

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA PSICOLÓGICA EN EL  
FÚTBOL ANTES Y DURANTE UN ENCUENTRO DEPORTIVO  
EN ADOLESCENTES DE 15 – 18 AÑOS DE LA I.E.S SAN JUAN  
BOSCO – DE LA CIUDAD DE PUNO**

**TESIS**

**PRESENTADO POR:**

**YONY SARMIENTO RAMOS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROMOCIÓN: 2017 II**

**PUNO – PERÚ**

**2018**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL ANTES Y DURANTE UN ENCUENTRO DEPORTIVO EN ADOLESCENTES DE 15 – 18 AÑOS DE LA I.E.S SAN JUAN BOSCO - DE LA CIUDAD DE PUNO**

**YONY SARMIENTO RAMOS**

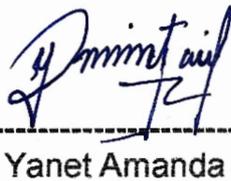
**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**



**APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:**

**PRESIDENTE** :   
Dr. Alcides Flores Paredes

**PRIMER MIEMBRO** :   
M.Sc. Luis Guillermo Puño Canqui

**SEGUNDO MIEMBRO** :   
M.Sc. Yanet Amanda Maquera Maquera

**DIRECTOR / ASESOR** :   
Dr. Basilide Mamani Puma

**DIRECTOR / ASESOR** :   
Dr. Basilide Mamani Puma

**Área:** Educación Física  
**Tema:** Psicología en el Fútbol

**Fecha de sustentación: 06 / Dic / 2018**

## DEDICATORIA

A mis padres: Hipólito Sarmiento Mamani y Rosa Ramos Ramos, por su apoyo incondicional tanto económica y moral.

A todos mis hermanos y familiares a quienes los quiero muchísimo quienes son el mejor motivo para que yo concluya mi carrera profesional y me gradué como profesional.

## AGRADECIMIENTO

A mis padres por sus palabras de aliento y sus consejos que me ayudaron a crecer como persona y a luchar por mis objetivos, quienes me enseñaron y me inculcaron los valores que me formó como una gran persona.

A mis docentes por haberme formado como profesional, por haberme inculcado los valores para que yo sea una persona de bien y poder desenvolverme en la sociedad.

A la Universidad Nacional del Altiplano y a la escuela profesional de Educación Física, por haberme cobijado cinco años y ser testigo de mi formación profesional.

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN .....	8
ABSTRACT .....	9

### CAPÍTULO I

#### INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2.1. PREGUNTA GENERAL.....	12
1.2.2. PREGUNTA ESPECÍFICAS.....	12
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
1.3.1. HIPÓTESIS GENERAL .....	13
1.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....	13
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO DEL ESTUDIO .....	13
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	14
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	14
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14

### CAPÍTULO II

#### REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	15
2.1.1. ANTECEDENTES LOCALES .....	15
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES .....	16
2.1.3. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	18
2.2. MARCO TEÓRICO.....	25
2.2.1. PSICOLOGÍA .....	25
2.2.2. DEPORTE.....	25
2.2.3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE .....	26
2.2.4. LA PSICOLOGIA EN LOS FUTBOLISTAS ADOLESCENTES.....	27

2.2.5.	LA PERSONALIDAD EN EL FÚTBOL.....	28
2.2.6.	ASPECTOS PSICOLÓGICOS A CONSIDERAR EN EL FÚTBOL .....	29
2.2.6.1.	MOTIVACIÓN.....	29
2.2.6.2.	AUTOCONFIANZA.....	29
2.2.6.3.	CONCENTRACIÓN.....	30
2.2.6.4.	ANSIEDAD.....	30
2.2.6.5.	ESTRÉS.....	32
1.1.1.	EVALUACIÓN PSICOLÓGICA.....	33
2.2.7.	TÉCNICAS MÁS RELEVANTES PARA LA MEJORA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS MÁS INFLUYENTES EN EL FÚTBOL.....	33
2.2.8.	IMPORTANCIA Y UTILIDAD DEL ESTUDIO.....	36
2.3.	MARCO CONCEPTUAL .....	36

### **CAPÍTULO III**

#### MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	39
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.....	40
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....	40
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....	41
3.5.	DISEÑO ESTADÍSTICO .....	41
3.6.	PROCEDIMIENTO.....	42
3.7.	VARIABLES.....	43
3.8.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	43

### **CAPÍTULO IV**

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	RESULTADOS .....	45
4.2.	DISCUSIÓN.....	79
	CONCLUSIONES.....	81
	RECOMENDACIONES.....	82
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	83
	ANEXOS .....	87

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1:</b> Resultados según objetivo general .....	45
<b>GRÁFICO 2:</b> Resultados para el objetivo específico 01 .....	47
<b>GRÁFICO 3:</b> Resultados para el objetivo específico 02 .....	49
<b>GRÁFICO 4:</b> Resultados para el objetivo específico 03 .....	51
<b>GRÁFICO 5:</b> Suelo tener problemas concentrándome durante la competición.....	53
<b>GRÁFICO 6:</b> Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo .....	55
<b>GRÁFICO 7:</b> En la mayoría de las competiciones confié en lo que hare bien .....	57
<b>GRÁFICO 8:</b> Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración .....	59
<b>GRÁFICO 9:</b> A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo .....	61
<b>GRÁFICO 10:</b> Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer .....	63
<b>GRÁFICO 11:</b> Cuando comienzo jugando mal, mi confianza baja rápidamente.....	65
<b>GRÁFICO 12:</b> Me veo a mi mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.....	67
<b>GRÁFICO 13:</b> Estoy nervioso durante la competición.....	69
<b>GRÁFICO 14:</b> Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo. ....	71
<b>GRÁFICO 15:</b> Pierdo mi confianza fácilmente durante la competición .....	73
<b>GRÁFICO 16:</b> Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente .....	75
<b>GRÁFICO 17:</b> Durante la competición pienso en errores pasadas o en oportunidades perdidas .....	77

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1:</b> Resultados según objetivo general .....	45
<b>TABLA 2:</b> Resultados para el objetivo específico 01 .....	47
<b>TABLA 3:</b> Resultados para el objetivo específico 02 .....	49
<b>TABLA 4:</b> Resultados para el objetivo específico 03 .....	51
<b>TABLA 5:</b> Suelo tener problemas concentrándome durante la competición .....	53
<b>TABLA 6:</b> Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo.....	55
<b>TABLA 7:</b> En la mayoría de las competiciones confié en lo que hare bien .....	57
<b>TABLA 8:</b> Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración .....	59
<b>TABLA 9:</b> A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo.....	61
<b>TABLA 10:</b> Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer .....	63
<b>TABLA 11:</b> Cuando comienzo jugando mal, mi confianza baja rápidamente.....	65
<b>TABLA 12:</b> Me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.....	67
<b>TABLA 13:</b> Estoy nervioso durante la competición.....	69
<b>TABLA 14:</b> Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo. ....	71
<b>TABLA 15:</b> Pierdo mi confianza fácilmente durante la competición .....	73
<b>TABLA 16:</b> Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente .....	75
<b>TABLA 17:</b> Durante la competición pienso en errores pasadas o en oportunidades perdidas .....	77

## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>APA:</b>	Asociación de Psicólogos Americanos
<b>DRE:</b>	Dirección Regional de Educación
<b>EA:</b>	Entrenamiento Autógeno
<b>EPEF:</b>	Escuela Profesional de Educación Física
<b>GUE:</b>	Gran Unidad Escolar
<b>IES:</b>	Institución Educativa Secundaria
<b>PD:</b>	Psicología deportiva
<b>SJB:</b>	San Juan Bosco
<b>UGEL:</b>	Unidad de Gestión Educativa Local
<b>UNAP:</b>	Universidad Nacional del Altiplano Puno

## RESUMEN

La presente investigación denominada, “evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno”, tuvo como pregunta general la siguiente:¿De qué manera la psicología influye en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno-2017?, Asimismo, el objetivo general del estudio fue determinar cómo influye la psicología en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo, en la investigación se utilizó la siguiente metodología, tipo básico descriptivo con diseño diagnostico-simple con una población de 168 y la muestra de 72 alumnos con edades pertenecientes de 15 – 18 años, en la cual se utilizó el cuestionario de evaluación psicológica. Sin embargo se analizó la variable influencia psicológica, y se determinó los resultados los cuales dieron un resultado en la escala nada se tiene un total de 1 alumno lo cual representa 1,39% que expresa que no le influye psicológicamente, en la escala un poco se tiene un total de 43 alumnos, que representan el 59,7%, que expresan que un poco si les influye la psicología, sin embargo en la escala bastante se tiene un total de 13 alumnos que representa el 18,06% que expresan que les influye bastante psicológicamente y en la escala mucho se tiene un total de 15 alumnos, lo cual representan un 20,83% que expresan que les influye psicológicamente mucho antes y durante un encuentro deportivo. La conclusión final que se arribó en el estudio, fue que en su mayoría a los estudiantes si les influye un poco psicológicamente.

**Palabras claves:** Adolescentes, Evaluación, Fútbol, Psicología,

### ABSTRACT

The present investigation called, "evaluation of the psychological influence in soccer before and during a sporting event in adolescents of 15 - 18 years of the I.E.S. San Juan Bosco - from the city of Puno", had as a general question the following: How does psychology influence football before and during a sporting event among adolescents aged 15 - 18 years of the I.E.S. San Juan Bosco - from the city of Puno-2017? Also, the general objective of the study was to determine how psychology influences football before and during a sporting event, in the research the following methodology was used, descriptive basic type with design diagnostic-simple with a population of 168 and the sample of 72 students with ages belonging to 15 - 18 years, in which the psychological evaluation questionnaire was used. However, the psychological influence variable was analyzed, and the results were determined, which gave a result on the scale. Nothing is had a total of 1 student, which represents 1.39% that expresses that it does not influence him psychologically, in the scale a little there is a total of 43 students, representing 59.7%, who express that a little if they are influenced by psychology, however in the scale there is a total of 13 students representing 18.06% who express that it influences them quite psychologically and in the scale a lot is had a total of 15 students, which represent a 20.83% that they express that influences them psychologically much before and during a sporting event. The final conclusion that was reached in the study was that most of the students did influence them a little psychologically.

**Keywords:** Adolescents, Evaluation, Soccer, Psychology.

## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada la evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno, se investigó las influencias psicológicas los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en los deportistas adolescentes antes y durante un encuentro deportivo, el deportista puede tener miedo a fallar, perder o defraudar, desde la perspectiva de la psicología del deporte, se observa el fútbol como un campo donde la investigación psicológico puede resultar de gran importancia y también el dialogo con el entrenador, mediación entre jugador y entrenador si fuera necesario la realización y enseñanza de técnicas de relajación y respiración. Por otro lado, junto con otras investigaciones realizadas y que se fueran a hacer en el futuro se va poder diseñar programas de entrenamiento donde se intervendrá en la parte psicológica para así mejorar el rendimiento del propio deportista.

Es así, que el presente trabajo de investigación se estructura en lo siguiente:

**EN EL CAPÍTULO I;** se desarrolla la introducción del presente trabajo de investigación donde se da a conocer la problemática investigada.

**EN EL CAPÍTULO II;** se expone la revisión literatura en donde considera el marco teórico y marco conceptual de la investigación.

**EN EL CAPÍTULO III;** se da a conocer la metodología embreada, el diseño, tipo y método de investigación, la población de estudio, técnica e instrumentos utilizados.

Finalmente se muestran los resultados y discusión mediante tablas y gráficos, que permite dar un análisis de la información obtenida, las conclusiones por cada objetivo planteado, las recomendaciones y las referencias bibliográficas, anexos correspondientes.

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La psicología es importante en una competición deportiva, y en la práctica del fútbol los estados antes y durante el partido son, en su mayor parte, reacciones emocionales que se originan como un reflejo de la situación complicada ardua en la consciencia de un jugador antes de un partido. Su intensidad varía según la dificultad y la importancia del partido venidero.

La psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos fisiológicos y cognitivos que le subyacen, y es la profesión que aplica el conocimiento acumulado de esta ciencia a problemas prácticos (Weiten, 2007). Los estados antes del partido aparecen en el momento en que el futbolista tiene conocimiento de su participación en el mismo, o de su posibilidad de participación, Estos estados suelen durar incluso varias semanas, hasta el momento en que el jugador cesa de entrenarse antes del partido. Corrientemente, este periodo se utiliza para aumentar la intensidad y el entrenamiento especial en vistas al partido. Los estados durante el partido aparecen solamente varias horas, minutos y segundos antes del mismo, terminando en el momento en que el partido empieza. Estos estados se infiltran con los de la competición, pero pueden reaparecer para la "suerte siguiente", el intento siguiente, y así sucesivamente. Por lo que amerita una especial atención. En ese sentido, la formación de los jóvenes deportistas debe ser tomada con toda la seriedad del caso, poniendo énfasis desde edades tempranas para trabajar la parte psicológica.

Desde mi punto de vista el problema recae a falta de la aplicación de una evaluación pertinente con instrumentos adecuados y contextualizados, los mismos que permitan determinar las influencias psicológicas para que en función a ello se pueda regular oportunamente los trabajos, y que a su vez esto permita obtener en estos adolescentes una formación adecuada.

González; Tabernero y Márquez (2000) aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; o entre el docente y el alumno (desde el punto de vista educativo); determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y posteriormente formarse en un deporte concreto.

Con la presente investigación se da a conocer objetivamente las influencias psicológicas: la ansiedad, estrés y autoconfianza en adolescentes en el fútbol de 15 a 18 años de la institución educativa secundaria San Juan Bosco-salcedo de la ciudad Puno.

## **1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

- ¿Cuál es la capacidad psicológica en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la IES San Juan Bosco – de la ciudad de Puno?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICAS**

- ¿Cómo influye la ansiedad en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno?
- ¿Cuál es el nivel del estrés en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno?
- ¿Cuál es la capacidad de autoconfianza en los adolescentes en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno?

### **1.3.HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. HIPÓTESIS GENERAL**

- La evaluación psicológica influye significativamente en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la IES San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.

#### **1.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

- La ansiedad en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo es frecuente en los adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.
- El estrés en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo es bastante en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.
- La autoconfianza en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo, es poco en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.

### **1.4.JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La psicología en los futbolistas se investigó y se vio las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en los deportistas adolescentes antes y durante un encuentro deportivo, el deportista puede tener miedo a fallar, perder o defraudar, desde la perspectiva de la psicología del deporte, se observa el fútbol como un campo donde la investigación psicológica puede resultar de gran importancia y también el diálogo con el entrenador, mediación entre jugador y entrenador si fuera necesario la realización y enseñanza de técnicas de relajación y respiración. Como factor psicológico que influye en el rendimiento deportivo del futbolista, que se puede definir como un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo o

un miedo que construimos a partir de condicionamientos que normalmente son inducidos socialmente.

Por otro lado, la realización de esta investigación ayudaría, junto con otras investigaciones que se realizaran o que se fueran a hacer en el futuro se va poder diseñar programas de entrenamiento donde se interviniera en la parte psicológica para así mejorar el rendimiento del propio deportista.

## **1.5.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la evaluación psicológica en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la IES San Juan Bosco – de la ciudad de puno.

### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer la influencia de la ansiedad en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.
- Determinar el nivel del estrés en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco– de la ciudad de Puno.
- Identificar la capacidad de autoconfianza en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.

## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1. ANTECEDENTES LOCALES

Ticona (2017), En la tesis realizado en Puno “factores que influyen en la enseñanza aprendizaje de la gimnasia deportiva en las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno-2015” su objetivo general fue analizar los factores que influyen en la enseñanza y aprendizaje de la gimnasia deportiva y siendo los resultados los siguientes: donde el 73,1% no tiene hábitos, porque carecen de la práctica de la gimnasia deportiva ya que no es influida ni incentivada por parte de los docentes que no cuentan con medios necesarios, el 44,2% no se esfuerzan porque los educandos y docentes no practican ejercicios básicos de resistencia para realizar con mayor esfuerzo, el 55,3% tienen un buen estado emocional y comprenden la influencia en educandos al concebir como un todo.

Velarde (2016), En la tesis denominada: “Nivel de autoestima en los estudiantes del primero, segundo y tercer grado de la I.E.S. San Antonio Padua de la ciudad de Puno en el Año 2016”, su objetivo fue determinar el nivel de autoestima, con una muestra de 61 estudiantes de ambos géneros entre las edades de 12 a 15 años. El resultado a la que se llegó fue: Existe un buen nivel de autoestima bajo en los estudiantes de dicha institución, debido a que la persona se siente incapaz, insegura, inútil, siente que su existencia no tiene sentido es vacía; en fin, una persona con baja autoestima no posee amor propio ni tiene confianza en sí mismo. Además, la falta de comprensión en sus hogares, falta de apoyo en la institución y desinterés de parte de ellos mismos influyen en la autoestima.

### 2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Valdez (2011), En la siguiente tesis realizado en Abancay, comprende la "valoración de la práctica del deporte y las condiciones de entorno social deportivo en el medio urbano del distrito de Toraya provincia de Aymaraes en el año 2011", el problema de investigación se realizó por una necesidad de analizar y determinar la relación entre la valoración del deporte y las condiciones del entorno social deportivo, que se les brinda a los habitantes del distrito de Toraya, tanto en la práctica y el fomento del deporte, el cual genere espacios, recreativos a la vez pueda cooperar esta actividad en el bienestar integral de los habitantes del distrito de Toraya. La investigación permite entender la cantidad de personas que practican alguna disciplina deportiva, los deportistas pueden estar en el entorno familiar, social y laboral, también permite obtener datos de deportistas destacados y aficionados en el seno familiar que lograron tener una trascendencia deportiva, a nivel de la localidad o provincia y el nivel de competencia que ha logrado tener el distrito de Toraya en las diferentes disciplinas deportivas en los últimos cinco años.

