

# UCUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

## **El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced fc, en etapa competitiva**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Cultura Física.

### **Autores:**

Geovanny Josué Camuendo Farez

CI: 0107144909

[geovany24max@hotmail.com](mailto:geovany24max@hotmail.com)

Jonathan David Fernández Quintero

CI: 1205809088

[jonathandavidfernandezquintero@gmail.com](mailto:jonathandavidfernandezquintero@gmail.com)

### **Director:**

Dr.C. Helder Guillermo Aldas Arcos

CI: 1600383275

**Cuenca - Ecuador**

25 – mayo - 2022

## Resumen

El presente trabajo de titulación centra su atención en revelar el estado anímico de los jugadores del equipo de fútbol profesional AVICED FC, con el propósito de comparar si existe una clara distinción entre el estado de ánimo de los jugadores titulares y suplentes, así como su influencia en el rendimiento. La población que está conformada por 180 jugadores de las ocho categorías del club, teniendo como categoría principal la de Ascenso del Fútbol Ecuatoriano en la ciudad de Cuenca, Ecuador, conformada por 25 futbolistas entre 11 titulares y 14 suplentes quienes corresponden a la muestra de estudio. La investigación es de tipo descriptiva de corte transversal, con enfoque mixto. Los jugadores de prueba fueron evaluados mediante la versión reducida del Profile of Mood State, con una versión de 38 ítems que analiza las variables tensión, melancolía, vigor, fatiga y confusión. Mediante la comparación y análisis de los resultados obtenidos en este estudio se pudo verificar la existencia de una variabilidad entre el estado anímico y la influencia en la participación competitiva de los jugadores titulares y suplentes en momentos claves del campeonato. Estos resultados ayudan a los entrenadores a crear mejores condiciones, y de esta manera mejorar la preparación y rendimiento de los futbolistas en los entrenamientos y competiciones.

**Palabras clave:** Futbolistas. Ánimo. Resultados. Rendimiento.

## Abstract

The present titling work focuses on revealing the mood of the players of the professional football team AVICED FC, with the purpose of comparing whether there is a clear distinction between the mood of the starting and substitute players, as well as their influence on performance. The population is made up of 180 players from the eight categories of the club, having as its main category the Promotion of Ecuadorian Football in the city of Cuenca, Ecuador, made up of 25 players between 11 starters and 14 substitutes who correspond to the study sample. The research is of a descriptive type of cross-section, with a mixed approach. The test players were evaluated using the reduced version of the Profile of Mood State, with a 38-item version that analyzes the variables tension, depression, anger, vigor, fatigue and confusion. Through the comparison and analysis of the results obtained in this study, it was possible to verify the existence of a variability between the mood and the influence on the competitive participation of the starting and substitute players in key moments of the championship. These results help coaches to create better conditions, and in this way improve the preparation and performance of players in training and competitions.

**Keywords:** Soccer Players. Mood. Results. Performance.

## Índice del Trabajo

Resumen	2
Abstract	3
Índice del Trabajo	4
INTRODUCCIÓN	13
Planteamiento del problema	14
Objetivos	16
Objetivo General:	16
Objetivos Específicos:	16
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	17
1.1 Estudios previos	17
1.2 Fútbol	18
1.3 Deporte Amateur y profesional	19
1.4 Equipo Fútbol	20
1.4.1 Jugadores titulares	21
1.4.2. Jugadores Suplentes	22
1.4.3. Cuerpo Técnico Multidisciplinario	22
1.5. Componentes de preparación en el fútbol	23
1.6. Psicología del deporte	23
1.6.1. Estado de ánimo en el deporte	24
1.6.2. Estado de ánimo en el fútbol	25
1.7. Fundamentos Teóricos y Metodológicos del Estado de Ánimo	25
1.7.1. Clasificación de los estados de ánimo	25
1.7.2. Influencia del Estado de Ánimo en la Actividad Física	26
1.8. Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la Etapa Competitiva	28
	4

1.8.1. Fundamentos e importancia	28
1.8.2. Deportistas en la Etapa Competitiva	28
1.8.3. Test para evaluar el estado de ánimo general	29
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA</b>	<b>32</b>
2.1. Tipo de Investigación	32
2.2. Contexto	32
2.3. Población	33
2.4. Métodos técnicas e instrumentos	33
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	<b>36</b>
3.1. Resultados de la Investigación	36
3.2. Discusión	67
<b>CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>70</b>
4.1. Conclusiones	70
4.2. Recomendaciones	71
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad de los Jugadores	36
Tabla 2. Rol del Jugador	37
Tabla 3. Estado de Ánimo Tenso e Inestable	38
Tabla 4. Estado de Ánimo Intranquilo y Relajado	40
Tabla 5. Estado de Ánimo Nervioso y Animado	42
Tabla 6. Estado de Ánimo Activo y Energético	44
Tabla 7. Estado de Ánimo De buen humor y Alerta	46
Tabla 8. Estado de Ánimo Vigoroso y Rendido	48
Tabla 9. Estado de Ánimo Apático y Fatigado	50
Tabla 10. Estado de Ánimo Exhausto y Perezoso	52
Tabla 11. Estado de Ánimo Infeliz y Arrepentido por cosas hechas	54
Tabla 12. Estado de Ánimo Triste y Melancólico	56
Tabla 13. Estado de Ánimo Falto de Esperanzas e Indigno	58
Tabla 14. Estado de Ánimo Desanimado y Solo	60
Tabla 15. Estado de Ánimo Aterrorizado y Culpable	62
Tabla 16. Síntesis de Resultados	65

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Yo, **Geovanny Josué Camuendo Farez** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced fc, en etapa competitiva”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 25 de mayo de 2022



Geovanny Josué Camuendo Farez

C.I: 0107144909

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Yo, **Jonathan David Fernández Quintero** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced fc, en etapa competitiva**", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 25 de mayo de 2022



Jonathan David Fernández Quintero

C.I: 1205809088



## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, **Geovanny Josué Camuendo Farez**, autor del trabajo de titulación "El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced fc, en etapa competitiva", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 25 de mayo de 2022



Geovanny Josué Camuendo Farez

C.I: 0107144909

## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, **Jonathan David Fernández Quintero**, autor del trabajo de titulación "**El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced fc, en etapa competitiva**", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 25 de mayo de 2022



Jonathan David Fernández Quintero

C.I: 1205809088

## Dedicatoria

Agradezco a Dios por la vida, la salvación, salud y por haberme brindado la capacidad de mantenerme firme antes las adversidades y llenarme de valor para alcanzar esta meta.

A mis padres, Richard Wilman Camuendo Salcedo y en especial a mi madre María Carmen Farez Bermeo, quien estuvo siempre conmigo a lo largo de este proceso brindándome su apoyo y ha sido mi pilar fundamental a lo largo de mi vida. Ellos inculcaron la perseverancia que he necesitado y el respaldo para alcanzar mis sueños y metas.

A mi enamorada Ana Cristina García Pugo que siempre estuvo presente con su apoyo para que culmine mi carrera.

A mi hermana Nicole Dayana Camuendo Farez que siempre fue mi mayor inspiración y motivación en este arduo camino.

Agradezco a cada una de las personas que siempre han estado conmigo y que fueron partícipes de esta meta cumplida: a mi director de tesis, docentes, compañeros y familiares quienes estuvieron conmigo durante todo este proceso.

Geovanny Josué Camuendo Farez

## Dedicatoria

Agradezco a Dios por haberme brindado la sabiduría e inteligencia necesaria para poder culminar este proceso y gran logro en mi vida, por su infinita misericordia y bondad y nunca dejarme caer ni desmayar por más grande que sea la adversidad.

Agradezco y dedico a mis padres, Margoth Clorinda Quintero Mora y Freddy Iván Fernández Sánchez, a mis hermanos, Karla Belén y Freiby Hamilton Fernández Quintero, a mis queridos sobrinos, Kyrla Victoria Riera Fernández y Freiby Raúl Fernández Terán, y a mi compañera sentimental, Jahayra Jamile Carrión Marín, por haber sido un pilar fundamental en mi vida universitaria, por brindarme amor y apoyo incondicional en cada uno de los momentos vividos en este proceso y por enseñarme a ser fuerte, independiente y una persona perseverante y luchadora.

