupo es un conjunto de personas cuyos miembros actúan y se influyen directamente los unos a los otros y el resultado es completamente diferente de la acción individual de cada uno de los elementos”.

Existe gran diversidad de grupos los cuales los clasificaremos como grupos formales, informales y de interés o amistad, para Schermerhorn y otros, (Schermerhorn, Huny, Osborn, 2005) un grupo formal esta oficialmente designado para servir a un propósito organizacional específico. La organización crea un grupo de este tipo para que desempeñe una tarea específica, que normalmente implica el uso de recursos con el fin de crear un producto. Los grupos formales tienen como objetivo la responsabilidad de ejecutar determinadas tareas para ayudar a las organizaciones a conseguir sus metas, estos grupos por lo general son creados por los gerentes ya que cuentan con una clara estructura de mando y sus objetivos están claramente definidos. De acuerdo con Schermerhorn y otros, (Schermerhorn, Huny, Osborn, 2005) los grupos informales emergen sin una designación oficial por parte de la organización, se forman espontáneamente y se basan en las relaciones personales o interés especiales, y sin ningún aval organizacional específico. Entonces los grupos informales no cuentan con alguna estructura lineal, su formación es natural en un entorno laboral, se basan en las relaciones personales o intereses especiales y se presenta como respuesta a la necesidad de contacto social. Los grupos de interés y amistad se constituyen basándose en gustos, preferencias, edades, creencias, orígenes étnicos o actividades que les resulten en común por ejemplo un grupo de amigos que se reúnen a jugar los fines de semana.

Los grupos cuentan con ciertas características que son fundamentales para evitar problemas internos, aquí es donde la cohesión toma importancia ya que será la unión tanto física como emocional para que el grupo enfrente diferentes situaciones en la toma de decisiones, el establecimiento de roles al aceptar las tareas y acciones asignadas por cada uno de los miembros, la adaptabilidad del grupo para generar cambios en la estructura del poder ante una situación que lo requiera, la comunicación para transmitir sus experiencias y opiniones de forma clara y directa, la afectividad eliminando esos temores de demostrar sentimientos y emociones y por último la armonía lo que le dará un equilibrio positivo al grupo.

En los deportes de conjunto es muy importante la colaboración de cada uno de los jugadores y cuerpo técnico por ello se debe dejar a un lado los deseos individuales para favorecer los objetivos colectivos, el término cohesión proviene del vocablo latino *cohaesus*, que significa adherirse, estar juntos, Carron (1982) define a la cohesión de equipo como “el proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a no separarse y mantenerse unido en la persecución de sus objetivos”. Para el Dr. Pedro Marina, (2004) la “cohesión es la atracción de los miembros al grupo, a través de ella llegan a identificarse con el grupo en su conjunto y consideran su afiliación a la sociedad como parte distintiva de la identidad personal”.

Carron (1982) creó un sistema conceptual para el estudio sistemático de la cohesión, el cual propone cuatro factores que afectan su desarrollo: ambientales, personales, de equipo y de liderazgo, en cuanto a los factores ambientales se ha comprobado que el aumento del tamaño del grupo puede tener efectos importantes sobre sus miembros y que la percepción de cohesión social es mayor cuando el tamaño resulta reducido (Carron y Spink, 1995). Los factores personales nos indican que cuando existe una tendencia por parte de los sujetos suelen desarrollar estrategias individuales para proteger su autoestima y esto puede producir una disminución en la percepción de cohesión del grupo (Carron y Cols. 1994). En los factores de liderazgo, se ha demostrado que mediante técnicas de intervención adecuadas se puede estimular la cohesión en grupos que realizan ejercicio o actividades deportivas (Carron y Spink, 1993), además este tipo de intervenciones puede contrarrestar el posible impacto negativo que un aumento del tamaño del grupo pueda tener sobre las percepciones de cohesión del mismo. En cuanto a los factores determinantes de equipo, se basan en el impacto que sobre el desarrollo de la cohesión puede tener el compartir experiencias en grupo, ya que la percepción de cohesión de grupo aumenta cuando existe una actividad participativa en el establecimiento de objetivos (Brawley y cols, 1993).

Cuando se logra obtener una cohesión de forma positiva las acciones de los integrantes del equipo hacen que los resultados deportivos resulten más sencillos de conseguir ya que el grupo comienza a tomar acciones que facilitan los trabajos, por ejemplo se logra una mejor comunicación tanto en los entrenamientos como en los días de competición lo cual aumentará la confianza tanto a nivel colectivo como individual, otro de los beneficios de tener una gran cohesión es el establecimiento de normas, disciplina y horarios que fomentaran la responsabilidad de cada uno de los integrantes, estos tres aspectos se ven reflejados en el número de jugadores que asisten a los entrenamientos, el respeto hacia los compañeros y cuerpo técnico y la puntualidad en los diversos compromisos del equipo.

Otra de las situaciones que se debe de manejar es el establecimiento de roles, ya que cada integrante debe de tener bien definidas sus acciones en el campo de juego, esto involucra el trabajo táctico y estratégico, otro punto importante es el compromiso que tiene a nivel individual como colectivo y el establecer objetivos claros y realistas que se buscará a lo largo de las diversas competiciones.

Por otro lado cuando la cohesión de grupo se implementa de forma negativa se empieza a dificultar el trabajo y salen barreras que impiden que los objetivos y metas se cumplan, algunos factores que afectan en la cohesión de grupo es el generar constante rotaciones y movilidad de los integrantes, esto solo causará una lucha interna por lograr el poder del grupo, se empezará a tener una ruptura en la comunicación, los integrantes ya no manejarán el mismo grado de compromiso para lograr los objetivos establecidos y se empezará a demeritar el trabajo de los integrantes. Por eso es importante tener enfrente a un buen líder y hablando en términos deportivos a un buen entrenador, ya que este deberá perfilar con claridad las funciones individuales, haciendo mención de la importancia de cada jugador en el éxito colectivo y desarrollar el apoyo y la empatía entre ellos, ya que como se dice en el futbol “los grandes jugadores ganan partidos, pero los grandes equipos ganan campeonatos” haciendo referencia que en el futbol si se quiere triunfar solo se logrará como equipo.

1.4 ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Al hablar de actividades deportivas, el futbol es un deporte que genera una alta competitividad, despierta pasiones tanto dentro como fuera de la cancha, por ello la atención y concentración del deportista juega un papel fundamental en la competición, condicionando muy directamente aspectos relevantes como la precisión o la velocidad de ejecución, y las exigencias del deportista son muy elevadas tanto a nivel físico, táctico, técnico y psicológico. Los entrenadores y deportistas deben de tomar muy en cuenta estos dos aspectos psicológicos (atención y concentración) ya que influyen directamente en el logro del éxito deportivo, el deportista puede presentar niveles óptimos de motivación, estar bien preparado tanto físicamente como técnicamente, pero si no es capaz de mantener la concentración durante toda la competición es posible que los resultados no sean los deseados. Por otro lado si el deportista consigue alejar los malos pensamientos de su mente, mantener la atención y lograr focalizar solo los estímulos importantes, se incrementará la posibilidad de obtener buenos resultados.

El termino atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a *tender hacia*, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico. Dosil (2004) hace la

definición de atención como “forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes) en el momento presente, excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro”. De igual forma Dosil (2004) hace mención al concepto de concentración como el “mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando”.

Mora, Zarco y Blanca (2001) define atención como “la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado” y además la consideran “como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora”. También estos autores hacen referencia de que la concentración es “la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad”.

En pocas palabras lo que diferencia un término de otro es que la atención va a ser todo un proceso en el cual el deportista percibe varios estímulos por ejemplo (las diversas jugadas que se presentan en un partido), y en la concentración el deportista solo esta focalizada en un solo punto en particular por ejemplo (el cobro de un tiro penal).

Existen dos tipos de atención, la espontánea y la voluntaria. La espontánea es la que oscila de acuerdo con los estímulos exteriores. Es una especie de reflejo atencional. Un estímulo novedoso, un ruido inesperado, que nos obliga a concentrar la atención en él, está relacionada con nuestro sistema de alerta y nuestro sentido de preservación. Hay situaciones límites en las que este tipo de atención y los reflejos nos pueden salvar la vida. La atención voluntaria es cuando somos conscientes del esfuerzo que realizamos para mantener el foco de nuestra conciencia en un objeto determinado. Por ejemplo, al estudiar. La atención espontánea requiere un mínimo esfuerzo. La atención voluntaria requiere un gasto energético consciente.

Otro término que está relacionado de forma directa con atención y concentración es el nivel de activación, antes de definir el nivel de activación en el deporte es conveniente tener en cuenta que, la real academia de la lengua activación se refiere a: A) Acción del efecto de activar. B) Excitación de las neuronas y de sus conexiones sinápticas, causada por una estimulación sensorial. Por otro lado activar se refiere a: A) Hacer que un proceso sea o parezca más vivo. B) Hacer que se ponga en funcionamiento un mecanismo. Entonces en nivel de activación hace referencia a los procesos más

dinámicos y energéticos de la conducta motora por lo cual hay que tener en cuenta el nivel de activación de un deportista a la hora de que este afronte una competición, e incluso a la hora de programar un entrenamiento determinado, ser en todo momento conscientes de que altos niveles de activación pueden provocar situaciones de ansiedad si no existe una orientación cognitiva adecuada.

En el transcurso de un partido de fútbol hay que cambiar o mover el foco atencional, ya que los estímulos están en continuo movimiento. De la Vega (2003) confirma que es importante que el cuerpo técnico en general, y el entrenador en concreto, conozcan y comprendan la relación que se establece entre el nivel de activación y la concentración, puesto que de ello depende la importancia que, en parte, concedamos al entrenamiento en la discriminación del nivel óptimo de activación.

La teoría del impulso (Spence y Spence, 1966) sostiene que la ejecución deportiva es el resultado de una función multiplicativa del hábito y del impulso, el constructo hábito se refiere al orden jerárquico o dominancia de las respuestas correctas (acierto) o incorrectas (fallo) del sujeto, mientras que el constructo impulso tiene el significado de la intensidad del comportamiento. De acuerdo con esta hipótesis, un deportista hábil y competente mejorará su rendimiento a medida que vaya incrementándose su nivel de activación, y que, por el contrario, un deportista inexperto y poco diestro tendrá mayor riesgo de equivocarse y fallar; así pues, en las primeras fases del aprendizaje de una destreza, cuando las respuestas dominantes son habitualmente las incorrectas, cualquier aumento en el nivel de activación conlleva un deterioro en el rendimiento. En cambio, cuando la respuesta dominante es una conducta correcta o bien aprendida, el incremento que se produzca en el nivel de activación facilitará y favorecerá la ejecución deportiva. Dicho con otras palabras, el aumento de arousal durante la adquisición inicial de destrezas puede perjudicar el rendimiento, pero a medida que la destreza se va aprendiendo mejor facilita la ejecución. En la literatura científica el término impulso es atribuido a Woodworth (1918), aunque la idea originaria de fuerza que actúa desde el interior del organismo e impulsa a este a actuar pertenece a Sigmund Freud (1915/1949). Freud utilizó el término *trieb* que fue traducido pulsión porque el término instinto no existía en el campo del psicoanálisis.

Entonces Woodworth (1918) diferencia entre los términos fuerza y mecanismo. El mecanismo se relaciona con el cómo se produce la conducta; mientras que, la fuerza o impulso se relaciona con el porqué de la conducta. Para este autor, la existencia de un impulso es necesaria para que se produzca la conducta. El impulso se origina por las necesidades que existen en el organismo. Es decir, la necesidad activa un impulso y este la conducta.

El impulso presenta tres características, la intensidad que será la activación o grado de respuesta que produce el impulso, la dirección que se refiere a las dimensiones de aproximación y evitación de las conductas producidas y por último la persistencia que es la continuidad de una conducta hasta que se satisface la necesidad; es decir hasta que se consigue reducir la diferencia entre la situación actual del organismo y la situación óptima.

En otras palabras la teoría del impulso nos indica que los aumentos de arousal durante la adquisición inicial de destrezas puede perjudicar la ejecución, pero a medida que la destreza se va aprendiendo mejor, el incremento de arousal facilita la ejecución.

CAPITULO 2

“NIÑEZ Y ADOLESCENCIA”

Empezaremos a hablando del desarrollo humano, el cual Rice (1997) define como un proceso complejo que se divide en cuatro dimensiones básicas; desarrollo físico, cognoscitivo, emocional y social, aunque cada dimensión subraya un aspecto particular del desarrollo hay una interdependencia considerable entre las áreas, pues las capacidades cognoscitivas pueden depender de la salud física y emocional, así como de la experiencia social; cada dimensión refleja a las otras, pero cada área es importante para entender el desarrollo, lo que da un aspecto unidisciplinario.

El desenvolvimiento y constitución de cada uno de nosotros como sujetos únicos, es el producto de la integración e interdependencia de las siguientes áreas; desarrollo físico que Incluye las bases genéticas del desarrollo, el crecimiento físico de todos los componentes del cuerpo, los cambios en el desarrollo motor, los sentidos y los sistemas corporales, se relaciona con temas de cuidado de la salud, la nutrición y el sueño; desarrollo cognitivo que involucra los cambios en los procesos intelectuales del pensamiento, el aprendizaje, el recuerdo, los juicios, la solución de problemas y la comunicación e incluye influencias tanto hereditarias como ambientales en el proceso de desarrollo; por último el desarrollo social el cual se refiere al desarrollo del apego, la confianza, la seguridad, el amor y el afecto y una variedad de emociones, sentimientos y temperamentos, incluye el desarrollo del concepto de sí mismo y de la autonomía y un análisis del estrés y las perturbaciones emocionales.

La infancia es la etapa de vida entre el nacimiento y los seis años de edad, durante esta época el niño desarrolla aprendizajes que le serán útiles para su formación como adulto, un aprendizaje medular que deberá ejecutar es el de su lenguaje, para posteriormente aprender a leer y escribir; así con los años el niño entra a la escuela en donde se educará, asimilará los valores de su cultura y adquirirá los conocimientos necesarios que la sociedad considera indispensables para su formación. Entre los seis y doce años de edad, el inicio de este periodo de vida corresponde al ingreso del niño a la escuela, lo que va a permitir que desarrolle sus funciones sociales porque aprenderá a relacionarse y a convivir con seres de su misma edad, así también influirá en su desarrollo cognoscitivo pues practicará su capacidad de memoria, atención, percepción, razonamiento, etc, así mismo sucede con sus funciones afectivas, ya que en cuanto el niño sale de su ambiente familiar debe adaptarse y aprender a desarrollar sentimiento del deber, respeto, amor propio y estima.

De acuerdo con Sarason (2000), Piaget explicó el desarrollo a partir de los principios biológicos de la adaptación y la organización; con ello quiso decir que el hombre se adapta a su experiencia y luego organiza el contenido de esas vivencias. Piaget divide el proceso de adaptación en dos partes: asimilación y acomodación. La asimilación consiste en “recibir” o incorporar las experiencias en las estrategias propias, mientras que la acomodación se entiende como el cambio o modificación en los conceptos o estrategias ante la nueva información que ha sido asimilada. El concepto de estrategia conductual es el intento del individuo por organizar su experiencia, a este tipo de plan activo para interactuar con el mundo lo llama esquema; a medida que se asimilan nuevas experiencias, los esquemas actuales se ajustan para que encajen en la nueva situación; por otro lado, menciona la importancia de la maduración biológica en el proceso del pensamiento; el pensamiento y la capacidad de conocer dependen del grado de desarrollo; desde su punto de vista, el ser humano es un todo integrado, supone además, que la actividad biológica y la psíquica han de tener un denominador común, uno de los cuales sería el concepto de adaptación. El organismo humano se adapta al ambiente por medio de mecanismos biológicos; subraya así la función del aprendizaje, lo mismo que de la biología, la adquisición de las capacidades cognoscitivas es pues, una interacción del nivel de madurez del niño y de sus experiencias directas de aprendizaje, sostiene que el niño es un elemento activo en el proceso, pues interactúa con el ambiente, examina, explora, compara, escoge, observa y clasifica sus experiencias, los objetos y los acontecimientos.

Con base a la teoría de Vygotsky, el medio físico, la cultura y formas de producción, el estrato socioeconómico, los valores, costumbres y tradiciones, los roles de género; son poderosas influencias en el desarrollo humano; dice que el pensamiento del niño no se desarrolla dentro de un vacío, sino que está sujeto a las influencias del contexto sociocultural en el que crece. Se enfocó en la forma en que los adultos transmiten a los niños las creencias, costumbres y destrezas propias de su cultura. (KAIL Y CAVAVAUGH, 2011).

Por su parte, Morales (2008) menciona que Vygotsky proponía que el conocimiento y el desarrollo cognitivo son una construcción social, ya que dependen sobre todo de las relaciones interpersonales y de los instrumentos culturales que rodean al individuo. Los niños adquieren conocimientos, habilidades y valores a partir de su medio físico y social, apropiándose de su cultura y ubica tres zonas en lo que a aprendizaje se refiere; por un lado tenemos el nivel de aprendizaje consolidado que implica todo lo que ya se aprendió, existe también una zona de desarrollo próximo en la que se refiere al apoyo de alguien para que ejerza el papel de mediador para ayudar a que se comprendan y desarrollen las nuevas habilidades de la tarea de aprendizaje que se le propone, mientras más tiempo pase el niño en la zona de desarrollo próximo más profundo y efectivo será su aprendizaje,

la idea es que tenga desafíos constantes; sin embargo, cuando el material por aprender está demasiado lejos de la zona de aprendizaje consolidado, y el niño no puede lograr aprender ni con ayuda del otro, estamos en zona de frustración.

Según Vygotsky, los niños absorben el saber, los valores y el conocimiento técnico que han acumulado las generaciones anteriores a través de la interacción con sus cuidadores, y utilizan estas “herramientas” para aprender a comportarse con eficiencia en el mundo. La interacción social es el único modo de experimentar e interiorizar esas herramientas culturales. La capacidad individual de pensar y razonar también depende de las actividades sociales que fomentan las habilidades cognitivas innatas. (COLLIN, 2012).

De acuerdo con Erikson, el desarrollo psicosocial se refiere a cómo se va desarrollando la conciencia del individuo al momento de interactuar con su entorno en las diferentes etapas de vida, las cuales se encuentran marcadas por cambios cualitativos particulares en la que todos los seres humanos pasan por los mismos eventos o crisis. Para pasar de una etapa a otra se requiere dar resolución a la crisis que se vive, la cual puede estar influida por el ambiente positivo o negativo. La resolución positiva implica un crecimiento de las capacidades de la persona para interactuar con el ambiente, mientras que la resolución negativa representa una deficiencia en las capacidades de la persona para lidiar con el ambiente y las situaciones que puedan presentarse (Villanueva, 2003).