Briceño (2015), en la tesis realizada en Tacna, la presente investigación trata sobre "los factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados de la región de Tacna en el año 2015". La investigación se llevó a cabo en la región de Tacna en los diferentes centros de entrenamiento de cada deportista. Realizó un estudio no experimental, cuantitativo, correlacional, transversal y multivariado, a través de un (02) instrumentos de recolección de datos que contienen la variable y: rasgos de personalidad y las variables x: factores individuales, familiares y sociales. Se trata entonces de un muestreo no probabilístico, por conveniencia. Los factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados son los siguientes:

cuando existen discusiones familiares asiste a entrenar; la ocupación de la madre; el apoyo emocional; exigencia del entrenador; asiste a fiestas antes de competir; lugar de entrenamiento acondicionado; consumo de suplemento alimenticio; asiste con puntualidad a entrenar; la edad y la ocupación del deportista.

Molleapaza y Ruiz (2016), En la tesis realizado en Arequipa, titulado “Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, cusco y puno, 2016” Explica cómo la autoconfianza puede dar cuenta del rendimiento bajo presión o cómo los deportistas valoran la ansiedad, diferencialmente, según el nivel de preparación técnica. En este sentido, es posible pensar que la preparación técnica y la autoconfianza, pueden atenuar los efectos de la ansiedad competitiva. Dicho de otro modo, la formación deportiva y la historia de logros y fracasos pueden contribuir a la presencia de un mayor o menor nivel de ansiedad competitiva o de una mayor o menor influencia sobre el desempeño de los deportistas. Por lo tanto, es necesario que todos los profesionales involucrados en el deporte competitivo amplíen la mirada, facilitando la inclusión de otras variables que puedan aportar a su explicación. Así mismo se debe buscar que el trabajo realizado por los profesionales del deporte sea con el propósito que el atleta adquiera y desarrolle habilidades psicológicas para enfrentar la ansiedad estado competitiva y demás factores influyentes en el rendimiento deportivo que se presentan durante las competiciones. Logrando que el atleta perfeccione sus capacidades en el deporte para la obtención de resultados exitosos.

Tinta y Saavedra (2011), En la tesis realizada en Abancay titulado la “Motivadores de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011”, Una vez aplicado el cuestionario a toda la muestra, los datos obtenidos fueron tratados estadísticamente, determinándose la media y la frecuencia, frecuencia absoluta y el porcentaje de cada uno de los 49 motivadores intrínsecos, extrínsecos y a motivadores, clasificados por los motivos por los cuales realiza actividad físico deportiva y motivos por los que no realizas actividad físico deportiva. Existe una diversidad de clasificar las motivaciones, en cuanto a la actividad deportiva, para lo cual hemos optado por clasificarlo por motivadores intrínsecos, extrínsecos y los a motivadores.

### **2.1.3. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

Cornejo (2012) “intervención psicológica en futbolistas juveniles” trabajo realizado en la Plata-argentina, En el trabajo describe el diseño y aplicación de una propuesta de Intervención Psicológica en el Colectivo Deportivo Juvenil de Futbolistas Categoría Sub 17 del Club Atlético Banfield.

La investigación comprende el análisis y el estudio de los principales fundamentos contemporáneos de la Psicopedagogía del deporte con énfasis especial en la caracterización psicológica de la preparación física, técnica y táctica del futbolista juvenil. El trabajo también trata sobre el psico diagnóstico deportivo como un referente evaluatorio de la preparación psicológica y las tensiones psíquicas excesivas de los deportistas. Dichas tensiones son la principal situación problemática a solucionar.

Gonzales (2012), “Análisis de las variables psicológicas relacionados con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol, semiprofesional”. En la

presente investigación trata de conocer la información que se obtuvo sobre las variables psicológicas, desde un punto de vista individual y colectivo, de los jugadores de fútbol de un equipo semiprofesional de tercera división de la liga española mediante el instrumento de evaluación el cuestionario de características psicológicas con el rendimiento deportivo, por lo que respecta a la autoconfianza en competición el 48% de los jugadores confía en que las competiciones se les avecinan, lo harán bien de hecho, el 68% de estos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerla bien en las competiciones. De este porcentaje el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirman que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimos en partidos venideros por otra parte hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no, también el 8% expresan que no suelen confiar en sí mismo como hacerlos bien en la mayoría de los partidos.

González, Valdivia, Zagalaz y Romero (2015), “La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas”, El análisis de las variables psicológicas posibilita comprender la relación existente entre el rendimiento deportivo y el deportista. En este estudio se incide sobre las variables autoconfianza y control del estrés en el futbolista. Su objetivo es profundizar en los principales estudios científicos realizados en dichas variables. Se encuentran diversas investigaciones que analizan las variables objeto de estudio en esta población. Como conclusiones se destaca que las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento deportivo del futbolista y que analizarlas ayuda a predecirlo; que la autoconfianza prevé el rendimiento deportivo y está inversamente relacionada con la ansiedad y que ésta, en la mayoría de los estudios, se analiza desde un enfoque cognitivo y somático.

Pacheco y Gómez (2005) “Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional” en la Universidad católica Boliviana. La investigación se basa en la tesis fundamental de que los jugadores de fútbol de elite tendrán un rendimiento acorde a su preparación psicológica, el rendimiento del futbolista profesional es correlacional al estado (alto o bajo) de sus características psicológicas. Esto significa que un futbolista preparado adecuadamente desde un punto de vista psicológico, tendrá un rendimiento remarcablemente superior a aquel de un futbolista con una preparación psicológica inferior. El estudio no adopta la lógica cada vez más extendida de que el entrenamiento psicológico es tangencial al entrenamiento físico y técnico del futbolista. Esta investigación no critica este razonamiento, pero más bien se adhiere al modelo anterior (desde el punto de vista de su aparición), que señala que el rendimiento deportivo depende en un 50% de un entrenamiento físico, técnico y táctico, y en otro 50% del entrenamiento psicológico.

Buceta, (1996). “Psicología del Entrenamiento Deportivo”, señala que en el fútbol base también aparecen síntomas de “presión, fundamentalmente en aquellos jóvenes deportistas que desarrollan si práctica deportiva bajo estructuras organizativas muy rígidas y competitivas, Este problema es una cuestión especial de la preparación de la voluntad moral. Se refiere al autocontrol de la situación de la atención durante el partido con respecto al rendimiento, y también los estados antes durante el partido en su mayor parte son reacciones emociones que se originan como un reflejo de la situación complicada de un jugador antes de un partido. Su intensidad varía según la dificultad y la importancia del partido venidero. Algunos estudios en poblaciones en deportistas jóvenes indican la aparición de agotamiento inducido por el estrés.

Costa (2014), “Psicólogo del Deporte y fútbol juvenil” La Psicología en el transcurso de su historia, ha buscado comprender y diseñar herramientas para abordar las diferentes problemáticas de interés masivo en la sociedad. El deporte y particularmente el fútbol, es una de las actividades que despierta mayor interés a nivel mundial y esto ha causado que en los últimos años, haya aumentado el interés por la psicología del deporte. En Uruguay, el fútbol es una actividad central, siendo para muchos jóvenes una ilusión y un medio para alcanzar el éxito económico y el reconocimiento social. En razón de esto.

Adanisy Segura, (2017), “Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil”, el propósito de la investigación es, Analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub 17 y juvenil) de un equipo de fútbol costarricense. En el estudio participaron 32 jugadores: 17 de la categoría sub 17 (todos con 16 años de edad) y 15 de la categoría juvenil ( $18.2 \pm 0.77$ ), con un promedio de edad general de  $17.03 \pm 1.23$ . Se aplicó escalas de autoeficacia general, ansiedad precompetitiva, autoeficacia específica y percepción del rendimiento.

Los resultados: de los jugadores sub 17 perciben mejor su rendimiento en comparación con los juveniles. La ansiedad somática registró una disminución significativa a través del tiempo en ambas categorías. Se encontraron correlaciones significativas entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica; la ansiedad somática y cognitiva; la ansiedad cognitiva y autoeficacia específica; así como entre autoeficacia específica y general. Los datos evidencian que los jugadores de ambas categorías tienen un comportamiento similar en la mayoría de las variables, se muestran relaciones significativas entre algunos indicadores y podría existir una

capacidad de adaptación a lo largo de los partidos, evidenciada en la disminución de la ansiedad somática.

López, (2011), “la evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en el fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente” La presente tesis doctoral tiene como objetivo:

Evaluar las habilidades psicológicas que determinen el rendimiento de los futbolistas comparando las diferencias entre profesional y no profesional, y determinar la posible influencia de la edad, demarcación y experiencia profesional en dichas habilidades.

Evaluar las dimensiones de personalidad resistente relacionadas con el rendimiento de los diferentes grupos de jugadores de la muestra, y determinar igualmente la posible influencia de las variables citadas anteriormente.

Detectar el perfil psicológico ideal que los entrenadores consideran que los futbolistas tienen de sus habilidades psicológicas para competir y específicamente de su personalidad resistente.

Conocer la relación entre las habilidades psicológicas para competir y las dimensiones de la personalidad resistente, tanto desde un punto de vista global como atendiendo al estatus profesional.

Y se ha llegado a una serie de conclusiones con aplicación práctica. Entre ellas descartar: la necesidad de hacer una adaptación de los instrumentos de medida a la muestra utilizada, la existencia de un perfil psicológico distinto entre los futbolistas profesionales y los no profesionales. Los perfiles se diferencian especialmente en variables como la autoconfianza, la actitud y preparación mental, el control de estrés y ansiedad, la concentración, el compromiso y el control. Sin embargo, no se diferencia en relación con los variables motivación y desafío. El hecho de que los

entrenadores consideran necesario un nivel de desarrollo de las habilidades psicológicas muy superior al que los futbolistas realmente muestran.

Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, (2008), “entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción”, semana que el entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos. Los objetivos del presente trabajo son presentar un programa de entrenamiento psicológico, así como los índices de satisfacción respecto al programa y la aplicabilidad de lo “entrenado”. La muestra estuvo formada por 22 futbolistas pertenecientes a un club de fútbol profesional, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años que compiten en categoría juvenil y cadete. La intervención psicológica se realizó durante cinco meses, complementando al trabajo grupal con un trabajo individualizado. Los resultados indican que, tanto los índices de satisfacción como la percepción de aplicabilidad, muestran una valoración buena del trabajo realizado, tal y como reflejan las opiniones de los jugadores. El trabajo del psicólogo debe adaptarse al contexto en el que se produce; quizá, a falta de un trabajo individualizado más específico, la combinación de ambas modalidades pueda haber servido para la mejora, al menos de la percepción de satisfacción y aplicabilidad de lo trabajado.

Ortín, (2007) “Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semi-profesionales y profesionales” Este trabajo de investigación se ha centrado en el análisis de las relaciones entre factores deportivos. Psicológicos y psicosociales con las lesiones en futbolistas semi-profesionales y profesionales. La

profesionalización del deporte, las variables psicológicas y deportivas pueden influir en la vulnerabilidad del deportista a la lesión, el objetivo de este estudio ha sido profundizar aquellas que la literatura científica ha citado como más relevantes. Otro aspecto relevante como el resultado han tenido un menor peso en los estudios sobre lesiones y psicología, la información sobre la situación extradeportiva de los jugadores puede resultar relevante para analizar aquellos sujetos con mayor vulnerabilidad. Si bien puede resultar muy complicado en el entorno del deporte semiprofesional y profesional. Son aspectos que pueden indicar la relevancia de una lesión para una entidad deportiva. El control de los factores psicológicos que hacen al deportista más vulnerable a la lesión. Puede suponer un camino que complementa de manera importante las acciones más habituales, normalmente físicas. Que se lleva a cabo en el contexto de la competición deportiva (estiramiento, propiocepción, distribución de cargas, etc.).

Olmedilla, Andreu y Blas, (2005), tesis titulada: “Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio Correlacional” En este trabajo muestra un estudio correlacional entre variables psicológicas y lesiones deportivas en diferentes categorías de competición del fútbol base. Se analiza la relación entre categoría de competición y variables psicológicas, entre categoría de competición y lesiones, y entre variables psicológicas y lesiones. El estudio se ha realizado en un club de fútbol base con 92 futbolistas entre 10 y 15 años. Los resultados del estudio indican que, al aumentar de categoría de competición, aumenta el número de lesiones, aumenta la ansiedad, la percepción de éxito y la autoconfianza del futbolista del futbolista y disminuye su motivación.

Heredia, (2005), “La psicología deportiva y el fútbol” El siguiente artículo trata de divulgar la importancia que tiene el deporte y específicamente el fútbol en

las sociedades modernas ya que es un fenómeno mundial, del que poco se habla más profunda y científicamente. Su influencia es económica, política, ideológica, de uso del tiempo libre y hasta motivos de estados de ánimo nacionalistas para los individuos y sus sociedades. Asimismo se hace un breve recorrido por la historia de la psicología del deporte en el mundo, en México y en la Universidad Nacional Autónoma de México, para luego delinear brevemente los muchos ámbitos de estudio de esta rama de la psicología, en los que se puede trabajar o investigar y finalmente se termina con la aplicación específica de la psicología deportiva en el fútbol.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. PSICOLOGÍA**

Weiten (2007), Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos fisiológicos y cognitivos que le subyacen, y es la profesión que aplica el conocimiento acumulado de esta ciencia a problemas prácticos.

Watson (1913) Define la psicología como, la división de la ciencia natural que toma la conducta humana, lo que se hace y dice tanto aprendido o no aprendido como su objeto de estudio.

Piaget (1940) La psicología es, una ciencia que estudia la identidad interior, permitiendo asumir la responsabilidad de sus actos consiguiendo la libertad propia.

Pavlov (1849) La psicología es la ciencia que se ocupe de la conducta humana.

Freud (1939) El objeto de estudio de la psicología, son los procesos mentales inconscientes que determinan la conducta.

### **2.2.2. DEPORTE**

Cagigal (1981) lo define como diversión liberal, espontánea, desinteresada, expresión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de

ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. En esta definición aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y reglas como características del deporte.

Parlebás (1988) define el juego deportivo como, el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada.

Del mismo modo define el juego deportivo como, toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales.

Castejón(2001) aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo.

### **2.2.3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Para Riera (1985) existe una gran cantidad de definiciones y conceptos de la psicología del deporte, en adolescentes según los diferentes autores y paradigmas en que ellos se sitúan. Como así también el ámbito de trabajo que les importa, por ejemplo: mejorar el rendimiento de los deportistas adolescentes, ayudar a niños y personas mayores y discapacitadas mediante el deporte, centrados en los procesos cognitivos que aparecen en la realización de una actividad física.

Weinberg y Gould (1996) La psicología del deporte es: “él 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”

#### **2.2.4. LA PSICOLOGIA EN LOS FUTBOLISTAS ADOLESCENTES**

Lorenzo (1992) desde el punto de vista del deporte en cuestión, la Psicología del Deporte es un campo de aplicación de la propia Psicología (aunque actualmente se considera como una subdisciplina dentro de las Ciencias del Deporte), cuyos principios determinan qué se aplicará en cada área. La progresiva especialización indica cómo y en qué direcciones se aplicarán los principios psicológicos.

Según Weinberg y Gould (1996) las recomendaciones generales a los entrenadores para optimizar el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión en sus jugadores:

- Centrarse en la enseñanza y en la práctica de destrezas deportivas.
- Cambia frecuentemente las actividades.
- Establece expectativas realistas para cada adolescente en función de su edad y su repertorio previo.
- Debe realizar demostraciones y dar instrucciones cortas y simples.
- Recompensa no solo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta.
- Recompensa el esfuerzo además del resultado.
- Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores.
- Reduce los miedos de los adolescentes para ejecutar nuevas tareas motrices.
- Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores.
- Es entusiasta y contagioso.

González; Taberero y Márquez (2000) aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; o entre el docente y el alumno (desde el punto de vista educativo); determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y posteriormente formarse en un deporte concreto. Muestra los motivos para participar en fútbol por parte de los jóvenes que se inician en este deporte.

### 2.2.5. LA PERSONALIDAD EN EL FÚTBOL

Weinberg y Gould (1996) habla de la personalidad, en términos generales se entiende la misma como "conjunto de características, o combinación de las mismas, que hacen que una persona sea única e independiente" La Personalidad estaría dividida en tres estructuras diferentes.

1. **Núcleo Psicológico:** Es el nivel mínimo de la personalidad, está compuesto fundamentalmente por las actitudes, los valores, los intereses, los motivos, y los pensamientos sobre uno mismo. Constituye la pieza clave de la personalidad.
2. **Respuestas Típicas:** Constituyen el medio por las que nos adaptamos al entorno, se trata de indicadores perfectos sobre el núcleo psicológico.
3. **Conducta Relacionada con el Papel Social:** También conocida como conducta relativa al rol, siendo el aspecto más dinámico de la personalidad, debido básicamente a que la conducta cambia en función de la percepción del entorno.

## **2.2.6. ASPECTOS PSICOLÓGICOS A CONSIDERAR EN EL FÚTBOL**

### **2.2.6.1. MOTIVACIÓN**

Gonzales (2003) En cualquier contexto. Ya sea escolar o deportivo. Se basa en predisponer y revestir el contenido a aprender o desarrollar de manera que sea apetecible para el aprendiz.

Gonzales (2010) Explica que, para proporcionar unas prácticas motivadas, el técnico se abastecerá de una gama de herramientas, técnicas y recursos desencadenantes de elevar la motivación de los procesos cognitivos de los jugadores para lograr una óptima implicación en sus tareas deportivas.

### **2.2.6.2. AUTOCONFIANZA**

Dosil (2004) Como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado.

Según Nicolás (2009) la autoconfianza es la convicción que una persona tiene, en que pueda llevar a cabo unas habilidades necesarias, para ejecutar con éxito la conducta requerida y conducir un determinado resultado. Esta misma autora. Extrapola el concepto al ámbito deportivo. Y expresa que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentar a una determinada tarea.

Gonzales (2010) Confirma que si el deportista es capaz de ser orientado adecuadamente sobre un autoconocimiento objetivo respecto a sus

posibilidades y limitaciones, plegara un mayor control de su rendimiento deportivo y sus expectativas realistas propiciarán un ajustado desarrollo de autoconfianza.

Buceta (1995) Define que la confianza de los jugadores en los propios recursos para hacer frente a las demandas deportivas, depende de la percepción de autoeficacia, sobre todo cuando los deportistas perciben que su aportación ha influido en la consecución de resultados exitosos.