Agradezco a cada una de las personas que me han acompañado a lo largo de este proceso: a mi director de tesis, a cada uno de los profesores que fueron partícipes de este logro, al personal administrativo, a mis compañeros y sobre todo a mis amigos, los cuales son y serán personas muy importantes en mi vida y en esta hermosa experiencia como estudiante universitario.

En memoria de quienes en vida fueron: Ruperto Pedro Fernández Roos y Wilson Wilfrido Quintero Carrasco.

Jonathan David Fernández Quintero

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad es motivo de interés determinar el estado de ánimo y su incidencia en el rendimiento deportivo, cómo y de qué manera los factores pueden incidir en deportes de alto rendimiento. Según De la Vega (2014), los estados anímicos constituyen un valor esencial para determinar qué tan eficiente es un atleta. Es debido a esto que se plantea el siguiente tema de investigación: El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en etapa competitiva.

Los estudios que se contemplan se basan principalmente en asimilar información inherente a los estados de ánimo en jugadores profesionales, los cuales comprenden a una gran variedad de deportes como: tenis, fútbol, natación, entre otros; estos representan una importante cantidad, pero, todos y cada uno de ellos concuerdan que el estado anímico influye de manera desproporcionada en el rendimiento de los atletas (Skinner & Brewer, 2002).

En esta investigación se busca analizar el estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en la etapa competitiva en la categoría Ascenso de la provincia del Azuay, por medio del desarrollo de cuatro capítulos, el primero consiste en detallar los aspectos generales de la influencia del estado de ánimo de los futbolistas al realizar actividades físicas, el segundo está compuesto por los métodos que se utilizarán para la recolección de información y datos relevantes para llevar a cabo la investigación, el tercero utilizando los datos obtenidos se realizará un análisis preciso de los resultados y finalmente en el cuarto capítulo se discuten los resultados y se plantean las conclusiones respectivas.

## Planteamiento del problema

Indagar e investigar los estados de ánimo de los deportistas profesionales permite cerrar ciertas brechas existentes, que hasta el momento aún son desconocidas para la mayor parte de la sociedad y más aún, se podría afirmar que son las responsables de una serie de eventos no característicos que sesgan y en algunos casos limitan el desarrollo profesional de los atletas deportivos, durante su entrenamiento o preparación para alguna competencia.

De acuerdo a los datos de la Organización Mundial de la Salud (2020), el estado de ánimo de los deportistas de alto rango influye de manera significativa en su rendimiento, ya que el tener una actividad física adecuada se consigue mejor su estado de ánimo, por ende, podrán desempeñarse de mejor manera con una excelente salud, a nivel global el 45% de los atletas cuentan con métodos de residencia deportiva, las mismas que son establecimientos de alojamiento para ellos cuando tienen que acudir a un lugar específico para competir.

Los países europeos como: España e Inglaterra muestran una clara inclinación por el desarrollo de estudios ligados al deporte. En América, los estudios de factores psicológicos referentes al deporte y la práctica de dicha actividad son mayormente desarrollados. En lo que respecta a países Sudamericanos, el que más aporta al tema del deporte es: Argentina, siendo este el líder en la validación y creación de recursos psicológicos ligados a la valoración de atletas deportivos.

No obstante, de acuerdo a varios estudios realizados, se ha podido determinar que, por medio de esta intervención se ha evidenciado que en los deportistas de elite los estados anímicos antes y durante la competencia evidencia valores mayores en la escala de vigor,

y menores en las de tensión, depresión, cólera y fatiga. Reflejando que existe un estado de ánimo idóneo para conseguir adecuados rendimientos, en comparación con los jugadores que presentan bajas puntuaciones de factor vigor y otros factores altos que provocan rendimientos bajos de competición (Díaz, Gutiérrez, & Hoyos, 2015).

En los futbolistas, las emociones y los estados de ánimo influyen infaliblemente sobre toda experiencia humana, pues los procesos de corta duración producen una serie de cambios que pueden definirse como contenidos mentales; es por ello que las emociones son más intensas y persistentes que los estados de ánimo (Bosque, Rodríguez, & Gabilondo, 2020, p. 2).

Tal es el caso que, varias ramas científicas han investigado esta temática, como es el caso de la psicología, la cual ha permitido determinar que los estados mentales que influyen en el comportamiento asertivo o bizarro del humano promedio; donde se incluyen las diversas actividades del ser humano como factores influyentes; por lo que, el rendimiento deportivo es determinante en la salud física y psicológica de los jugadores (Quinatoa, 2019).

En la misma línea, también se puede mencionar el contexto ecuatoriano, ya que González et al. (2014), mencionan que Ecuador no es la excepción, porque cuenta con excelentes recursos bibliográficos que permiten el desarrollo de estudios ligados al deporte profesional. El fútbol facilita la salud física y promueve hábitos saludables además de ser una de las mejores maneras para la integración social. Ha llegado a convertirse en refugio para expulsar emociones y tensiones acumuladas por las rutinas diarias. Se convirtió en una ventana de salida al sano entretenimiento con el mayor número de espectadores a nivel mundial.

Este problema planteado, da paso a la siguiente pregunta de investigación, la cual será el principal motivo de este trabajo, ya que al encontrar la respuesta a la misma se dará a conocer:

¿Cuál es la incidencia del estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional AVICED FC, en etapa competitiva?

## **Objetivos**

Objetivo General:

- Analizar el estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en la etapa competitiva en la categoría Ascenso de la provincia del Azuay.

Objetivos Específicos:

- Fundamentar teóricamente los aspectos fundamentales de las variables en estudio para mejor comprensión.
- Analizar e interpretar los datos resultantes del cuestionario utilizados en la investigación y describir las principales causas de la variabilidad del estado de ánimo de los deportistas.
- Valorar las diferencias resultantes de la aplicación del test POMS en su versión reducida entre los jugadores titulares y suplentes respecto a los cinco factores evaluados.



**1.1 Estudios previos**

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, es por ello que la evaluación del desempeño deportivo es uno de los aspectos de mayor interés. Esto debido a que es trascendental determinar la relación existente entre el estado anímico y el rendimiento deportivo y, por consiguiente, los distintos aspectos psicológicos que intervienen. Estos estados de ánimo antes de las competencias pueden afectar de alguna manera sobre los distintos aspectos de su desempeño deportivo; del mismo modo, los estados de ánimo componen un contenido fundamental de la valoración psicológica relacionada al entrenamiento deportivo, ya que incurren directamente en las percepciones de cada atleta.

De esta forma, Calderón y Geonega (2017), explican las sensaciones que los deportistas experimentan sobre sus estados de ánimo, ya que pueden influenciar sobre diferentes aspectos en su rendimiento deportivo, además de la opinión que tienen acerca de los deportistas de alto rendimiento, los mismos que han aportado numerosas evidencias en las cuales se verificó que las competencias se ganan mediante la obtención de un “estado mental correcto” o se pierden como resultado del derrumbe ante las presiones de la competición. Con respecto a esto Borges (2016), define la relación entre el rendimiento y las puntuaciones en medidas psicológicas previas a la competencia, esencialmente del estado de ánimo y de la ansiedad competitiva, han sido el centro de una investigación extensa y continua en la psicología del deporte.

Por eso se han llevado a cabo varios estudios que demuestran la importancia que existe en la relación entre el estado de ánimo de un deportista y su rendimiento al realizar actividades físicas, sabiendo que el practicar deporte para competir lleva múltiples situaciones realmente estresantes, por ende Gimeno (2002), concluye que la intensidad y significación de las situaciones que generan estrés pueden dar origen a una deficiente adaptación del deportista provocando mal desempeño en su entrenamiento para llegar a un buen resultado en una competencia, asociado también a los espacios de un ambiente agradable para obtener respuestas adecuadas fisiológicas y cognitivas durante la competencia.

También se han llegado a establecer resultados de estudios realizados acerca de los deportistas cuando tienen lesiones, en alguna parte de su cuerpo desempeñando actividades física, como Olmedilla, Ortega y Gómez (2013), mencionan en su estudio acerca de la *Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas*, que efectivamente un deportista al tener lesiones graves, afecta significativamente en su desempeño durante la etapa de entrenamiento y por ende en su desarrollo durante la competencia prevista, provocando situaciones de estrés, preocupación e incluso depresión, lo cual afirma la relación directa entre los estados de ánimo del deportista con su desempeño físico.