El desarrollo humano se divide en diferentes etapas las cuales son la niñez, la adolescencia y la edad adulta las cuales sufren diversos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. La perspectiva de Erickson fue organizar una visión del desarrollo del ciclo completo de la vida de la persona, extendiéndolo en el tiempo, de la infancia a la vejez, basándose en el desarrollo psicosexual y psicosocial, organizados en ocho estadios, los cuales son jerárquicos, esto es, integran las cualidades y las limitaciones de los estadios anteriores. Los estadios psicosociales son los siguientes, confianza- desconfianza el cual comprende un periodo que va del nacimiento a 12-18 meses, la confianza básica como fuerza fundamental de esta etapa, nace de la certeza interior y de la sensación de bienestar en lo físico en el que nace de la uniformidad, fidelidad y cualidad en el abastecimiento de la alimentación, atención y afecto proporcionados principalmente por la madre; mientras que la desconfianza básica se desarrolla en la medida en que no encuentra respuestas a las anteriores necesidades, dándole una sensación de abandono, aislamiento, separación y confusión existencial; el periodo de autonomía- vergüenza y duda se da en la infancia: de 2 a 3 años, es este el período de la maduración muscular – aprendizaje, de la autonomía física; del aprendizaje higiénico – del sistema retentivo y eliminativo; y del aprendizaje de la verbalización y de la capacidad de expresión oral. El ejercicio de estos aprendizajes se vuelve la fuente principal para el

desarrollo de la autonomía, esto es, de la auto-expresión de la libertad física, de locomoción y verbal. Mientras tanto, un excesivo sentimiento de autoconfianza y la pérdida del autocontrol pueden hacer surgir la vergüenza y la duda, como imposibilidad de ejercitarse en su desarrollo psicomotor, entrenamiento higiénico y verbalización; y sentirse desprotegido, incapaz e inseguro de sí y de sus cualidades y competencias; otra etapa es la de iniciativa – culpa la cual comprende la edad preescolar y va de los 3 a los 5 años, la dimensión psicosexual de la edad preescolar corresponde al descubrimiento y al aprendizaje sexual (masculino y femenino), la mayor capacidad locomotora y el perfeccionamiento del lenguaje. Estas capacidades predisponen al niño para iniciarse en la realidad o en la fantasía, en el aprendizaje psicosexual (identidad de género y respectivas funciones sociales), en el aprendizaje cognitivo (forma lógica preoperacional y comportamental) y afectivo (expresión de sentimientos). Lo contrario de esta etapa es el sentimiento de culpa que nace del fracaso en el aprendizaje psicosexual, cognitivo y comportamental; y el miedo de enfrentarse a los otros en el aprendizaje psicosexual, psicomotor, escolar o en otra actividad; otra etapa que compone el desarrollo es la de industria- inferioridad competencia la cual se da en la edad escolar de los 5-6 años a los 11- 13 años (latencia) En el período de la latencia disminuyen los intereses por la sexualidad personal y social, acentuándose los intereses por el grupo del mismo sexo. La niñez desarrolla el sentido de la industria, para el aprendizaje cognitivo, para la formación del futuro profesional, la productividad y la creatividad; siendo capaz de adoptar instrucciones sistemáticas de los adultos en la familia, en la escuela y en la sociedad; tiene condiciones para observar los ritos, normas, leyes, sistematizaciones y organizaciones para realizar y dividir tareas, responsabilidades y compromisos; es el inicio de la edad escolar y del aprendizaje sistemático. Es función de los padres y de los profesores ayudar a que los niños se desarrollen sus competencias con perfección y fidelidad, con autonomía, libertad y creatividad. La inferioridad se da debido a que existe sentimiento de inadecuación o de inferioridad existencial, de incapacidad en el aprendizaje cognitivo, comportamental y productividad. De la resolución de esta crisis nace la competencia personal y profesional para la futura identidad profesional. El aprendizaje y el ejercicio de estas habilidades desarrollan en el niño el sentimiento de capacitación, competencia y de participación en el proceso productivo de la sociedad, anticipando el perfil de futuro profesional. Cuando el niño ejecuta estas habilidades exclusivamente por el valor de la formalidad técnica, sacrificando el sentido lúdico y la fuerza de la imaginación, puede desarrollar una actitud formalista en relación a las actividades profesionales, volviéndose esclavo de los procesos tecnológicos y burocráticos. Aquello que debería ser un momento de placer y de alegría, unido al sentimiento de realización personal e integración social, acaba siendo un proceso desintegrante y formalista; otro periodo es el de identidad - confusión

(Adolescencia: de 12 a 20 años).El período de la pubertad y de la adolescencia se inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y de la madurez psicosexual, que despierta intereses por la sexualidad y formación de la identidad sexual. La integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene la función de la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos: identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor, como compañeros de vida; la identificación ideológica por la pertenencia de un mismo conjunto de valores, que son expresados en un sistema ideológico o en un sistema político; la identidad psicosocial por la inserción en movimientos o asociaciones de tipo social; la identidad profesional por la selección de una profesión en la cual poder dedicar sus energías y capacidades de trabajo y crecer profesionalmente; y la identidad cultural y religiosa en la que se consolida su experiencia cultural y religiosa, además de fortalecer el sentido espiritual de la vida; lo opuesto es la confusión de identidad, de roles, la inseguridad y la incertidumbre en la formación de la identidad. La relación social significativa es la formación de grupo de iguales, por el cual el adolescente busca la sintonía e identificación afectiva, cognitiva y comportamental con aquellos con los cuales puede establecer relaciones autodefinitorias; superar la confusión de roles; establecer relaciones de confianza, estabilidad y fidelidad; consolidar las formas ideológicas; la intimidad - aislamiento (Joven Adulto: de 20 a 30 años) en esta etapa La persona busca comprometerse con otra; de no lograrlo, es posible que sufra aislamiento; la última etapa del desarrollo es la de generatividad - estancamiento (Adulto: de 30 a 50 años) .El adulto maduro se interesa por establecer y guiar a la siguiente generación o de lo contrario experimenta un empobrecimiento personal. (citado por Bordignon, 2005).

En esta investigación nos centraremos en el estudio de la niñez y la adolescencia.

2.1 NIÑEZ

La niñez es la época en la que los niños y niñas tienen que estar en la escuela y en los lugares de recreo, crecer fuertes y seguros de sí mismos y recibir el amor y el estímulo de sus familias y de una comunidad amplia de adultos. Es una época valiosa en la que los niños y las niñas deben vivir sin miedo, seguros. Como tal, la infancia significa mucho más que el tiempo que transcurre entre el nacimiento y la edad adulta, se refiere al estado y la condición de la vida de un niño.

La UNICEF (2012) menciona que la primera infancia es el período que se extiende desde el desarrollo prenatal hasta los cinco o seis años de edad. Se trata de una etapa crucial de crecimiento y desarrollo, porque las experiencias de la primera infancia pueden influir en todo el ciclo de vida

de un individuo; por otro lado la niñez intermedia, es una etapa del desarrollo que comprende de los seis a los doce años.

Para fines de esta investigación nos centraremos en la niñez intermedia, en esta etapa se aprecian distintos cambios; tanto físicos como psicológicos, cognitivos y sociales

El desarrollo intelectual en la edad intermedia de acuerdo con Piaget, se da cuando los niños entran a la etapa de operaciones concretas, esta se da cuando los niños pueden pensar con lógica acerca del aquí y el ahora, mientras que en la tercera etapa los niños pueden utilizar símbolos para llevar a cabo operaciones, pueden clasificar, trabajar con números, manejar conceptos de tiempo y espacio y distinguir la realidad de la fantasía, también son capaces de tomar en cuenta varios aspectos de una situación en vez de centrarse en uno solo, su capacidad para tomar en cuenta el punto de vista de los demás le permite comunicarse de forma más efectiva. En la etapa de las operaciones formales la cual se presenta en la adolescencia, los jóvenes pueden pensar en abstracto, plantear hipótesis y comprender probabilidades. (Citado por Papalia, 1999).

Papalia (2010) también habla del desarrollo emocional al cual ve como un proceso fundamental en el desarrollo del niño debido a que construye su identidad, seguridad y confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea a través de la interacción que establece con las personas significativas para él y se reconoce como una persona única y distinta; otro aspecto importante es el desarrollo afectivo, este está compuesto por el autoestima la cual es un determinante importante ya que contribuye a la visión que tienen los niños de su capacidad para el trabajo productivo; la conciencia emocional que le permite desarrollar una notable capacidad para comprender las emociones propias y las de los demás. Para ello se debe educar el lenguaje como vehículo de identificación, comprensión y expresión emocional y la habilidad socio emocional que involucra la capacidad de querer y ser querido por sus iguales es fundamental para el desarrollo de la autoestima.

Por otro lado, hablando del instinto lúdico fuertemente desarrollado y el gran afán de movimiento son característicos de la infancia. El niño juega por el placer de jugar; este gusto por el movimiento debe ser guiado por métodos, juegos y ejercicios propios de su edad. Los niños ya no se mantienen en actividad permanente, pero mantienen su preferencia por el juego que involucre el movimiento; la coordinación de movimientos y la capacidad de concentración, de atención todavía están poco desarrollados; posee un mejor tono muscular y efectúa de manera más fácil tareas que requieren de la utilización de la fuerza; el sistema nervioso se está acercando al punto crítico de madurez, lo que admite un ajuste cada vez mayor de los movimientos finos; muestra un desarrollo considerable y sus movimientos corporales mejoran en especial en lo que tiene que ver con el equilibrio.

Papalia (2010) menciona que los niños tienden a moverse más que las niñas y generalmente hacen más ejercicio que ellas. Entre los nueve y diez años el sistema nervioso central y periférico alcanza mayor madurez, lo que favorece los procesos de aprendizaje y desarrollo motriz; el niño en esta edad empieza a mostrar gran destreza y una mejor coordinación de sus movimientos, siente gusto por la competencia con sus amigos y compañeros de juego, su grado de socialización ha aumentado y disfruta en mayor medida de los juegos de conjunto; entre los diez y once años se caracteriza por su gusto por el juego y disfruta del movimiento libre. La coordinación motriz, la armonía muscular y las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápidamente. Se considera ésta como la mejor edad para el aprendizaje motor; las extremidades, en especial las piernas, crecen, su masa y fuerza muscular aumenta gradualmente.

Los niños a esta edad buscan el reconocimiento, quieren mostrar su habilidad y su destreza a través del movimiento, lo que favorece el refinamiento de los gestos motores; para los once y doce años el niño debe tener una elaboración definitiva del esquema corporal, disponiendo ahora de más argumentos que lo hace un ser más independiente y autónomo para su relación con el medio y los objetos.

Para este periodo los niños ya están aptos para adquirir habilidades específicas y en general se identifican ya con un solo deporte; el refinamiento o pulimiento de habilidades es propio de este periodo, permitiéndole alcanzar un mejor desempeño en la práctica deportiva de su elección, iniciando la etapa de la especialización deportiva.

De acuerdo con la CONADE, en México el deporte más popular es el fútbol debido a que desde pequeños los niños se encuentran familiarizados con él, pues es el deporte más visto por las familias, también la mercadotecnia tiene gran influencia en los niños ya que los programas deportivos tanto de radio como televisión se enfocan en mayor medida al fútbol, también existen suscripciones a revistas; otro de los factores influyentes es que es el deporte más barato ya que no necesita algún equipo especial y se puede empezar a practicar con una simple pelota en la calle improvisando las porterías, o en alguna cancha que se encuentre en el parque o la deportiva; otro factor importante es la admiración a determinados jugadores en el fútbol. Todos estos factores son los que generan que un niño se decida con mayor facilidad a la práctica del fútbol, aunque en un inicio esto puede ser tomado como un hobby por los niños a la larga todos estos factores contribuyen a el niño decida practicar este deporte de una manera más estructurada y guiado por un entrenador.

Para fines de este trabajo, también hablaremos de la adolescencia; la cual es la etapa posterior a la niñez intermedia y la identificamos como el periodo de transición de la niñez a la edad adulta, en la cual los adolescentes comienzan a sufrir diversos cambios, tanto psicológicos, como físicos y emocionales, que contribuyen a que el adolescente logre su identidad, pertenencia e independencia; aunque esta etapa puede llegar a ser angustiante, apoyándose de su entorno sociocultural el adolescente la puede vivenciar como una etapa de transformación esencial para el desarrollo de su vida .

2.2 ADOLESCENCIA

Etimológicamente, la palabra **adolescencia** proviene de *ad: a, hacia* y *olecere: crecer*; es decir, significa la condición y el proceso de crecimiento, que implica un proceso de crisis vital, que en griego es el acto de distinguir, elegir, decidir o resolver, a partir del cual se logrará la identidad personal. (Monroy, 2002)

La adolescencia es un fenómeno psicosocial y ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como el periodo comprendido entre 10 y 19 años, en este periodo influyen diversos aspectos como lo son el biológico y el sociocultural; el primero se caracteriza por el rápido crecimiento, cambios en la composición corporal, el desarrollo de los órganos sexuales y reproductivos, así como el logro de su plena madurez física, mientras que en el segundo se espera que el adolescente logre paulatinamente la identidad, la intimidad, la integridad y la interdependencia tanto física como psicológica.

El contexto sociocultural en el que se produce el desarrollo de cada adolescente ejerce una influencia profunda, dentro de dicho contexto se puede mencionar la familia, la religión, la educación, el empleo, las organizaciones comunitarias, los servicios de salud, de recreación y el ambiente socioeconómico.

El periodo de la adolescencia está conformado por tres etapas; adolescencia temprana, adolescencia intermedia y adolescencia tardía. . La adolescencia temprana Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta,

contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio. La adolescencia intermedia inicia entre los 14 y 15 años. En este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacción es al establecer amistades, que empieza a adaptarse a otros adolescentes, integra grupos, lo que resuelve parcialmente el posible rechazo de los padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno; Mientras que la adolescencia tardía inicia entre los 17 y 18 años. En esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas.

La adolescencia, está marcada tanto por cambios físicos como psicológicos, los cuales se presentan de manera diferente tanto en hombres como en mujeres; durante la pubertad los órganos sexuales crecen y son necesarios para la reproducción (en las mujeres; ovarios, trompas de Falopio, útero y vagina; en los hombres; testículos, pene, escroto, vesículas seminales y próstata) y las características sexuales secundarias aparecen pues son signos fisiológicos de madurez sexual ; a las niñas les crecen los senos, el vello púbico, vello axilar, aumenta el ancho de la profundidad de la pelvis, cambio en la voz y la piel; mientras que en los niños crece el vello púbico, axilar y facial, existe cambio en la voz, en la piel y ensanchamiento en la espalda, este proceso comienza antes en las niñas ya que comienza entre los nueve y diez de edad y alcanza la madurez sexual alrededor de los trece o catorce años de edad; por su parte los niños entran a la pubertad alrededor de los doce años y la madurez sexual se presenta a los catorce años. (Papalia, 1999). Durante este periodo también se deben evaluar los aspectos psicológico, lo cual de acuerdo con Sobrado (2000) es vital importancia, debido a que se presentan características psicológicas tales como autoafirmación la cual implica afirmación del yo, confianza excesiva en sus ideas y brotes de egocentrismo en sus conductas; también podemos encontrar la inestabilidad emocional que se refiere a cambios inesperados de humor, reacciones inesperadas, descontroladas y agresividad; otra de las

características psicológicas es la identidad personal la cual hace referencia a la búsqueda de sí mismo (narcisismo), descubrimiento de valores y oscilación entre sentimientos de superioridad e inferioridad y el desarrollo del lenguaje que hace referencia al incremento del dominio del lenguaje y sus capacidades de comunicación, desarrollo de habilidades metalingüísticas, gusto por defender la opinión contraria y la discusión.

Para que un adolescente logre la adquisición de la identidad psicológica requiere el logro de la identidad que significa la resolución positiva de la adolescencia, autoestima, autoconfianza, escasa ansiedad, estado emocional favorable, así como la identidad en difusión la cual tiene que ver con la desadaptación, los trastornos psicológicos, ansiedad, síntomas depresivos y escasa autoestima. Un factor importante para los adolescentes es su apariencia física, a muchos de ellos no les gusta cómo se ven en el espejo ya que no se sienten cómodos con su apariencia; pues en la mayoría de las ocasiones los chicos quieren ser más altos, anchos de espalda y atléticos; mientras que las niñas quieren ser más delgadas, tener una piel y un cabello bonito y una buena figura; (citado por Tobin, Boxer y Petersen, 1983) tanto los hombres como las mujeres pueden llegar a lamentarse tanto de su peso como su complexión y sus rasgos faciales. Las jóvenes adolescentes pueden llegar a padecer depresión más fácilmente ya que están más preocupadas por su aspecto físico, pues la cultura pone mayor énfasis a los atributos físicos de la mujer; esto puede llegar a generar baja autoestima, estrés y ansiedad; por su lado los hombres expresan su inconformidad y depresión siendo violentos, agresivos o adquiriendo algún vicio.

Reynaga (2011) menciona que la salud mental positiva es un estado psicológico de bienestar, por lo tanto la relación entre la actividad física y la salud mental positiva se puede entender en distintos niveles, en primer lugar los mecanismos fisiológicos y neurofisiológicos por la liberación de hormonas y neurotransmisores que repercuten en el mejoramiento psicológico y en segundo lugar, a nivel psicológico el ejercicio contribuye en una forma de diversión, relajación, así como en la omisión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, (como ansiedad y depresión) también permite liberar las presiones psicológicas de la vida diaria porque en este tiempo la persona se dedica a sí misma.

Las habilidades adquiridas por la actividad física logran que la persona se sienta más competente y autosuficiente, con mayor control de sí misma, lo cual genera una sensación de placer, mayor percepción del estado de bienestar y una mejor autopercepción del cuerpo y la autoestima.

La relación entre la actividad física y la salud mental en la adolescencia es importante ya que es un periodo decisivo en la vida para adquirir hábitos y comportamientos que brinden mayor

probabilidad de permanecer activo el resto de su vida, ayudando a mejorar su estilo de vida y con ello la calidad de la misma; lo anterior conlleva a la obtención de beneficios tales como la decisión, mayor control emocional, la resolución de problemas y el seguimiento de normas y reglas; así como beneficios psicológicos tales como una mayor integración social, el logro social y el reconocimiento y aceptación de los adolescentes. Durante la adolescencia y como beneficio para las siguientes etapas de vida de las personas la práctica de la actividad física mejora el estado de ánimo, disminuye la posibilidad de padecer estrés, depresión, ansiedad, aumenta la autoestima y produce bienestar psicológico. Desde el punto de vista afectivo en la adolescencia se produce una integración social más fuerte de compañeros comenzando a su vez el proceso de emancipación familiar. En el adolescente se comienzan a configurar sus primeros estilos y opciones de vida, empieza a tener ideas propias y actitudes personales.

El adolescente busca su intimidad personal construyendo y elaborando la imagen de sí mismo y el auto concepto personal, es en este periodo cuando el ser humano comienza a tener historia, memoria, biografía, interpretación de las pasadas experiencias y aprovecha las mismas para afrontar los desafíos del presente y las perspectivas del futuro.

Existen diversas razones por las que la adolescencia es considerada como un periodo de cambio y de consolidación del concepto de sí mismo, algunos de ellos son: los importantes cambios físicos que se originan y que ocasionan un cambio en la propia imagen corporal, el desarrollo intelectual de la adolescencia posibilita un concepto más complejo y sofisticado acerca de sí mismo que implica un número mayor de decisiones, creciente independencia emocional y necesidad de adoptar importantes decisiones sobre trabajo, valores y comportamiento sexual.

La adolescencia representa una serie de emociones que invaden al sujeto ocupando a menudo el lugar de la razón, cuyas funciones las expresa el sentimiento, no olvidando que el afecto se desarrolla parcialmente al conocimiento; las emociones que expresamos cambian a medida que desarrollemos nuevas habilidades de interpretar nuestras situaciones sociales (Sobrado, 2000).

Para un buen rendimiento deportivo también se deben tener en cuenta factores tales como el apoyo familiar y una adecuada alimentación ya que juegan un papel importante en el bienestar físico y emocional del deportista; es por ello que hablaremos de estos temas y de la importancia que tienen para el bienestar psicológico en los niños y adolescentes.

Las gradas siempre llenas de familiares y de figuras importantes en la vida del deportista, son una fuente de motivación elevada sobretodo en situaciones extremas, muchos deportistas incluso tienen

una persona significativa que el simple hecho de verle en las gradas les tranquiliza, por lo general estas figuras importantes forman parte de la familia del deportista y les convierte a todos en una gran familia deportiva, al final compiten, pierden y ganan todos; juega un papel importante en el desarrollo del deportista, ya que forma parte del día a día, de verle alegrarse, llorar, frustrarse y de muchas veces tener poco tiempo para compartir juntos debido a los numerosos entrenamientos y aun así **la familia siempre ahí**, los padres y las madres, producen un efecto en la habilidad del niño para decidir en que deporte se especializan así como la naturaleza de ese compromiso.

Los familiares son la principal fuente de apoyo emocional pues ayudan a **disminuir la carga impuesta** por las demandas del entrenamiento, especialmente a nivel psicológico. Muchas veces miembros de la familia, así como amistades y los compañeros forman parte de la motivación y el entusiasmo del deportista; pues son sus principales seguidores, se levantan pronto para asistir a todas las competencias, viajan kilómetros si hace falta para estar presentes, y luego son los primeros en dar retroalimentación más allá de los entrenadores, esa retroalimentación es muy importante para el deportista ya que saben que es **sincera** y que viene de alguien que solo quiere lo mejor de él.

Cuando hay lesiones, cuando hay cansancio, cuando parecen querer rendirse, siempre el consejo de un ser querido es de principal importancia para los deportistas; estas personas allegadas se llaman **agentes de sociabilización** porque trasladan al deportista las actitudes y valores más relevantes de la familia y el entorno deportivo y junto con padres y entrenadores, influyen en el estatus, la autovaloración y la autoestima del deportista.

Sin duda la familia siempre estará presente a pesar de todo, ayudando a **aceptar y asimilar desde los triunfos hasta las derrotas** de una forma más saludable posible pues es un claro **soporte emocional**, pero también lo es económico entre otras tantas ayudas; desde adaptar un patio trasero para que el deportista pueda entrenar hasta dar muchas otras facilidades para que el deportista pueda seguir creciendo y progresando.(Bloom, 2002).

Coté (2002), citado en factores condicionantes de la detección de talentos en el baloncesto desarrollo un modelo específico del deporte sobre la influencia de la familia en el desarrollo del deportista. Este autor nos propone tres etapas en el desarrollo del talento: los años de prueba (6 a 12 años), los años de especialización (13 a 15 años) y los años de inversión (16 años en adelante). En los primeros años, la familia proporciona al niño la oportunidad de probar una amplia variedad de

deportes, destacando que lo que la familia fomenta es la participación en el ámbito deportivo y la elección del deporte no es tan importante. Durante el periodo inicial, los padres desarrollan un papel de liderazgo, tratando de proporcionar al niño la oportunidad de participar en un contexto y buscar el primer contacto con una enseñanza formal del deporte. En esta etapa, los padres deben incentivar la participación de sus hijos, y a menudo se ven involucrados en el entrenamiento o en las lecciones. La segunda fase se caracteriza por un mayor compromiso por parte de los padres y del deportista hacia una actividad deportiva concreta. Los padres asumen un papel importante en el sentido de buscar entrenadores más cualificados, mientras dedican más tiempo, e incluso recursos, a la disciplina deportiva. Es incluso, durante estos años, cuando la disciplina deportiva domina la rutina familiar. Cuando el deportista alcanza la tercera fase, la influencia familiar disminuye ya que el deportista comienza a tener una base de conocimiento propia y adquiere su propia responsabilidad acerca de su desarrollo, por encima de los entrenadores y los padres. De esta manera, los padres siguen prestando apoyo a sus hijos, pero en un segundo plano, y por encima del apoyo económico, destaca el apoyo emocional.