#### **2.2.6.3. CONCENTRACIÓN**

Weinberg y Gould (1996) en su libro: fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico definen el término concentración como: "atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención". Por lo tanto, la concentración consistiría en focalizar la atención sobre los aspectos más determinantes de la ejecución que estemos realizando, y a su vez, mantener este foco atencional durante el tiempo que perdure la tarea, aunque es evidente que este foco atencional puede fluctuar en momentos puntuales.

#### **2.2.6.4. ANSIEDAD**

En su estudio Olmedilla y Zafra (2009) dice: Aunque pensemos que es muy importante el estudio de la ansiedad competitiva como única medida de la disposición del jugador, sería necesario realizar estudios en los que, de manera complementaria, se pudiera diferenciar entre la ansiedad cognitiva, por un lado, y la ansiedad fisiológica, por otro. Esto podría permitir una

mejor Evaluación y comprensión de la actuación de la ansiedad en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse.

Roca (2006) la ansiedad es básicamente un miedo condicionado que construimos en nuestra existencia a partir de condicionamientos. Estos pueden ser personales, pero normalmente son inducidos socialmente. La ansiedad y el miedo adquirido en general son un gran tema psicosocial, ya que apunta al hecho de la motivación negativa presente en nuestra sociedad; es decir, al hecho que las personas se mueven, no por el deseo positivo de algo, si no por el miedo y el temor de lo que a uno le puede suceder.

González (2000) plantea que “Cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena. Otros, en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal.” En suma, ciertos individuos tienen una tendencia general a percibir la situación competitiva como un reto personal y otros a percibirla como auto amenazante y ansiógena.

Weinberg y Gould (1996) es definido como “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo. Preocupación y aprensión. Relacionada con la activación fisiológica, la ansiedad tiene un

componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática que constituye el grado de activación física percibida

#### **2.2.6.5. ESTRÉS**

Rodríguez (2008) sostiene que el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Se entiende como una sobrecarga para el individuo, que depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar dicha situación. Física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. Como consecuencia de la amenaza.

Ortiz (2008) que todos experimentan al menos un poco de estrés todo el tiempo, no se puede vivir sin estrés, porque está presente en el desgaste que se vive a diario. La suma de todo el desgaste acumulado por toda clase de reacciones vitales en todo el organismo y en todo momento, “es una especie de velocímetro de la vida” la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, la preparación para el ataque o la huida.

El estrés se define como un "desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de repuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (González, 2001).

### 1.1.1. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

En palabras de Fernández (1992) es aquella disciplina de la psicología científica que se ocupa de la exploración y el análisis del comportamiento (a los niveles de complejidad que se estime oportunos) de un sujeto humano o grupo especificado de sujetos con distintos objetivos básicos o aplicados (descripción, diagnóstico, selección, predicción, explicación, cambio y/o valoración) a través de un proceso de toma de decisiones en el que se encardinan la aplicación de una serie de dispositivos, test y técnicas de medida y/o evaluación.

Fernández y Zamarrón (1999) la Evaluación Psicológica es una disciplina de la Psicología cuyo objetivo es la descripción, clasificación, predicción y/o explicación del comportamiento (a los niveles de complejidad necesarios) de un sujeto (o un grupo especificado de sujetos) con garantías científicas y éticas y cuya finalidad siempre aplicada es el diagnóstico, orientación, selección y tratamiento.

### 2.2.7. TÉCNICAS MÁS RELEVANTES PARA LA MEJORA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS MÁS INFLUYENTES EN EL FÚTBOL

Según Weinberg y Gould (1996) tiene como principal función mostrar algunas de las técnicas empleadas para solventar determinados problemas psicológicos que se le presentan al futbolista:

**Auto-instrucciones:** Las auto-instrucciones suponen un recurso bastante útil a emplear por el futbolista cuando las condiciones del partido no son las que el deportista creía, básicamente existen dos tipos de auto-instrucciones:

**Auto-instrucciones positivas:** sirven para potenciar el auto-estima, la motivación, la atención y el rendimiento. Este tipo de auto-

instrucciones provoca al sujeto centrarse más en la tarea, y no divagarse por otros terrenos.

**Auto-instrucciones negativas:** este tipo de auto-instrucciones se suelen emplear cuando la situación es demasiado adversa para el deportista; siendo auto degradante, crítica y contraproducente e inductora de ansiedad.

**Desensibilización Sistemática:** La desensibilización sistemática es un contra condicionamiento gradual que utiliza la relajación como respuesta incompatible; es decir, con el transcurso del tiempo, una persona puede desensibilizar la ansiedad creada por un determinado problema exclusivamente con una respuesta de relajación óptima.

**Entrenamiento Autógeno (EA):** El entrenamiento autógeno se desarrolló en Alemania a principio de la década de los años 30. Consiste principalmente en una técnica de auto-hipnosis con la que se procura centrar la atención en las impresiones que estamos tratando de provocar.

Etimológicamente la palabra Entrenamiento Autógeno significa ejercitarse por sí mismo, por lo que se trata de una técnica de intervención psicológica que no requiere la presencia de otra persona para llevarse a cabo. Tiene como objetivo una relajación interna conseguida mediante ejercicios formulados con anterioridad.

- Etapa 1: Sensación de pesadez
- Etapa 2: Sensación de calor
- Etapa 3: Los latidos del corazón
- Etapa 4: La respiración
- Etapa 5: Calor en el plexo solar
- Etapa 6: Frescor en la frente.

**B. Visualización:** Según Weinberg y Gould, (1996) la visualización es un "proceso mental que conlleva la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas". Se trata de una forma de simulación que se produce en la mente.

La visualización implica una representación mental de acontecimientos en el que inevitablemente están implicados todos los sentidos.

La visualización posee numerosos usos:

- a. Mejora la concentración.
- b. Aumenta la confianza.
- c. Controla respuestas emocionales.
- d. Sirve para entrenar destrezas deportivas a nivel mental.
- e. Entrenamiento de la estrategia.
- f. Afrontamiento del dolor y las lesiones.

Existen dos tipos fundamentales de visualización, por un lado, está la visualización interna: que representa mentalmente la ejecución de una destreza desde una posición ventajosa para el futbolista; se hace a partir de

una perspectiva en primera persona; por otro lado, está la visualización externa, en el que la persona se imagina desde la posición de un observador externo.

A su vez, la visualización puede emplearse en infinidad de situaciones:

- Antes y después de los entrenamientos.
- Antes y después de la competición.
- Durante los descansos de la acción.
- En el tiempo libre del deportista.
- Durante la recuperación de lesiones.

#### **2.2.8. IMPORTANCIA Y UTILIDAD DEL ESTUDIO**

La investigación se justifica mediante las conclusiones y sugerencias que se lograron en el estudio y que están útiles para el conocimiento de la psicología deportiva, en especial del fútbol que se atraviesan los adolescentes de la I.E.S. San Juan Bosco en relación el proyecto tiene como finalidad generar cambio de actitudes y ganas de superarse debiendo observado los resultados.

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

**Psicología:** Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos fisiológicos y cognitivos que le subyacen, y es la profesión que aplica el conocimiento acumulado de esta ciencia a problemas prácticos. (Weiten. 2007).

**Fútbol:** El fútbol es el deporte conocido, practicado y popular en el mundo. En la sociedad actual practican el deporte personas de toda edad porque es el deporte más popular la más practicada y es muy importante que los niños practiquen el deporte

para mejorar su esquema corporal, al fútbol se le llama el deporte rey. Realmente mueve a las masas cuenta. Cuenta con diversas reglas la más importante es nadie excepto el arquero, podrá tocar la pelota con las manos. Así mismo el equipo que logre ingresar el balón, en una mayor cantidad de oportunidades en el arco del equipo contrario, será el vencedor del partido, el cual durara 45 minutos por lado. En los primeros 45 minutos, un equipo atacando hacia un lado del campo deportivo. (Mosquera. 1986)

**Evaluación:** Es un proceso continuo y sistemático que tiene como finalidad determinar el grado de eficacia y eficiencia con que han sido empleados los recursos destinados a alcanzar los objetivos previstos, posibilitando la determinación de las desviaciones y la adopción de medidas correctivas que garanticen el cumplimiento adecuado de las metas, se aplica antes, durante y después de las actividades desarrolladas. (Blázquez. 1997).

**Deporte:** Lo define como diversión liberal, espontánea, desinteresada, expresión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. En esta definición aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y reglas como características del deporte. (Cagigal.1981)

**Influencia:** Es la habilidad que puede ostentar una persona, un grupo o una situación particular, en el caso que sus consecuencias afecten a una amplia mayoría de personas, de ejercer un concreto poder sobre alguien o el resto de las personas.

**Estrés:** El estrés se define como un "desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de repuesta, en condiciones en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (González, 2001).

**Autoconfianza:** Confirma que, si el deportista es capaz de ser orientado adecuadamente sobre un autoconocimiento objetivo respecto a sus posibilidades y limitaciones, plegara un mayor control de su rendimiento deportivo y sus expectativas realistas propiciarán un ajustado desarrollo de autoconfianza.(Gonzales 2010).

**Ansiedad:** Se definido como “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo. Preocupación y aprensión. Relacionada con la activación fisiológica del organismo, así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad. (Weinberg y Gould, 1996).

**Motivación:** En cualquier contexto. Ya sea escolar o deportivo. Una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas. (Gonzales, 2003).

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la I.E.S San Juan Bosco - de la ciudad de Puno, la cual está ubicado al extremo sur este de la ciudad de Puno, entre los 13°00'00" y 17°17'30" de latitud sur y los 71°06'57" y 68°48'46" de longitud oeste del meridiano de Greenwich; cuenta con una extensión territorial de 71 999,0 km<sup>2</sup>.

El ámbito de estudio la I.E.S San Juan Bosco - de la ciudad de Puno está ubicado en la misma región, en centro poblado de salcedo en la urbanización rinconada de salcedo en el kilómetro 05 de carrera de Puno hacia Desaguadero. Perteneciente a Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL), Puno.

La I.E.S San Juan Bosco de salcedo Puno actualmente alberga 450 alumnos y 45 docentes pertenecientes al centro poblado de salcedo de la ciudad de puno.

**3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO**

Actividades	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Elaboración del proyecto	X							
Presentación y revisión del proyecto		X						
Aprobación del Proyecto				X				
Ejecución del proyecto				X				
Sustentación del proyecto								X

**3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO**

- Laptop
- Papel bon
- Lapiceros
- Libros
- Impresiones

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

Institución	Población	Edad	Muestra del estudio	Fi	Al %
IES San Juan Bosco Salcedo Puno	168	15-18	72	72	100%
Total	168	Total	72	72	100%

La muestra del presente estudio se halló por el método de muestreo probabilística, este tipo de muestreo consiste en elegir la muestra de manera intencional al juicio del investigador.

La muestra utilizada fue la no probabilística, dado que el número de los alumnos se eligió de manera intencional y al juicio del investigador, se tomó específicamente a 72 alumnos de cuarto y quinto de la I.E.S. G.U.E. San Juan Bosco de Salcedo - Puno.

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

La investigación se dio en base a una encuesta y con el instrumento de cuestionario y la revisión documentaria y se trabajó con el siguiente Esquema:

M= Muestra

O= Observación

Las técnicas que se utilizaron permitieron lograr los objetivos del estudio que ayudaron a recoger información en dos formas: técnica documental, que ha permitido la recopilación de información del marco teórico que sustenta el presente estudio y

técnicas de campo que ha permitido la aplicación de un instrumento pre-codificado (encuesta) a la población de estudio.

Según López (2013) Señala que las técnicas son las diversas maneras de obtener la información, mientras que los instrumentos son las herramientas que se utilizan para la recolección, almacenamiento y procesamiento de la información recogida.

### **3.6. PROCEDIMIENTO**

Para el análisis de los datos y la verificación de las hipótesis se utilizó la estadística descriptiva para elaborar la base de datos se utilizó el paquete estadístico conocido como Statistical Packager For Scinence (SPSS22). Análisis de datos.

Para el análisis cuantitativo de datos a través de cuadros estadísticos y gráficos que permitirán codificar y ordenar la información en relación a la variable determinadas con sus respectivos indicadores para una adecuada interpretación.

**3.7. VARIABLES**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO
- Influencia Psicológica	<p>1. Ansiedad</p> <p>2. Estrés</p> <p>3. Autoconfianza</p>	<p>1.1. Me veo a mi mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.</p> <p>1.2. Estoy nervioso durante la competición.</p> <p>1.3. Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo.</p> <p>1.4. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.</p> <p>1.5. Durante la competición pienso en errores pesadas o en oportunidades perdidas.</p> <p>2.1. Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo.</p> <p>2.2. A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo.</p> <p>2.3. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.</p> <p>3.1. Suelo tener problemas concentrándome durante la competición.</p> <p>3.2. En la mayoría de las competiciones confié en lo que are bien.</p> <p>3.3. Cuando lo hago mal, suelo Perder la concentración.</p> <p>3.4. Cuando comienzo jugando mal, mi confianza baja rápidamente.</p> <p>3.5. Pierdo mi confianza fácilmente durante la competición.</p>	<p><b>1</b> Nada</p> <p><b>2</b> Un poco</p> <p><b>3</b> Bastante</p> <p><b>4</b> Mucho</p>	<p>Cuestionario</p>

**3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

El análisis de datos se realizó considerando el mínimo, máximo, media, desviación estándar, frecuencia y porcentaje para el análisis descriptivo a través de SPSS.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de datos y explicación de los resultados nos presentan de manera escrita y gráfica, los resultados que se obtuvieron en la aplicación de instrumento de investigación realizado en la Institución Educativa Secundaria G.U.E. San Juan Bosco-salesianos Puno los mismos que a continuación detallan como la influencia psicológica antes y durante un encuentro deportivo influyen en la práctica del fútbol en los estudiantes comprendidas de 15 a 18 años de edad de cuarto y quinto de la Institución Educativa Secundaria G.U.E. San Juan Bosco - Puno . La información que se establece es la pregunta, la tabulación de los datos y análisis e explicación de la respuesta de cada pregunta.

**4.1.RESULTADOS**

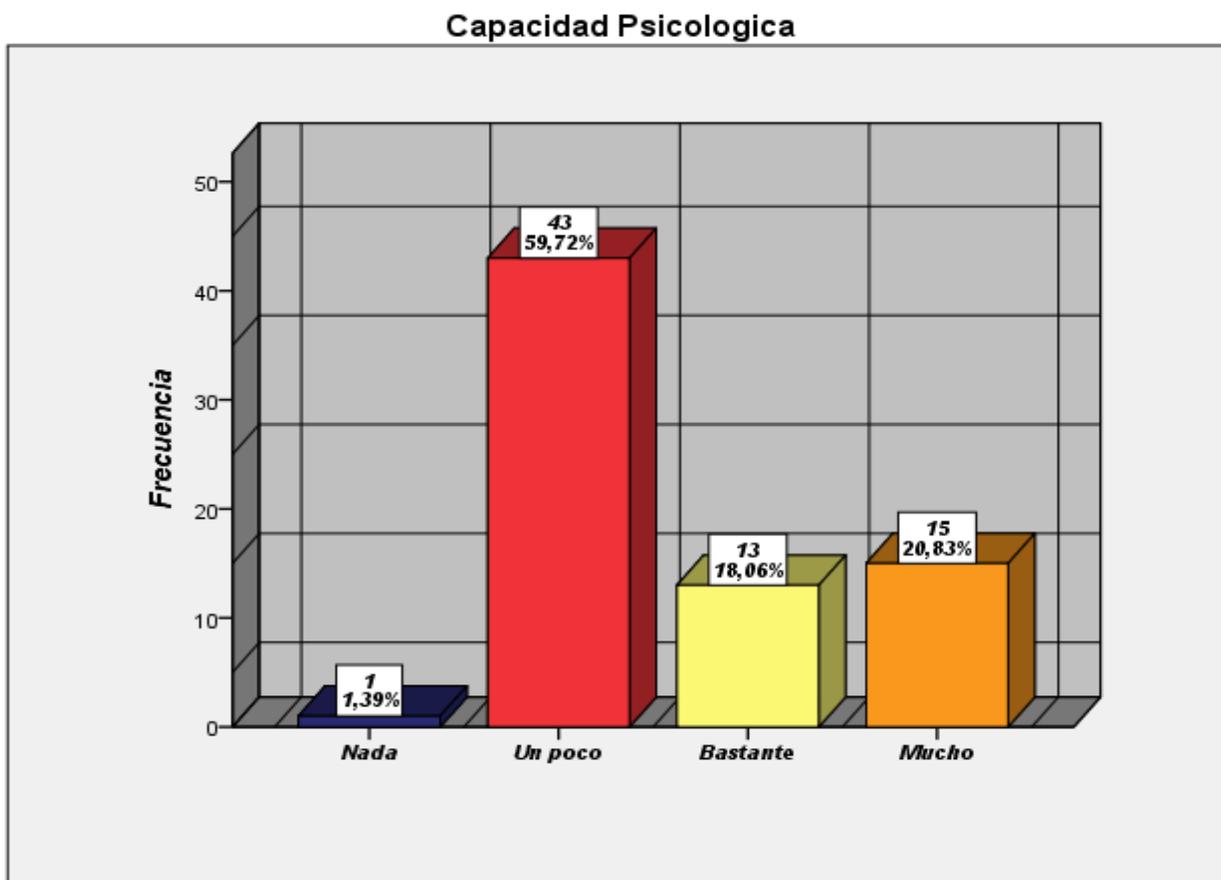
**RESULTADO SEGÚN OBJETIVO GENERAL**

Determinar la evaluación psicológica en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la IES San Juan Bosco – de la ciudad de puno.

**TABLA 1: EVALUACIÓN PSICOLÓGICA**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	1	1,4	1,4	1,4
	Un poco	43	59,7	59,7	61,1
	Bastante	13	18,1	18,1	79,2
	Mucho	15	20,8	20,8	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 1: EVALUACIÓN PSICOLÓGICA**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

En la tabla N° 1, gráfico N° 1. Se aprecia lo siguiente un total de 1 alumno equivalente a 1,39% expresan tener un buen aspecto psicológico, ya que no les afecta en nada, de un total de 43 alumnos que representa el 59,72% expresan que se sienten influenciados un poco, sin embargo 13 alumnos que representa 18,06% que expresan que les afecta bastante psicológicamente, mientras 15 alumnos equivalente a 20,83% afirman que si les afectan mucho psicológicamente antes y durante un encuentro deportivo.