## 1.2 Fútbol

Desde el punto de vista de autores ecuatorianos como Galarza & Valencia (2012), quienes argumentan que el fútbol es un deporte compuesto por dos equipos conformados por once jugadores que se enfrentan entre sí, cada equipo, tiene diez jugadores que se desplazan por el campo y un portero que es conocido también como portero, el objetivo del deporte en particular es que el balón entre al arco del rival para anotar un gol, el equipo ganador será el que anote la mayor cantidad de goles, de acuerdo al reglamento que

establece específicamente el deporte, el tiempo reglamentario consta de dos tiempos de 45 minutos con tiempo extra dependiendo el caso.

Es por esto que, también se conoce al fútbol, como soccer y se lo considera como el deporte más popular y jugado mundialmente, también posee en el nivel de selecciones nacionales diversas presentaciones a nivel mundial en distintas categorías, como, por ejemplo, competencias continentales, sudamericanos, entre otros; y a nivel de clubes se realiza el mundial de clubes, competencias por zonas continentales, ligas locales, profesionales y amateur. Además, el fútbol es considerado el evento mas reconocido hablando específicamente del deporte, que son los Juegos Olímpicos, es por esto que se ha suscitado gran interés en los expertos desde algunas décadas atrás para realizar estudios de este tema (Búa & et al, 2012).

### **1.3 Deporte Amateur y profesional**

El deporte amateur se entiende mejor en el ámbito de la burguesía o aristocracia inglesa, donde los practicantes no buscan la victoria a través de un incentivo material. La barrera entre amateurismo y profesionalismo es más indefinida cuando los que juegan al fútbol son individuos provenientes de los sectores medios y populares de cualquier lugar del mundo que se desea realizar estudios acerca de este tema de interés social (Servera, 2017).

Existen diferencias entre el fútbol amateur y profesional, son dos mundos totalmente diferentes, pero si se los analiza más a fondo se puede decir que se pueden observar más semejanzas que desigualdades; empezando por los campos de juego que son muy similares, tienen las mismas reglas, el mismo número de jugadores, también un similar uso de materiales, el cuerpo multidisciplinario que los guía, los anima y los

motiva, entre otros; pero se debe mencionar que existe una gran diferencia que ha sido de mayor relevancia como lo es el dinero y lo que genera, de manera positiva o negativa, por lo que el fútbol profesional implica firmar y conservar un contrato, el cual consta de muchas cláusulas, que pueden ser manifestadas por el mismo deportista o por el entorno que lo rodea, como dirigentes, entrenadores, familiares y/o empresas, quiénes exigen ciertos logros para mantener la estabilidad económica deseada (Bruni, 2013).

En el fútbol, profesional y amateur, la actividad sirve como válvula de escape de la agresión; es decir el ser humano acumula ataques generados por las frustraciones eventuales del diario vivir y como consecuencia acumula también agresividad con la práctica de este deporte se reduce los niveles de ira en el ser humano, además los deportistas amateurs, por su parte practican fútbol por motivos de salud, ocio o para hacer ejercicio, pero sin percibir a cambio ningún sueldo, incluso en un club deportivo, todo lo contrario al profesional donde este deporte lo convierten en una profesión recibiendo a cambio remuneración por parte de directivos (Azcárate, Arcos, & Yanci, 2016).

## **1.4 Equipo Fútbol**

En el fútbol, existe un escenario de varios comportamientos en interacción, se puede creer que existe una aleatoriedad en la forma en la que se comunican los jugadores de un mismo equipo. Se puede pensar que los límites temporales, espaciales e interactivos que determinan la acción de juego en el fútbol, ordenan una transición de interacciones formuladas al azar, sin embargo, lleva patrones constantes de comportamiento, gracias a la relación simultánea de los aspectos que la conforman y que permite llevar a cabo una secuencia ordenada de sucesos o patrones de conducta (Martínez, 2000).

Un equipo de fútbol está conformado por 11 jugadores quienes cumplen 11 roles distintos, que se clasifican en 4 grupos (porteros, defensas, mediocampistas y delanteros) en relación a sus similitudes tácticas, sin olvidarse de las diferencias fisiológicas y antropométricas de cada rol. Algunos jugadores tienen más esfuerzos físicos que otros, pero ninguna posición es más importante que otra, ya que es un deporte de equipo y es fundamental que todos sus integrantes estén donde deben estar, por lo tanto cada posición tiene sus cualidades (Reilly, Bangsbo, & Franks, 2000).

## 1.4.1 Jugadores titulares

Los jugadores titulares se definen como aquellos jugadores que, en una temporada específica, intervienen en más de la mitad de los partidos, además con el pasar del tiempo han obtenido categorías más elevadas que los jugadores suplentes de acuerdo a la jerarquía orientada al rendimiento como por lo que atañe a la jerarquía orientada al aspecto socio-emocional (de la Vega, Barquín, Adrianzén, & del Valle, 2011).

Los jugadores titulares, están más satisfechos con la continuidad de su participación con el equipo, su estado de ánimo en general, rendimiento y resultados, que los jugadores suplentes, además tienen una relación más agradable y afectiva con el entrenador y un concepto más positivo de sus perspectivas y aptitudes que los suplentes. Por esa razón, los jugadores suplentes pueden sentir que los titulares tienen más valor y apoyo por otras personas con relación al rendimiento y actitudes de trabajo, se puede decir que principalmente por parte del entrenador. Por ende, los jugadores suplentes tienden a juzgar más al director técnico, en lo que respecta, a la evaluación de rendimiento y a la mala organización del equipo, que los jugadores titulares (Roffé, 2020).

## 1.4.2. Jugadores Suplentes

Los jugadores suplentes son definidos como aquellos jugadores que con frecuencia y durante largos periodos de tiempo están sentados en el banco y que, globalmente, juegan menos de la mitad de los partidos en toda una temporada específica, se conocen 3 tipos de jugadores suplentes o también conocidos como de reserva: los jugadores más jóvenes los cuales están sin experiencia intensiva en el juego; el segundo tipo son los jugadores que han perdido la forma debido a lesión, enfermedad y razones personales o de carácter profesional; y finalmente los jugadores más antiguos después del clímax de su carrera, los cuales son caracterizados por diversas condiciones físicas, técnicas, tácticas y de motivación, para manejar con mucho cuidado los jugadores suplentes e intentar estimularlos para que se conviertan en miembros valiosos del equipo en un futuro (Tripel & Brocks, 2011).

## 1.4.3. Cuerpo Técnico Multidisciplinario

El desempeño óptimo de los jugadores, ya sea este físico, técnico táctico y psicológico del futbolista amateur o profesional, se basa principalmente en una planificación técnica y metodológica bien estructurada, bajo principios y leyes del entrenamiento deportivo, tomando en cuenta la parte fisiológica que desempeña un factor fundamental de acuerdo a la observación de un cuerpo técnico multidisciplinario que se lo defina como un conjunto de especialistas en preparación física, dirección técnica, nutricionistas, psicólogos, pero la especialidad más importante debe ser un terapeuta deportivo profesional, el cual dará intervención temprana y oportuna cuando se genere una lesión grave que separe al jugador por un periodo importante de tiempo al futbolista de las canchas (Cárdenas, 2020).

El cuerpo técnico del equipo de Fútbol debe estar conformado por un grupo multidisciplinario que respete el área de cada profesional, de acuerdo a la presencia de una lesión de algún jugador, esto para no atentar contra el talento de los jugadores que al sufrir una lesión debe ser tratado por el profesional en terapia física evitando la cronicidad y la recidiva, que en un futuro puede ser la suspensión de su trabajo, este es un ejemplo de las diferentes situaciones que se pueden situar con respecto a la salud de los jugadores (Vicuña, 2013).