Por otro lado, cuando hablamos de alimentación y deporte, lo primero que se piensa es en una alimentación balanceada para así desarrollar una actividad extra sin sufrir agotamiento físico, lesiones e incluso enfermedades, una buena elección en la alimentación puede además promover una mejor adaptación al estímulo del entrenamiento, los carbohidratos o también llamados hidratos de carbono proveen a los músculos y el cerebro la energía que requiere el jugador para enfrentarse con el estrés del entrenamiento y las competiciones, los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra, los alimentos ricos en proteínas son importantes para aumentar y reparar los músculos, por otro lado los alimentos ricos en nutrientes como las verduras, frutas, frijoles, legumbres, cereales, carne, pescados y lácteos nos provee una adecuada ingesta de vitaminas y minerales.

Mantenerse hidratado es importante para el rendimiento, ingerir líquidos de forma constante, antes, durante y después de cada actividad es de vital importancia, especialmente en climas cálidos, si se suda mucho, se deberá consumir comidas y bebidas que contengan suficiente sal para reemplazar la pérdida. Los jóvenes jugadores que comen una buena variedad de alimentos no necesitan suplementos dietéticos; en todo caso, deben ser conscientes de que la ingesta de suplementos no es un atajo para el camino del éxito.

Los beneficios de tener una alimentación adecuada es la obtención y mantenimiento de un peso y una condición física ideal, confianza y un alto rendimiento en la competencia, mejor recuperación durante y entre los ejercicios y otras actividades.

De acuerdo con William (2002) la alimentación juega un papel importante en la vida del deportista debido a que es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Es un proceso voluntario y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come; a partir de este momento empieza la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos.

La adolescencia es un tiempo marcado por una independencia respecto a la selección de alimentos y su preparación, la promesa de éxito en los deportes puede promover una motivación fuerte para desarrollar buenas prácticas dietéticas. La información y los ejemplos de buenos hábitos alimenticios pueden ayudar al joven a desarrollar prácticas razonables de alimentación diaria para el entrenamiento, así como la preparación para un buen desempeño competitivo, estos son algunas de las recomendaciones basada en la Conferencia Internacional de Consenso llevada a cabo en la sede de la FIFA (Federación Internacional del Fútbol Asociado) en la ciudad de Zúrich, Suiza, septiembre del 2005.

Debemos de tomar en cuenta estas recomendaciones ya que la obesidad y el sobrepeso son el principal problema de Salud Pública en México, ya que nuestro país es el primer lugar mundial en niños con estos problemas y el segundo en adultos.

GRUPOS	MEXICO		DISTRITO FEDERAL	
	%	No. PERSONAS	%	No. PERSONAS
Mujeres mayores de 20 años	72	20.52 millones	75.4	2.3 millones
Hombres mayores de 20 años	66	16.96 millones	69.8	69.8 millones
Niños escolares	26	5.54 millones	35	481,785

Información obtenida de la Secretaria de Salud del Distrito Federal

CAPÍTULO 3

“PSICOLOGIA DEPORTIVA”

3.1 PSICOLOGÍA

Descartes mantenía que la mente tiene ciertas ideas innatas, cruciales para organizar las experiencias que los individuos tienen del mundo (Citado por Rochin, 2013); por su parte Watson definió a la psicología como “El estudio de las reacciones objetivamente observables que un organismo lleva a cabo como respuesta a estímulos, también objetivamente observables y provenientes del medio”.(Citado por Morris, 2005).

Por lo tanto podemos definir a la psicología como la ciencia de la conducta y de los procesos mentales, que explica todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos y de las acciones humanas.

Debido al gran auge que ha tenido la psicología como ciencia en los últimos años, de ella se han derivado diversas ramas de estudio entre las que se encuentran la psicología clínica, educativa, organizacional, social y deportiva. La psicología clínica, estudia el diagnóstico de los trastornos emotivos de la conducta, su campo de acción abarca no solo las enfermedades mentales; sino también problemas de conducta originados por causas diversas, explora la relación que existe entre los factores psicológicos y los padecimientos físicos y enfermedades, también se ocupa de identificar maneras de promover comportamientos que estén relacionados con una buena salud o desalentar comportamientos poco saludables ; por su parte la psicología educativa hace referencia al estudio de la conducta y de los procesos mentales en el contexto educativo; su objetivo fundamental lo constituyen las situaciones de enseñanza y aprendizaje, se ocupa de cuestiones como el proceso de aprendizaje y los fenómenos que lo constituyen como la memoria, el olvido, la transferencia, las estrategias, y las dificultades de aprendizaje, los determinantes del aprendizaje, partiendo de las características propias del sujeto que aprende, la interacción educativa entre el maestro, el alumno y el contexto educativo y los procesos de instrucción; realiza aportes en el campo de la metodología de la enseñanza, enfatizando en la importancia del aprendizaje significativo y duradero, y en la captación del interés de los estudiantes; mientras que la psicología organizacional estudia todos los aspectos de conducta en los ambientes laborales y organizacionales; sus objetivos de estudio son selección de personal, adaptación del trabajador a su

puesto de trabajo, analizar los mejores sistemas de organización del trabajo, mejorar las relaciones humanas en el ámbito laboral, evaluación y selección de recursos humanos, evaluación del desempeño, diagnóstico y necesidades de capacitación, programas de entrenamiento y desarrollo organizacional, así como participación en programas de higiene y seguridad industrial; estudia factores tales como la cultura y el clima organizacional, la motivación, el liderazgo, la toma de decisiones, la comunicación, la productividad y satisfacción laboral; mientras que el objeto de investigación de la psicología social consiste en la influencia que poseen los grupos sociales y los medios de comunicación en la conducta de los individuos; se encarga de estudiar básicamente las actitudes sociales, los roles, el estatus, la cohesión grupal, la influencia de la cultura en la conducta, los grupos de referencia, las normas sociales que un individuo acepta o rechaza en razón de su pertenencia a un grupo determinado. En el momento que interactuamos con una o varias personas, estamos inmersos en un grupo, por eso, para los psicólogos sociales tiene gran importancia el estudio de los grupos. (Citado por Morris 2005)

3.2 PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN MÉXICO

Es una rama derivada de la psicología ya que aplica sus principios con la finalidad de mejorar el rendimiento de los deportistas, también es la encargada del estudio de los factores psíquicos y emocionales. La psicología del deporte surge debido a la necesidad de conocer los diversos factores que influyen en el desempeño competitivo de los deportistas.

La psicología del deporte en México tiene sus orígenes a finales de 1970 debido a las grandes demandas por parte de entrenadores deportivos y los propios deportistas, entre los años 70 y 90 la psicología deportiva era llamada psicología aplicada al deporte, ya que aplicaba conocimientos provenientes de las áreas de la psicología general, especialmente del área laboral y organizacional realizando dinámicas y temas motivacionales “para apoyar al atleta al triunfo y la derrota”.

La Universidad Nacional Autónoma de México es considerada como pionera de la psicología deportiva, ya que en diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México se realizó un coloquio sobre la Psicología Aplicada al Deporte, en el cual participaron maestros de la Secretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), la Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, Instituto Mexicano del Seguro Social y de la Facultad de Psicología, (Heredia, 1987).

Una de las necesidades que se presentó era definir a la Psicología del Deporte de lo cual surgieron dos perspectivas sobre la psicología deportiva como especialidad científica aplicada, la primera considera que la psicología del deporte es una sub-disciplina de la psicología, es decir, una especialidad psicológica con autonomía propia que investiga y aplica los principios del comportamiento humano al ámbito deportivo (Cox, 1985). La segunda que sitúa a esta disciplina en el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, considerándola como una rama de las ciencias del deporte que intenta dar respuesta a las cuestiones relacionadas con la conducta humana en las situaciones deportivas (Gill, 2000).

En el año 1987 se imparte el primer diplomado de psicología del deporte, y en ese mismo año Guillermo Dellamary fundó la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte, de igual forma es creada la revista divulgativa “Psicosport”. Ya en los años 90’s la CONADE (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte) crea la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas, se integra el primer grupo de psicólogos deportivos que participan en el ciclo Olimpo de Barcelona, en 1999 se creó el “Laboratorio de Psicología del Deporte” en la Universidad ITESO en Guadalajara y para el año entrante se efectúan congresos nacionales e internacionales en el país.

Existen diversas definiciones sobre la psicología deportiva, algunas de ellas son vagas e indecisas. Para Thomas (1980) “la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”. Para Williams, J.(1991): “La psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación” Weinberg, R.; Gould, D (1996).: es “El estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y los adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas”.

La psicología deportiva dentro del fútbol Mexicano tiene sus inicios con los años 60’s, donde Isidro Galván trabajo con el equipo de Cruz Azul perteneciente a la primera división y posteriormente participo como encargado de la atención psicológica de la Selección Mexicana de Fútbol que representó a México en las olimpiadas del 68. El Doctor Octavio Rivas es considerado como el pionero de la psicología del deporte en México, ya que incursiona en el mundo del deporte y la psicología aplicada utilizando como modelo teórico el Análisis Transaccional partiendo de dos conceptos centrales, el primero era una sofisticada teoría psicológica sobre los pensamientos,

sentimientos y conductas de las personas, y el segundo era un efectivo sistema de psicoterapia, educación, análisis organizacional, sociocultural y de psiquiatría social.

En el año de 1976, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) lo contrata para prestar sus servicios profesionales con el equipo de primera división los Pumas de la UNAM, estos trabajos que inicia a mediados de los años 70's continua con resultados relevantes durante la época de los 80's, periodo donde el club se convierte en una de las canteras más importantes del país, debutando a jugadores de talla internación como Hugo Sánchez, Manuel Negrete y Luis Flores entre otros. El doctor Rivas imparte por primera vez el modulo de "Psicología Aplicada al Futbol" dentro del Centro de Capacitación (CECAP) de la Federación Mexicana de Futbol (FMF) a finales de los años setenta, espacio que ha logrado trascender hasta nuestros días; como parte del proceso de formación de los Directores Técnicos del país. Posteriormente el Doctor Rivas es invitado a formar parte del cuerpo técnico de la Selección Nacional de Futbol que participa en los mundiales de México 1986 y Estados Unidos 1994, ayudando con la difusión y promoción de la psicología del deporte en el país.

3.3 HISTORIA DEL FUTBOL

Es el deporte más popular que existe en todo el mundo ya sea este a nivel profesional o a nivel amateur, es difícil de encontrar algún lugar en el cual no sea conocido el deporte o de lo contrario practicado ya que el futbol despierta la emoción y pasión para quienes lo practican o simplemente a quien disfruta viendo este deporte. El futbol es un deporte de conjunto, donde todo un equipo va encaminado para un mismo objetivo como el conseguir una victoria, el ganar la liga o copa de su país, evitando el propio descenso del equipo, o el conseguir alguna clasificación para algún torneo a nivel internacional o continental.

Para ubicar la historia del fútbol es necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios donde pueden encontrarse antecedentes de este deporte desde el siglo III a.C. El fútbol primitivo no estaba regulado, era más violento y espontáneo, y no tenía limitación en el número de participantes. Muchas veces se jugaba ardientemente entre pueblos enteros y pequeñas ciudades, a lo largo de las calles, a campo traviesa, a través de zarzales, cercados y riachuelos. Casi todo estaba permitido, como también patear el balón. Sin embargo, es muy probable que hayan existidos modalidades que no permitieron emplear el pie, por la simple razón del tamaño y del peso del esférico con el que se jugaban en las diferentes culturas hay pequeñas pistas que sirven como una referencia de que ya se practicaban juegos que algo de fútbol tenían.

Por ejemplo, en épocas prehispánicas los indígenas practicaban un juego de pelota, que era a la vez un ritual religioso y un deporte, llamado tlachtli en náhuatl, pok-ta-pok en maya y taladzi en zapoteca, que consistía en hacer pasar una pesada pelota de hule por un aro, pegándole sólo con la cadera y los muslos, y el equipo perdedor era sacrificado.

El Fútbol como hoy lo conocemos tiene su origen en las Islas Británicas. En las diferentes regiones, el deporte se jugaba con sus propias reglas y eso era un verdadero desorden. Fue hasta 1848 cuando dos estudiantes de la Universidad de Cambridge reunieron a otras escuelas para establecer unas reglas únicas de juego. En 1863 en Londres se reúnen en la taberna Free Masson's para definir si se juega con manos y pies, o con sólo los pies.

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.

Ambos tipos de juego tiene la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los cuales hay aspectos que remiten el origen y desarrollo histórico del fútbol.

Las únicas diferencias fueron que las reglas de la Fútbol Asociación no permitían el juego brusco y la utilización de las manos para trasladar el balón. Pretendiendo organizar y unificar el Fútbol del Reino Unido bajo un mismo reglamento, en 1886 se celebró la primera reunión oficial de la Internacional Football Association Board (IFAB). En el siglo XX, el 21 de mayo de 1904 en París se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado, la FIFA, por representantes de siete países, y en 1913 la FIFA se sumó como miembro de la IFAB.

Actualmente las reglas de juego a nivel de la FIFA, son las que rigen el Fútbol en todo el mundo. Desde entonces el crecimiento de la FIFA ha sido imparable, llegando a tener 208 asociaciones divididas en seis confederaciones. La Copa Mundial de Fútbol que organiza la FIFA es el evento con mayor audiencia en el mundo.

3.4 FUTBOL ACTUAL EN MÉXICO

La Federación Mexicana de Fútbol Asociación, A.C. se constituye por dos grandes sectores: el Sector profesional y el sector aficionado. El sector profesional, se divide en cuatro ramas o divisiones: La Primera División Nacional; La Primera División “A”, la Segunda División y la Tercera División. Todas estas ramas o divisiones afilian o registran jugadores que tienen el carácter de profesionales, quienes perciben un sueldo por jugar con el objetivo de hacer del futbol un espectáculo.

El sector aficionado es aquel en donde se forman las generaciones de futbolistas que en el futuro alimentaran a las selecciones Nacionales y a los equipos profesionales, por lo que se constituye en la base para la promoción y desarrollo del futbol mexicano. Los proyectos y programas de trabajo del sector aficionado son el resultado de la reflexión y el análisis de la realidad nacional y por ello constituyen la parte esencial de nuestro balompié. En la actualidad, el sector aficionado se integra por 33 Asociaciones Estatales, entre las cuales se incluyen la Asociación de Fútbol de Aficionados del Distrito Federal, y la Asociación Universitaria de Fútbol Asociación. Las asociaciones a su vez se conforman por las Ligas que agrupan a los equipos de todos los municipios y ciudades del país.

El sector aficionado únicamente afilia a jugadores que practican el futbol por el simple gusto de hacerlo, sin buscar ningún otro objetivo que no sea la diversión, el entrenamiento, la salud y el mejoramiento físico personal a través de esta disciplina que supone la participación en competencias debidamente organizadas.

A continuación se presenta las divisiones que conforman el sector profesional del futbol mexicano

PRIMERA DIVISIÓN PROFESIONAL	LIGA ASCENSO PRIMERA DIVISIÓN "A"	SEGUNDA DIVISIÓN (PREMIER)	SEGUNDA DIVISIÓN(NUEVOS TALENTOS)	TERCERA DIVISIÓN
Constituida en 1943	Creada en 1994	Establecida desde 1950	Establecida desde 1994	Creada desde 1967
18 clubes lo integran. 2 torneos por año son jugados.	17 clubes lo integran. 2 torneos cortos se juegan y el ascenso. El ascenso se decide con un enfrentamiento ida y vuelta entre los dos equipos campeones de cada temporada.	38 clubes lo integran. Tienen derecho a la liga de ascenso.	42 equipos lo integran. Los equipos se dividen en cinco zonas. Tiene derecho al ascenso siempre y cuando hayan ganado el partido final de la temporada.	152 equipos lo integran. 11 grupos. Ascenderá a segunda división el equipo que sea el primer lugar de la temporada.

3.5 CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES

De acuerdo con algunos autores, entrenadores, preparadores físicos y la CONADE (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte), estas son las características más marcadas que debe de poseer un jugador de fútbol según su posición él en campo de juego.

- Portero: Es aquel jugador que, en el [fútbol](#), ocupa el puesto específico que consiste en cuidar la valla, constituyendo el primer defensor del equipo. Núñez (2001)
- Defensas: Es el jugador del campo que tiene como rol principal impedir que los adversarios marquen goles. Núñez (2001)
- Mediocampo: Es quien se encarga de realizar labores de contención, de recuperación y de destrucción del juego ofensivo del rival. Núñez (2001).
- Delantera: Destaca en la posición de ataque, es el principal responsable de marcar los goles. Núñez (2001)

PORTEROS

Esta posición requiere características muy marcadas como puede ser la altura del jugador ya que es muy importante para el juego aéreo, potencia de piernas que le permitirán usarlas de resorte al momento de realizar un lance para evitar la anotación del equipo rival, agilidad, rapidez y reacción debido a que las jugadas y las toma de decisión son en cuestión de segundos. Los porteros deben de tener gran concentración mental ya que pueden estar inactivos la mayor parte del juego o estar muy activos dependiendo de las circunstancias de este. Ya que esta posición es diferente a las demás debido a que el portero viste distinto al resto de sus compañeros, es el único jugador que puede tomar el balón con las manos, la mayor parte de los entrenamientos y calentamientos previos a un juego los realiza apartado de los demás jugadores y por ser el único en la posición, está expuesto a ser más criticado ya que sus errores son más notorios debido a que afectan directamente al marcador, por lo tanto el portero debe mostrar seguridad y confianza en todo momento para poder salir adelante y obtener resultados favorables para su equipo.

DEFENSORES

Los jugadores a nivel defensivo deben tener elevados niveles de atención, concentración para realizar una correcta toma de decisión al momento de enfrentarse a diversas circunstancias del juego evitando ser expulsados dejando a su equipo en inferioridad numérica, cometer el menor número de faltas cercanas a su portería o bien tiros penales, responsabilidad en todo momento para el cumplimiento de sus diversas funciones en el campo, solidario con sus compañeros para realizar acciones de cobertura cuando ellos sean superados y mostrar agresividad para imponerse en las jugadas de uno contra uno e intimidar a sus adversarios por medio de la fuerza física.

MEDIOCAMPISTAS

Los jugadores que desempeñan sus funciones en esta zona muestran un gran desgaste físico ya que realizan grandes recorridos en todo el campo por ser este el enlace entre la zona defensiva y la zona ofensiva, la confianza y seguridad deben de ser persistentes en todo momento debido a que la mayor parte del juego se centra en esta zona de campo ya sea para realizar acciones defensivas o para crear jugadas a la ofensiva.

DELANTEROS

La principal función de los jugadores de ofensiva es anotar para ello deben tener confianza en cada una de sus jugadas además de poseer una gran técnica, ser inteligentes y creativos al momento de desmarcarse para estar en una posición favorable a la portería, hábiles con los pases, los regates y sobre todo al momento de disparar a gol ya que lo deben de hacer con diversas partes del cuerpo dependiendo la situación, intuir las jugadas para poder sacar ventaja a sus rivales, tranquilidad para definir jugadas de gol y mostrar sacrificio para presionar a los defensas al momento de perder el balón, ya sea para recuperar o para frenar el ataque rival.

3.6 EL DEPORTE EN EL INSTITUTO DON BOSCO

La práctica regular de deportes y juegos desde la primera infancia y durante la adolescencia, es esencial para el desarrollo físico, psicológico y social. La participación en actividades deportivas puede fortalecer la salud y mejorar el rendimiento escolar. El deporte constituye un medio eficaz para llegar a aquellos niños y adolescentes que a menudo padecen discriminación o exclusión. Estas actividades están siendo empleadas para promover la salud. Considerando que actualmente vivimos en una sociedad donde los adolescentes tienden con facilidad a los hábitos insanos (fumar, ingerir bebidas alcohólicas y drogas) que estropea la salud de nuestra juventud.

3.7 EL DEPORTE PARA DON BOSCO

El deporte era parte esencial de la formación juvenil; “no concebía que un muchacho no hiciera deporte”. Dentro del juego, el joven expresa sus ideas, sus comportamientos creando el espacio ideal para desarrollar habilidades y estrategias después de sus actividades académicas, el lugar ideal “el patio”, fue un elemento fundamental en su sistema educativo. En este ámbito físico se desarrolla el deporte, los juegos y la alegría, se refuerza la actividad física, se entablan relaciones de amistad entre iguales, se manifiestan niños y jóvenes con espontaneidad, se consolida las relaciones entre educador y educando. Es justo reconocer que la idea de Don Bosco del juego como una herramienta educativa fue innovadora para su época, el reconoció no solo la utilidad del juego, sino también para el desarrollo integral del joven. Don Bosco inicio su actividad a favor de niños y jóvenes reuniéndoles en amplios espacios para facilitarles educación y evangelización mediante el juego entusiasta y espontaneo.

El Sistema Preventivo de Don Bosco se basa en tres pilares fundamentales: religión, razón y amor, en cual tiene como finalidad formar honrados ciudadanos y buenos cristianos. Para Don Bosco la acción educativa en la formación de los jóvenes se identifica prácticamente con la acción salvadora de la Iglesia, que incluye a la vida espiritual a través de los sacramentos, ya que la religión hace que los jóvenes descubran el sentido de la vida y la alegría de vivir en gracia. La razón se manifiesta en los distintos momentos de la vida: el estudio, la disciplina y la corrección, además en el diálogo abierto para la búsqueda razonable de medios para una mejor convivencia y en la confianza que se le regala a los jóvenes. Y por último el amor para Don Bosco significa comprensión, respeto a la autonomía de los jóvenes, deseo de compartir la vida y de acompañar prudentemente dejando que el joven se exprese y al mismo tiempo ofreciéndole estímulos para que enriquezca su mentalidad y

sobre todo lo más importante “Que los jóvenes no sólo sean amados, sino que se den cuenta de que se les ama”.