**RESULTADOS SEGÚN OBJETIVOS ESPECÍFICO**

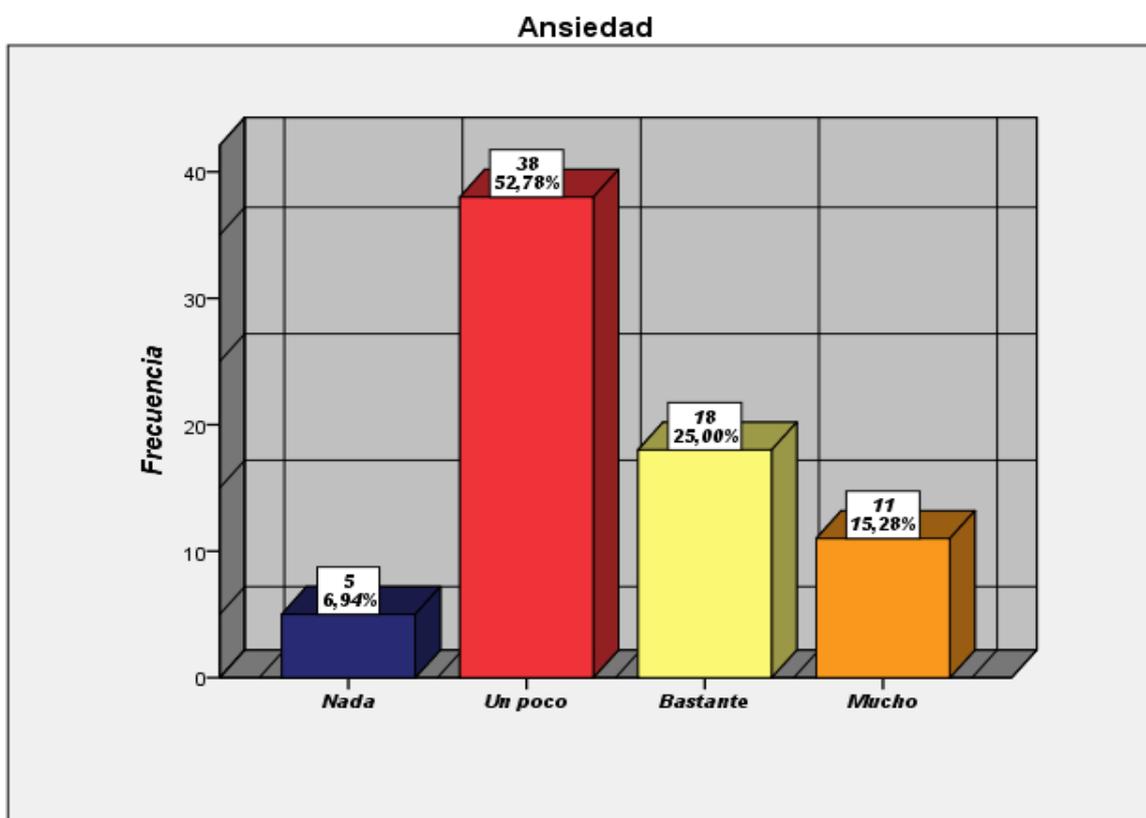
**RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO: 1**

Conocer la influencia de la ansiedad en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.

**TABLA 2: INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	5	6,9	6,9	6,9
	Un poco	38	52,8	52,8	59,7
	Bastante	18	25,0	25,0	84,7
	Mucho	11	15,3	15,3	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 2: INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

En la tabla N° 2, gráfico N° 2, se tiene un total de 5 alumnos, que representa 6,94% que expresan que no se sienten ansiosos para nada, por otro lado 38 alumnos, que representa un 52,78% que expresan, que un poco se sienten ansiosos, Sin embargo de un total de 18 alumnos que representa el 25,00% que expresan que se sienten bastante ansiosos, y un total de 11 alumnos que representa un 15,28% que expresan que si se sienten ansiosos mucho antes y durante un encuentro deportivo.

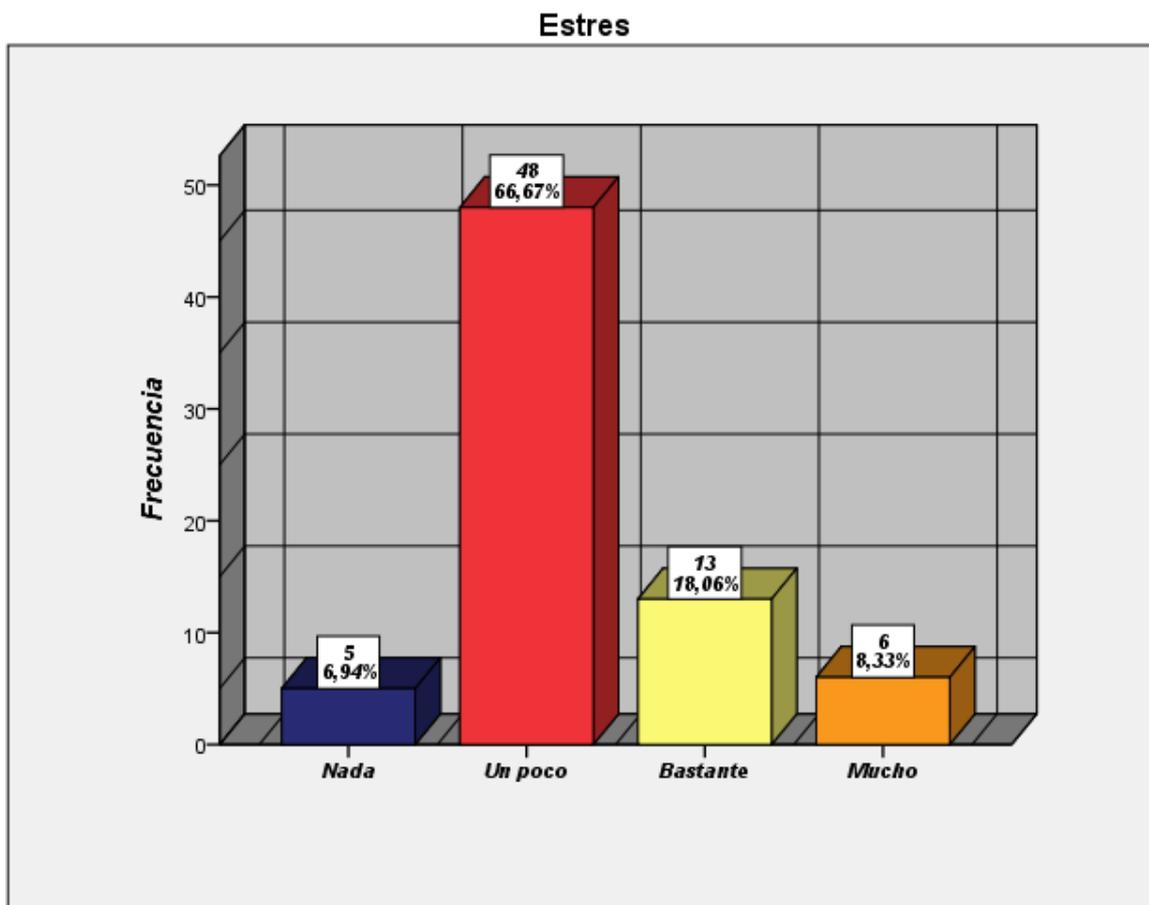
**RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO: 2**

Determinar el nivel del estrés en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.

**TABLA 3: NIVEL DEL ESTRÉS**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	5	6,9	6,9	6,9
	Un poco	48	66,7	66,7	73,6
	Bastante	13	18,1	18,1	91,7
	Mucho	6	8,3	8,3	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 3: NIVEL DEL ESTRÉS**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

En la tabla N° 3, gráfico N° 3, se observa un total de 5 alumnos que representa el 6,94% que expresan que no se sienten nada estresados, así mismo un total de 48 alumnos que representa un total 66,67% que expresan que un poco se sienten estresados, sin embargo 13 alumnos que representa un 18,06% que expresan que se sienten bastante estresados y un total de 6 alumnos que representan un 8,33% que expresan que se sienten bastante estresados antes y durante un encuentro deportivo.

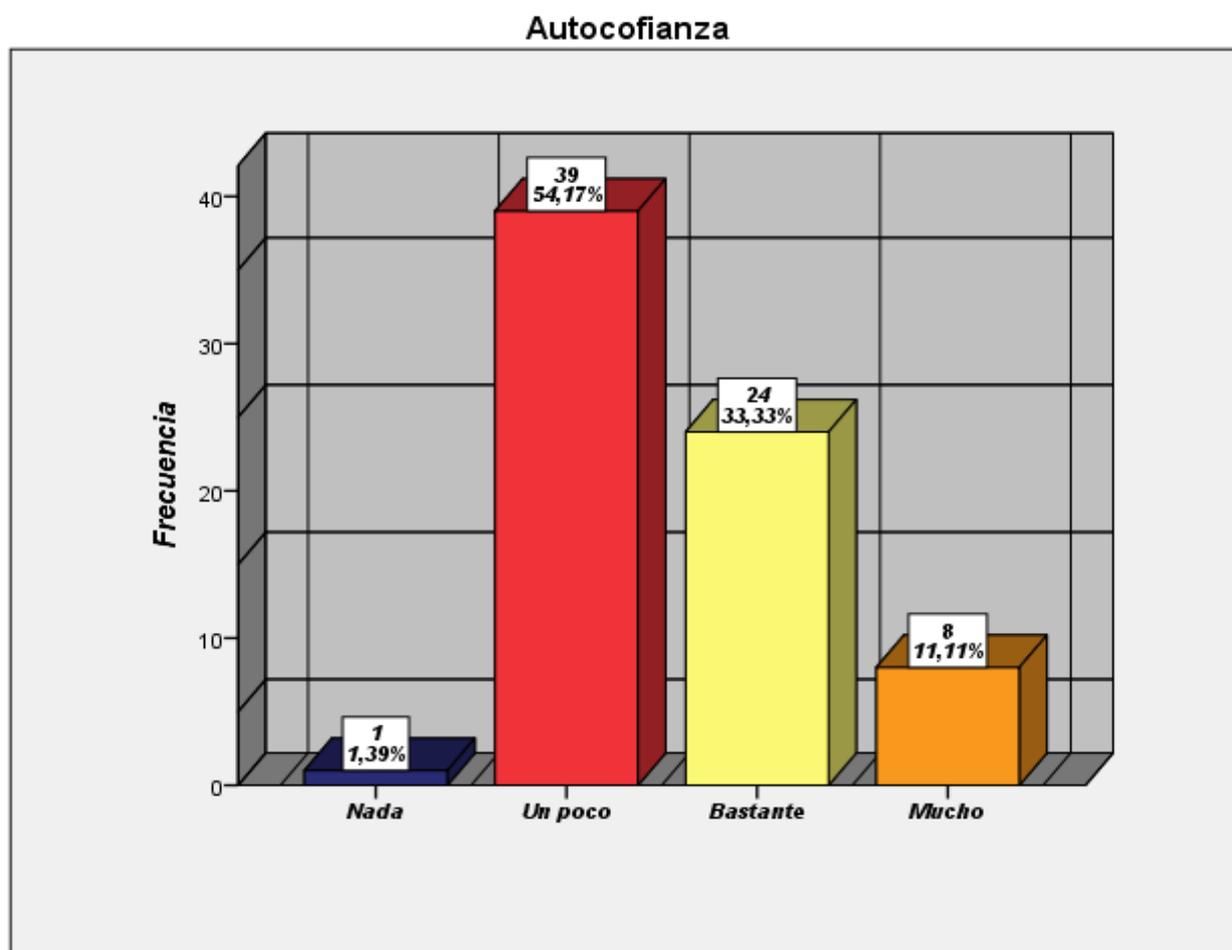
### **RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO: 3**

Identificar la capacidad de autoconfianza en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.

**TABLA 4: CAPACIDAD DE AUTOCONFIANZA**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nada	1	1,4	1,4	1,4
Un poco	39	54,2	54,2	55,6
Bastante	24	33,3	33,3	88,9
Mucho	8	11,1	11,1	100,0
Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 4: CAPACIDAD DE AUTOCONFIANZA**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador.

En la tabla N° 4, gráfico N° 4, un total de 1 alumno que representa un 1,39% que expresa que no tiene una autoconfianza, por otro lado se tiene un total de 39 alumnos que representa un total de 54,17% que expresan que un poco tienen autoconfianza, sin embargo un total de 24 alumnos que representa un 33,33% que expresan que si tienen bastante autoconfianza, así mismo se tiene un total de 8 alumnos que representa un 11,11% que expresan tener mucho autoconfianza antes y durante un encuentro deportivo.

**RESULTADO SEGÚN ITEMS**

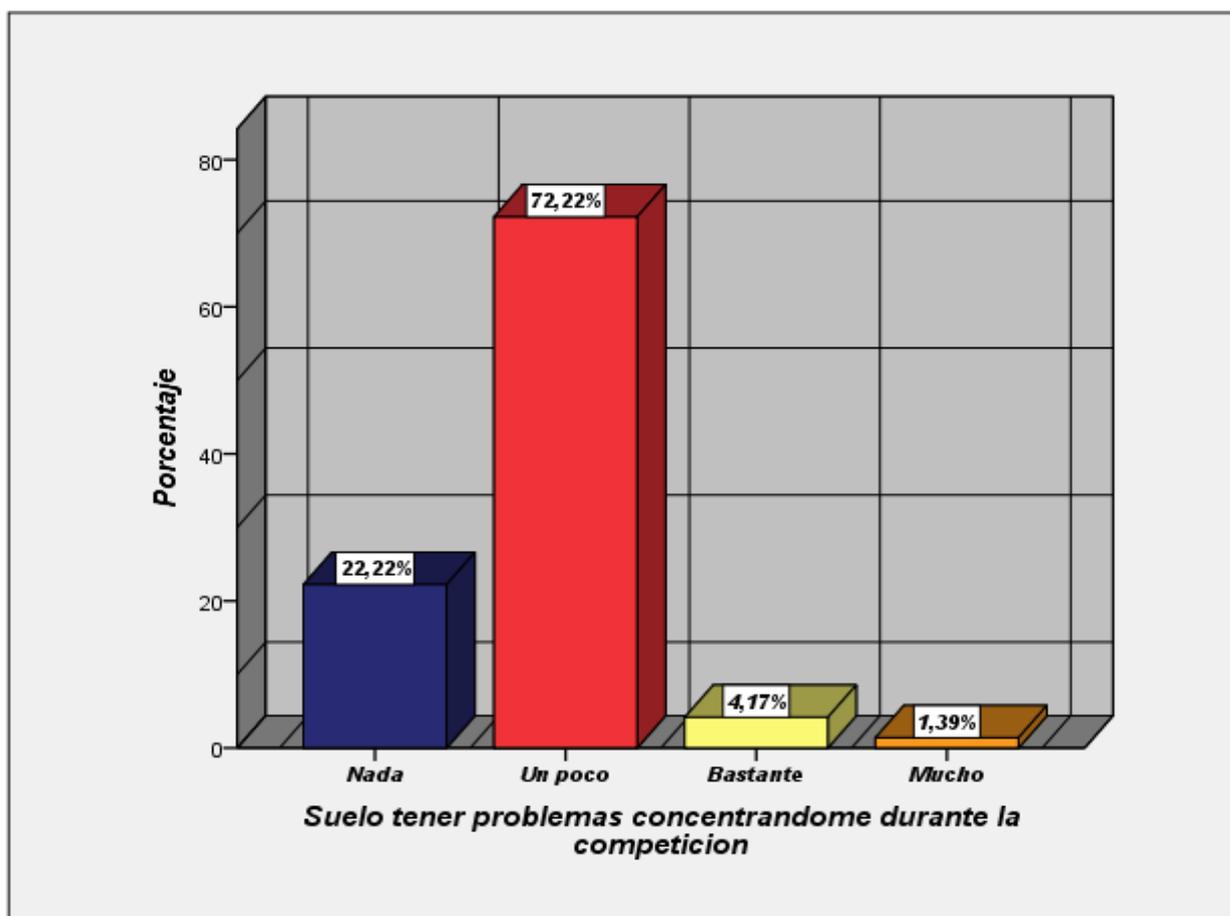
**TABLA 5**

**SUELO TENER PROBLEMAS CONCENTRÁNDOME DURANTE LA COMPETICIÓN**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	16	22,2	22,2	22,2
	Un poco	52	72,2	72,2	94,4
	Bastante	3	4,2	4,2	98,6
	Mucho	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 5**

**RESULTADO DE: SUELO TENER PROBLEMAS CONCENTRANDOME DURANTE LA COMPETICIÓN**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 5 y gráfico N° 5, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: se tiene un total de 16 alumnos que representan al 22,2% que expresan que no suelen tener nada de problemas concentrándose durante la competición, en la escala un poco tiene un total de 52 alumnos que representan al 72,2% que suelen tener problemas un poco concentrándose durante la competición, en la escala bastante se tiene un total de 3 alumnos que representa a un 4,2% expresan que suelen tener problemas concentrándose durante la competición bastante, y en la escala mucho tenemos un total de 1 alumno que representa al 1,4% que expresa que suele tener problemas concentrándose durante la competición.