## **1.5. Componentes de preparación en el fútbol**

Los componentes de preparación en el fútbol determinan las características en relación a la planificación deportiva, estos componentes específicamente son los factores teóricos, físicos, técnicos, tácticos, y psicológicos ya que son parte indispensable para poder elaborar una correcta planificación, ya que por medio de la condición física se entienden las capacidades motoras básicas como la resistencia, la velocidad, la fuerza, la amplitud de movimiento y las cualidades coordinativas (Martín, y otros, 2013).

## **1.6. Psicología del deporte**

La psicología ha tomado un rol fundamental en varios ámbitos de la vida, y el deporte no podría estar fuera de esta lista, la motivación, como habilidad psicológica, tiene en la actualidad un mayor alcance en el mundo deportivo, por ende, la Psicología en el deporte moderno se ha convertido en un componente indispensable para mantener o mejorar el rendimiento deportivo, además, para poder evitar problemas o tratar de resolverlos de la mejor manera posible es trabajo del equipo profesional a cargo, no obstante, plantean muchas preguntas como: ¿cuál es la situación en el deporte amateur?, ¿cualquier deportista conoce la motivación y sus beneficios, pero cómo se trabaja?, ¿se

toma en cuenta la psicología y en especial la motivación?, ¿quién lo hace?, ¿para qué sirve?, entre otras (Bruni, 2013).

La psicología brinda elementos que ayudan con el entrenamiento deportivo. La motivación es uno de ellos; se refiere al proceso o condición que puede ser innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina o describe por qué o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza (Bruni, 2013).

## 1.6.1. Estado de ánimo en el deporte

El estado de ánimo enfrasca el acto de realizar una acción, mientras que las emociones están relacionadas en cómo una persona reacciona a los eventos. Cuando una persona se encuentra en un determinado estado anímico, su comportamiento cae dentro de los parámetros determinados por ese estado, una emoción puede convertirse en un estado de ánimo si permanece en el individuo durante el tiempo necesario, este suceso se presenta con la experiencia o dominio de los sucesos sensoriales significativos (Rodríguez, 2018).

Los Estados de ánimo se pueden definir como un contenido mental los cuales pueden ser conscientes e inconscientes, que combina estados corporales, pensamientos automáticos y emociones sutiles, los cuales influyen en las actitudes de la mayoría de las personas, muchas veces se ignora su comprensión, entendimiento y su falta de integración para reflejar cada estado debido a su complejidad (André, 2017).

Dado que el deporte tiene estadísticas de rendimiento y ganadores y perdedores, la comprensión de cómo afectar el rendimiento, por el estado de ánimo de los deportistas y, por lo tanto, el resultado de los eventos deportivos se valora e investiga en todas las áreas de las ciencias del deporte. En la investigación de la psicología del deporte, la



comprensión de los predictores del rendimiento deportivo es un objetivo principal y hay mucha literatura sobre el tema (Lochnaum, Zanatta, & et al, 2021).

## 1.6.2. Estado de ánimo en el fútbol

De acuerdo al análisis y evaluación del rendimiento deportivo, uno de los aspectos de más relevancia que ha surgido en los últimos tiempos se basa en la relación establecida entre el rendimiento deportivo y diversas variables psicológicas que interfieren en él mismo, como son los estados anímicos precompetitivos y competitivos como mediadores de ganar o perder en una competencia, en el fútbol las percepciones que tienen los futbolistas con respecto a su estado de ánimo tiene que ver con la influencia que ejerce sobre ellos en su desempeño y rendimiento, por ende, los estados de ánimo contienen elementos importantes de la evaluación psicológica vinculada al entrenamiento deportivo de cada uno de ellos, ya que tienen cierta incidencia en la percepción y respuesta a las demandas del deportista para prepararse para una competencia específica (García, 2021).

## 1.7. Fundamentos Teóricos y Metodológicos del Estado de Ánimo

### 1.7.1. Clasificación de los estados de ánimo

La importancia de analizar los estados de ánimo (EA) en relación con la práctica de actividad física se debe a que la presencia de un estado de ánimo positivo (EAP) o un estado de ánimo negativo (EAN) corresponden a un factor vinculado con el bienestar psicológico, por lo que puede estar asociado a una mayor susceptibilidad a determinadas enfermedades. En este sentido, muestran que el estado de ánimo positivo a nivel psicológico no sólo es parte integral de la salud, sino que pueden tener un impacto en la aparición de dichas enfermedades y problemas físicos, y en el proceso de recuperación (Chacón, Corral, & et al, 2017).

Los investigadores del estado de ánimo han sugerido que los estados de ánimo pueden clasificarse además en estados de ánimo positivos / negativos y de activación / desactivación según los niveles de valencia y excitación. Por ejemplo, los estados de ánimo positivos se pueden dividir en estados de ánimo activadores positivos, por ejemplo, emocionado, entusiasta y estados de ánimo desactivadores positivos elásticos, mientras que los estados de ánimo negativos se pueden clasificar en estados de ánimo activadores negativos, como ansiedad o molestia, y estados de ánimo desactivadores negativos han encontrado que los estados de ánimo activadores positivos están relacionados (Wen Chi, 2020).

## 1.7.2. Influencia del Estado de Ánimo en la Actividad Física

En el estudio del estado de ánimo y el rendimiento en el deporte, uno de los resultados más importantes desde el ámbito de la psicología del deporte es el que hace referencia a que las percepciones que los atletas tienen sobre sus estados anímicos pueden influir de alguna manera en su rendimiento, sin embargo se debe distinguir entre conceptos estrechamente relacionados como estado de ánimo, emoción, sentimiento, afecto, rasgos emocionales y temperamento, pues en la práctica pueden llegar a confundirse o solaparse (De La Vega, Galán, & et al, 2013).

Evaluar el factor emocional de un individuo puede ser abordado desde varias perspectivas y metodologías. Las cuales están comprendidas desde entrevistas, encuestas, métodos de observación, escalas de valoración y los auto informes. Los más importantes corresponden al Inventario de Estado-Rasgo de Expresión; el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado y otros (Fletcher et al., 2012).

La investigación sobre la regulación de las emociones vincula la respuesta regulatoria con resultados importantes en el bienestar psicológico, la salud física y las relaciones interpersonales, pero quedan varias preguntas fundamentales por resolver ya que el involucrarse en el aspecto psicológico de las personas conlleva una gran responsabilidad ya que se trata de entender las emociones que intervienen en el bienestar propio de la persona, y mediante estas emociones sobrellevar una salud tanto mental como física (Heiy & Cheavens, 2014).

Según Fletcher (2012), existen muchas variables que pueden usarse para medir la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento, una de ellas es la durabilidad del jugador. A mayor duración de un evento deportivo, mayor es el gasto emocional que representa. Esto puede variar según la tipología del deporte y por supuesto la habilidad del deportista. Las actividades de corta duración piden que se ejerza sobre el atleta un menor daño emocional, sin embargo, en lo que a fútbol respecta se pueden suscitar una serie de acontecimientos no predecibles que promueven un gasto energético y emocional de los jugadores. El autor Quinatoa Casa (2019), asevera; a medida que un jugador termina con sus reservas de energía, este empieza a contrastar las situaciones acontecidas antes y durante el partido.

La fatiga y el agotamiento en los deportistas a menudo están relacionados con el estado de ánimo, estos se suelen investigar por medio de perfiles de los estados de ánimo (POMS), por eso se estudió lo que comúnmente se conoce como perfil iceberg, que representa las características de un individuo mentalmente sano o deportistas con altos niveles de éxito, por lo que se puede concluir que el POMS es una herramienta fiable para la detección de estados de ánimo transitorios en los deportistas y su correlación con las

cargas de entrenamiento y el sobre entrenamiento (Molinero, Salguero, & Márquez, 2012).

## **1.8. Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la Etapa Competitiva**

### 1.8.1. Fundamentos e importancia

El fútbol cuenta con millones de jugadores y espectadores en todo el mundo, es uno de los deportes más practicados y populares. La concepción y diseño de los ejercicios de entrenamiento para el fútbol se basa en tres puntos esenciales que son importantes definir:

- 1) Separación o interacción de diferentes elementos de entrenamiento en un mismo ejercicio.
- 2) Las situaciones hipotéticas deben contextualizarse para mejorar la toma de decisiones.
- 3) Entender cuál es la relación que se establece entre la realidad competitiva del juego y su entrenamiento (Castelo, 2000).