Don Bosco creó un nuevo tipo de sacerdote y educador, viviendo en medio de los jóvenes, estando con ellos en la clase y en el patio, participando de sus preocupaciones y sus alegrías, Don Bosco intuyo desde muy joven que para ganarse el corazón de los jóvenes era necesario acercarse a ellos, interesarse por sus cosas, “Amar lo que ellos aman”, para ello se esforzó en convertir sus colegios, en una familia donde se fomentan relaciones de familiaridad y confianza,, donde hay también una autoridad que actúa desde la razón y el dialogo.

Con base al sistema preventivo de San Juan Bosco, se determinaron los siguientes valores institucionales que forman parte de todos los colegios salesianos.

3.8 VALORES DE LOS COLEGIOS SALESIANOS

- **Amor a Dios:** Experimentamos Y DAMOS TESTIMONIO DE UNA alegre y confiada amistad con Dios, que es un Padre que nos acompaña siempre, que le da sentido a nuestra vida.
- **Amabilidad:** Vivimos un trato respetuoso y familiar en el que se favorece la cercanía, la comunicación y la confianza.
- **Honestidad:** Buscamos la verdad a través del diálogo sincero y transparente, con acciones justas, rectitud de intención y el cumplimiento responsable de los deberes.
- **Espíritu de Familia:** Favorecemos el crecimiento de todos los que conforman la comunidad educativa en un clima de mutua confianza y comprensión.
- **Excelencia Académica.** Favorecemos el desarrollo cognitivo de la persona que permita integrar los conocimientos adquiridos para dar respuesta asertiva a las distintas situaciones de la vida diaria.
- **Alegría:** Vivimos un ambiente educativo de familia, donde el gozo de la unidad nos fraterniza en Cristo, implica un relación saludable con los demás y se comparte y vive siempre en relación con el otro.
- **Esperanza:** Herederos de un legado educativo de Don Bosco confiamos en que los procesos educativos darán el fruto esperado mediante la paciencia, el optimismo y la perseverancia.
- **Acompañamiento:** Nos relacionamos con los jóvenes con intención educativa, para apoyar su proceso de madurez y evangelización. Sus modalidades son: acompañamiento ambiental (masivo), grupal (comunitario) y personal (individual).

3.9 MISIÓN Y VISIÓN DEL INSTITUTO SALESIANO DON BOSCO

- **Misión:** los colegios salesianos son ambientes educativos de alto nivel académico, que forman humana y espiritualmente a niños, adolescentes y jóvenes a través del sistema preventivo de San Juan Bosco. Promovemos a la convivencia y la unión familiar, tenemos como meta formar buenos y honrados ciudadanos, con conciencia eclesial para transformar su entorno.
- **Visión:** los colegios salesianos buscamos posicionarnos como comunidades educativo-pastorales, profesionales de la educación, dentro de un ambiente de calidad, amabilidad y alegría.

El instituto Don Bosco pertenece a la congregación católica de los salesianos, que se encuentra en 130 países de los cinco continentes. Los religiosos salesianos dan atención en obras educativas (colegios y universidades), centros juveniles (atención a jóvenes en situaciones de riesgo) y de misión, parroquias, casas de formación y participan asesorando a medios de comunicación social a nivel mundial. San Juan Bosco (1815-1888) nuestro santo fundador, siempre preocupado por el desarrollo integral de los jóvenes y los niños, da el nombre de salesianos en honor de San Francisco de Sales de quien retoma la dulzura y la firmeza en el trato hacia los demás.

3.10 HISTORIA DE LOS JUEGOS INTERSALESIANOS

Hasta los años 60's los colegios salesianos participaron en eventos deportivos organizados por diferentes dependencias particulares u organismos gubernamentales. Al constatar la falta de una buena organización, injusticias y frustraciones de los deportistas se ve la necesidad de organizar el primer evento deportivo en el año 1972 entre los colegios salesianos (Cobre de México, Instituto Centro América. Instituto Domingo Savio con la animación de los salesianos y del Profesor Mario Victoria), con los siguientes criterios:

- Que sean educativos: impulsando la realización personal, el respeto y la convivencia.
- Que tengan buena organización: privilegiando el juego limpio y la práctica de los valores
- Que haya reconocimiento: a la preparación, al esfuerzo de los competidores y entrenadores.

En estos años la gran mayoría de nuestros colegios contaban solo con las selecciones de primaria y secundaria, por ello en los primeros juegos intersalesianos solo hubo una disciplina "maratón" para las selecciones de primaria y secundaria. Finalmente para el año de 1982 la inspección organiza por

primera vez, para las secciones de primaria y secundaria, los juegos intersalesianos con las disciplinas de fútbol, basquetbol, voleibol y maratón.

Para los colegios salesianos: Instituto Don Bosco y Santa Julia que contaban con la sección de preparatoria, en este año de 1952, participaron en los juegos intersalesianos de la inspección del norte (MEG). Para el año escolar 1989/90 los juegos intersalesianos cobran tanta vitalidad, que es necesario que cada inspección organice sus propios juegos por cuestiones organizativas y de logística (hospedaje, distancia, transporte, número de equipos por delegación, etc.).

Se hace mención de la invitación y participación de los colegios de las Hijas de María Auxiliadora a la organización de nuestros juegos a partir de la década de los 90's. de la misma forma se ha invitado y han participado a la organización de nuestros juegos a colegios salesianos de nivel internacional (España, San salvador, Ecuador y Estados Unidos).

En el año 2008 los salesianos del sector colegios, siendo encargado el hermano Víctor López, se da a la tarea de recopilar y revisar los diferentes estatutos y documentos organizativos que han surgido a través de los años sobre los juegos intersalesianos para lograr un manual que sea la guía y el nuevo impulso para que estos juegos logren sus objetivos adecuándose a los nuevos tiempos.

Hacia el año 2010 se edita e imprime el primer reglamento oficial, siendo presidente de los juegos intersalesianos el Padre Héctor Ugarte y el vicepresidente el Padre Alberto Chávez, dicho reglamento trata de coordinar toda la actividad desde dicho manual operativo y reglamentos vigentes para la aplicación en todas las disciplinas deportivas, en la vigencia de las acreditaciones para los entrenadores y creando espacios de corrección para la mejoría del servicio de arbitraje por medio de la comisión de Honor y Justicia, quedando un formato definido para las reuniones de dicho comité, los formatos de evaluación de los distintos eventos. En este mismo año, se ve la importancia de un mayor acompañamiento por parte de los salesianos del consejo estratégico hacia la vida deportiva del sector colegios, lo cual da como resultado la fundación del CODES (Comité para el deporte educativo salesiano), el cual sería acompañado por el animador del departamento de ambiente, deporte y disciplina del consejo estratégico para hacer camino de mejoramiento en las áreas de mayor atención deportiva creando espacios de opinión y la renovación de los reglamentos de los juegos intersalesianos donde fueran consideradas las opiniones de todos los entrenadores y educadores deportivos del sector colegios.

En el año 2011 en el cual se dan pasos significativos, dando pie a la renovación del sistema de inscripciones, el CODES se vuelve un equipo de reflexión para el acompañamiento de la vida

deportiva del sector colegios, se promueve la participación ordenada de los diferentes equipos y se establecen los protocolos de inauguración y clausura de los juegos intersalesianos, apoyado y aprobado por el JOSPEP de salesianos realizada en la ciudad de Querétaro en julio del 2010 y animado por el Padre Alberto Chávez, vicepresidente de los juegos intersalesianos. Información citada por el Manual Operativo de Juegos Intersalesianos 2015-2018.

En la actualidad los colegios salesianos siguen creando historia, se han aprobado los reglamentos renovados de los juegos intersalesianos, consultando a hermanos salesianos y a todos los educadores deportivos del sector colegios para conformar también los protocolos de inauguración y clausura.

A continuación se muestra dos tablas de los reglamentos renovados para los juegos intersalesianos dentro de los próximos tres años (2015-2018) en futbol, con la finalidad de conocer los distintos criterios de participación para cada selección.

CUADRO DESCRIPTIVO DE PARTICIPACIÓN PARA FUTBOL

SECCIÓN	CATEGORÍA RAMA	BALÓN	JUGADORES	CANCHA
PRIMARIA	PONY-VARONIL	#4	14	MEDIA
	INFANTIL-FEMENIL	#4	14	MEDIA
	INFANTIL VARONIL	#5	16	COMPLETA
SECUNDARIA	INFANTIL- FEMENIL	#5	16	COMPLETA
	PREJUVENIL-FEM	#5	16	COMPLETA
	PREJUVENIL-VAR	#5	16	COMPLETA
PREPARATORIA	JUVENIL-FEM	#5	16-18	COMPLETA
	JUVENIL-VAR	#5	16-18	COMPLETA

REGLAS ESPECÍFICAS PARA CADA SECCIÓN Y CATEGORÍA

CATEGORÍA	MODALIDAD	TIEMPO	CAMBIOS
PONY-VAR PRIMARIA	FUTBOL 9 NO HAY FUERA DE LUGAR	2 TIEMPOS DE 25 MINUTOS CON DESCANSO DE 10 MINUTOS	5 CAMBIOS DE FORMA OBLIGATORIA EN EL MEDIO TIEMPO
INFANTIL-VAR PRIMARIA	FUTBOL 11 SI HAY FUERA DE LUGAR	2 TIEMPOS DE 30 MINUTOS CON DESCANSO DE 10 MINUTOS	5 CAMBIOS DE FORMA OBLIGATORIA EN EL MEDIO TIEMPO
INFANTIL-FEM PRIMARIA	FUTBOL 9 NO HAY FUERA DE LUGAR	2 TIEMPOS DE 25 MINUTOS CON DESCANSO DE 10 MINUTOS	5 CAMBIOS DE FORMA OBLIGATORIA EN EL MEDIO TIEMPO
INFANTIL-VAR PREJUVENITL-VAR PREJUVENIL-FEM SECUNDARIA	FUTBOL 11 SI HAY FUERA DE LUGAR	2 TIEMPOS DE 30 MINUTOS CON DESCANSO DE 10 MINUTOS	LOS 5 CAMBIOS SON DE FORMA OBLIGATORIA Y LIBRES

A continuación se dará una breve explicación de dichas gráficas:

- Todas las selecciones de la sección primaria están obligadas a realizar los 5 cambios en el medio tiempo, con el fin de fomentar la participación de todos los jugadores, procurando la misma cantidad de minutos por jugador durante todo el torneo y así impulsando la motivación y la confianza del jugador.
- Las categorías pony varonil e infantil femenil, son las únicas selecciones que su modalidad es de fútbol 9 y se juega sin la regla de fuera de lugar, con la finalidad de que los jugadores se vayan familiarizando con el deporte, además su juego se realiza con un balón del número 4 y se lleva a cabo en la mitad de la cancha, debido a las edades y la etapa de crecimiento y desarrollo no se les puede exigir un mayor desgaste físico,
- Las tres selecciones que conforman la sección secundaria comparten las mismas reglas, los 5 cambios son de forma obligatoria pero libre, ya que en estas edades se implementan más las jugadas a nivel táctico, es por ello que al entrenador se le permite realizar sus cambios dependiendo de las circunstancias del partido, es aquí donde las características psicológicas se deben de empezar a manejar de forma positiva, debido a las grandes exigencias físicas y la alta competitividad de los partidos.
- Las dos selecciones que conforman la sección de preparatoria al igual que la sección secundaria se juegan con las reglas actuales del fútbol, ya en esta sección se espera el dominio o manejo de forma positiva de todas las características psicológicas para la obtención de buenos resultados.

3.11 PLAN DE TRABAJO

La planificación del entrenamiento deportivo es preparar un proyecto en el cual se trabaja para obtener un objetivo en un corto, mediano y largo plazo, de una forma muy efectiva para el mejoramiento de sus niveles de rendimiento deportivo, la cual se consigue con lograr el equilibrio adecuado en la aplicación de diferentes cargas y la utilización de las diferentes formas de periodización para lograr las metas propuestas en las competencias principales, es por eso que Mestre (1995) “conceptúa que es prever con anticipación los hechos, las acciones de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y radical acorde a las necesidades y posibilidades reales con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro”.

La planificación de los entrenamientos se puede dividir en macrociclos, mesociclos o microciclos esto dependerá de la duración de cada uno o de lo que el entrenador tenga en mente trabajar.

La duración de los macrociclos puede ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar, etcétera. Los macrociclos están constituidos por tres periodos (preparatorio, competitivo y de transición), en el periodo preparatorio se desarrolla las bases fisiológicas y técnico-tácticas para adquirir la forma deportiva y asegurar su consolidación, en el periodo competitivo se estabiliza o mantiene la forma deportiva alcanzada durante todo el periodo preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos y en el periodo de transición se pierde temporalmente la forma deportiva o bien se realiza un descanso activo.

Los mesociclos o ciclos medios son formas imprescindibles de organizar el entrenamiento, ya que permiten manejar y asegurar un alto ritmo de desarrollo del grado de entrenamiento además de que previene desviaciones del proceso de adaptación. Los mesociclos se clasifican en dos grupos (fundamentales y típicos), los fundamentales constituyen una parte importante a lo largo de los diferentes periodos del proceso de entrenamiento en los cuales varía la carga referida a los componentes de la preparación física, técnica y táctica. Y los mesociclos típicos solamente se requieren para determinadas fases.

Por último los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento (en 1962. Lev Pavlovich Matveyev denominó a estas estructuras microciclos, Ozolin, 379, en Vargas 1998). La esencia del contenido de los microciclos está dada por las relaciones existentes entre los cambios que surgen en el organismo, a causa del trabajo y descanso del entrenamiento.

Los fundamentos en el fútbol para una buena preparación son cuatro que se dividen en aspectos físicos, aspectos técnicos, aspectos tácticos y aspectos psicológicos.

Aspectos físicos: Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplazamientos y movimientos dentro del campo de juego, en esta preparación se trabaja resistencia, velocidad, potencia, fuerza, flexibilidad etcétera.

· Aspectos técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol, aquí se trabajan aspectos de conducción de balón, pases, regates, tiros a gol, etcétera.

Aspectos tácticos: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego, aquí se trabaja jugadas a balón parado como tiros libres, tiros de esquina, y se domina un estilo de juego, etcétera.

Aspectos psicológicos: debe garantizar la predisposición especial para las competencias, la modelación del entrenamiento, formar una actitud correcta ante las posibles derrotas deportivas y mantener una actitud emocional positiva y la regulación de sus estados emocionales, aquí el entrenador debe de manejar el estrés y ansiedad, motivación, atención y concentración, cohesión de equipo y rendimiento.

CAPITULO 4

“METODOLOGÍA”

JUSTIFICACIÓN:

Debido a la importancia que tiene el deporte en la formación y fortalecimiento de los niveles de organización de hombres y mujeres, se quiere evaluar si ejerce una influencia positiva en la formación o fortaleza de los factores psicológicos. Esto nos permitirá determinar cuáles son los aspectos que se refuerzan gracias a la práctica deportiva y de esa manera poder promover la práctica del deporte en las instituciones educativas, con la finalidad de que existan jóvenes en óptimas condiciones físicas y emocionales en la sociedad.

1. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Existen diferencias en las características psicológicas del rendimiento deportivo entre las selecciones infantiles y juveniles de futbol?

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Evaluar las características psicológicas en el rendimiento deportivo de los jugadores de las selecciones infantiles y juveniles

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Comparar las características psicológicas del rendimiento deportivo de las selecciones infantiles y juveniles de futbol.
- Analizar las diferencias existentes de las características psicológicas del rendimiento deportivo de las selecciones infantiles y juveniles de futbol.

- Conocer las características psicológicas por posiciones de los jugadores en el campo de juego.

3. HIPOTESIS

- H.I: Si existen diferencias en las características psicológicas del rendimiento deportivo entre la selección infantil y juvenil de fútbol.
- H.O: No existen diferencias en las características psicológicas del rendimiento deportivo entre la selección infantil y juvenil de fútbol.

4. VARIABLES Y DEFINICIONES

V.I: Jugadores de fútbol de las selecciones infantil y juvenil

- Selecciones infantiles
- Selecciones juveniles

V.D: Características psicológicas del rendimiento deportivo

- Control del estrés
- Motivación
- Influencia de la evaluación del rendimiento
- Habilidad mental
- Cohesión de equipo

5. DEFINICIÓN CONCEPTUALES DE VARIABLES INDEPENDIENTES

Selección infantil: Jugadores que cursen la sección primaria y se encuentran entre los 8 y 11 años de edad.

Selección juvenil: jugadores que cursen en las secciones secundaria y preparatoria entre los 12 y 18 años de edad.

6. DEFINICIÓN CONCEPTUALES DE VARIABLES DEPENDIENTES

- **Control del Estrés** indica los recursos que el deportista tiene para regular el estrés en competiciones deportivas. Buceta (2001).
- **Influencia en la Evaluación del Rendimiento** está muy relacionado con el estrés también y específicamente con la ansiedad social o la evaluación inapropiada que el sujeto hace de su propio rendimiento. Buceta (2001).
- **Motivación** mide características como la importancia del deporte respecto a otras actividades o la relación coste/beneficio de su práctica. Buceta (2001).
- **Habilidad Mental** evalúa destrezas como el establecimiento de objetivos, la visualización, el análisis objetivo de rendimiento o las estrategias cognitivas., Buceta (2001).
- **Cohesión de Equipo** se refiere a la integración del deportista dentro del equipo o grupo deportivo. Buceta (2001).

7. DEFINICIONES OPERACIONALES DE LAS VARIABLES.

V.I. Se conoció dicha información a través de la aplicación de una ficha de identificación.

V.D. Se conoció a través de la aplicación de la prueba “Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo”. (Anexo 1).

- Control del estrés (ítems 1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 30, 32, 36, 41, 43 y 54).
- Influencia de la evaluación del rendimiento (ítems 9,16, 28, 34, 35, 42, 44, 46, 47, 51, 52 y 53).
- Motivación (ítems 4, 15, 29, 31, 33, 39, 49 y 55).
- Habilidad mental (ítems 2, 7, 23, 25, 37, 40, 45,48 y 50).
- Cohesión de equipo (ítems 5, 11, 18, 22, 27 y 38).

8. MUESTRA

90 jugadores de futbol los cuales se desglosan de la siguiente forma:

45 hombres y 45 mujeres

9. CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Estudiar en el Instituto Don Bosco.
- Pertenecer a las selecciones infantiles y juveniles de futbol del Instituto Don Bosco.
- Estar participando en los torneos en los cuales compite su selección actualmente.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- No estar estudiando en el Instituto Don Bosco
- No ser parte de las selecciones infantil y juvenil de futbol
- Haber sufrido alguna lesión la cual no le permita participar en los torneos actuales

10. MUESTREO:

- No probabilístico

11. INSTRUMENTO:

- El instrumento utilizado en este estudio fue el cuestionario “Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD), de Gimeno Buceta y Pérez Llantada (2001), que consta de 55 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos, que conforman cinco factores: Control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Fiabilidad del cuestionario.

Una vez analizada la estructura factorial del cuestionario, se estudió la consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada una de las cinco escalas. Ante la ausencia de una forma paralela del cuestionario y la dificultad de acceso a un grupo amplio de deportistas para una segunda aplicación del cuestionario, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach.

Tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 propuesto por Nunally (1978), se puede observar que tanto el cuestionario en su conjunto como las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, presentan una consistencia interna buena.