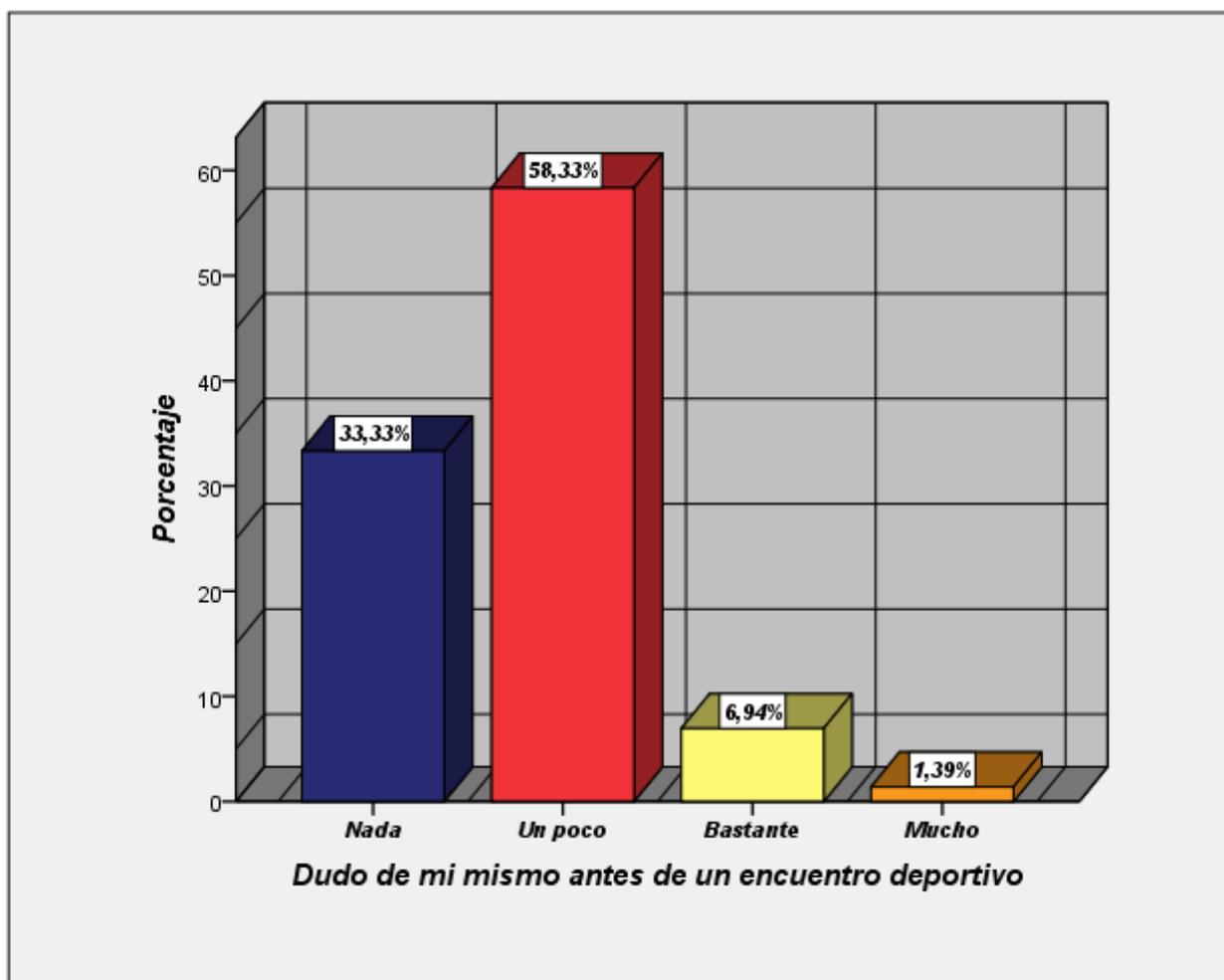
**TABLA 6**

**DUDO DE MÍ MISMO ANTES DE UN ENCUENTRO DEPORTIVO**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	24	33,3	33,3	33,3
	Un poco	42	58,3	58,3	91,7
	Bastante	5	6,9	6,9	98,6
	Mucho	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 6**

**RESULTADO DE: DUDO DE MÍ MISMO ANTES DE UN ENCUENTRO DEPORTIVO**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 6 y gráfico N° 6, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: se tiene un total de 24 alumnos que representa el 33,3% que expresan no tener ninguna duda de ellos mismos antes de un encuentro deportivo, en la escala un poco se tiene un total de 42 alumnos que representan al 58,3% que expresan que dudan de sí mismo antes de un encuentro deportivo, en la escala bastante se tiene un total de 5 alumnos que representan al 6,9% que expresan que dudan bastante de sí mismo antes de un encuentro deportivo, y en escala mucho se tiene un total de 1 alumno que representa a un 1,4% que expresan que dudan mucho de sí mismo antes de un encuentro deportivo.

**TABLA 7**

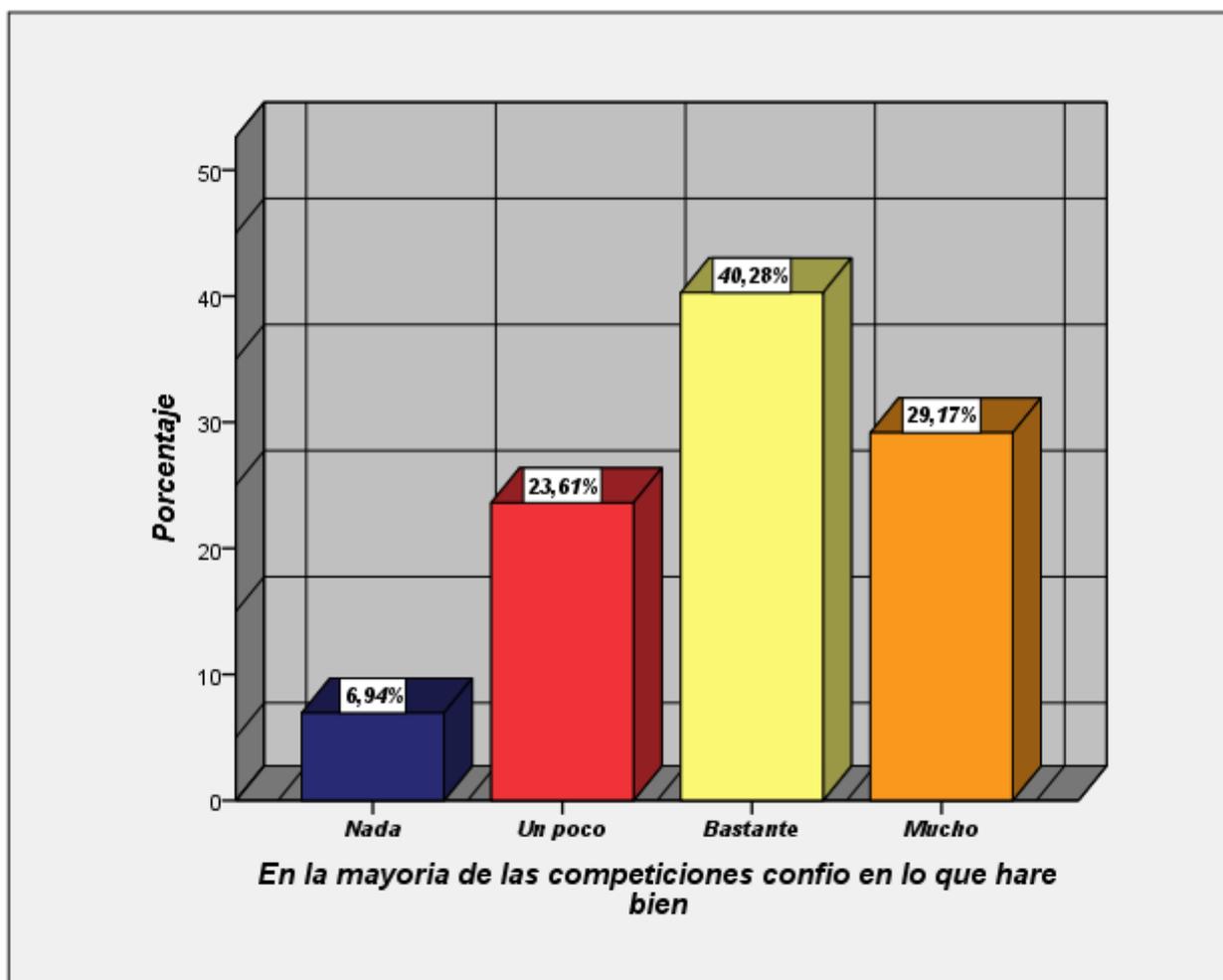
**EN LA MAYORÍA DE LAS COMPETICIONES CONFIÓ EN LO QUE HARE**

**BIEN**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	5	6,9	6,9	6,9
	Un poco	17	23,6	23,6	30,6
	Bastante	29	40,3	40,3	70,8
	Mucho	21	29,2	29,2	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 7**

**RESULTADO DE: EN LA MAYORÍA DE LAS COMPETICIONES CONFIÓ EN LO QUE HARE BIEN**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

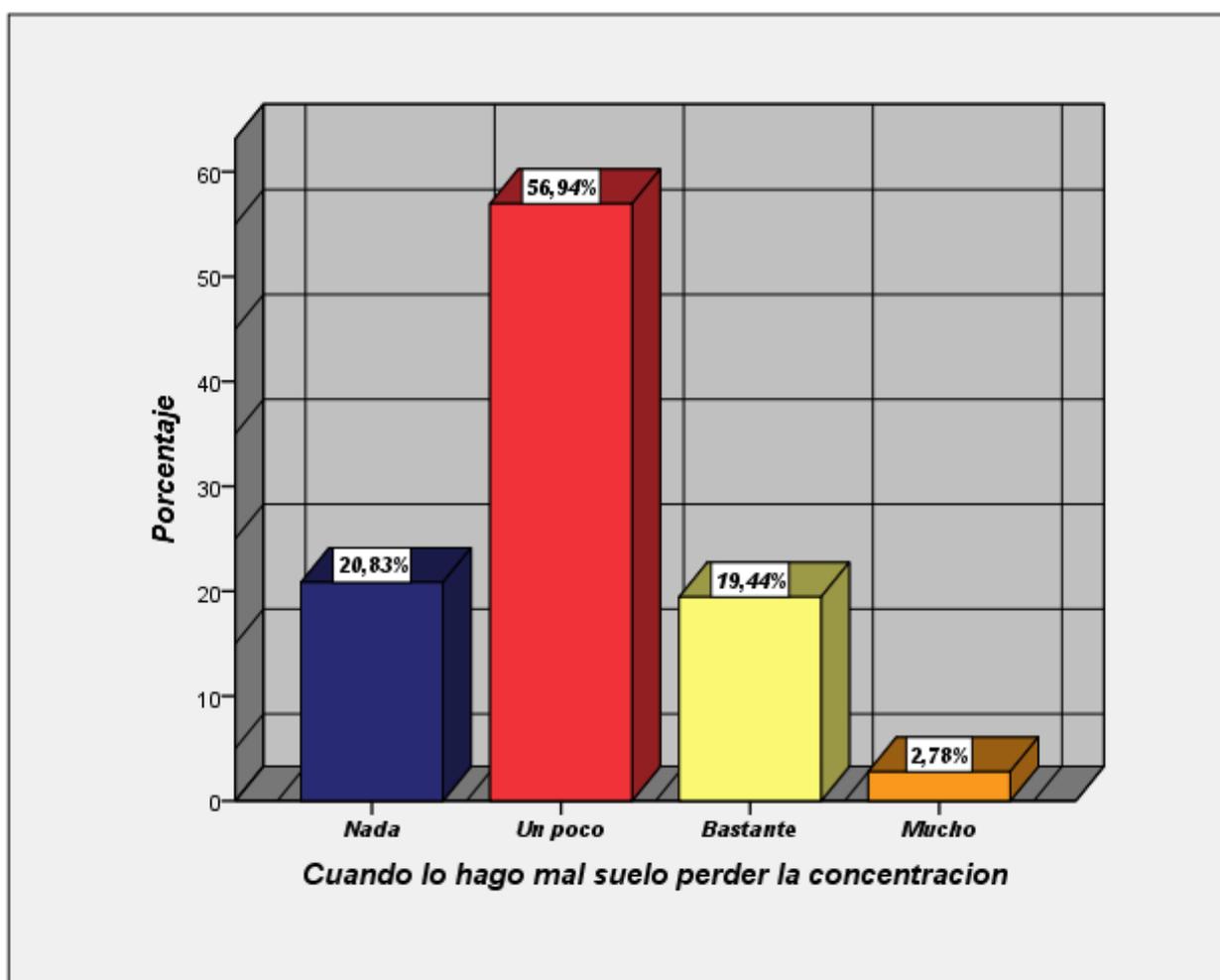
**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 7 y gráfico N° 7, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: se tiene un total de 5 alumnos que representa el 6,9% que expresan que en la mayoría de las competencias no confían en lo que harán bien, en la escala un poco se tiene un total de 17 alumnos que representan al 23,6% expresan que en la mayoría de las competencias confían un poco en lo que harán bien, en la escala bastante se tiene un total de 29 alumnos que representan al 40,3% que expresan que en la mayoría de las competencias confían bastante en lo que harán bien, y en escala mucho se tiene un total de 21 alumnos que representa a un 29,2% que expresan que en la mayoría de las competencias confían mucho en lo que harán bien.

**TABLA 8**  
**CUANDO LO HAGO MAL SUELO PERDER LA CONCENTRACIÓN**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nada	15	20,8	20,8	20,8
Un poco	41	56,9	56,9	77,8
Bastante	14	19,4	19,4	97,2
Mucho	2	2,8	2,8	100,0
Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 8**  
**RESULTADO DE: CUANDO LO HAGO MAL, SUELO PERDER LA CONCENTRACIÓN**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 8 y gráfico N° 8, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: en la escala nada se tiene un total de 15 alumnos que representan al 20,8% que expresan que cuando lo hacen mal, no suelen perder la concentración para nada, en la escala un poco se tiene un total de 41 alumnos que representan al 56,95% expresan que cuando lo hacen mal, suelen perder la concentración un poco, en la escala bastante, en la escala bastante se tiene un total de 14 alumnos que equivale a un 19,4% expresan que cuando lo hacen mal, suelen perder bastante la concentración y en la escala mucho se tiene un total de 2 alumnos que representan a un 2,8% expresan que cuando lo hacen mal, suelen perder la concentración mucho.

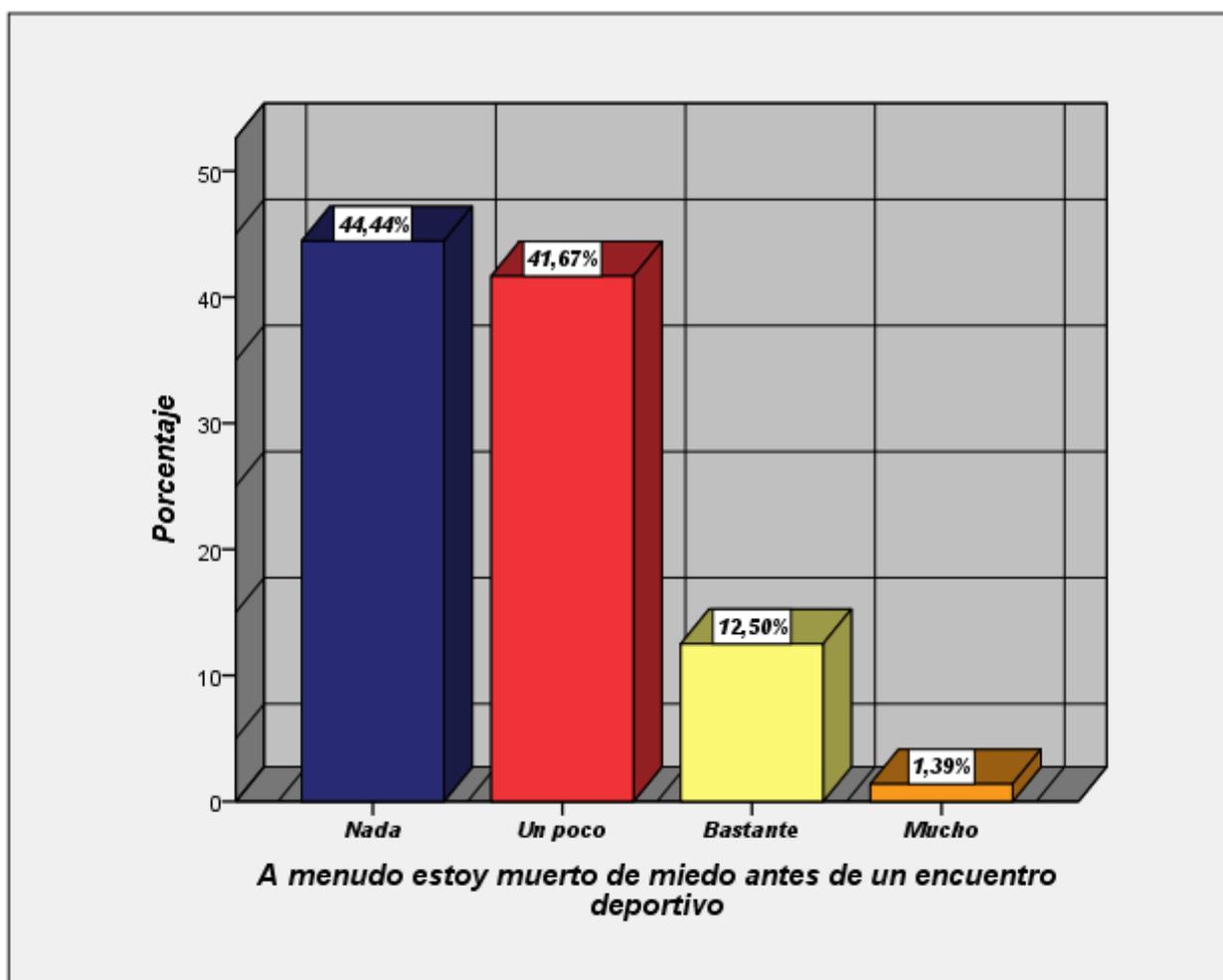
**TABLA 9**

**A MENUDO ESTOY MUERTO DE MIEDO ANTES DE UN ENCUENTRO DEPORTIVO**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	32	44,4	44,4	44,4
	Un poco	30	41,7	41,7	86,1
	Bastante	9	12,5	12,5	98,6
	Mucho	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 9**

**RESULTADO DE: A MENUDO ESTOY MUERTO DE MIEDO ANTES DE UN ENCUENTRO DEPORTIVO**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 9 y gráfico N° 9, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: En la escala nada se puede observar un total de 32 alumnos que representan un 44,4% expresan que no están muerto de miedo para nada antes de un encuentro deportivo, en la escala un poco se tiene un total de 30 alumnos que representan un 41,7% expresan que un poco a menudo están muerto de miedo antes de un encuentro deportivo, en la escala bastante se tiene un total de 9 alumnos que representan un 12,5% expresan que bastante a menudo están muerto de miedo antes de un encuentro deportivo y en la escala mucho se tiene 1 alumno que representa un 1,4% expresa que a menudo mucho está muerto de miedo antes de un encuentro deportivo.