### 1.8.2. Deportistas en la Etapa Competitiva

La búsqueda del éxito y la victoria en cualquier disciplina o deporte lleva al deportista a realizar mayores cargas de entrenamiento, si la carga supera cierto límite de tolerancia personal, especialmente durante la fase de competición, los resultados pueden ser negativos y el sujeto no mejorará su rendimiento deportivo, incluso puede llegar a acumular fatiga, lo que conlleva a que su rendimiento decaiga significativamente con el tiempo (Marques, 2004).

Puede existir cierta influencia de algunos factores sobre otros en el rendimiento deportivo, ya que, si presenta anomalías en su estado de ánimo como un cuadro depresivo,

esto fomenta a un estado mental negativo, que a su vez afecta en el aumento de la cólera en el deportista al revelar la correlación entre el estudio y las expectativas de éxito en la etapa competitiva principalmente que en el contexto deportivo de alto nivel, pueden modular emociones depresivas en función del rendimiento percibido en las competiciones (Rivera & Tejera , 2014).

El desarrollo de la capacidad cognitiva puede entenderse como las creencias de las personas sobre el alcance de su capacidad para realizar varias tareas de manera efectiva, en este caso, motrices o deportivas, también se refiere a la percepción de un individuo sobre su capacidad para planificar su vida, mostrar autoconfianza y buscar recursos en los demás, para poder cumplir con los requerimientos del entorno. La teoría de metas de logro ofrece una explicación sobre este constructo en las que se resalta su importancia y la considera como el principal factor o precursor de la motivación de logro, otros estudios han demostrado que el contexto deportivo influye en el equilibrio emocional y conductual del deportista (Arruza, Arribas, & et al., 2017).

### 1.8.3. Test para evaluar el estado de ánimo general

La evaluación de los diferentes estados de ánimo en el área de la relación entre la cognición y el estado de ánimo se da por diferentes factores y efectos del procesamiento de la información acerca de los jugadores de fútbol y su desempeño en las competencias, con estas evaluaciones se pretende conocer más a fondo como el jugador se siente, qué emociones experimenta tanto antes, durante y después de los encuentros deportivos a los que se enfrenta en el diario vivir (Cecchin & et al, 2014).

La evaluación de todo el dominio emocional se basa en sistemas de recogida de información muy diferentes: desde análisis observacional de la conducta, entrevistas,

diversos indicadores psicofisiológicos, escalas de autoestima, informes, autoinforme o análisis de Zonas Óptimas de Rendimiento Individuales emocionales, en concreto diversas pruebas, como el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (Spielberger & Reheiser, 2003), el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Martens, Vealey, & Burton, 1990), la Escala de Ansiedad Deportiva (Smith, Smoll, & Schultz, 1990) o el Perfil de Estados de Ánimo POMS (McNair, Lorr, & Dropplemann, 1971). Cada una de estas herramientas tiene características que la hacen más o menos relevante tanto en contextos deportivos, en los que es necesario estudiar fenómenos emocionales, como ecológicos y de justicia conceptual donde se crea necesario. (De la Vega, y otros, 2008).

El test utilizado en el estudio fue el Test de Estados de Ánimo para deportistas de rendimiento (TEAD-R) definido por Moreno y Vigoya (2005) como una escala abreviada de la versión original de McNair y colaboradores, el cual consta de un total de 38 ítems, la herramienta contiene las mismas sub escalas del POMS original, los altos niveles de confusión y depresión pueden conducir a dificultades para mantener un control atencional adecuado, no se han encontrado estudios que muestren una relación positiva entre estas dimensiones y el rendimiento deportivo.

Por otra parte, un punto alto por sí solo puede conducir a la pérdida del control motor fino y afectar la función ejecutiva, o, por el contrario, puede promover la función ejecutiva en un atleta fisiológicamente activo. En el caso de la fatiga, reduce la condición física y la forma física individual, mientras que la vitalidad aumenta la percepción de autoeficacia, que se relaciona positivamente con el rendimiento. Finalmente, la ira es quizás el componente más esencial de la emoción, ya que puede distraer o aumentar la percepción de determinación (De la Vega, y otros, 2008).

# UCUENCA

Sin embargo, en este estudio se cambiaron algunos nombres: tensión, melancolía, vigor, fatiga y confusión. Los encuestados indicaron si han experimentado dichos sentimientos en una escala de 5 puntos (0 = nada, 1 = poco, 2 = moderadamente, 3 = bastante, y 4 = muchísimo). Las instrucciones dadas suelen ser ¿Cómo se está sintiendo ahora mismo? El tiempo de aplicación es de aproximadamente 10 minutos.

**2.1. Tipo de Investigación**

El diseño de investigación es de tipo descriptivo, de corte transversal con un enfoque mixto, puesto que mediante este estudio se determinará la prevalencia de los principales factores que influyen en las variables de estudio.

El presente estudio describe la influencia del estado de ánimo en los jugadores profesionales de fútbol, titulares y suplentes, y muestra un análisis del estado de ánimo en la población objeto de estudio en el periodo de agosto 2021 a diciembre 2021.

**2.2. Contexto**

Este estudio, tiene lugar en la provincia de Azuay, específicamente en el equipo de fútbol profesional AVICED FC, el cual cuenta con la participación de futbolistas profesionales, tanto titulares como suplentes.

- AVICED FC presenta su nombre por sus siglas referentes a la Avícola Cedillo.
- AVICED FC es el único club que se ha unido a la AFA (Asociación de Fútbol Profesional del Azuay ) desde el 2020 avalado por la Federación Ecuatoriana de Fútbol.
- El club deportivo realiza sus entrenamientos en el complejo deportivo de AVICED FC ubicado en Patamarca, provincia del Azuay.



## 2.3. Población

La población en estudio de esta investigación estuvo conformada por todos los 180 jugadores, quienes integran el club de fútbol profesional AVICED FC de la provincia del Azuay, de ahí se trabajó con una muestra de 25 jugadores: 11 jugadores titulares y 14 jugadores suplentes de la categoría mayor Ascenso, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

## 2.4. Métodos técnicas e instrumentos

Para el desarrollo y recopilación de la información en el presente estudio, se emplean entre los principales métodos, técnicas e instrumentos los siguientes:

- **La revisión bibliográfica documental**, para el estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos respecto al estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional AVICED FC, a partir de fuentes confiables que se encuentran publicadas de forma física como magnético, para ello se estableció una revisión bibliográfica de revistas como Scielo, Redalyc, Dialnet, Repositorios institucionales, revistas de deportes, entre otras; con la finalidad de identificar la relación e influencia de las variables de estudio.
- **Histórico lógico**. Este método se aplica para el estudio cronológico de los fundamentos teóricos y metodológicos de las orientaciones, recomendaciones sobre el estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional AVICED FC en etapa competitiva.

- **Analítico - sintético:** se empleó en la identificación de la situación problemática, la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de “El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en etapa competitiva”, a partir del procesamiento de instrumentos y en análisis de los resultados obtenidos del diagnóstico.
- **Deductivo:** se emplea para el estudio de los principales fundamentos teóricos y metodológicos referente al estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional AVICED FC en etapa competitiva; abordándolos desde lo general a lo particular y singular para establecer las ideas centrales y fundamentar de manera precisa.
- **La encuesta:** como técnica de estudio está dirigida a los 25 futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional AVICED FC, con el propósito de obtener información sobre el actual estado de ánimo de los jugadores en la etapa competitiva; para valorar las diferencias resultantes de la aplicación del test POMS en su versión reducida entre los jugadores titulares y suplentes. A través del instrumento, que considera los cinco factores (Tensión, Depresión, Vigor, Fatiga y Confusión). El Vigor es un factor de factores positivos; Fatiga y Vigor son factores independientes, se aplicará la versión reducida del POMS (McNair, Lorr, & Dropplemann, 1971), con 38 ítems. (Ver Anexo n°1)
- **Métodos estadísticos matemáticos:** aplicados a través de la estadística descriptiva, que incluye análisis porcentuales, tablas e histogramas de distribuciones de

# UCUENCA

frecuencia, se utilizan para analizar los datos recopilados de aplicar métodos y técnicas experimentales para lograr los resultados emocionales deseados.

**CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En el presente capítulo se presentan los resultados y discusión de la presente investigación. En primera instancia se realizó el análisis de las variables de estudio, por medio de la presentación de tablas de frecuencia simple y las medidas de tendencia central. Posteriormente para realizar un análisis más profundo de los resultados obtenidos se realizó una discusión de los mismos, comparando con otras ideas de varios autores.

**3.1. Resultados de la Investigación**

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos luego de la aplicación del cuestionario aplicado a los jugadores titulares y suplentes del Club AVICED FC de la categoría Ascenso a la Serie B durante el mes de diciembre del año 2021.

**Edad de la Población**

Tabla 1. Edad de los Jugadores

Edad	Edad		Media	Mediana	Moda
	Frecuencia	Porcentaje			
14	1	4,0	23,6	23	18
15	1	4,0			
18	4	16,0			
19	3	12,0			
20	2	8,0			
21	1	4,0			
23	1	4,0			
24	1	4,0			
25	2	8,0			
27	1	4,0			
28	1	4,0			
29	1	4,0			
30	3	12,0			
32	1	4,0			
33	1	4,0			
35	1	4,0			
Total	25	100,0			

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

Se determinó que la edad que presentan los jugadores oscila entre 14 y 35 años, presentando una mayor frecuencia la edad de 18 años (16%), las otras edades presentan una incidencia del 4%. La edad media de los jugadores es de 23,6 años.

Esto refleja que más de la mitad de los jugadores presentan una edad joven lo cual implica ciertos factores relacionados con los estados de ánimo. Es muy difícil formar disciplina en personas jóvenes debido a las características propias de la edad.

## Rol del Jugador

Tabla 2. Rol del Jugador

	Frecuencia	Porcentaje
Titular	11	44,0
Suplente	14	56,0
Total	25	100,0

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla se evidencia el rol que presentan los jugadores. El 56% cumple el rol de suplente, mientras que el 44% son jugadores titulares.

Se observa que la mayor parte de los jugadores cumplen el rol de suplente, lo cual indica que muchos de los jugadores generalmente no juegan y si lo hacen son pocos minutos cuando ingresan en reemplazo de algún compañero, que posiblemente salió por lesión o decisiones del cuerpo técnico, por lo que omiten ciertas responsabilidades dentro del mismo.

**ESTADOS DE ÁNIMO**

Tabla 3. Estado de Ánimo Tenso e Inestable

			<b>Tenso</b>		
			Rol del jugador		Total
			Titular	Suplente	
Tenso	Nada	Recuento	3	2	5
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	14,3%	20,0%
	Poco	Recuento	5	4	9
		% dentro de Rol del jugador	<b>45,4%</b>	28,6%	36,0%
	Moderado	Recuento	3	6	9
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	<b>42,8%</b>	36,0%
	Bastante	Recuento	0	2	2
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	14,3%	8,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Recuento	11	14	25	
	% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%	

			<b>Inestable</b>		
			Rol del jugador		Total
			Titular	Suplente	
Inestable	Nada	Recuento	7	8	15
		% dentro de Rol del jugador	<b>63,6%</b>	<b>57,2%</b>	60,0%
	Poco	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Moderado	Recuento	3	4	7
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	28,6%	28,0%
	Bastante	Recuento	0	1	1
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Recuento	11	14	25	
	% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%	

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 3 se evidencia los resultados del estado de ánimo *tenso* e *inestable* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 72,7% de los jugadores *titulares* presentan *tensión* entre poco y nada, con énfasis en poco. Además, un porcentaje menor 27,3% muestra que no tienen *tensión*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 71,4% de los jugadores *suplentes* presentan *tensión* entre moderado y poco, con énfasis en moderado. Además, un porcentaje menor 28,6% muestra que no tienen *tensión*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 72,7% de los jugadores *titulares* presentan *inestabilidad* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 27,3% muestra que no tienen *inestabilidad*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 64,3% de los jugadores *suplentes* presentan *inestabilidad* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 35,7% muestra que no tienen *inestabilidad*.

Es decir, la mayor parte de los jugadores titulares y suplentes no presentan niveles altos tanto de *tensión* como de *inestabilidad*, lo cual indica que los jugadores tienen pocas posibilidades de enfermarse de estrés, implicando un mayor grado de relajación con el fin de que puedan desarrollar de forma adecuada cada una de sus actividades deportivas.

Tabla 4. Estado de Ánimo Intranquilo y Relajado

		<b>Intranquilo</b>			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Intranquilo	Nada	Recuento	4	5	9
		% dentro de Rol del jugador	<b>36,4%</b>	<b>35,8%</b>	36,0%
	Poco	Recuento	3	3	6
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	21,4%	24,0%
	Moderado	Recuento	4	2	6
		% dentro de Rol del jugador	36,3%	14,3%	24,0%
	Bastante	Recuento	0	3	3
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	21,4%	12,0%
	Muchísimo	Recuento	0	1	1
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%
Total		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

		<b>Relajado</b>			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Relajado	Nada	Recuento	3	2	5
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	14,3%	20,0%
	Poco	Recuento	1	2	3
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	14,3%	12,0%
	Moderado	Recuento	2	1	3
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	7,1%	12,0%
	Bastante	Recuento	4	7	11
		% dentro de Rol del jugador	<b>36,3%</b>	<b>50,0%</b>	44,0%
	Muchísimo	Recuento	1	2	3
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	14,3%	12,0%
Total		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada



## Análisis e Interpretación

En la tabla 4 se evidencia los resultados del estado de ánimo *intranquilo* y *relajado* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 63,7% de los jugadores *titulares* se encuentran *intranquilos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 36,3% muestra que no se encuentran *intranquilos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 57,2% de los jugadores *suplentes* se encuentran *intranquilos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 42,8% muestra que no se encuentran *intranquilos*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 54,5% de los jugadores *titulares* se encuentran *relajados* entre bastante y moderado, con énfasis en bastante. Además, un porcentaje menor 45,5% muestra que no se encuentran *relajados*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 57,1% de los jugadores *suplentes* se encuentran *relajados* entre bastante y moderado, con énfasis en bastante. Además, un porcentaje menor 42,9% muestra que no se encuentran *relajados*.

Es decir, la mayoría de los jugadores tanto titulares como suplentes presentan un alto índice de tranquilidad lo que indica que no presentan cierto grado de preocupación, no incurre en incidencia de estrés o enfermedades de tipo emocional. Por otra parte, un gran número de jugadores titulares y suplentes no presentan intranquilidad, resultados que contrastan con el estado de ánimo anterior. Por ello, es necesario profundizar y analizar este aspecto a nivel del cuerpo técnico y tomar las acciones respectivas para que no afecte en la preparación y desempeño en los partidos.

Tabla 5. Estado de Ánimo Nervioso y Animado

		<b>Nervioso</b>				
		Rol del jugador				
			Titular	Suplente	Total	
Nervioso	Nada	Recuento	6	1	7	
		% dentro de Rol del jugador	<b>54,5%</b>	7,1%	28,0%	
	Poco	Recuento	2	5	7	
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	35,7%	28,0%	
	Moderado	Recuento	2	6	8	
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	<b>42,9%</b>	32,0%	
	Bastante	Recuento	1	2	3	
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	14,3%	12,0%	
	Muchísimo	Recuento	0	0	0	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%	
	Total		Recuento	11	14	25
			% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%
			<b>Animado</b>			
			Rol del jugador			
			Titular	Suplente	Total	
Animado	Nada	Recuento	0	0	0	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%	
	Poco	Recuento	2	0	2	
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	0,0%	8,0%	
	Moderado	Recuento	0	1	1	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%	
	Bastante	Recuento	2	1	3	
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	7,1%	12,0%	
	Muchísimo	Recuento	7	12	19	
		% dentro de Rol del jugador	<b>63,6%</b>	<b>85,8%</b>	76,0%	
	Total		Recuento	11	14	25
			% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 5 se evidencia los resultados del estado de ánimo *nervioso* y *animado* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 72,7% de los jugadores *titulares* se encuentran *nerviosos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 27,3% muestra que no se encuentran *nerviosos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 78,6% de los jugadores *suplentes* se encuentran *nerviosos* entre moderado y poco, con énfasis en moderado. Además, un porcentaje menor 21,4% muestra que no se encuentran *nerviosos*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se encuentran *animados* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se encuentran *animados*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se encuentran *animados* entre bastante y muchísimo, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se encuentran *animados*.