Subescalas	Puntuación máxima	Coefficiente alfa
Control del estrés	80	0,88
Influencia de evaluación del rendimiento	45	0,72
Motivación	32	0,67
Habilidad mental	36	0,34
Cohesión de equipo	24	0,78
Cuestionario en su conjunto	220	0,85

12. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

- No experimental

13. TIPO DE ESTUDIO:

- Transversal-descriptivo

14. MATERIAL Y ESCENARIO:

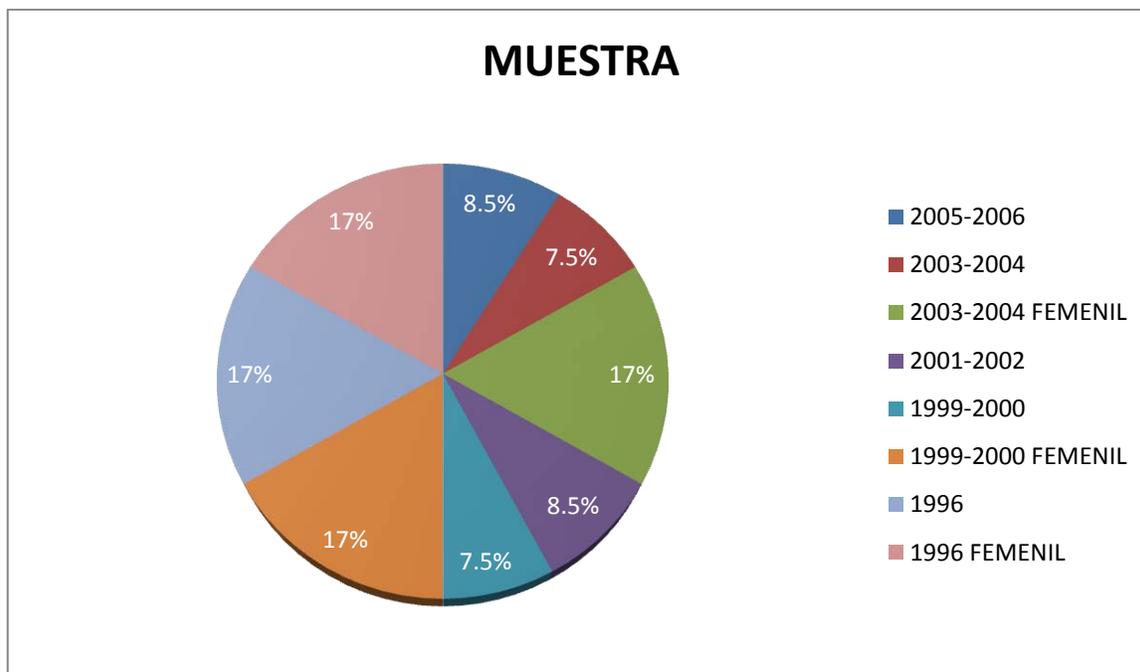
- Plumas
- Cuestionario CPRD
- Aulas del Instituto Salesiano Don Bosco

15. PROCEDIMIENTO:

- Se envió un escrito a los directivos del Instituto Salesiano Don Bosco informando sobre el proyecto de investigación y solicitando autorización para que los jugadores de las selecciones infantil y juvenil respondieran a los cuestionarios.
- Los cuestionarios fueron contestados por los jugadores durante sus diversos torneos de preparación; el lugar de aplicación fue en las instalaciones del colegio. La aplicación de los cuestionarios se realizó durante los descansos de los jugadores.
- En el caso de los jugadores de las selecciones infantiles, la aplicación se realizó de manera individual, debido a la duración de la aplicación y el surgimiento de dudas que pudiera tener el deportista.
- A los jugadores de las selecciones juveniles se les realizó la aplicación de forma colectiva (de 3 a 5 jugadores como máximo), ya que el surgimiento de dudas es mínima y el tiempo de aplicación es mucho menor que en las selecciones infantiles.

CAPITULO 5
“RESULTADOS”

GRÁFICA 1



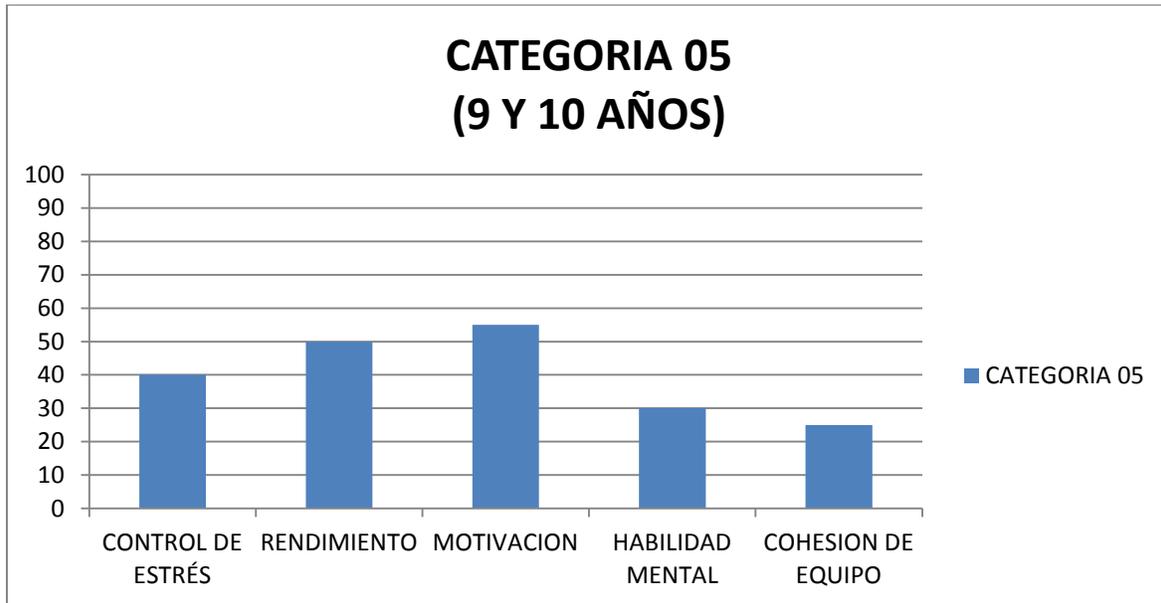
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

Como se puede apreciar en la grafica el total de la muestra estudiada se distribuyó de la siguiente manera:

- 8 jugadores varoniles categoría 2005-2006 que representan el 8.5%.
- 7 jugadores varoniles categoría 2003-2004 que representan el 7.5%.
- 15 jugadores femeniles categoría 2003-2004 que representan el 17%.
- 8 jugadores varoniles categoría 2001-2002 que representan el 8.5%.
- 7 jugadores varoniles categoría 1999-2000 que representan el 7.5%.
- 15 jugadores femeniles categoría 1999-2000 que representan el 17%.
- 15 jugadores varoniles categoría 1996 y menores que representan el 17%.
- 15 jugadores femeniles categoría 1996 y menores que representan el 17%

A continuación se presentan los resultados de acuerdo a las puntuaciones obtenidas a través del cuestionario CPRD, en donde se consideran las variables mencionadas anteriormente, utilizando el baremo asignado para deportistas mexicanos obtenido en el libro “Evaluación Psicológica en el Deporte” de Fernando Gimeno y José María Buceta.

GRAFICA 2 SECCIÓN PRIMARIA 9-10 AÑOS



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA 2

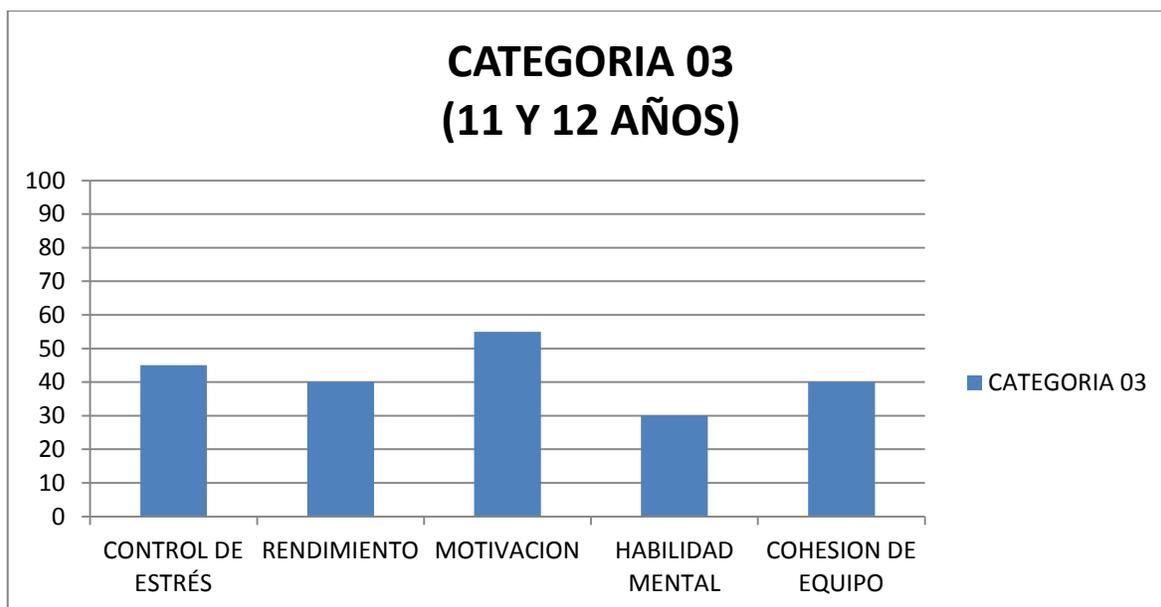
N	8	8	8	8	8
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	48.88	40.00	3.57
Evaluación de rendimiento	26.88	50.00	2.58
Motivación	22.50	55.00	1.64
Habilidad mental	19.88	30.00	1.97
Cohesión de equipo	16.00	25.00	1.82

Variables altas motivación con un 55% seguida por evaluación de rendimiento con un 50%

Variables bajas cohesión de equipo con un 25% seguida por habilidad mental con un 30%

GRÁFICA 3 SECCIÓN PRIMARIA 11-12 AÑOS



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA 3

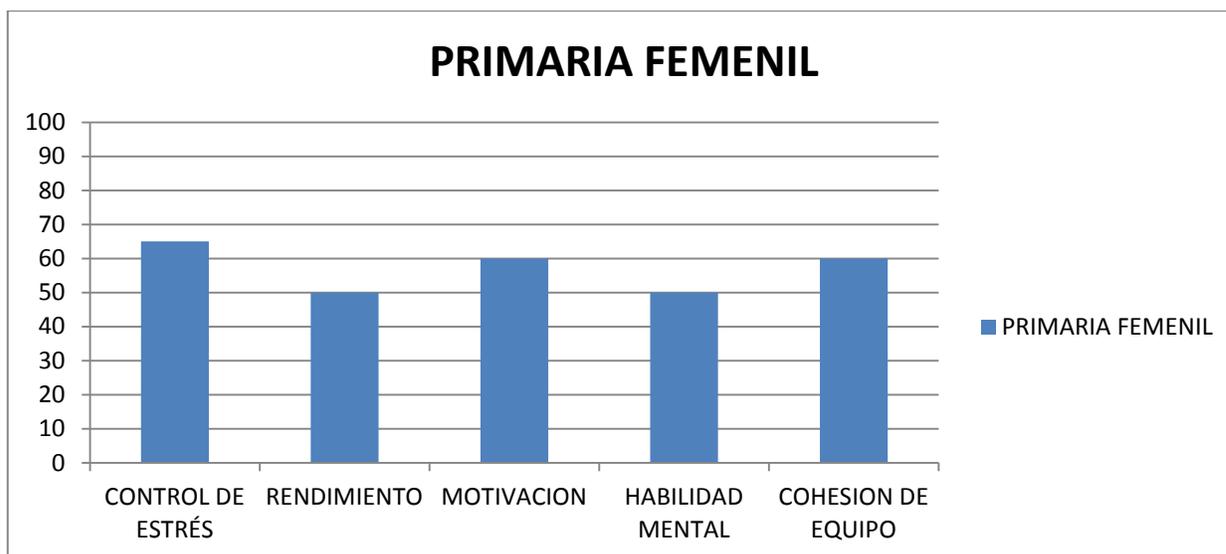
N	7	7	7	7	7
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	50.14	45.00	1.79
Evaluación de rendimiento	24.43	40.00	2.15
Motivación	22.14	55.00	1.88
Habilidad mental	19.14	30.00	1.24
Cohesión de equipo	17.57	40.00	0.53

Variables altas motivación con un 55% seguida de control de estrés con un 45%

Variable baja habilidad mental con un 30%

GRÁFICA 4 SECCIÓN PRIMARIA



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA 4

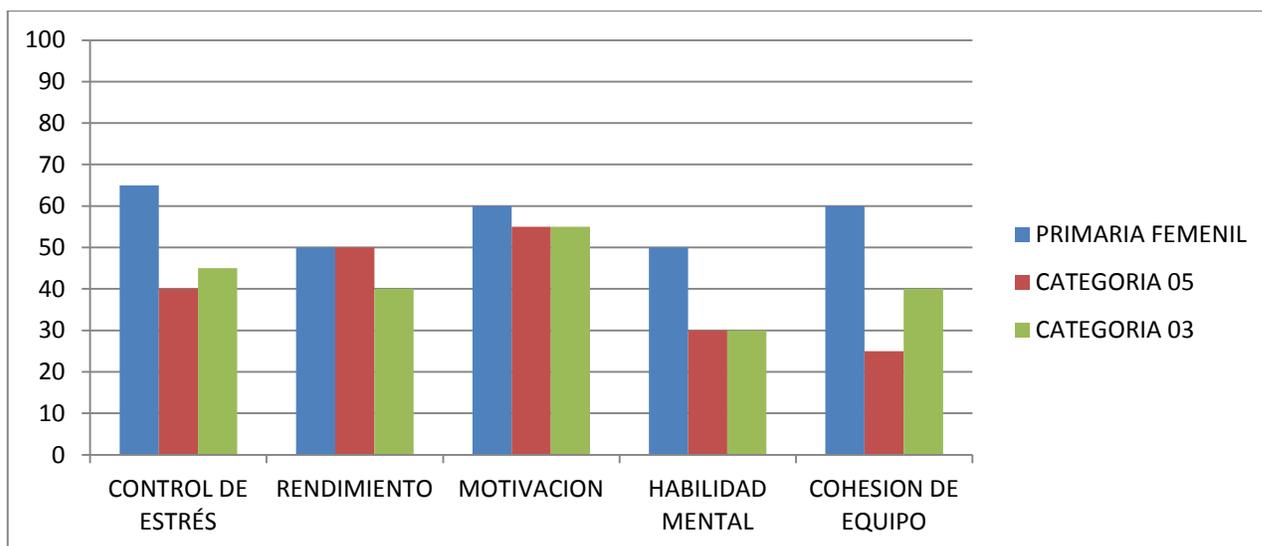
N	15	15	15	15	15
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	56.40	65.00	2.56
Evaluación de rendimiento	26.07	50.00	1.67
Motivación	24.00	60.00	1.20
Habilidad mental	21.13	50.00	0.85
Cohesión de equipo	19.47	60.00	0.75

Variable alta control de estrés con un 65%

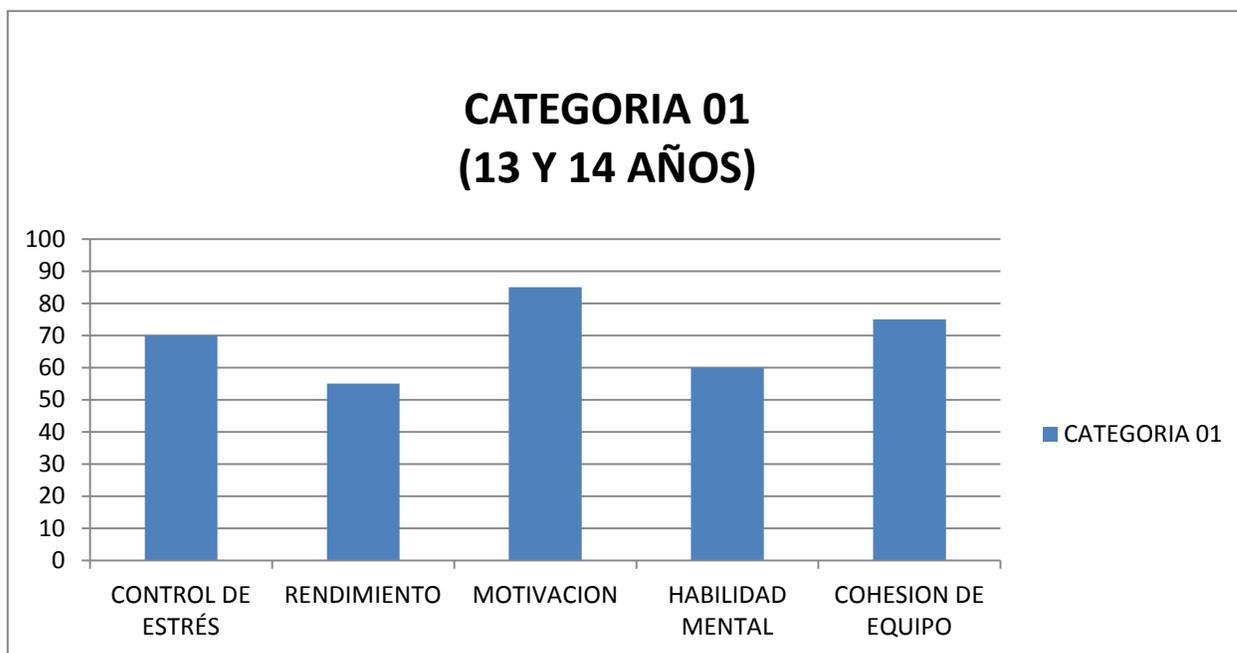
Variables bajas evaluación de rendimiento y habilidad mental con un 50%

GRAFICA 5 COMPARATIVA SECCIÓN PRIMARIA



- Las distintas selecciones de la sección primaria muestran porcentajes similares en motivación (60% - 55%), esto se puede atribuir ya que la aplicación del instrumento se realizó en un periodo de competencia de relevancia para el Instituto Don Bosco (juegos intersalesianos).
- Los porcentajes de la selección femenil son superiores a las dos categorías varoniles, debido a que es la única categoría de la sección su proceso es de 3 a 4 años aproximadamente, y esto les permite un mejor rendimiento, ya que no se deben de adaptar a nuevos procesos de trabajo (nuevo entrenador, nuevos compañeros y distintos entrenamientos), como lo hacen las dos selecciones varoniles.
- La categoría 2003 en el manejo del control de estrés (45%) y cohesión de equipo (40%) es superior a la categoría 2005 (control de estrés 40% y cohesión de equipo 25%) debido a que los jugadores ya tienen cierta experiencia en diversos torneos y por lo general la mayoría de los jugadores ya se conocen y llevan cierto tiempo jugando juntos. En el caso de la categoría 2005 su puntaje en la variable de rendimiento (50%) es superior a la categoría 2003 (rendimiento 40%) debido a que en esta categoría ya se juega en cancha completa, la modalidad de juego es 11 vs 11 y se utiliza un balón del número 5, es por eso que el rendimiento suele bajar mientras logran adaptarse a estos cambios.

GRÁFICA 6 SECCIÓN SECUNDARIA 13-14 AÑOS



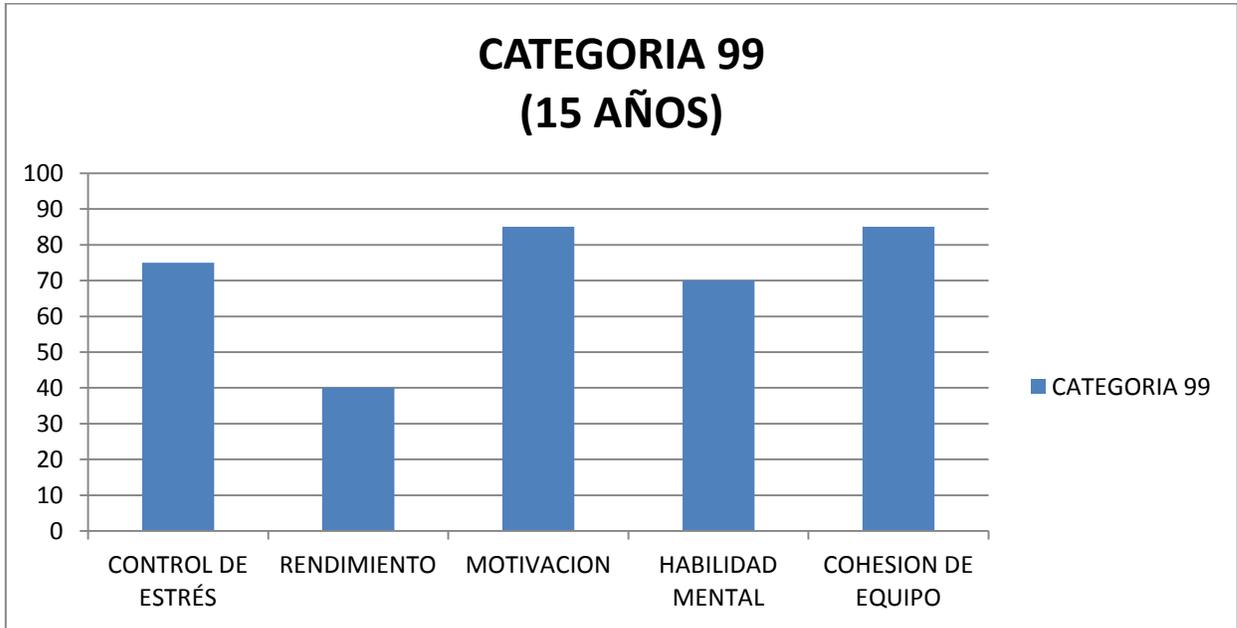
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA 6

N	8	8	8	8	8
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	59.50	70.00	4.23
Evaluación de rendimiento	27.75	55.00	1.97
Motivación	26.50	85.00	1.40
Habilidad mental	23.13	60.00	1.54
Cohesión de equipo	20.63	75.00	0.39