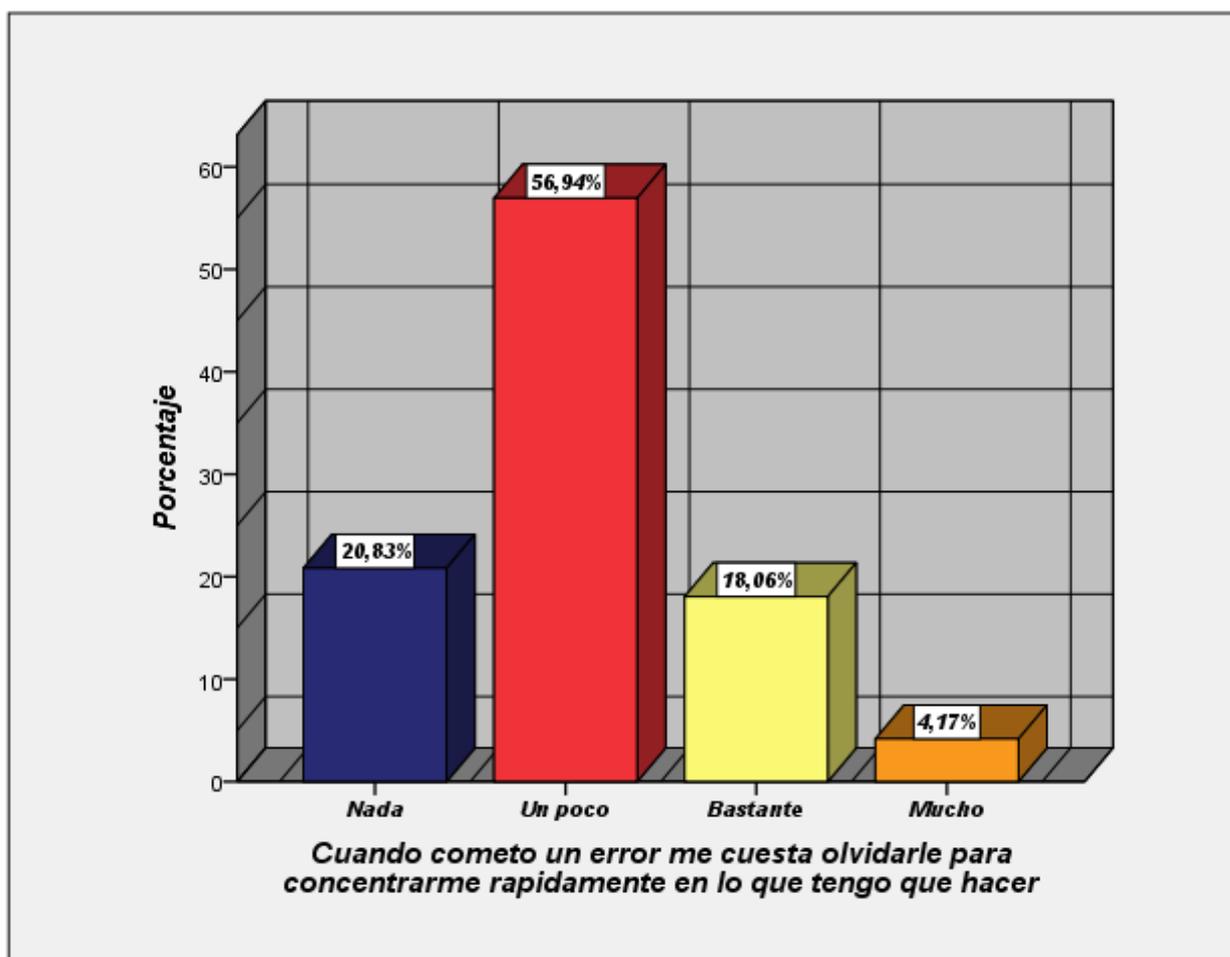
**TABLA 10**

**CUANDO COMETO UN ERROR ME CUESTA OLVIDARLE PARA CONCENTRARME RÁPIDAMENTE EN LO QUE TENGO QUE HACER**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nada	15	20,8	20,8	20,8
Un poco	41	56,9	56,9	77,8
Bastante	13	18,1	18,1	95,8
Mucho	3	4,2	4,2	100,0
Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 10**

**RESULTADO DE: CUANDO COMETO UN ERROR ME CUESTA OLVIDARLO PARA CONCENTRARME RÁPIDAMENTE EN LO QUE TENGO QUE HACER**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 10 y gráfico N° 10, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: donde se observa que un 20,8% que equivale a 15 alumnos expresan que cuando cometen un error no les cuesta nada para concentrarse rápidamente en lo que tienen que hacer, en la escala un poco se puede ubicar a 41 alumnos que equivale un 56,9%, que cuando cometen un error les cuesta olvidarse un poco para concentrarse rápidamente en lo que tienen que hacer, asimismo en la escala bastante de muestra a 13 alumnos con un porcentaje de 18,1% que expresan que cuando cometen un error les cuesta bastante olvidarse para concentrarse rápidamente en lo que tienen que hacer y en la escala mucho se tiene a 3 alumnos con un porcentaje de 4,2% expresan que cuando cometen mucho un error les cuesta olvidarlo para concentrarse rápidamente en lo que tienen que hacer.

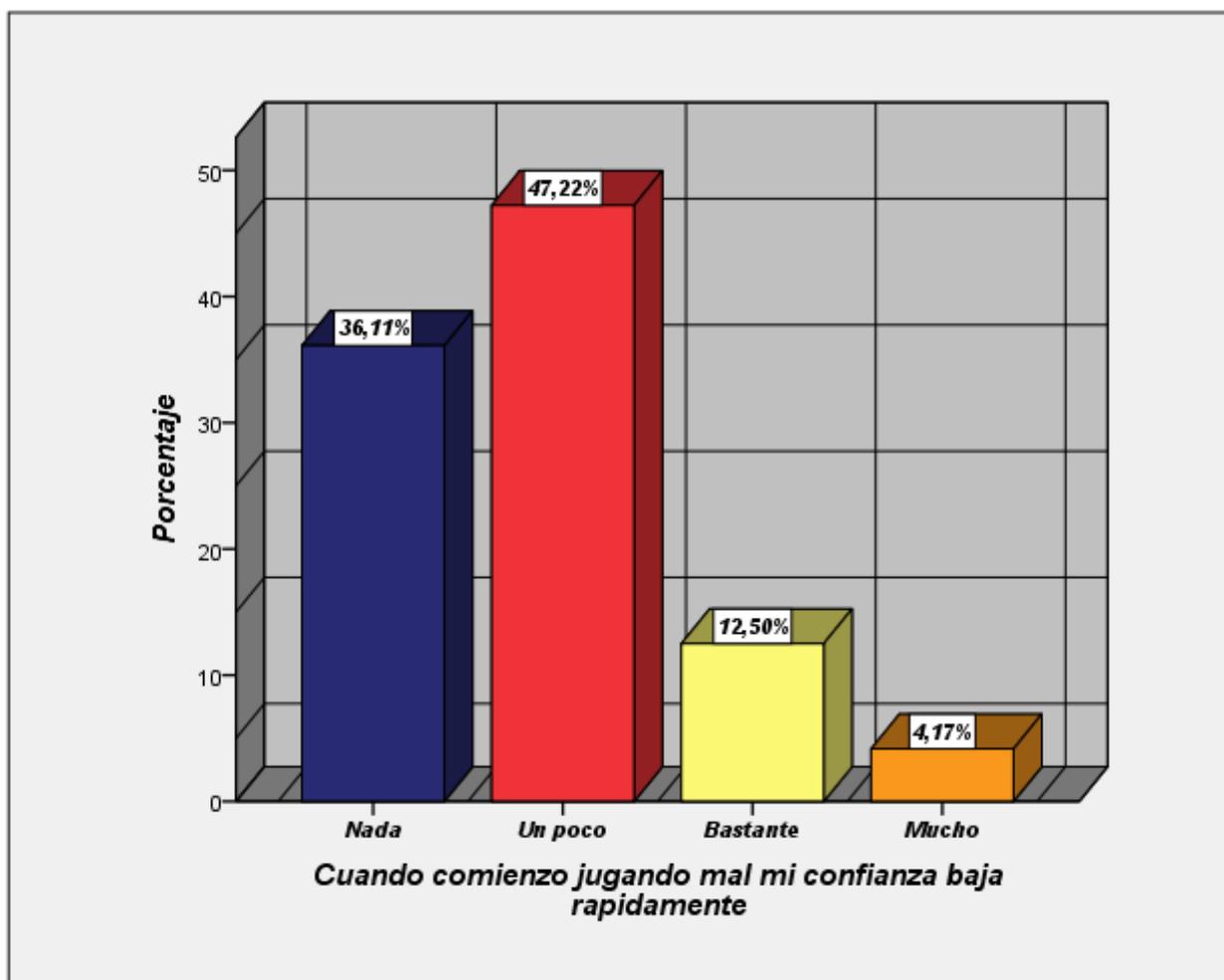
**TABLA 11**

**CUANDO COMIENZO JUGANDO MAL MI CONFIANZA BAJA RÁPIDAMENTE**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nada	26	36,1	36,1	36,1
Un poco	34	47,2	47,2	83,3
Bastante	9	12,5	12,5	95,8
Mucho	3	4,2	4,2	100,0
Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 11**

**RESULTADO DE: CUANDO COMIENZO JUGANDO MAL, MI CONFIANZA BAJA RÁPIDAMENTE**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 11 y gráfico N° 11, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: con respecto a la escala nada, se puede observar lo siguiente: donde se observa 26 alumnos que equivale a 36,1% alumnos que expresan cuando comienzo jugando mal, su confianza no baja nada, sin embargo en la escala un poco se puede ubicar a 34 alumnos que equivale un 47,2%, asimismo en la escala bastante se puede ver a 9 alumnos con un porcentaje de 12,5% que expresan que cuando comienzan jugando mal, su confianza baja bastante rápidamente y en la escala mucho se tiene a 3 alumnos con un porcentaje de 54,2% .

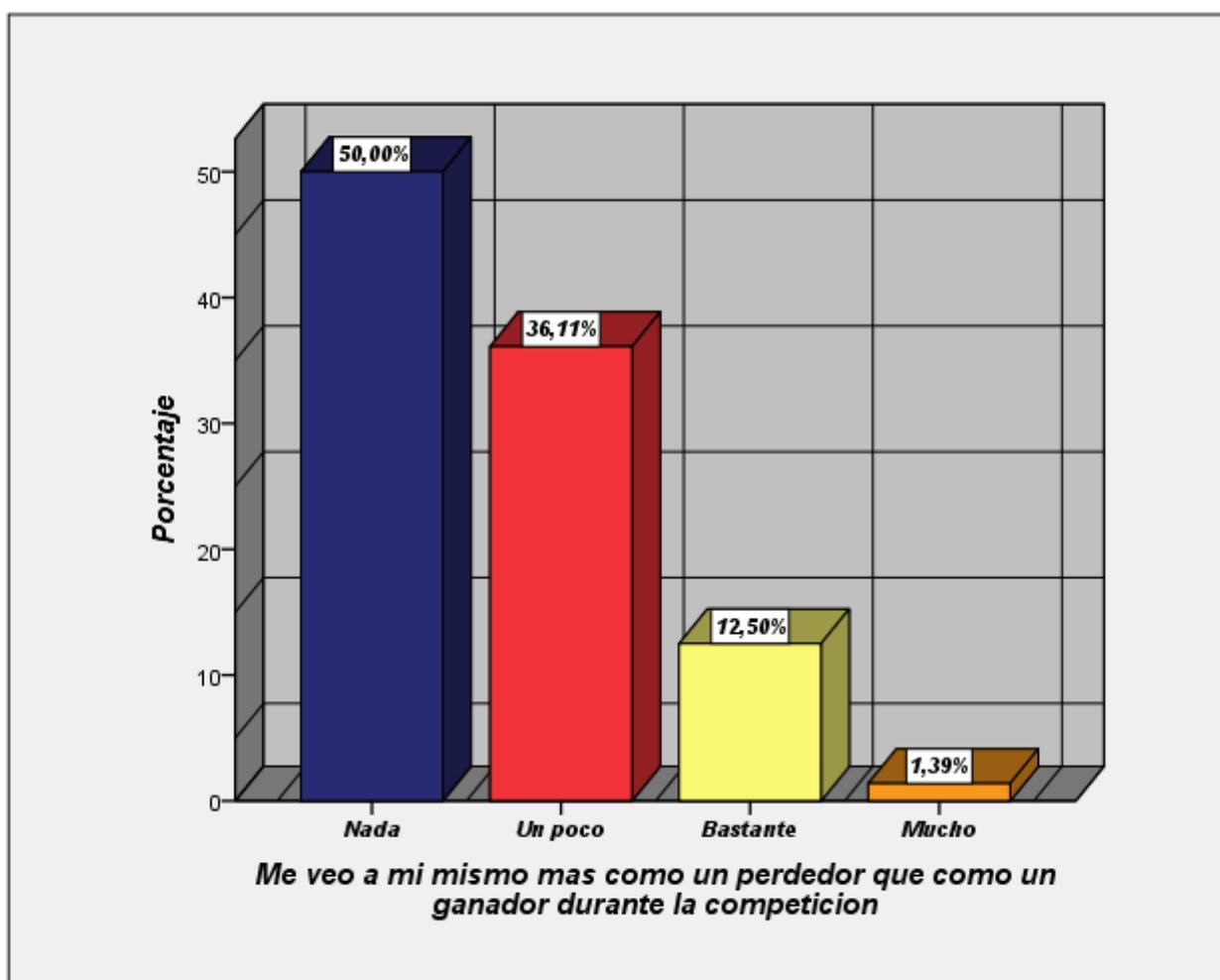
**TABLA 12**

**ME VEO A MI MISMO MÁS COMO UN PERDEDOR QUE COMO UN GANADOR DURANTE LA COMPETICIÓN**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	36	50,0	50,0	50,0
	Un poco	26	36,1	36,1	86,1
	Bastante	9	12,5	12,5	98,6
	Mucho	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 12**

**RESULTADO DE: ME VEO A MI MISMO MÁS COMO UN PERDEDOR QUE COMO UN GANADOR DURANTE LA COMPETICIÓN**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 12 y gráfico N° 12, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: donde se tiene un total de 36 alumnos que representa el 50,0% expresan que no se ven a sí mismo como un perdedor que como un ganador durante la competición, en la escala un poco se observa un total de 26 alumnos que representan al 36,1% expresan que un poco se ven a sí mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición, por otro lado en la escala bastante se tiene un total de 9 alumnos que representan al 12,5% que expresan que se ven bastante a si mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición y en escala mucho se observa un total de 1 alumno que representa a un 1,4% que expresa que se ve a sí mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.

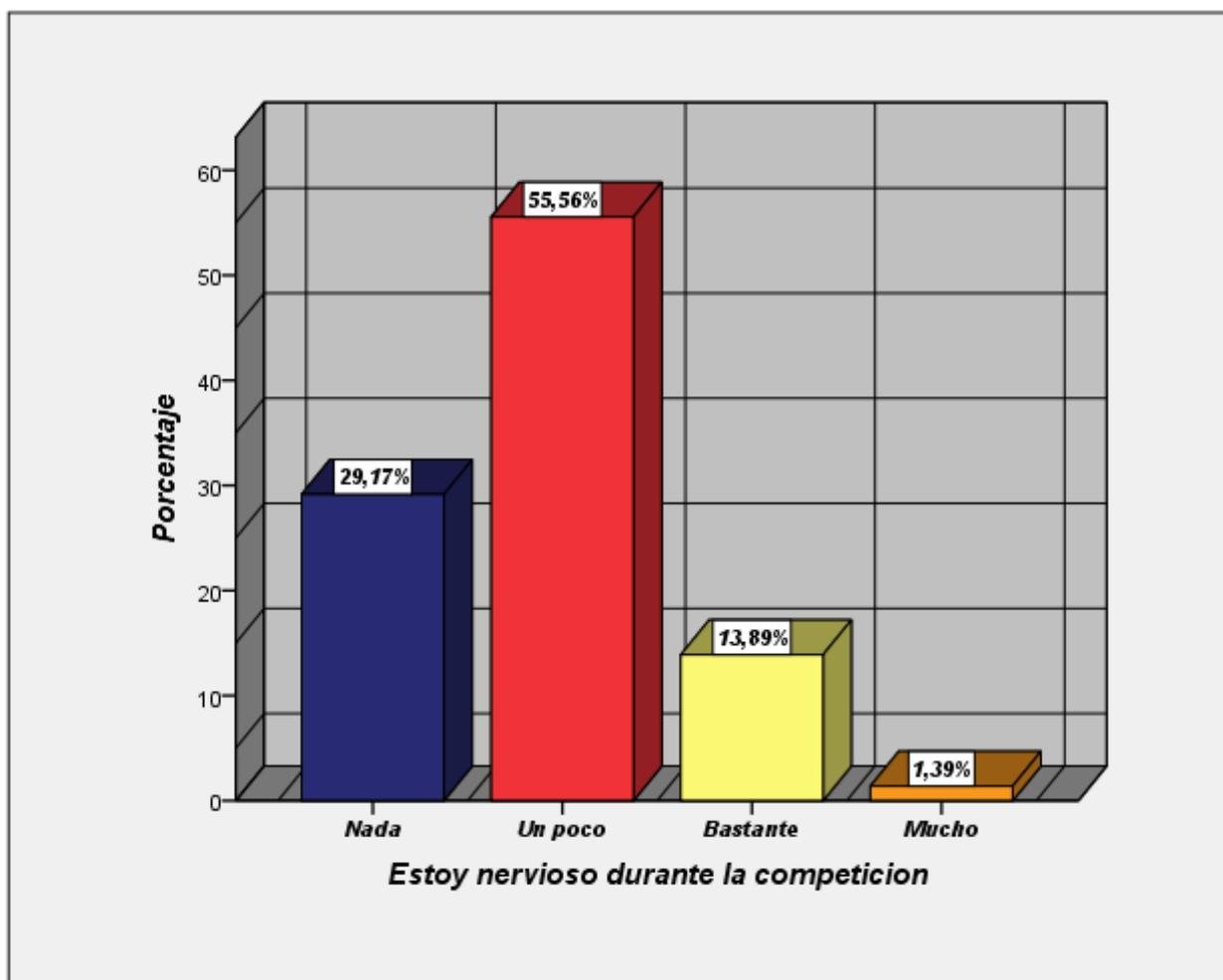
**TABLA 13**

**ESTOY NERVIOSO DURANTE LA COMPETICIÓN**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	21	29,2	29,2	29,2
	Un poco	40	55,6	55,6	84,7
	Bastante	10	13,9	13,9	98,6
	Mucho	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 13**

**RESULTADO DE: ESTOY NERVIOSO DURANTE LA COMPETICIÓN**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 13 y gráfico N° 13, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: donde se observa un total de 21 alumnos que representa el 29,2% que expresan no estar nervioso durante la competición, en la escala un poco se tiene un total de 40 alumnos que representan al 55,6% que expresan que están nervioso un poco durante la competición, en la escala bastante, se tiene un total de 10 alumnos que representan al 13,9% que expresan estar bastante nerviosos durante la competición, y en escala mucho se observa un total de 1 alumno que representa a un 1,4% que expresa estar nervioso durante la competición.