Es decir, más de la mitad de los jugadores titulares no se encuentran *nerviosos*, lo cual es favorable para el buen desempeño de los mismos dentro del campo de juego. Sin embargo, un porcentaje menor de jugadores suplentes se encuentran *nerviosos* en un rango moderado, lo que implicaría que durante los partidos de fútbol en los cuales les toque actuar, podrían tener cierto problema debido a este estado de ánimo. Por otra parte, casi todos los jugadores tanto titulares como suplentes presentan mucho ánimo, lo que revela que los jugadores presentan un alto índice de positividad, siendo altamente favorable para el correcto funcionamiento del equipo en los respectivos partidos de fútbol.

Tabla 6. Estado de Ánimo Activo y Energético

		<b>Activo</b>			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Activo	Nada	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Poco	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Moderado	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Bastante	Recuento	4	3	7
		% dentro de Rol del jugador	36,4%	21,4%	28,0%
	Muchísimo	Recuento	6	10	16
		% dentro de Rol del jugador	<b>54,5%</b>	<b>71,5%</b>	64,0%
<b>Total</b>		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

			<b>Energético</b>			
			Rol del jugador		Total	
			Titular	Suplente		
Energético	Nada	Recuento	0	0	0	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%	
	Poco	Recuento	1	0	1	
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	0,0%	4,0%	
	Moderado	Recuento	1	2	3	
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	14,3%	12,0%	
	Bastante	Recuento	4	4	8	
		% dentro de Rol del jugador	36,4%	28,6%	32,0%	
	Muchísimo	Recuento	5	8	13	
		% dentro de Rol del jugador	<b>45,4%</b>	<b>57,1%</b>	52,0%	
	Total		Recuento	11	14	25
			% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 6 se evidencia los resultados del estado de ánimo *activo* y *energético* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 90,9% de los jugadores *titulares* se encuentran *activos* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 9,1% muestra que no se encuentran *activos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se encuentran *activos* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se encuentran *activos*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se encuentran *energéticos* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se encuentran *energéticos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 85,7% de los jugadores *suplentes* se encuentran *energéticos* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 14,3% muestra que no se encuentran *energéticos*.

Es decir, la mayoría de los jugadores titulares y suplentes presentan niveles altos tanto del estado de ánimo *activo*, como el de *energético*, lo cual indica el desarrollo normal de cada una de las actividades de sus jugadores. Lo que favorece al correcto funcionamiento del equipo de fútbol, lleno de alegría y dinamismo en cada una de sus actividades deportivas.

Tabla 7. Estado de Ánimo De buen humor y Alerta

		De buen humor			
				Rol del jugador	
				Titular	Suplente
				Total	
De buen humor	Nada	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Poco	Recuento	1	0	1
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	0,0%	4,0%
	Moderado	Recuento	3	1	4
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	7,1%	16,0%
	Bastante	Recuento	1	2	3
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	14,3%	12,0%
	Muchísimo	Recuento	6	11	17
		% dentro de Rol del jugador	<b>54,5%</b>	<b>78,6%</b>	68,0%
Total		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

			<b>Alerta</b>		
			Rol del jugador		Total
			Titular	Suplente	
Alerta	Nada	Recuento	2	0	2
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	0,0%	8,0%
	Poco	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Moderado	Recuento	4	1	5
		% dentro de Rol del jugador	<b>36,3%</b>	7,1%	20,0%
	Bastante	Recuento	2	5	7
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	35,7%	28,0%
	Muchísimo	Recuento	2	7	9
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	<b>50,1%</b>	36,0%
Total	Recuento		11	14	25
	% dentro de Rol del jugador		100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 7 se evidencia los resultados del estado de ánimo *de buen humor* y *alerta* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 63,6% de los jugadores *titulares* se encuentran *de buen humor* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 36,4% muestra que no se encuentran *de buen humor*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se encuentran *de buen humor* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se encuentran *de buen humor*.

Por otra parte, los resultados revelan que el 45,4% de los jugadores *titulares* no se encuentran *alerta* entre moderado y poco, con énfasis en moderado. Además, un porcentaje mayor 54,6% muestra que si se encuentran *alerta*. Por otro lado, los resultados

revelan que la mayoría 85,8% de los jugadores *suplentes* se encuentran *alerta* entre muchísimo y bastante, con énfasis en muchísimo. Además, un porcentaje menor 14,2% muestra que no se encuentran *alerta*.

Es decir, más de la mitad de los jugadores tanto titulares como suplentes presentan el estado de ánimo relacionado con *el buen humor*, por lo que la mayor parte del tiempo presentan un alto grado de felicidad y alegría, permitiendo un buen compartir con cada uno de sus compañeros. Por otra parte, menos de la mitad de los jugadores titulares están siempre *alertas*, lo que puede ser un punto negativo a la hora de competir, prevaleciendo el exceso de confianza, lo cual puede desencadenar en resultados negativos para el equipo. Sin embargo, casi todos los jugadores suplentes están siempre *alertas* para las situaciones de juego, implicando cierto grado de ansiedad y preocupación, incluido el miedo por ingresar a participar en la competencia.

Tabla 8. Estado de Ánimo Vigoroso y Rendido

		<b>Vigoroso</b>			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Vigoroso	Nada	Recuento	5	1	6
		% dentro de Rol del jugador	<b>45,4%</b>	7,1%	24,0%
	Poco	Recuento	1	0	1
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	0,0%	4,0%
	Moderado	Recuento	2	7	9
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	<b>50,1%</b>	36,0%
	Bastante	Recuento	3	5	8
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	35,7%	32,0%
	Muchísimo	Recuento	0	1	1
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%
Total		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%



			Rendido		
			Rol del jugador		Total
Rendido			Titular	Suplente	
Nada	Recuento		6	7	13
	% dentro de Rol del jugador		<b>54,5%</b>	<b>50,0%</b>	52,0%
Poco	Recuento		1	4	5
	% dentro de Rol del jugador		9,1%	28,6%	20,0%
Moderado	Recuento		3	3	6
	% dentro de Rol del jugador		27,3%	21,4%	24,0%
Bastante	Recuento		0	0	0
	% dentro de Rol del jugador		0,0%	0,0%	0,0%
Muchísimo	Recuento		1	0	1
	% dentro de Rol del jugador		9,1%	0,0%	4,0%
Total	Recuento		11	14	25
	% dentro de Rol del jugador		100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 8 se evidencia los resultados del estado de ánimo *vigoroso-fuerte* y *rendido* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 54,5% de los jugadores *titulares* se encuentran *vigorous* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 45,5% muestra que no se encuentran *vigorous*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 85,8% de los jugadores *suplentes* se encuentran *vigorous* entre moderado y bastante, con énfasis en moderado. Además, un porcentaje menor 14,2% muestra que no se encuentran *vigorous*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 63,6% de los jugadores *titulares* se encuentran *rendidos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 36,4% muestra que no se encuentran *rendidos*. Por otro lado, los

resultados revelan que la mayoría 78,6% de los jugadores *suplentes* se encuentran *rendidos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 21,4% muestra que no se encuentran *rendidos*.

Es decir, más de la mitad de los jugadores titulares y suplentes presentan un estado de ánimo *vigoroso* o fuerte lo cual indica que cuentan con la capacidad de cumplir sus actividades, mientras que, la mayoría de los jugadores tanto titulares como suplentes no presentan el estado de ánimo *rendido* que contrasta con el mencionado anteriormente, lo que es positivo para el equipo, ya que se evidencia una buena forma física general del plantel y un excelente trabajo del equipo multidisciplinario.