Variable alta motivación 85% variable baja rendimiento 55%

GRÁFICA 7 SECCIÓN SECUNDARIA 15 AÑOS



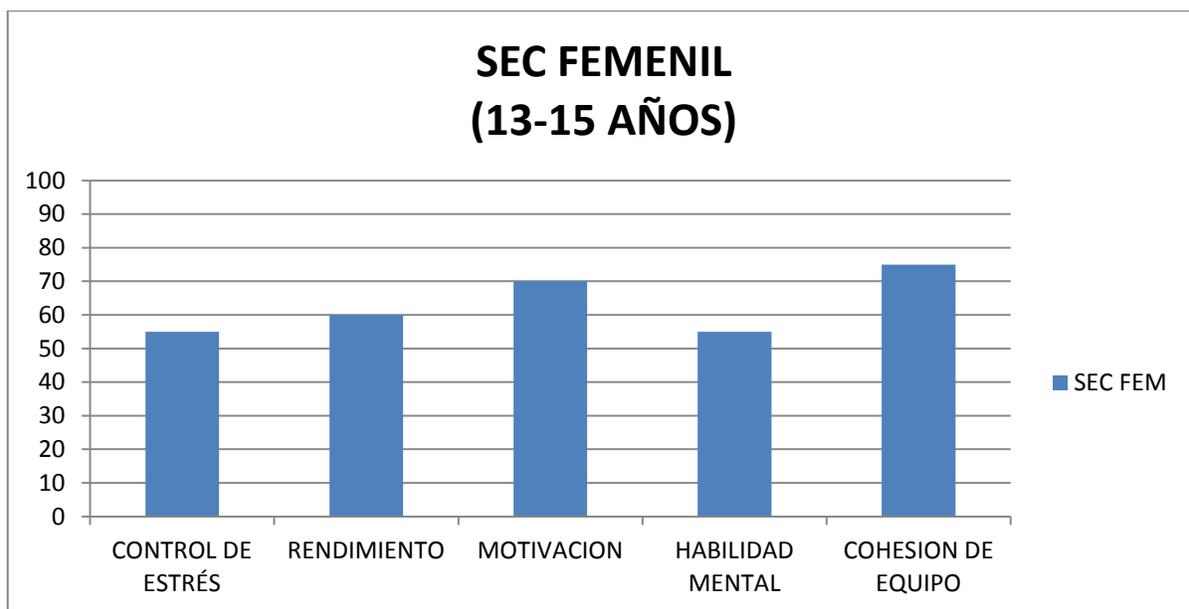
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA 7

N	7	7	7	7	7
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	61.14	80.00	3.25
Evaluación de rendimiento	27.29	55.00	2.80
Motivación	25.71	75.00	1.32
Habilidad mental	23.14	60.00	1.57
Cohesión de equipo	21.14	85.00	0.74

Variable alta cohesión de equipo 85% variable baja rendimiento 55%

GRÁFICA 8 SECCIÓN SECUNDARIA 13-15 AÑOS



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA 8

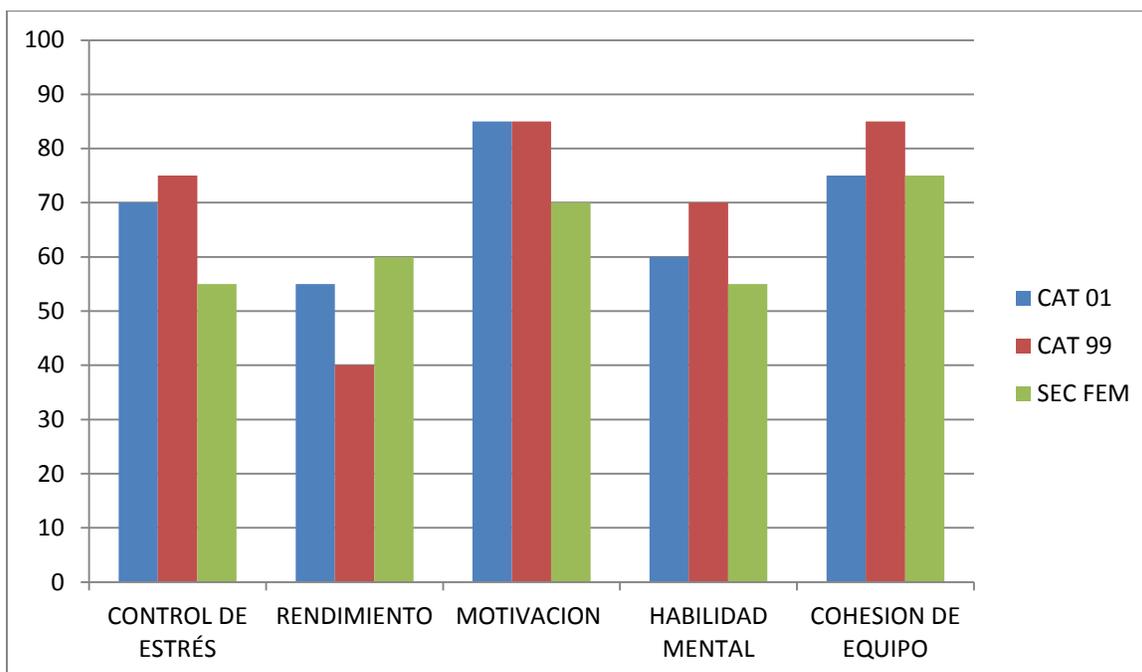
N	15	15	15	15	15
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	53.93	55.00	2.65
Evaluación de rendimiento	28.33	60.00	1.12
Motivación	25.00	70.00	0.95
Habilidad mental	22.53	55.00	0.75
Cohesión de equipo	20.60	75.00	0.45

Variable alta cohesión de equipo 75%

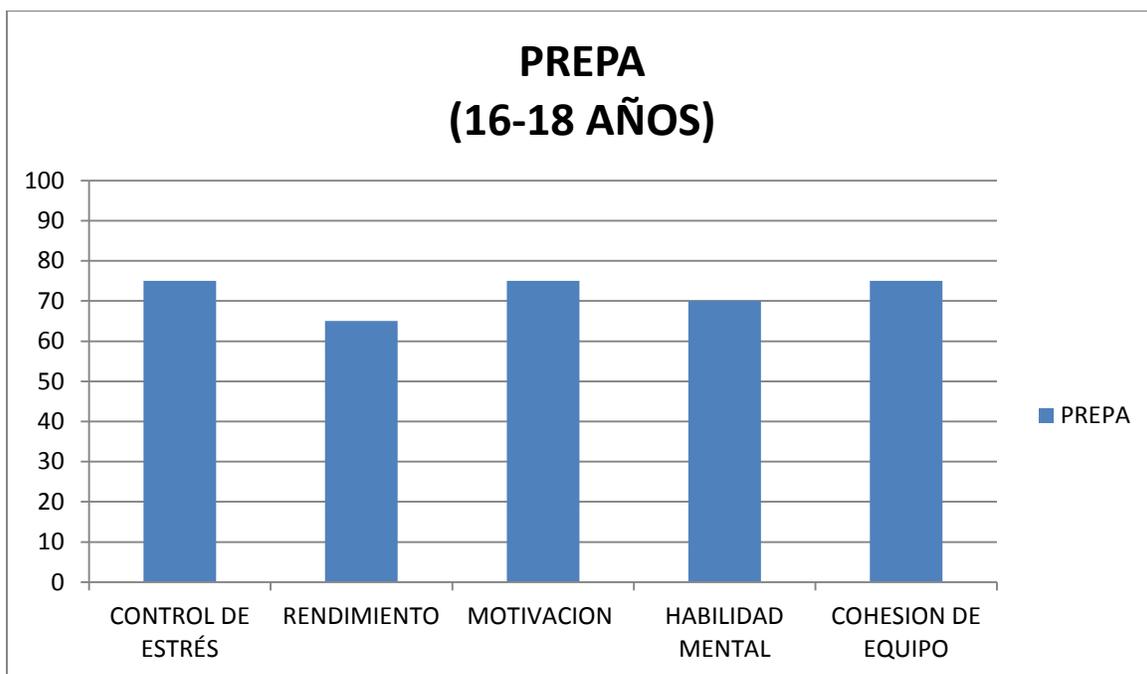
Variables bajas control de estrés y habilidad mental 55%

GRÁFICA 9 COMPARATIVA SECCIÓN SECUNDARIA



- Podemos observar que las tres selecciones presentan porcentajes que superan la media (50%) en las diversas variables, salvo la categoría 99 que presenta un puntaje inferior a la media en rendimiento (40%). En esta etapa es fundamental que ya se maneje un estilo de juego, además de que se procura que todas las selecciones tengan la misma preparación para enfrentar los juegos intersalesianos, además que la gran mayoría de los jugadores llevan varios procesos juntos y el tener mayor experiencia que le otorga la participación en torneos en años pasados.
- En el caso de la categoría 1999 en donde su rendimiento (40%) es inferior a la media (50%) a comparación de las otras dos categorías (2001 y secundaria femenil), se puede atribuir a que se trabaja más en los aspectos físicos y de fuerza, ya que en esta categoría los partidos suelen ser mas de choque, además se trata de trabajar bien en estos aspectos al jugador debido a que su siguiente selección será la de preparatoria en donde los procesos duran 3 años y ellos serán los jugadores más chicos.
- A nivel de desarrollo el adolescente tiene mayor adaptación a un grupo, comienza a crear amistades lo cual le brinda seguridad y aceptación de si mismo y es cuando se da cuenta de las habilidades y debilidades.

GRÁFICA10 SECCIÓN PREPARATORIA 16-18 AÑOS



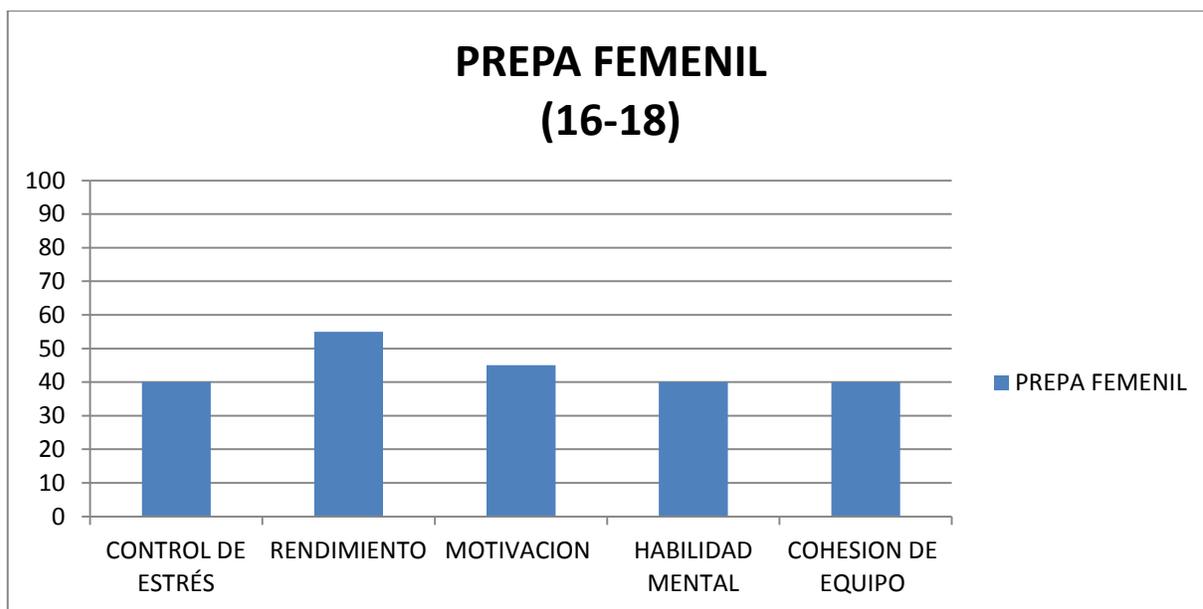
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA 10

N	15	15	15	15	15
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	60.33	75.00	1.99
Evaluación de rendimiento	29.33	65.00	1.70
Motivación	25.93	75.00	0.85
Habilidad mental	24.27	70.00	0.99
Cohesión de equipo	20.73	75.00	0.48

Variables entre el 65% y 75%

GRÁFICA 11 SECCIÓN PREPARATORIA 16-18 AÑOS



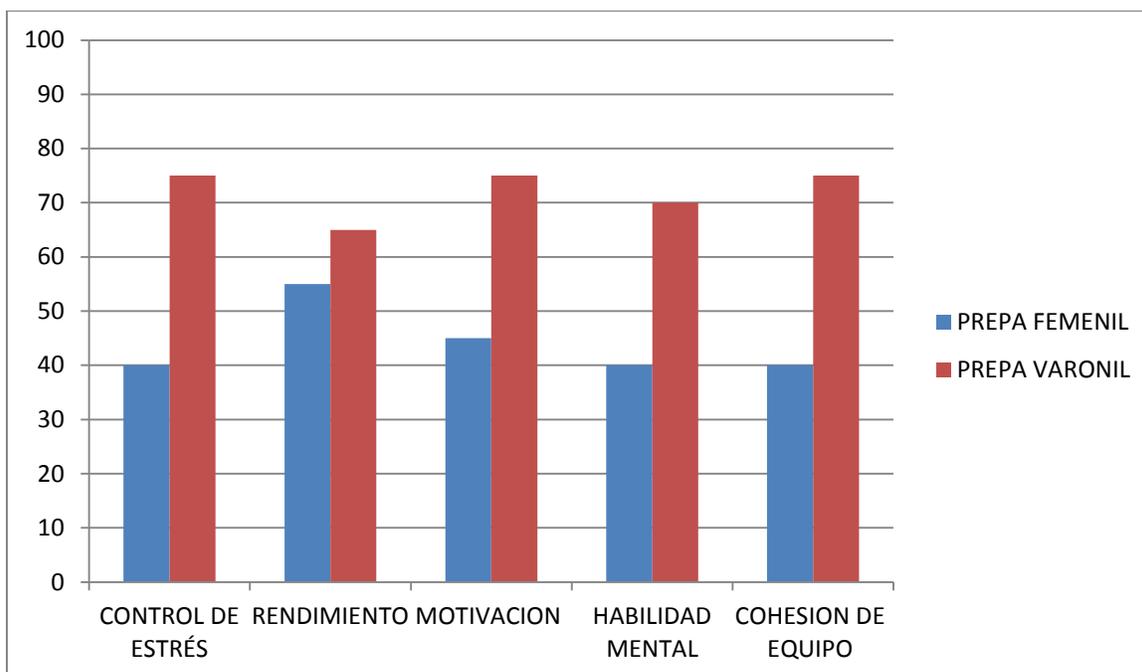
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

N	15	15	15	15	15
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

CARACTERÍSTICA PSICOLÓGICA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PUNTUACIÓN CENTIL SEGÚN EL BAREMO ELEGIDO	DESVIACIÓN TÍPICA
Control de estrés	48.87	40.00	3.04
Evaluación de rendimiento	27.87	55.00	1.89
Motivación	21.40	45.00	1.29
Habilidad mental	20.60	40.00	0.95
Cohesión de equipo	18.00	40.00	0.98

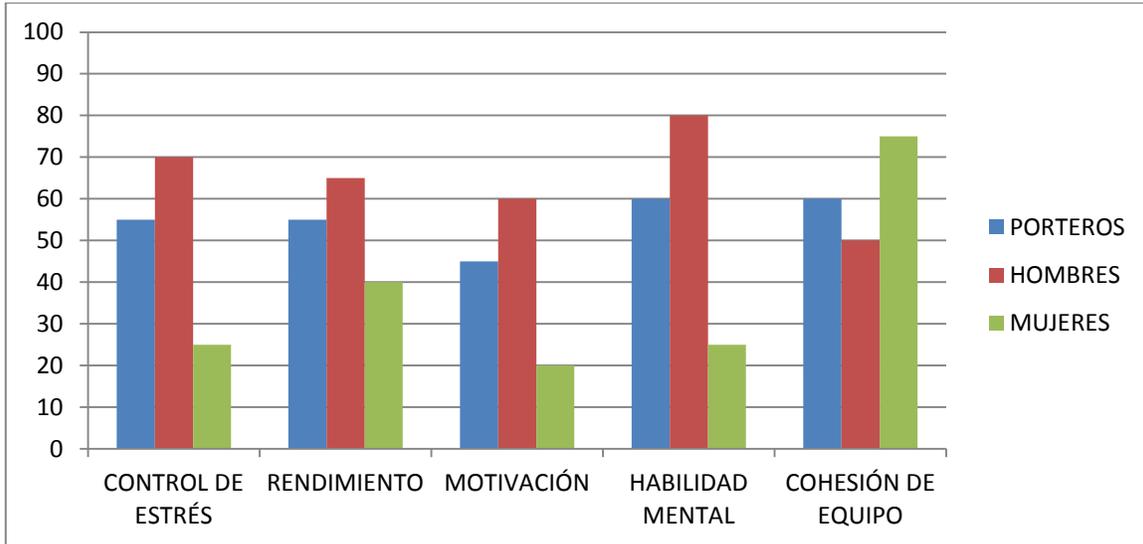
Variables control de estrés (40%), motivación (45%), habilidad mental (40%) y cohesión de equipo (40%) se encuentran por debajo de la media (50%)

GRÁFICA 12 COMPARATIVA SECCIÓN PREPARATORIA



- La diferencia entre ambas selecciones es muy significativa ya que todas las variables de la selección varonil superan la media (50%) mientras que la selección femenil solo la variable de rendimiento (55%) supera la media (50%), el caso de la selección femenil lo podemos atribuir a diversas circunstancias externas a lo deportivo o quizás a la obtención de resultados que no eran esperados, sus variables son relativamente bajas (inferiores a la media (50%) a diferencias de las otras dos selecciones femeniles (primaria y secundaria). La única variable alta es la de rendimiento (55%), debido a que la mayoría de sus jugadoras han estado en procesos pasados.
- La selección varonil muestra resultados superiores a la media (50%), cabe mencionar que es la última categoría del Instituto Salesiano Don Bosco y en donde el jugador ya debe de mostrar un dominio de las diversas variables, aquí las exigencias son mayores empezando desde los entrenamientos a los cuales se les agrega un día mas (lunes, miércoles, viernes y sábado), haciendo una preparación más completa y de esta forma impulsar a los jugadores a seguir sus objetivos o metas si es que buscan colocarse en un sector profesional.

GRÁFICA 13 POSICIÓN PORTEROS



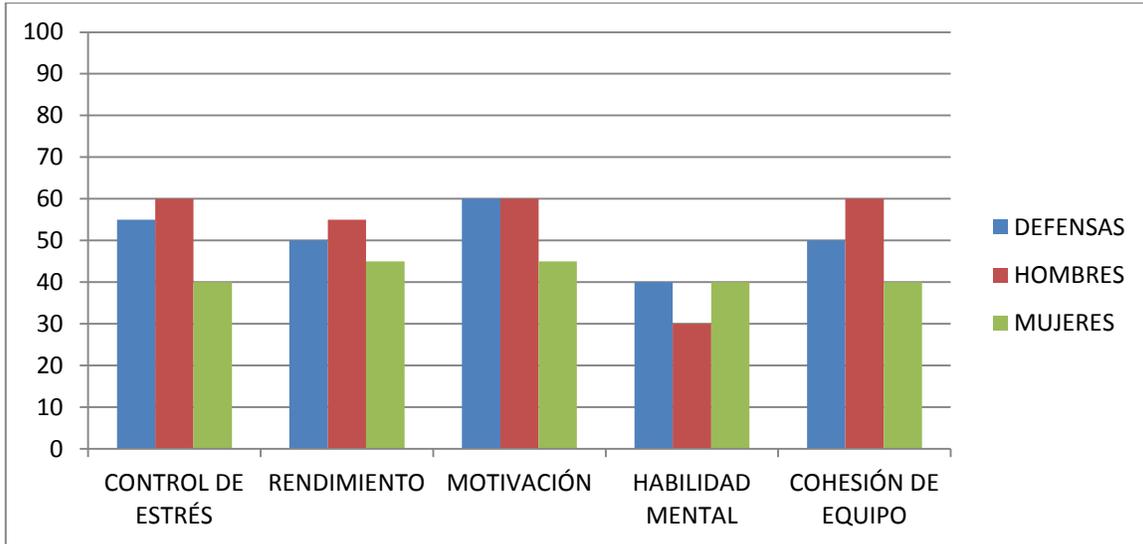
- Una de las dos variables psicológicas más elevadas en los porteros es la habilidad mental (60%), ya que esta característica involucra términos de atención y concentración, por ser una posición muy marcada el portero necesita reaccionar de forma efectiva a los distintos estímulos situacionales que se presenten a lo largo del partido.
- En el caso de los porteros sus variables son altas, siendo habilidad mental (80%) la que sobresale, y a diferencia de las portereras siendo cohesión de equipo (50%) la variable más baja.
- En el caso de las portereras la variable más alta es cohesión de equipo (75%) debido a que las mujeres son más unidas y solidarias que los hombres, pero cabe resaltar que las demás variables están muy por debajo de la media (50%).
- Cabe mencionar que las variables control de estrés (25%), rendimiento (40%), motivación (20%) y habilidad mental (25%) son inferiores a la media (50%) a excepción de cohesión de equipo (75%).