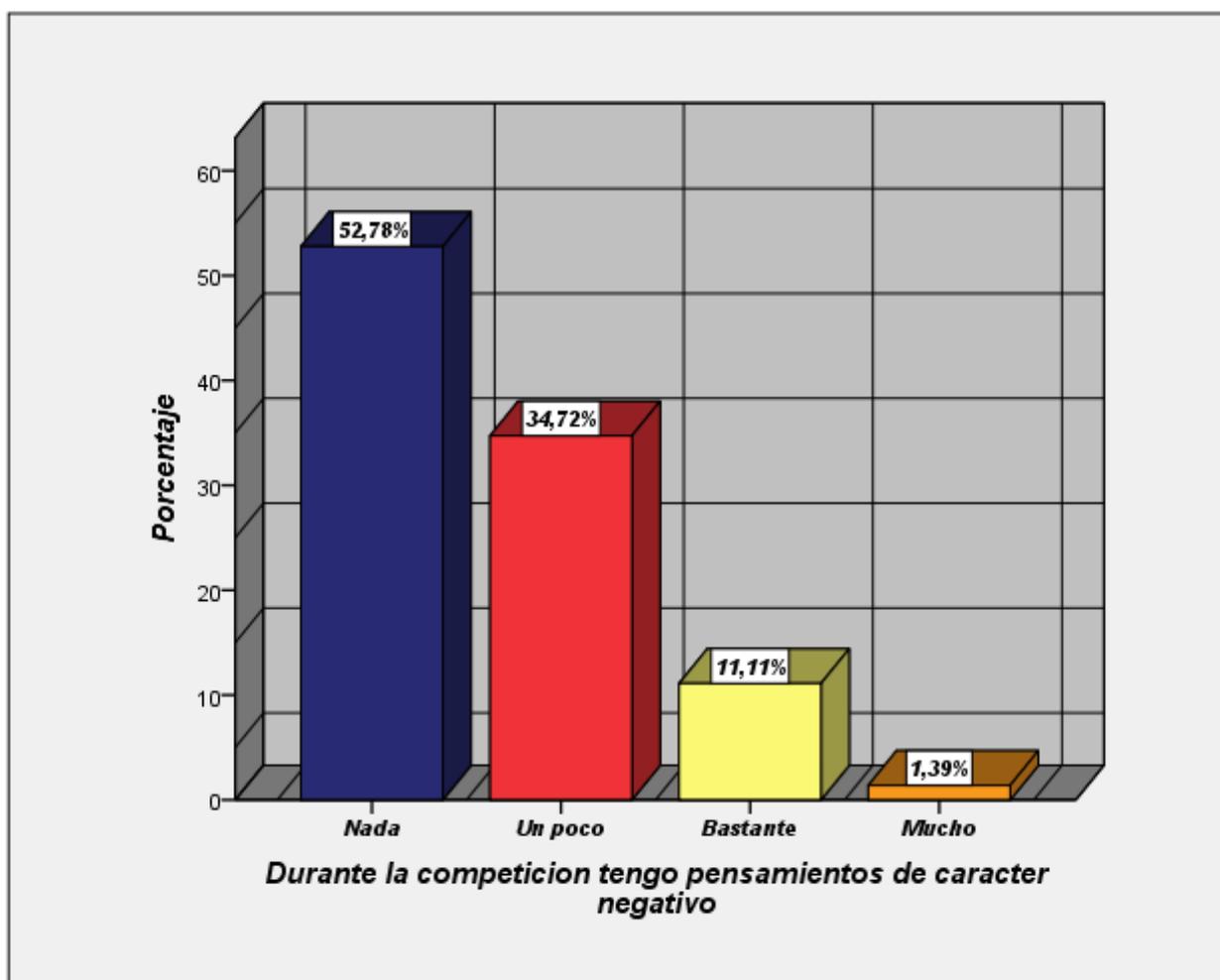
**TABLA 14**

**DURANTE LA COMPETICIÓN TENGO PENSAMIENTOS DE CARÁCTER NEGATIVO**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	38	52,8	52,8	52,8
	Un poco	25	34,7	34,7	87,5
	Bastante	8	11,1	11,1	98,6
	Mucho	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 14**

**RESULTADO DE: DURANTE LA COMPETICIÓN TENGO PENSAMIENTOS DE CARÁCTER NEGATIVO**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 14 y gráfico N° 14, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: donde se tiene un total de 38 alumnos que representa el 52,8% expresan que durante la competición no tienen pensamientos de carácter negativo para nada, en la escala un poco se tiene un total de 25 alumnos que representan al 34,7% expresan que un poco durante la competición tienen pensamientos de carácter negativo, por otro lado en la escala bastante se ve un total de 8 alumnos que representan al 11,1% expresan que durante la competición tiene pensamientos de carácter negativo bastante y en escala mucho se observa un total de 1 alumno que representa a un 1,4% expresa que durante la competición tiene muchos pensamientos de carácter negativo.

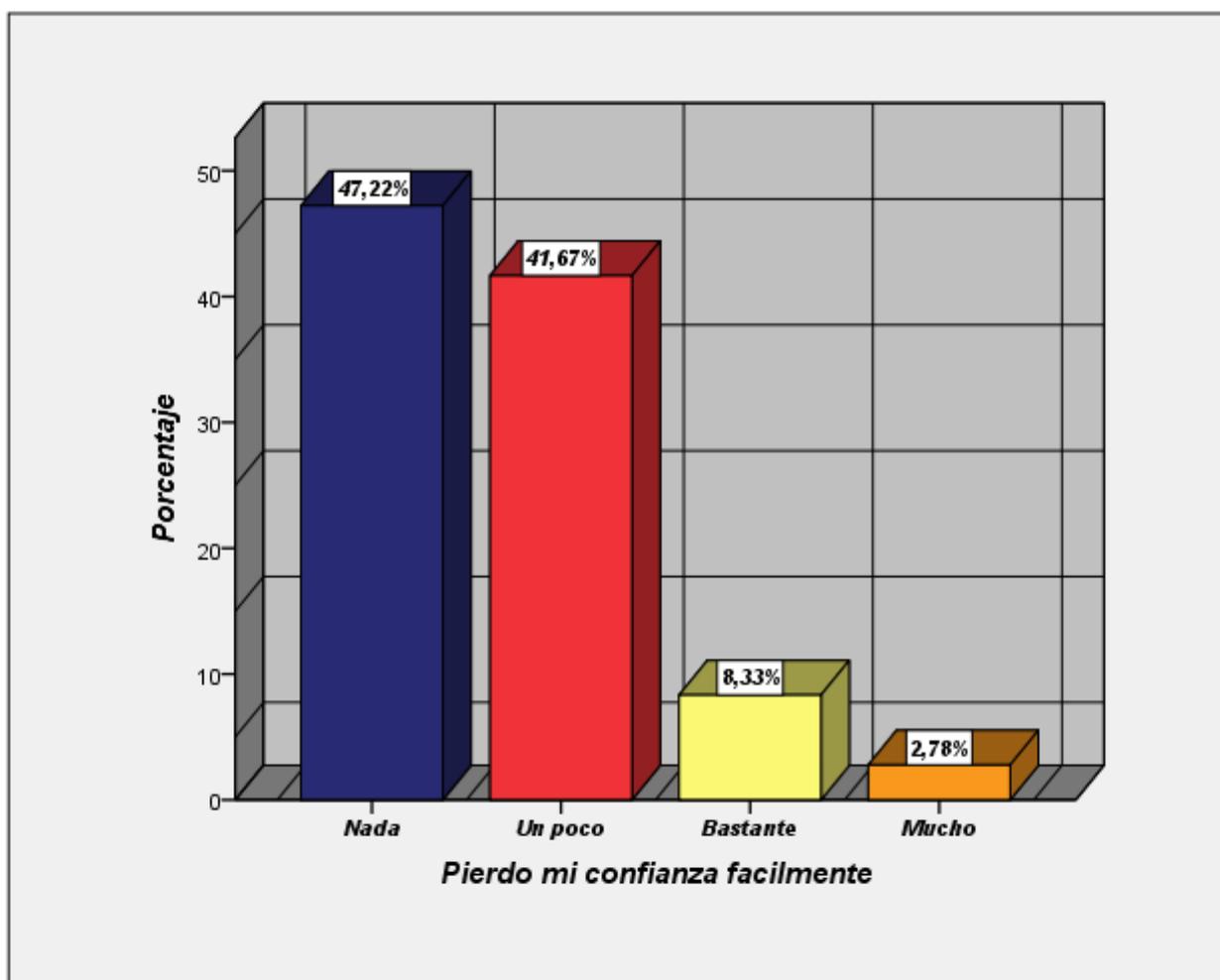
**TABLA 15**

**PIERDO MI CONFIANZA FÁCILMENTE DURANTE LA COMPETICIÓN**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	34	47,2	47,2	47,2
	Un poco	30	41,7	41,7	88,9
	Bastante	6	8,3	8,3	97,2
	Mucho	2	2,8	2,8	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 15**

**RESULTADO DE: PIERDO MI CONFIANZA FÁCILMENTE DURANTE LA COMPETICIÓN**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 15 y gráfico N° 15, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: donde se observa un total de 34 alumnos que representa el 47,2% expresan que no pierden para nada su confianza fácilmente durante la competición, en la escala un poco se tiene un total de 30 alumnos que representan al 41,7% expresan que un poco pierden la confianza fácilmente durante la competición, por otro lado en la escala bastante se tiene un total de 6 alumnos que representan al 8,3% que expresan que pierden mucho la confianza fácilmente durante la competición y en escala mucho se tiene un total de 2 alumnos que representa a un 2,8% que expresan perder mucho la confianza fácilmente durante la competición.

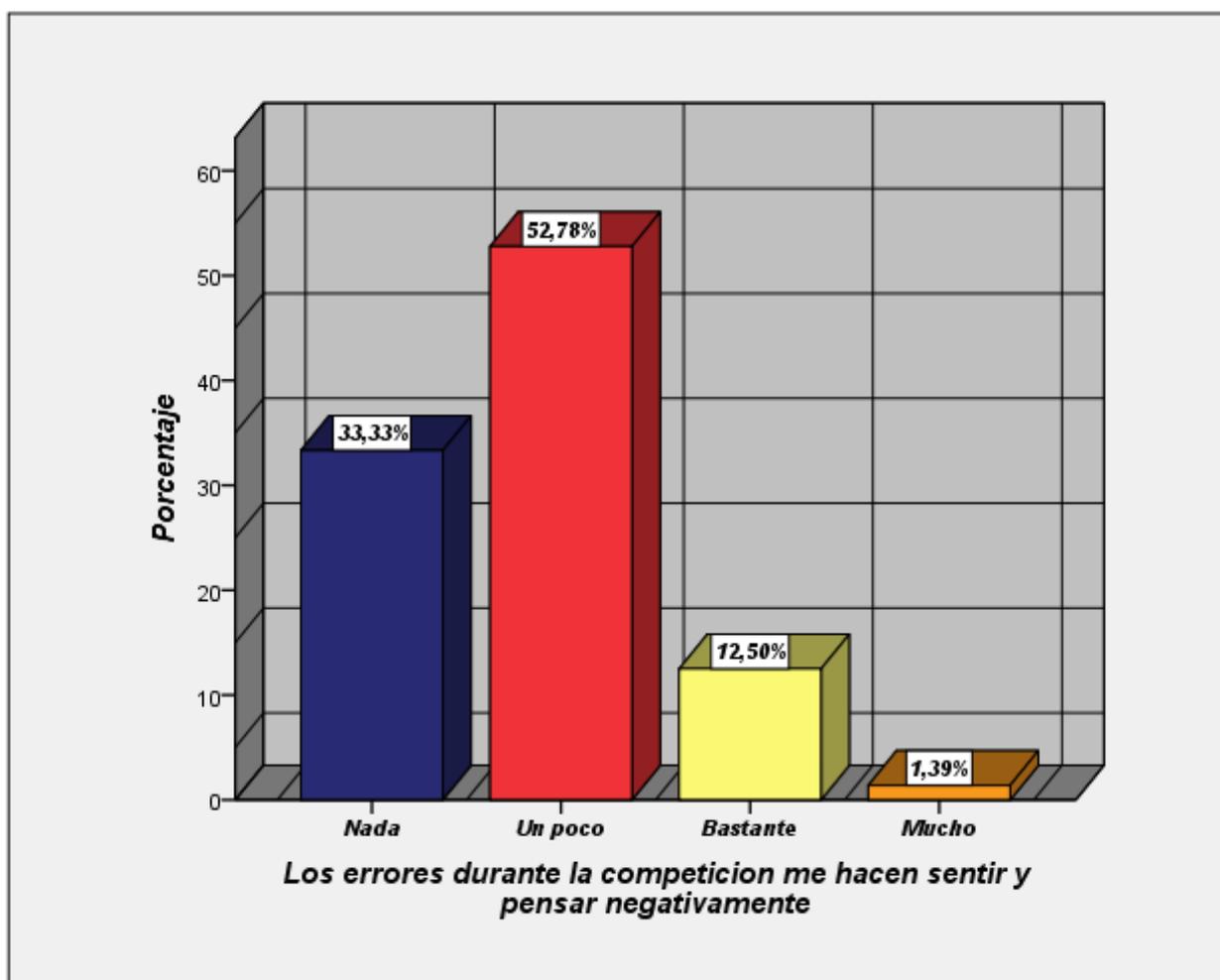
**TABLA 16**

**LOS ERRORES DURANTE LA COMPETICIÓN ME HACEN SENTIR Y PENSAR NEGATIVAMENTE**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	24	33,3	33,3	33,3
	Un poco	38	52,8	52,8	86,1
	Bastante	9	12,5	12,5	98,6
	Mucho	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 16**

**RESULTADO DE: LOS ERRORES DURANTE LA COMPETICIÓN ME HACEN SENTIR Y PENSAR NEGATIVAMENTE**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 16 y gráfico N° 16, se muestra los resultados obtenidos en el cuestionario realizado se puede observar lo siguiente: por un lado se tiene un total de 24 alumnos que representa el 33.3% expresan que los errores durante la competición no les hace sentir ni pensar negativamente nada, en la escala un poco se tiene un total de 38 alumnos que representan al 52,8% que expresan que los errores durante la competición les hacen sentir y pensar negativamente un poco, por otro lado en la escala bastante se tiene un total de 9 alumnos que representan al 12,5% expresan que los errores durante la competición les hacen sentir y pensar negativamente bastante, y en la escala mucho se tiene un total de 1 alumno que representa a un 1,4% expresa que los errores durante la competición les hace sentir y pensar negativamente mucho.