PORTEROS EN GENERAL	PORTEROS HOMBRES	PORTEROS MUJERES
<p>Control de estrés: PD =53.73 PC =55.00 desviación típica = 4.69</p>	<p>Control de estrés: PD = 59.40 PC = 70.00 desviación típica = 5.86</p>	<p>Control de estrés: PD = 44.33 PC = 25.00 desviación típica = 3.66</p>
<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD =27.38 PC = 55.00 desviación típica = 2.19</p>	<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD =29.20 PC = 65.00 desviación típica = 2.23</p>	<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 24.33 PC = 40.00 desviación típica = 3.93</p>
<p>Motivación: PD = 22.00 PC = 45.00 desviación típica = 1.68</p>	<p>Motivación: PD = 24.00 PC = 60.00 desviación típica = 1.74</p>	<p>Motivación: PD = 18.67 PC = 20.00 desviación típica = 2.37</p>
<p>Habilidad mental: PD = 23.3 PC = 60.00 desviación típica = 2.19</p>	<p>Habilidad mental: PD = 26.00 PC = 80.00 desviación típica = 2.17</p>	<p>Habilidad mental: PD = 19.00 PC = 25.00 desviación típica = 3.30</p>
<p>Cohesión de equipo: PD = 19.38 PC = 60.00 desviación típica = 1.72</p>	<p>Cohesión de equipo: PD = 18.60 PC = 50.00 desviación típica = 2.55</p>	<p>Cohesión de equipo: PD = 20.67 PC = 75.00 desviación típica = 1.44</p>

**RESULTADOS DE PORTEROS EN JUEGOS INTERSALESIANOS ENTRENADOR
ENCARGADO GERARDO DANIEL MACEDO RUIZ**

SECCION	CATEGORIA	RAMA	RESULTADOS
PRIMARIA	INFANTIL	FEMENIL	2 GOLES
PRIMARIA	PONY	VARONIL	2 GOLES
PRIMARIA	INFANTIL	VARIONIL	4 GOLES
SECUNDARIA	INFANTIL	FEMENIL	3 GOLES
SECUNDARIA	INFANTIL	VARONIL	1 GOLES
SECUNDARIA	PRE-JUVENIL	VARONIL	3 GOLES
PREPARATORIA	JUVENIL	FEMENIL	5 GOLES
PREPAEATORIA	JUVENIL	VARONIL	3 GOLES

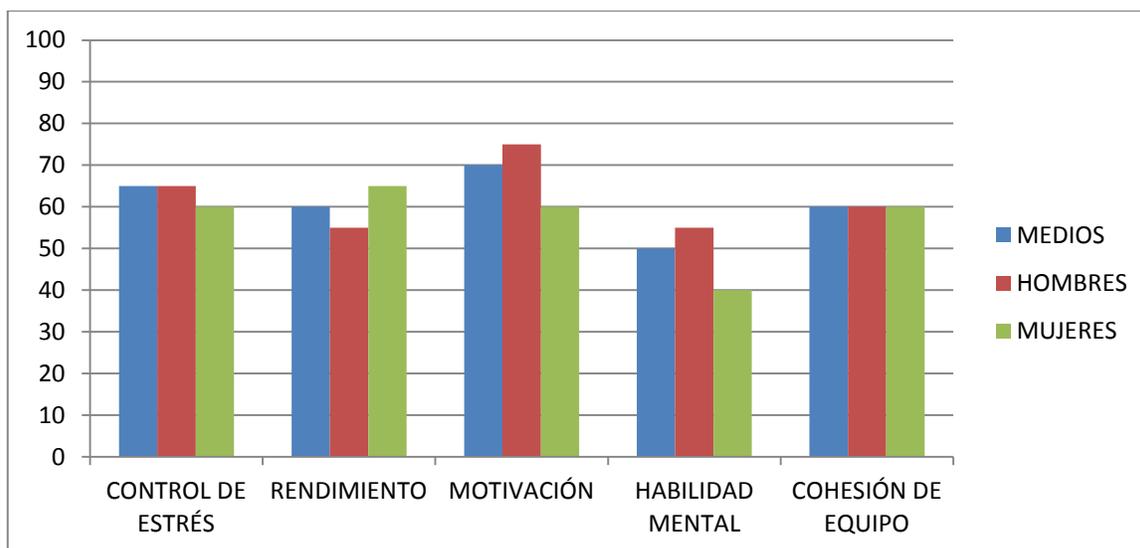
GRÁFICA 14 POSICIÓN DEFENSAS



- El control de estrés (55%) es la segunda variable más alta en los defensores, es muy importante que lo controlen debido a las diferentes circunstancias que puedan presentarse en el partido, por ejemplo, marcar a un delantero rápido y ágil, si el defensor no es capaz de controlarse ante esta situación podría cometer un error que le cueste una expulsión que pueda dejar en desventaja a su equipo, o realizar una falta cercana a su portería que pueda terminar en una anotación.
- En la variable de habilidad mental (40%) es la más baja, en esta posición las funciones de los jugadores son más específicas como quitar balones, despejarlos o ganar su posición, perjudicar el accionar de los delanteros rivales y evitar anotaciones, como en esta zona del campo no se tiene mucho la posesión de balón y no son tan necesarios los recursos técnicos, podemos atribuir a esto el puntaje bajo en esta variable.
- En el caso de los hombres la única variable que no supera la media (50%) es habilidad mental (30%) siendo esta la más baja.
- En el caso de las mujeres todas las variables no superan la media (50%) siendo rendimiento y motivación sus variables más altas ambas con (45%).

DEFENSAS EN GENERAL	DEFENSAS HOMBRES	DEFENSAS MUJERES
<p>Control de estrés: PD = 53.27 PC = 55.00 desviación típica = 2.23</p>	<p>Control de estrés: PD = 54.65 PC = 60.00 desviación típica = 2.83</p>	<p>Control de estrés: PD = 48.83 PC = 40.00 desviación típica = 3.69</p>
<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 26.88 PC = 50.00 desviación típica = 1.13</p>	<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 27.24 PC = 55.00 desviación típica = 1.63</p>	<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 25.58 PC = 45.00 desviación típica = 1.77</p>
<p>Motivación: PD = 23.36 PC = 60.00 desviación típica = 0.86</p>	<p>Motivación: PD = 23.47 PC = 60.00 desviación típica = 1.02</p>	<p>Motivación: PD = 21.83 PC = 45.00 desviación típica = 1.62</p>
<p>Habilidad mental: PD = 20.48 PC = 40.00 desviación típica = 0.63</p>	<p>Habilidad mental: PD = 19.65 PC = 30.00 desviación típica = 0.86</p>	<p>Habilidad mental: PD = 20.83 PC = 40.00 desviación típica = 1.03</p>
<p>Cohesión de equipo: PD = 18.79 PC = 50.00 desviación típica = 0.62</p>	<p>Cohesión de equipo: PD = 19.41 PC = 60.00 desviación típica = 0.72</p>	<p>Cohesión de equipo: PD = 17.33 PC = 40.00 desviación típica = 1.19</p>

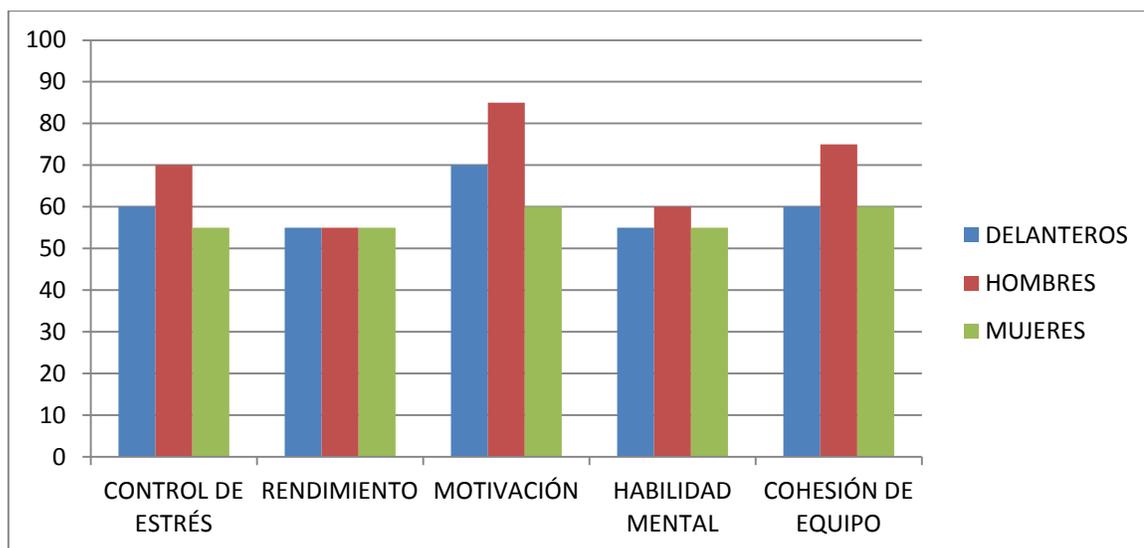
GRÁFICA 15 POSICIÓN MEDIOSCAMPISTA



- En esta posición los mediocampistas los jugadores cumplen una doble función como crear jugadas ofensivas y realizar acciones defensivas, siendo control de estrés (65%-60%) y cohesión de equipo (60%) las variables que son similares tanto en hombres como en mujeres. La motivación y la habilidad mental son las dos variables en donde los hombres superan a las mujeres con una diferencia de (15%) y siendo rendimiento (65%) la variable que mejor dominan las mujeres.
- Debido a que en esta zona de la cancha se concentra la mayor parte del juego un mediocampista con un buen manejo de estrés (65%), puede obtener una mayor efectividad al momento de dar pases o mantener la posesión de la pelota.
- Otra de las variables importantes es el rendimiento (60%) como ya se menciono los mediocampistas cumplen con doble función y esto genera que el desgaste físico se mayor al que pueda existir en otras zonas del campo.

MEDIOS EN GENERAL	MEDIOCAMPISTAS HOMBRES	MEDIOCAMPISTAS MUJERES
Control de estrés: PD = 56.35 PC = 65.00 desviación típica = 1.68	Control de estrés: PD = 56.69 PC = 65.00 desviación típica = 2.15	Control de estrés: PD = 56.00 PC = 60.00 desviación típica = 2.58
Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 28.38 PC = 60.00 desviación típica = 1.40	Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 27.08 PC = 55.00 desviación típica = 1.94	Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 29.69 PC = 65.00 desviación típica = 1.94
Motivación: PD = 24.69 PC = 70.00 desviación típica = 0.86	Motivación: PD = 25.38 PC = 75.00 desviación típica = 1.29	Motivación: PD = 24.00 PC = 60.00 desviación típica = 1.10
Habilidad mental: PD = 21.96 PC = 50.00 desviación típica = 0.74	Habilidad mental: PD = 22.92 PC = 55.00 desviación típica = 1.13	Habilidad mental: PD = 21.00 PC = 40.00 desviación típica = 0.88
Cohesión de equipo: PD = 19.73 PC = 60.00 desviación típica = 0.41	Cohesión de equipo: PD = 19.62 PC = 60.00 desviación típica = 0.50	Cohesión de equipo: PD = 19.85 PC = 60.00 desviación típica = 0.63

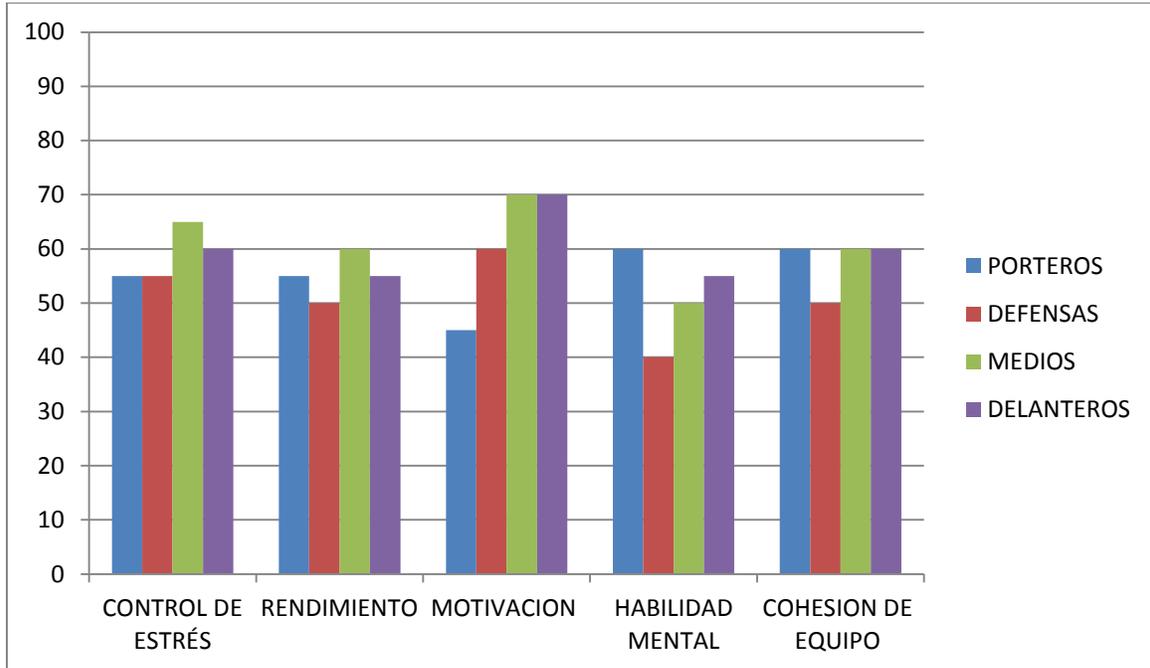
GRÁFICA 16 POSICIÓN DELANTEROS



- La motivación (85%), cohesión de equipo (75%) y control de estrés (70%) son variables que predominan en los hombres, en general un delantero debe tener un gran motivación (70%) ya que en el cae la responsabilidad de realizar los goles para su equipo o crear situaciones de gol para dejar en una posición favorable a otro jugador para conseguir la anotación.
- Un delantero debe de tener un buen manejo de estrés (60%) para no desesperarse ya que abra partidos en donde no le lleguen balones, se le complique pasar a sus marcadores o simplemente no pueda marcar gol.
- En las variables de rendimiento (55%) y habilidad mental (60%-55%) son las variables en donde los puntajes son similares tanto en hombres como mujeres.
- en el caso de las mujeres todas sus variables se encuentran en un rango de (60%-55%).

DELANTERO EN GENERAL	DELANTERO HOMBRES	DELANTERP MUJERES
<p>Control de estrés: PD = 55.14 PC = 60.00 desviación típica = 1.94</p>	<p>Control de estrés: PD = 58.11 PC = 70.00 desviación típica = 2.59</p>	<p>Control de estrés: PD = 53.08 PC = 55.00 desviación típica = 2.59</p>
<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 27.27 PC = 55.00 desviación típica = 1.17</p>	<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 27.11 PC = 55.00 desviación típica = 2.41</p>	<p>Influencia de la evaluación del rendimiento: PD = 27.38 PC = 55.00 desviación típica = 1.07</p>
<p>Motivación: PD = 24.95 PC = 70.00 desviación típica = 0.91</p>	<p>Motivación: PD = 26.67 PC = 85.00 desviación típica = 1.31</p>	<p>Motivación: PD = 23.77 PC = 60.00 desviación típica = 1.13</p>
<p>Habilidad mental: PD = 22.73 PC = 55.00 desviación típica = 0.71</p>	<p>Habilidad mental: PD = 23.33 PC = 60.00 desviación típica = 1.39</p>	<p>Habilidad mental: PD = 22.31 PC = 55.00 desviación típica = 0.70</p>
<p>Cohesión de equipo: PD = 19.86 PC = 60.00 desviación típica = 0.65</p>	<p>Cohesión de equipo: PD = 20.33 PC = 75.00 desviación típica = 0.97</p>	<p>Cohesión de equipo: PD = 19.54 PC = 60.00 desviación típica = 0.85</p>

GRAFICA 17 COMPARATIVA POR POSICIONES



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

N	90	90	90	90	90
MEDIA	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
DESVIACIÓN TÍPICA	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06

- En esta gráfica comparativa se tomaron en cuenta los 90 jugadores participantes ubicados en la posición ocupada en el campo de juego desglosados de la siguiente forma:
- 8 porteros
- 33 defensas
- 26 medios
- 23 delanteros

CAPITULO 6

“ANALISIS DE RESULTADOS”

En esta investigación participaron un total de 90 deportistas distribuidos de la siguiente forma:

- 45 hombres y 45 mujeres,
- 30 jugadores de sección primaria, 30 jugadores de sección secundaria y 30 jugadores de sección preparatoria.
- Un total de 8 selecciones de las cuales 5 son varoniles y 3 femeniles.

Los resultados fueron desglosados con una gráfica general del equipo que incluye los porcentajes de las 5 principales características psicológicas evaluadas y una descripción (con datos numéricos) de dicha gráfica. Posteriormente se presentó una gráfica comparativa de las selecciones pertenecientes a la misma sección (primaria, secundaria y preparatoria) según sea el caso y por último se presentaron gráficas comparativas por posiciones (porteros, defensas, mediocampistas y delanteros) las cuales involucran a todos los jugadores de las diferentes secciones.

Aquí se encuentra una breve descripción del contenido de las 5 características que se evaluaron.

Control del Estrés: el contenido de este factor involucra características de la respuesta del deportista como lo son la concentración, confianza y tensión, en relación con las demandas del entrenamiento y de competición. La escala control de estrés está formada por 20 reactivos, con una puntuación máxima de 80, una puntuación alta indica que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su práctica deportiva.

Influencia de la Evaluación del Rendimiento: el contenido de este factor involucra las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que este evalúa su propio rendimiento, personas que emiten juicios sobre la ejecución del deportista y situaciones en donde su actuación es negativa. La escala influencia de la evaluación del rendimiento está formada por 12 reactivos, con una puntuación máxima de 45, una puntuación alta indica que el deportista muestra un elevado control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento.

Motivación: este factor involucra características de interés del deportista por entrenar y superarse día a día, establecimiento y consecución de metas u objetivos, la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista y la relación coste/beneficio. La

escala motivación está formada por 8 reactivos, con una puntuación máxima de 32, una puntuación alta indica que el deportista se encuentra muy motivado para la práctica deportiva competitiva.

Habilidad Mental: este factor incluye habilidades psicológicas que favorecen el rendimiento deportivo como establecimiento de objetivos, análisis de objetivos del rendimiento, ensayo conductual en imaginación y funcionamiento, y autorregulación cognitiva. La escala cohesión de equipo esta formada por 6 reactivos, con una puntuación máxima de 36, una puntuación alta indica que el deportista dispone de recursos que pueden ayudarle a rendir mejor su desempeño deportivo.

Cohesión de Equipo: este factor contiene características de integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando lo siguiente, 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 y la importancia que se le concede al espíritu en equipo. La escala cohesión de equipo está formada por 9 reactivos, con una puntuación máxima de 24, una puntuación alta indica que el deportista presenta una buena disposición a trabajar en equipo.

- A medida de que el jugador va subiendo de categoría empieza a mostrar un mejor dominio de sus características psicológicas, debido a que el jugador va adquiriendo experiencia que le brinda la participación en los diversos torneos jugados que acumula año tras año.
- En el caso de las selecciones femeniles de la sección primaria y secundaria donde los procesos son más largos que el de la selecciones varoniles, por ser categoría única abarcan 3 años de aproximadamente, demuestran que el trabajo en equipo son de suma importancia cuando se plantean objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- Los comparativos de ambas selecciones de la sección preparatoria deja en evidencia que cuando los resultados, objetivos y trabajo en equipo no son los esperados, puede afectar de forma significativa el desempeño de los jugadores (es aquí donde el trabajo de un psicólogo puede ser de gran ayuda para levantar anímicamente al equipo).
- En general la motivación en la diversas selecciones fue alta esto se atribuye a que la aplicación fue realizada en un periodo competitivo, lo cual indica que los jugadores lejos de sentir estrés o ansiedad, mostraban un gran interés por la competición y por realizar un buen torneo.
- En los resultados por posiciones si llega a ver diferencias en las características que debe de poseer cada jugador de acuerdo a sus funciones que realiza dentro del campo. En el caso de la posición de porteros en el comparativo de hombre-mujer si hay una diferencia significativa en dichas características.

CAPITULO 7

“DISCUSIÓN”

Se han realizado distintas investigaciones dentro de nuestro país sobre las diversas características psicológicas relacionas con el rendimiento deportivo por mencionar algunas:

- Tesis “*Habilidades Psicológicas en Jugadores de Futbol Americano de la Universidad Autónoma de Nuevo León*” con el objetivo de saber si existen diferencias entre las habilidades psicológicas de los jugadores de futbol americano de la UANL, de acuerdo a su posición en el juego. Se analizaron las 5 posiciones (quarterback, línea defensiva, línea ofensiva, back defensivo y back ofensivo) en donde la variable de motivación es la única que se asemeja, las demás variables si muestran diferencias de acuerdo a su posición en el campo, para este estudio participaron un total de 199 jugadores.
- “*Evaluación Psicológica, Experiencia de Pachuca*”, con el objetivo de determinar el nivel psicológico de alto rendimiento en el marco de la competencia deportiva, analizar si hay diferencias en el rendimiento psicológico entre categorías 86 - 88 y evaluar el perfil general del rendimiento deportivo de los futbolistas en torneo nacional, los resultados en ambas categorías son similares indicando que los jugadores en general muestra buena disposición en un periodo de competencia, para este estudio participaron 33 equipos con un total de 611 futbolistas entre los 13 y 17 años.

También se encontraron investigaciones de estudios comparativos en donde involucraban deportes individuales contra deportes colectivos, mas estudios comparativos con jugadores profesionales contra jugadores amateurs y por último estudios de distintos deportes (basquetbol, voleibol, beisbol, etc.), durante un torneo de competición.

A diferencia de los estudios realizados en nuestro país, esta investigación propone una línea de investigación en un sector privado, en donde el deporte es una actividad adicional y no de forma profesional, abarcando dos etapas de desarrollo como la niñez y adolescencia contemplando edades desde los 8 años hasta los 18 años, observando un incremento de las habilidades psicológicas a medida de que se va subiendo de categoría y se va beneficiando de forma integral, además de un comparativo por su posición ocupada en el campo, además de que el deporte en escuelas privada ayuda a impulsar a los niños y jóvenes a desarrollar conductas sanas para una mejor integración en su vida cotidiana con mejores mecanismos que les servirán para el cumplimiento de sus metas u objetivos.

Una variable de suma trascendencia como situación antecedente del funcionamiento de los deportistas, es el comportamiento del entrenador. El psicólogo deportivo puede evaluar las interacciones del entrenador con sus deportistas teniendo en cuenta sus conductas más habituales, su estilo de toma de decisiones, su forma de comunicarse y su habilidad para propiciar los estados psicológicos más apropiados en cada momento. Lo que busca el entrenador es encaminar a su equipo a buscar el máximo rendimiento a través de una buena condición física, aspectos técnicos y aspectos tácticos.

En ocasiones los entrenadores dejan de lado o simplemente no le dan la importancia necesaria a los aspectos psicológicos, teniendo en cuenta que si se logra implementar esto de forma adecuada se puede obtener mucho beneficio. La autorregulación y el autoconocimiento para un entrenador son aspectos que pueden ayudar ya que le permite tener un reconocimiento y entendimiento de los estados de ánimo y las emociones tanto propias como las de sus jugadores.

Si un entrenador no tiene un buen manejo de sus emociones frente a sus jugadores puede generarle problemas ya que puede mencionar cosas de las que más tarde podría arrepentirse, comentarios inapropiados o poco productivos que además de ser innecesarios, dificultaran su trabajo con los chicos en el futuro, por tanto se les recomienda que el entrenador adopte la costumbre de no hablar con sus jugadores justo después de las competencias, aplazando sus comentarios para el siguiente día de entrenamiento ya que los jugadores no suelen estar en buenas condiciones psicológicas para recibir comentarios del entrenador, están cansados y afectados emocionalmente (contentos,, tristes, enfadados, ansiosos, etcétera) por la experiencia vivida y en estas condiciones su capacidad atencional es muy limitada y son más propensos a interpretar erróneamente lo que se les dice, y en muchos casos tampoco el entrenador se encuentra en buenas condiciones para transmitir los mejores mensajes. No obstante, al tratarse de deportistas jóvenes es conveniente que el entrenador, aunque no hable sobre la competición, “este con ellos” en los días que más lo necesiten; por ejemplo, cuando se pierda un partido importante o cuando un chico en particular haya cometido errores muy llamativos, en estos casos, es suficiente que el entrenador este ahí, acompañando a los chicos, utilizando gestos, palmadas y breves palabras que muestren su apoyo.

También en algunos casos, el psicólogo puede asesorar al entrenador para mejorar el funcionamiento de cada uno de sus deportistas; sobre todo en los casos que se aparten más de las puntuaciones medias del grupo y por lo tanto lo necesiten en mayor medida. Sin embargo, en la línea señalada por Buceta (1998), no debe confundirse las estrategias que pueden utilizar el entrenador para mejorar el funcionamiento individual o grupal, con las que emplea de forma más especializada un psicólogo deportivo.

Asimismo, cuando se realiza la tarea de asesorar a los entrenadores deportivos, se debe tener en cuenta su capacidad para aplicar las estrategias que se les recomiendan, no siendo lo mismo trabajar con entrenadores que han sido entrenados para incorporar estrategias que mejoren el funcionamiento psicológico de sus deportistas, que entrenadores sin habilidades y experiencia en este contexto.

En otros trabajos (Smoll, 1991 y Cruz 1994) el asesoramiento psicológico a los entrenadores deportivos ha mostrado su eficacia para mejorar el funcionamiento psicológico y deportivo de sus deportistas. En esta línea, el cuestionario CPRD (Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo) pretende contribuir al asesoramiento de los entrenadores, aportando una información valiosa que ayude a detectar las principales necesidades a mejorar y los principales recursos a mantener y fortalecer.

Al momento de practicar un deporte existen varios factores que entran en juego, por un lado están las capacidades físicas, aunque no son iguales en todas las personas, se pueden entrenar para obtener el máximo rendimiento. Por el otro lado como ya se mencionó a lo largo de esta investigación están las variables psicológicas que en muchos casos, son las que determinan la persistencia y el éxito final. Se entiende por lo tanto, que existe una preparación psicológica para el deporte.

Cualquier deportista sabe que la necesidad de concentrarse en la actividad es fundamental para superar los retos, ser capaces de manejar la ansiedad y el estrés que supone encontrarse en un contexto competitivo pueden llegar a suponer un acercamiento al éxito frente a otros competidores que se dejan llevar por las emociones. La actitud ante el ejercicio, la capacidad para comprender la acción que están desarrollando, la habilidad para responder ante situaciones que plantea el juego, la capacidad de afrontar una competición o el juego en equipo, muchas ocasiones se ven influidas por las capacidades cognitivas y el autocontrol emocional.

Las capacidades cognitivas como las físicas se pueden entrenar, un afinamiento de estas funciones, se trasladan por lo tanto al desempeño de las técnicas deportivas en las que influyen, es posible llegar a ser un buen deportista con un buen entrenamiento físico, pero lo es más aun si este se combina con un adecuado entrenamiento mental, basado en el trabajo de las principales funciones cognitivas que entren en juego en el momento de practicar un deporte.

Tomando en cuenta que el fútbol es uno de los fenómenos socioculturales más importantes, contradictorios e influyentes de todas las épocas y más aún en este siglo. Es un factor determinante para la vida de muchas personas y condicionante para otras, cubriendo una gran población: personas de todas las edades y generaciones, de diversas clases sociales, razas y religiones. Por tal motivo es un deporte “sin exclusión” que altera la vida cotidiana de la sociedad. Todos en diferentes roles como los dirigentes, los aficionados, los técnicos, los periodistas, los médicos, los instructores, padres y principalmente sus protagonistas los jugadores que a fin de cuentas son los expuestos a las mayorías de las críticas por su actuación.

Por eso el deportista debe estar lo mejor preparado mentalmente para que esos señalamientos sean buenos o malos no interfieran en su rendimiento. Y buscar que las variables psicológicas que intervienen en la mente de los deportistas se mantengan estables y en el nivel óptimo y no incidan negativamente en el rendimiento de la práctica deportiva. Una de las variables más importante dentro del ámbito deportivo es la motivación la cual debe ser bastante alta, pues de lo contrario es difícil que un jugador pueda adquirir el compromiso necesario con su actividad y soportar el coste que conlleva, por lo tanto si no se orienta a los deportistas de forma adecuada la motivación puede ser el principal problema de un bajo rendimiento, por otro lado también el exceso de motivación puede ser perjudicial, propiciando cargas de entrenamiento excesivas, un nivel de activación demasiado alto y acciones inapropiadas (como querer resolver una jugada demasiado rápido o de lujo). La motivación de los deportistas puede cambiar, a veces considerablemente a lo largo de una temporada competitiva, es aquí donde el psicólogo debe evaluar con cierta continuidad esta variable (motivación) para poder observar estos posibles cambios y si procede, adopta las medidas de intervención que considere más adecuadas.

Otra variable que está relacionada con la motivación y el estrés, es la autoconfianza, ya que permite controlar mejor las situaciones potencialmente estresantes, pues el deportista percibe que dispone de recursos para afrontarlos distintas situaciones con eficacia, cuando la autoconfianza es alta, los retos difíciles se afrontan con una mayor motivación predominando esta sobre el estrés. En muchos casos la forma de aumentar la motivación de los deportistas, es fortaleciendo previamente su autoconfianza (el deportista confía en sus posibilidades y a partir de ahí se motiva mas por el reto deportivo).

Los perfiles de los futbolistas generan diferencias dependiendo de sus condiciones fisiológicas, técnicas, tácticas y psicológicas, atendiendo aspectos generales ya que el trabajo individual y de aportación al juego dependerá de la posición ocupada en el campo.

El arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa, su capacidad y seguridad en impedir goles, estimula la fuerza competitiva de todo el equipo, del mismo modo es quien iniciara el ataque, su carácter fuerte y su impulso anímico se debe de imponer dentro de su área, El portero debe ser capaz de posicionarse en los lugares correctos para evitar los intentos de gol del contrario. Necesita posicionarse en todo momento para cubrir de forma rápida y eficaz la portería de un poste al otro y también del suelo al travesaño. Aunque hay porteros no muy altos, generalmente la altura es una característica física muy valorada. Hay guardametas más estáticos a los que les gusta permanecer debajo de la portería la mayor parte del tiempo mientras que otros son especialistas en avanzar como si se trataran de un defensa más. El guardameta debe tener capacidad de anticiparse al vuelo del balón durante un intento de gol y cortar los centros, especialmente durante los saques de esquina. Hay porteros especialistas en el uno contra uno mientras que otros son mejores en los balones por alto. Lo ideal es una capacidad de anticipación equilibrada para cada situación. El tiempo de reacción del portero debe ser el menor posible, y más aún en el fútbol profesional donde la velocidad a la que llega el balón es muy elevada y los contrarios ajustan sus intentos de gol a lugares de la portería difíciles de alcanzar.

Una de las variables psicológicas que predominó en los arqueros fue la habilidad mental, interpretada en términos de concentración, mantenimiento continuo y eficaz del foco atencional, percepción casi exacta de las señales del entorno y una reacción a los estímulos situacionales bastante corta y efectiva. Las tareas técnicas específicas del arquero requieren que este tenga una habilidad mental muy alta, debe reaccionar ante los remates a puerta de sus adversarios, salir a cortar centros o bloquear el ángulo de tiro de un eventual delantero.

Un arquero con un buen control de estrés puede tener una activación adecuada (Weinberg, 1998) para intervenir en cada situación, y quitando la importancia en cierto grado que tiene su ansiedad rasgo (que es igualmente cierto que esta predisposición puede llegar a “traicionarlo” en algún pasaje del partido), el dominio sobre su estado de ansiedad puede incidir positivamente en una actuación efectiva, (en el caso de los porteros hombres el Instituto Salesiano Don Bosco con puntajes altos en control de estrés).

El defensa tiene intervenciones puntuales en sus funciones, defensivas-ofensivas, prevaleciendo por sus características las acciones de recuperaciones de balón. No interviene de forma regular en el juego y cuando lo hace lo realiza de forma específica, además debe de dominar el orden táctico,

tener gran capacidad de recuperación de balón, desarrollar habilidad de anticipación, condición técnica para rechazar el balón tanto de forma aérea como a ras de piso, saber salir en bloque para dejar al delantero en fuera de lugar, dar buenos pases y tratar de quitar el balón sin faltas ya que esto puede generar peligro para su equipo, a niveles físicos, debe ser corpulento, robusto, con fuerza, tener buen salto, buen cabezazo, buena capacidad de anticipación y marca. Un defensa que juega por las bandas debe tener buena salida, técnica con la pelota y resistencia física ya que en ocasiones suele incorporarse al ataque.

Los mediocampistas, son los jugadores que mas regularidad mantienen en las acciones fisiológicas técnicas y tácticas, el equilibrio es contante al intervenir con mucha mas frecuencia en acciones defensa-ataque, su perfil ha de ser de un futbolista que tenga una buena capacidad y potencia aeróbica y además que domine los fundamentos ofensivos-defensivos. Los mediocampistas con cualidades defensivas, su trabajo consiste en la recuperación del balón, para una salida mas rápida o bien para conservar la posesión de la misma, apoyar las jugadas defensivas del equipo y generalmente ante subida de cualquiera de los defensas laterales, cubrir sus posición para que al equipo no lo agarren mal parado. Los mediocampistas con cualidades ofensivas, es crear jugadas de ataque, suelen ser la referencia del equipo por su calidad técnica.

Las características que requieren dominar los jugadores en esta zona de campo es la visión de juego, generalmente debe de anticipar a la defensa del equipo contrario y busca la mejor opción para llegar al arco rival. La posesión de balón ya que necesita tener constantemente el balón o que su equipo lo tenga, es el jugador que pone pausa y tranquilidad al juego cuando su equipo va ganando.

El delantero su trabajo en ataque le obliga a realizar esfuerzos para ganar la posición al rival, con esfuerzos explosivos que le obliguen a trabajar con un alto porcentaje de efectividad y contundencia en los aspectos técnicos ya que sus acciones son las determinantes dentro de su trabajo individual para la victoria del equipo. Suele ser un jugador elástico y de buen dominio de su cuerpo, es ágil, diestro en el dribleo, de gran decisión, veloz en la entrada y potente en la definición. Se destaca por su astucia, habilidad y valentía. Además de esas características y aptitudes, el puesto de delantero exige saber recibir y llevar pelotas bajas y altas, asociarse con defensores y atacantes, ejecutar paredes, tirar centros en plena carrera y por supuesto rematar al arco con fuerza y dirección. La capacidad de accionar y reaccionar con la máxima rapidez, le permite un comportamiento sorpresivo e intuitivo en las situaciones reducidas y apremiantes del área penal, amenazante, siempre con gran lucidez en el área y dispuesto a alcanzar la pelota y aprovechar en una fracción de

segundo la oportunidad de tirar al arco, es un jugador fuerte en la lucha y dispuesto a pelear todas las pelotas.

El cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD representa, en el ámbito aplicado de la Psicología del Deporte, un instrumento básico, pues resulta fácil de aplicar y corregir, ofrece garantías psicométricas y sus escalas permiten una evaluación psicológica amplia del deportista. Gracias a su amplia construcción teórica, el cuestionario permite evaluar las variables relacionadas con el rendimiento, pero también su interrelación, de modo que facilita el diagnóstico diferencial y el establecimiento de prioridades en los objetivos de la intervención. Disponer de baremos genéricos y específicos facilita al evaluador la interpretación general de los resultados, lo cual es una ventaja significativa, y el análisis pormenorizado de los ítems aporta una mayor riqueza a dicha interpretación, ofreciendo claros puntos de partida para la intervención.

CAPITULO 8

“CONCLUSIONES”

En general el estudio demostró que el funcionamiento psicológico de los jugadores del Instituto Salesiano Don Bosco en una etapa de competición es aceptable, y este funcionamiento va incrementando conforme el jugador va ascendiendo de categoría en donde las exigencias tanto de los entrenamientos como de los torneos son mayores, en el caso de las selecciones femeniles primaria y secundaria donde los procesos abarcan 3 años por ser selecciones únicas la cohesión de equipo es elevada, demostrando que el trabajo colectivo, la unión de equipo y el mantener una continuidad con los entrenadores y jugadores da grandes resultados, la selección femenil de preparatoria reflejo puntajes bajos, esto lo podemos atribuir a malos resultados en sus diversas competiciones o factores externos a lo deportivo. Por otra parte el estudio comparativo por posiciones reflejo diferencias en las características psicológicas dependiendo de la zona ocupada en el campo debido a las diferentes funciones que realiza cada jugador en el terreno de juego.

También podemos concluir que la psicología desde sus diversas ramas juega un papel importante dentro del deporte y da muchos beneficios a los niños y jóvenes que lo llegan a practicar con disciplina, responsabilidad y constancia, desde el punto de vista de la psicología clínica donde uno de sus objetivos es ayudar a la persona a tener un mejor funcionamiento de forma eficaz, reduciendo tensiones, promoviendo la adaptación, el ajuste y el desarrollo personal, enfocada en aspectos emocionales, intelectuales, biológico, psicológicos y sociales, procurando entender y mejorar la conducta de la persona, esto llevado al ámbito deportivo beneficia al deportista a reducir conductas que no son buenas para su desarrollo integral como puede ser las adicciones (fumar, ingerir bebidas alcohólicas y drogas), ya que los jugadores deben de tener un buen rendimiento y el tener alguna adicción no le ayudará a cumplir sus objetivos o metas deportivas, otra conducta que se puede reducir es la mala alimentación, a los jugadores se les recomienda alimentos ricos en carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y proteínas, otra de las conductas que se reduce son los trastornos de sueño, esto es porque a los jugadores se les enseña cómo controlar el estrés y la ansiedad, y como ya se mencionó acompañado de una buena alimentación, el no tener adicciones y teniendo un desgaste físico por el trabajo realizado en los entrenamientos, ayuda a que el jugador pueda descansar de forma adecuada.

Desde el punto de vista de la psicología social en donde su objetivo de estudio es el entorno social que influye de forma directa o indirecta en la conducta y comportamiento de los personas, de igual

forma llevado al ámbito deportivo el jugador forma parte de un grupo social en el cual puede recibir aceptación y reconocimiento, además de que comparten ideales muy similares como pueden ser el gusto por el mismo deporte, el querer triunfar como equipo etc. Desde la perspectiva de la psicología educativa cuyo marco principal del estudio es la educación en todos sus diversos niveles y modalidades y así mismo interviene en todos los procesos psicológicos que afectan al aprendizaje, llevado al ámbito deportivo o en este caso al ambiente en donde se realizó nuestra investigación el Instituto Salesiano Don Bosco cuenta con un departamento de psicología en donde se brinda la ayuda a los alumnos para que pueden tener un buen desempeño académico y deportivo, además de que los jugadores por medio del deporte van adquiriendo ciertas habilidades y destrezas que pueden ser fundamentales para su desarrollo escolar. Desde la psicología laboral la cual se dedica al análisis de la conducta humana dentro del contexto de una empresa y durante el desarrollo de un trabajo, tomando las bases y las distintas dinámicas llevadas al ámbito deportivo los deportistas logran entender la importancia del trabajo en equipo, el establecimiento de objetivos y metas sean a nivel individual o de forma colectiva, también se reconoce que todos los miembros del equipo son de suma importancia y tienen claro las características que debe de tener un buen líder en este caso un gran capitán, además de que aprenden a desarrollar la toma de decisiones y la resolución de problemas. Y por último la psicología deportiva la cual ayuda que el deportista alcance su máximo rendimiento por medio de estrategias apropiadas que brindará una mejor autoconfianza, atención, disminución del estrés y una elevada motivación, con el objetivo de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apropiado en cada momento sea en entrenamientos, competencias, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones entrenador-deportista, etc.

BIBLIOGRAFÍAS

- Amailio B. (2004), Psicología de los Grupos. Pearson España.
- Andrade N (2004) “habilidades psicológicas en jugadores de futbol americano de la universidad autónoma de nuevo león” Tesis para obtener el grado de maestro en ciencias del ejercicio con especialidad en alto rendimiento. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ares A., Chicharro F. Manual para Entrenamientos de Porteros de Futbol Base.
- uceta, J. (20019 Psicología del entrenamiento deportivo, (3ra. Edición) Madrid: Dykinson
- Código Ético del Educador Salesiano, Inspectoría Salesiana, Consejo Estratégico y Equipo Técnico del Sector Colegio
- Coleman, J. C.: Psicología de la adolescencia. Madrid: Morata, 1984
- Dosil J. (2008) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Mcgraw- Hill Interamericana de España.
- Estrada, L. (2003). El ciclo vital de la familia, México: Grijalbo.
- Folleto “Nutrición para el Fútbol” basado en la Conferencia Internacional de Consenso del F-MARC/FIFA en la sede de la FIFA (septiembre 2005) en Zúrich.

- Gimeno F., Buceta J. (Madrid, 2010), Evaluación Psicológica en el Deporte.

- González, L.G. (2001). *Importancia del stress como objeto de estudio en psicología del deporte*. Revista Digital Efdeportes.com, año 7, N° 36

- KAPLAN, L. J.: Adolescencia. El adiós a la infancia. Buenos Aires: Paidós, 1986.

- López L. J.. La Preparación del Futbolista Basada en el Futbol volumen 1. Bases Teórico-Prácticas del Entrenamiento Específico del Futbol

- López. I (2011) “la evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en futbol; habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente” tesis doctoral universidad de granada España.

- Lozano A (2005) Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. Madrid

- Machorro. G (2007) “impacto de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo de un jugador de futbol soccer” tesina para obtener el título de: licenciado en psicología. Universidad autónoma del estado de hidalgo.

- Manual Operativo Juegos Intersalesianos 2015-2018, CODES, comité para el deporte educativo salesiano.

- Marín M., Miguel Ángel Garrido Torres (2003). El Grupo Desde la Perspectiva Psicosocial

- Monroy Anameli (2002), “Guía práctica para padres y educadores salud y sexualidad en la adolescencia y juventud, “Pax México, México DF

- Morris C. (2005) Introducción a la Psicología, Pearson, México DF

- Murguia .G, Islas. C (2003) “evaluación psicológica, experiencia de Pachuca” trabajo de investigación.

- Pacheco. M y Gómez. J (2005) “Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de futbol profesional”. Universidad católica Boliviana.

- Palmero. F, Guerrero. C, Gómez. C, Carpi. A y Gorayeb. R (2011) “manual de teorías emocionales y motivacionales”. Publicaciones de la universitat Jaume I.

- Palmi J. (1994). La Cohesión y el Rendimiento en Deportes de Equipo

- Papalia D.(2010) Psicología del desarrollo. Mc Graw Hill. México DF

- Pujals. C y Jodra. P (2011) “evaluación de los aspectos psicológicos en jugadores de baloncesto infantil durante una temporada de competición” revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte Vol. 6 n°1, pp. 23-30.
- Reynaga E. (2011). Diseño, construcción y validación de una escala de evaluación de la salud psicológica en deportistas de alto rendimiento. Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte
- Rochin (2013) Artículo “Teoría y Psicología”. México
- Rodríguez, M.; Morán, C. HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MEXICO, revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, vol.5. núm. 1, enero-junio, 2010.pp 117-134.
- UNICEF (2005) Infancia amenazada. México DF
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Weinberg, R. (1998) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio Físico (3ra. Edición). Barcelona: Ariel.
- Williams, J. M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madri

- Williams M. (2002) Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Paidotribo. Barcelona

ANEXOS

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones.

Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda. En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas del Instituto Salesiano Don Bosco en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos. No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

Esperamos contar con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