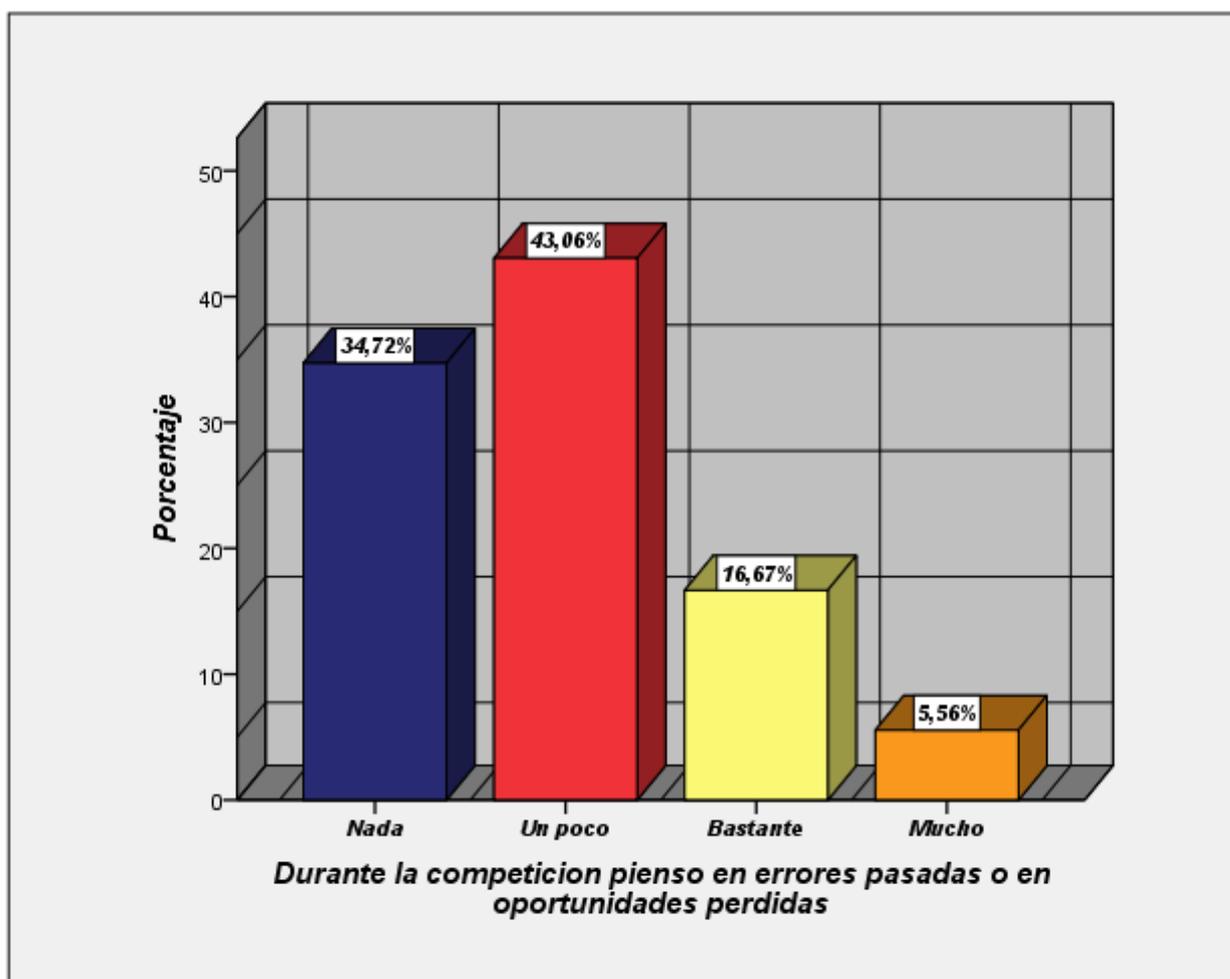
**TABLA 17**

**DURANTE LA COMPETICIÓN PIENSO EN ERRORES PASADAS O EN OPORTUNIDADES PERDIDAS**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	25	34,7	34,7	34,7
	Un poco	31	43,1	43,1	77,8
	Bastante	12	16,7	16,7	94,4
	Mucho	4	5,6	5,6	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

**GRÁFICO 17**

**RESULTADO DE: DURANTE LA COMPETICIÓN PIENSO EN ERRORES PASADAS O EN OPORTUNIDADES PÉRDIDAS**



**FUENTE:** Cuestionario de evaluación psicológica

**ELABORACIÓN:** El investigador

**INTERPRETACIÓN:**

En el cuadro N° 17 y gráfico N° 17, se muestra los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario, con respecto a la dimensión de la ansiedad, se puede observar lo siguiente: donde se observa que un 34,7% que equivale a 25 alumnos expresan que durante la competición no piensan nada en errores pasadas u oportunidades perdidas, en la escala un poco se puede ubicar a 31 alumnos que equivale un 43,1%, asimismo en la escala bastante de muestra a 12 alumnos con un porcentaje de 16,7% que expresan que durante la competición piensan bastante en errores pasadas o en oportunidades perdidas y en la escala mucho se tiene a 4 alumnos con un porcentaje de 5,6% .

Asimismo, la media es de 1,9 que equivale a un poco, Por lo tanto, los estudiantes de I.E.S. san Juan Bosco de Salcedo-Puno; durante la competición piensa un poco en errores pasadas o en oportunidades perdidas.

#### 4.2.DISCUSIÓN

Este resultado es corroborado con los hallazgos que presenta Gonzales (2012), “Análisis de las variables psicológicas relacionados con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol, semiprofesional”. Por lo que respecta a la autoconfianza en competición el 48% de los jugadores confía en que las competiciones se les avecinan, lo harán bien de hecho, el 68% de estos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerla bien en las competiciones. De este porcentaje el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirman que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimos en partidos venideros por otra parte hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no, también el 8% expresan que no suelen confiar en sí mismo como hacerlos bien en la mayoría de los partidos.

Este resultado es semejante al de Gonzales (2012), “Análisis de las variables psicológicas relacionados con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol, semiprofesional”. Por lo que respecta a la autoconfianza en competición el 48% de los jugadores confía en que las competiciones se les avecinan, lo harán bien de hecho, el 68% de estos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerla bien en las competiciones. De este porcentaje el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirman que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimos en partidos venideros por otra parte hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no, también el 8% expresan que no suelen confiar en sí mismo como hacerlos bien en la mayoría de los partidos.

Estos resultados son similares al de Gonzales (2012), “Análisis de las variables psicológicas relacionados con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol, semiprofesional”. Por lo que respecta a la autoconfianza en competición el 48% de los jugadores confía en que las competiciones se les avecinan, lo harán bien de hecho, el 68% de estos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerla bien en las competiciones. De este porcentaje el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirman que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimos en partidos venideros por otra parte hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no, también el 8% expresan que no suelen confiar en sí mismo como hacerlos bien en la mayoría de los partidos.

Este resultado es corroborado con los hallazgos que presenta Gonzales (2012), “Análisis de las variables psicológicas relacionados con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol, semiprofesional”. Por lo que respecta a la autoconfianza en competición el 48% de los jugadores confía en que las competiciones se les avecinan, lo harán bien de hecho, el 68% de estos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerla bien en las competiciones. De este porcentaje el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirman que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimos en partidos venideros por otra parte hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no, también el 8% expresan que no suelen confiar en sí mismo como hacerlos bien en la mayoría de los partidos.

## CONCLUSIONES

Primera: Al realizar la evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S San Juan Bosco, se tiene un total de 1 alumno, que representa 1,39% que expresan que no se sienten ansiosos para nada, por otro lado 43 alumnos, que representan un 59,72% que expresan, que un poco se sienten ansiosos, Sin embargo de un total de 13 alumnos que representa el 18,06% que expresan que se sienten bastante ansiosos, y un total de 15 alumnos que representa un 20,83% que expresan que si se sienten ansiosos mucho antes y durante un encuentro deportivo.

Segunda: Se observó en la siguiente dimensión de la ansiedad en la psicología de los futbolistas se encuentra en la escala de un poco que suma un total de 38 alumnos, que representa un 52,78% que expresan, que un poco se sienten ansiosos, este nos quiere decir que los adolescentes están ansiosos antes y durante un encuentro deportivo, específicamente en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S San Juan Bosco de la ciudad de Puno.

Tercera: Se observó en la siguiente dimensión del estrés en la psicología de los futbolistas adolescentes que se encuentra en la escala bastante que se encuentra con un total de 48 alumnos que representa un total 66,67% que expresan que un poco se sienten estresados, esto quiere decir que se sienten estresados antes y durante un encuentro deportivo los adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S San Juan Bosco de la ciudad de Puno.

Cuarta: Se observó lo siguiente en la dimensión de autoconfianza, se encuentra en la escala de un poco y se encuentra un total de 39 alumnos que representa un total de 54,17% que expresan que un poco tienen autoconfianza, antes y durante un encuentro deportivo los adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S San Juan Bosco de la ciudad de Puno.

## RECOMENDACIONES

Primera: Al director de la I.E.S San Juan Bosco que debe dar mayor prioridad al área de psicología en el fútbol, no simplemente en el fútbol sino a todo los estudiantes de dicho plantel ya que es importante para el desenvolvimiento, se debe enfatizar que las relaciones interpersonales que tienen los estudiantes de dicha institución, que es causado por los comportamientos, baja auto estima y los valores que practican. Por ende, se debe enfocar más en contar con psicólogos y dar charlas a los estudiantes.

Segunda: A los docentes de educación física y entrenadores de fútbol de la institución educativa secundaria. Que se capaciten en el aspecto psicológico para mejorar en el ámbito deportivo y en la práctica del fútbol, para tener un buen rendimiento de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria san Juan Bosco Salcedo Puno.

Tercera: Se sugiere que se debe dar charlas de psicología a los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física para mejorar en el aspecto del estrés y motivar para que realicen investigaciones de psicología en el fútbol y en el deporte. Puesto que es un tema latente y es espacio de intervención de la profesión de Educación Física ya que debemos involucrarnos más.

Cuarta: Se sugiere a los estudiantes de psicología y filosofía que realicen investigaciones de este tipo psicología en el fútbol para profundizar más en la psicología deportiva no solo en los estudiantes de los I.E.S, sino en todos los ámbitos de la sociedad para identificar la capacidad de autoconfianza.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adanis, D. y Segura, D. (2017). *Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil*. (Grado y título) Universidad Nacional de Costa Rica.
- Blázquez, D. (1997). *Evaluación de la educación física*. Instituto Nacional de Educación Física. Cataluña, Barcelona.
- Bosco, C. (1987) *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Briceño, D. (2015). *Factores asociados a los rasgos psicológicos de los deportistas calificados de la región de Tacna, en el año 2015*. Tacna, Perú.
- Buceta, J. (1998), *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Dykinson. Madrid.
- Cagigal, J. (1981). *Anatomía de un gigante*. Valladolid España: Miñón, D.L. ISBN 84-355-0568-5.
- Castejón, F (2001). *Programas en educación física en la educación primaria, en la comunidad gallega Oliva*. (Tesis doctoral) Universidad de la Coruña. España.
- Cornejo, A. (2012) *Intervención psicológica en futbolistas juveniles*. (Tesis para la obtención del grado de Magíster) Universidad de la Plata-Argentina.
- Costa G. (2014). *Psicólogo del Deporte y fútbol juvenil*. Universidad de la República. Uruguay.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Fernández,R. (1992). *Introducción a la evaluación psicológica, Vol. I y II*. Madrid: Ed. Pirámide. (50 Edición, 1996).
- Fernández, R. y Zamarrón, M. D. (1999). *Evaluación en la vejez: algunos instrumentos. Clínica y Salud*. 10(3), 245-286. Madrid: Ed. Pirámide.
- Freud, S. (1939). *Esquema del psicoanálisis y otras obras* (Ammorrtu, Buenos Aires, 1980-1991)
- Gimeno, F.; Buceta, J.M. y Perez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario “*característica psicológica relacionados con el rendimiento deportivo*” (CPRD).
- Gómez, P. (2011) *Clima Organizacional en las Instituciones Educativas Secundarias Técnico Comercial de Moho y María Auxiliadora* (Tesis de pregrado) Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- González, A. (2000). *La psicología del deporte en el fútbol escolar juvenil*. Revista EDU-FISICA.

- Gonzales, G. (2010). *Estrategias psicológicas del técnico deportivo de un club*. En V. Arufe, L. Varela y R. Fraguera (Eds.). Manual Básico del Técnico Deportivo de un Club. La Coruña: Sportis. Formación Deportiva.
- Gonzales, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional*. (Tesis Doctoral) Universidad de Sevilla.
- González, G.; Taberner, B. y Márquez, S. (2000). *Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva*. Motricidad/European Journal of Human Movement, 6, 47-66, 2000.
- González, G.; Valdivia, P., Zagalaz, M.; & Romero, S. (2015). *La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas*. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. España.
- González, L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*- Editorial Biblioteca Nueva, Madrid.
- Heredia, M. (2005). *La psicología deportiva y el fútbol*. Revista Digital Universitaria. Universidad Nacional Autónoma de México.
- López, A. (2013). *Metodología de la investigación científica*. (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid.
- López, I. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en el fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. (Tesis doctoral) Universidad de Granada. España.
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, S. L.
- Molleapaza, J. & Ruiz A. (2016). *Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno, 2016* (Tesis de pregrado) Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Mosquera, R. (1986). *Fútbol*, Director Técnico de fútbol, Lima, Perú.
- Nicolás, A. (2009). *Autoconfianza y Deporte*. Revista Digital.
- Olmedilla, A. Ortega, E. Ortín, F. y Andreu, M. (2008). *Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria España.
- Olmedilla, A. y Zafra, Á. (2009). *Ansiedad Competitiva, Percepción de Éxito y lesiones: Un Estudio en Futbolistas*. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte,

- Olmedilla, Andreu y Blas, (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes. (Tesis doctoral) Universidad de Las Palmas de Gran Canaria España.
- Ortin, F. (). *Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales*. (Tesis doctoral) Universidad de Murcia. España.
- Ortiz, F. (2008). *Vivir sin estrés*, México: (1ra Ed) Editorial Pax.
- Pacheco, M. & Gómez J. (2005). *Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional*. En la Universidad católica Boliviana.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga; Junta de Andalucía. ISBN 84-86826-11-X.
- Pavlov, I. P. (1849) *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 31, núm. 3, 1999, pp. 557-560 (Rusia).
- Piaget, J. (1940) “*Psychologie et pédagogie genevoises*” [*Psicología y pedagogía ginebrinas*] Ginebra-Suiza.
- Riera, J. (1985) *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona Editorial Martínez roca. Artículos relacionados. Murcia, España.
- Roca, S. (2006). *Evaluación de la concentración mental en jugadores juveniles de fútbol de Mendoza*. Argentina.
- Rodríguez, Y. (2008). *El estrés en nuestras vidas*. México: consultado el 20.04.11.
- Rofee, M. (2003). *Psicología del jugador de fútbol*. 2da edición. Editorial Lugar, Buenos Aires.
- Rofeé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica*. Buenos Aires: Editorial S.A.
- Rofeé, M., & Bracco, M. (2003). *Intervención Psicológica con la selección juvenil Argentina sub-16: Características "particulares" de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite*. Ediciones de la Universidad de Murcia. Cuadernos De Psicología Del Deporte.
- Roffé, M. (2000). *Objetivos de la Preparación Psicológica: ¿cómo trabaja un psicólogo especializado en deporte en el fútbol*. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte. Buenos Aires: Editorial S.A.
- Ticona, W. (2017), *factores que influyen en la enseñanza aprendizaje de la gimnasia deportiva en las instituciones educativas primarias de la ciudad de Puno-2015* (Tesis de pregrado) Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú.

- Tinta, G. & Saavedra R. (2011). *Motivadores de la actividad física deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011*. (Tesis de pregrado) Universidad nacional Micaela Bastidas de Apurímac, Perú.
- Valdez, J. (2011). *Valoración de la práctica del deporte y las condiciones de entorno social deportivo en el medio urbano del distrito de Tora ya provincia de Aymaraes en el año 2011*. (Tesis de pregrado) Universidad nacional Micaela Bastidas de Apurímac, Perú.
- Velarde, R. (2016), *Nivel de autoestima en los estudiantes del primero, segundo y tercer grado de la I.E.S. San Antonio Padua de la ciudad de Puno en el Año 2016*. (Pregrado) Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú.
- Vigotsky. L.S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. Editorial Ciencia y Técnica. Ciudad de La Habana.
- Watson J. (1913). *Psychology as the behaviorist views it*. York University, Toronto, Ontario.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Capítulo 1. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Bogotá: Panamericana.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Capítulo 11. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Bogotá Colombia.
- Weiten W. (2007). *Psychology: Themes and Variations*. 7th Edition Paperback – 2007  
Barcelona the Edition

# ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL ANTES Y DURANTE UN ENCUENTRO DEPORTIVO EN ADOLESCENTES DE 15 – 18 AÑOS DE LA I.E.S SAN JUAN BOSCO – DE LA CIUDAD DE PUNO

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	INDICADORES	DISEÑO Y TÉCNICAS
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la capacidad psicológica en la práctica futbolantes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la IES San Juan Bosco – de la ciudad de puno?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cómo influye la ansiedad en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S.</p>	<p><b>Objetivos General</b> Determinar la evaluación psicológica en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la IES San Juan Bosco – de la ciudad de puno.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Conocer la influencia de la ansiedad en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> La evaluación psicológica influye significativamente en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la IES San Juan Bosco – de la ciudad de puno</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> La ansiedad en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo es frecuente en los adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S.</p>	<p><b>Variable:</b> influencia psicológica</p>	<p>1.1. Suelo tener problemas concentrándome durante la competición. 1.2. En la mayoría de las competiciones confió en lo que are bien. 1.3. Cuando lo hago mal, suelo Perder la concentración. 1.4. Cuando comienzo jugando mal, mi confianza baja rápidamente. 1.4. Pierdo mi confianza fácilmente durante la competición. 2.1. Me veo a mi mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición. 2.2. Estoy nervioso durante la competición.</p>	<p><b>Tipo:</b> básico simple</p> <p><b>Diseño:</b> No Experimental</p> <p><b>Esquema:</b> M= Muestra O= Observación</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p> <p>Técnica de la Encuesta</p> <p>M-O</p>

<p>San Juan Bosco – de la ciudad de Puno?</p> <p>¿Cuál es el nivel del estrés en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno?</p> <p>¿Cuál es la capacidad de los adolescentes en la autoconfianza en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno?</p>	<p>San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.</p> <p>Determinar el nivel del estrés en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.</p> <p>Identificar la capacidad de autoconfianza en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.</p>	<p>San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.</p> <p>El estrés en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo es bastante en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.</p> <p>La autoconfianza en la práctica del fútbol antes y durante un encuentro deportivo, es poco en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno.</p>		<p>2.3. Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo.</p> <p>2.4. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.</p> <p>2.5. Durante la competición pienso en errores pesadas o en oportunidades perdidas.</p> <p>3.1. Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo.</p> <p>3.2. A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo.</p> <p>3.3. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.</p>	<p><b>Escala:</b></p> <p><b>1</b> Nada</p> <p><b>2</b> Un poco</p> <p><b>3</b> Bastante</p> <p><b>4</b> Mucho</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA**

*Instrucciones: A continuación, marque con un círculo o una cruz el número apropiado que aparece a la derecha de cada comentario sobre cómo se siente usted antes y durante de una competición.*

Sexo: M ( ) F ( )

Fecha:.....

N°	Ítems	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1.	Suelo tener problemas concentrándome durante la competición.				
2.	Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo.				
3.	En la mayoría de las competiciones confié en lo que hare bien.				
4.	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.				
5.	A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo.				
6.	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.				
7.	Cuando comienzo jugando mal, mi confianza baja rápidamente.				
8.	Me veo a mi mismo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.				
9.	Estoy nervioso durante la competición.				
10.	Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo.				
11.	Pierdo mi confianza fácilmente durante la competición.				
12.	Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.				
13.	Durante la competición pienso en errores pasadas o en oportunidades perdidas.				

Tomado de Gimeno, Buceta y Pérez (2001)

Modificado: por yony Sarmiento Ramos

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