Tabla 9. Estado de Ánimo Apático y Fatigado

		<b>Apático</b>			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Apático	Nada	Recuento	3	9	12
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	<b>64,3%</b>	48,0%
	Poco	Recuento	6	3	9
		% dentro de Rol del jugador	<b>54,5%</b>	21,4%	36,0%
	Moderado	Recuento	2	2	4
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	14,3%	16,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Total	Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

			Fatigado		
			Rol del jugador		Total
			Titular	Suplente	
Fatigado	Nada	Recuento	3	9	12
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	<b>64,3%</b>	48,0%
	Poco	Recuento	4	2	6
		% dentro de Rol del jugador	<b>36,3%</b>	14,3%	24,0%
	Moderado	Recuento	3	3	6
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	21,4%	24,0%
	Bastante	Recuento	1	0	1
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	0,0%	4,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Recuento		11	14	25
	% dentro de Rol del jugador		100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 9 se evidencia los resultados del estado de ánimo *apático* y *fatigado* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se encuentran *apáticos* entre poco y nada, con énfasis en poco. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se encuentran *apáticos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 85,7% de los jugadores *suplentes* se encuentran *apáticos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 14,3% muestra que no se encuentran *apáticos*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 63,6% de los jugadores *titulares* se encuentran *fatigados* entre poco y nada, con énfasis en poco. Además, un porcentaje menor 36,4% muestra que no se encuentran *fatigados*. Por otro lado, los

resultados revelan que la mayoría 78,6% de los jugadores *suplentes* se encuentran *fatigados* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 21,4% muestra que no se encuentran *fatigados*.

Es decir, la mayor parte de los jugadores titulares y suplentes no presentan niveles altos tanto de *apatía* ni *fatiga*, lo cual indica la colaboración directa entre compañeros y un alto índice de energía, promoviendo siempre el positivismo.

Tabla 10. Estado de Ánimo Exhausto y Perezoso

		<b>Exhausto</b>				
		Rol del jugador				
		Titular	Suplente	Total		
Exhausto	Nada	Recuento	4	9	13	
		% dentro de Rol del jugador	<b>36,4%</b>	<b>64,4%</b>	52,0%	
	Poco	Recuento	4	1	5	
		% dentro de Rol del jugador	36,3%	7,1%	20,0%	
	Moderado	Recuento	0	3	3	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	21,4%	12,0%	
	Bastante	Recuento	3	1	4	
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	7,1%	16,0%	
	Muchísimo	Recuento	0	0	0	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%	
	Total		Recuento	11	14	25
			% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

		<b>Perezoso</b>			
		Rol del jugador			
			Titular	Suplente	Total
Perezoso	Nada	Recuento	6	11	17
		% dentro de Rol del jugador	<b>54,5%</b>	<b>78,7%</b>	68,0%
	Poco	Recuento	3	1	4
		% dentro de Rol del jugador	27,3%	7,1%	16,0%
	Moderado	Recuento	2	1	3
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	7,1%	12,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	1	1
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%
Total		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 10 se evidencia los resultados del estado de ánimo *exhausto* y *perezoso* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 72,7% de los jugadores *titulares* se encuentran *exhaustos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 27,3% muestra que no se encuentran *exhaustos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 71,5% de los jugadores *suplentes* se encuentran *exhaustos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 28,5% muestra que no se encuentran *exhaustos*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se encuentran *perezosos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se encuentran *perezosos*. Por otro lado, los

resultados revelan que la mayoría 85,8% de los jugadores *suplentes* se encuentran *perezosos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 14,2% muestra que no se encuentran *perezosos*.

Es decir, más de la mitad de los jugadores titulares y suplentes no presentan el estado de ánimo tanto *exhausto* como de *pereza*, lo que indica que estos deportistas cuentan con un alto índice de energía para desarrollar cada una de sus actividades deportivas, lo cual será sumamente beneficioso para el correcto funcionamiento de todos los engranajes del equipo de fútbol.

Tabla 11. Estado de Ánimo Infeliz y Arrepentido por cosas hechas

		<b>Infeliz</b>			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Infeliz	Nada	Recuento	5	12	17
		% dentro de Rol del jugador	<b>45,4%</b>	<b>85,8%</b>	68,0%
	Poco	Recuento	4	1	5
		% dentro de Rol del jugador	36,4%	7,1%	20,0%
	Moderado	Recuento	2	1	3
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	7,1%	12,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

		Arrepentido por cosas hechas			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Arrepentido por cosas hechas	Nada	Recuento	7	8	15
		% dentro de Rol del jugador	<b>63,6%</b>	<b>57,2%</b>	60,0%
	Poco	Recuento	2	4	6
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	28,6%	24,0%
	Moderado	Recuento	2	1	3
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	7,1%	12,0%
	Bastante	Recuento	0	1	1
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Total	Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 11 se evidencia los resultados del estado de ánimo *infeliz* y *arrepentido* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se sienten *infelices* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se sienten *infelices*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se sienten *infelices* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se sienten *infelices*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se encuentran *arrepentidos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se encuentran *arrepentidos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 85,8% de los jugadores *suplentes* se encuentran

*arrepentidos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 14,2% muestra que no se encuentran *arrepentidos*.

Es decir, más de la mitad de los jugadores tanto titulares como suplentes no presentan un estado de ánimo *infeliz y arrepentido*, lo que infiere en la alegría de los jugadores, además de mostrar siempre una actitud positiva, lo que ayuda a la unión y cohesión grupal y al buen ambiente dentro de las prácticas deportivas diarias del equipo de fútbol.

Tabla 12. Estado de Ánimo Triste y Melancólico

		<b>Triste</b>				
		Rol del jugador				
		Titular	Suplente	Total		
Triste	Nada	Recuento	7	12	19	
		% dentro de Rol del jugador	<b>63,6%</b>	<b>85,8%</b>	76,0%	
	Poco	Recuento	2	0	2	
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	0,0%	8,0%	
	Moderado	Recuento	2	0	2	
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	0,0%	8,0%	
	Bastante	Recuento	0	1	1	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%	
	Muchísimo	Recuento	0	1	1	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%	
	Total	Recuento	11	14	25	
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%	



			<b>Melancólico</b>		
			Rol del jugador		Total
		Titular	Suplente		
Melancólico	Nada	Recuento	8	13	21
		% dentro de Rol del jugador	<b>72,7%</b>	<b>92,9%</b>	84,0%
	Poco	Recuento	1	0	1
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	0,0%	4,0%
	Moderado	Recuento	2	0	2
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	0,0%	8,0%
	Bastante	Recuento	0	1	1
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Recuento		11	14	25
	% dentro de Rol del jugador		100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## **Análisis e Interpretación**

En la tabla 12 se evidencia los resultados del estado de ánimo *triste* y *melancólico* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se sienten *tristes* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se sienten *tristes*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 85,8% de los jugadores *suplentes* se sienten *tristes* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 14,2% muestra que no se sienten *tristes*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 81,8% de los jugadores *titulares* se encuentran *melancólicos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 18,2% muestra que no se encuentran *melancólicos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se encuentran

*melancólicos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se encuentran *melancólicos*.

Es decir, la mayor parte de los jugadores tanto titulares como suplentes no presentan ni *tristeza* ni *melancolía*. Estos dos estados de ánimo presentan un alto índice de similitud, lo cual indica un alto grado de alegría y emoción. Estado que es beneficioso para desempeñarse de la mejor manera en los partidos de fútbol y en las actividades diarias.

Tabla 13. Estado de Ánimo Falto de Esperanzas e Indigno

		<b>Falto de esperanzas</b>				
		Rol del jugador		Total		
		Titular	Suplente			
Falto de esperanzas	Nada	Recuento	9	13	22	
		% dentro de Rol del jugador	<b>81,8%</b>	<b>92,9%</b>	88,0%	
	Poco	Recuento	1	0	1	
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	0,0%	4,0%	
	Moderado	Recuento	1	1	2	
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%	
	Bastante	Recuento	0	0	0	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%	
	Muchísimo	Recuento	0	0	0	
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%	
	Total		Recuento	11	14	25
			% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

			<b>Indigno</b>		
			Rol del jugador		
			Titular	Suplente	Total
Indigno	Nada	Recuento	8	12	20
		% dentro de Rol del jugador	<b>72,7%</b>	<b>85,8%</b>	80,0%
	Poco	Recuento	2	1	3
		% dentro de Rol del jugador	18,2%	7,1%	12,0%
	Moderado	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Recuento		11	14	25
	% dentro de Rol del jugador		100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 13 se evidencia los resultados del estado de ánimo *falta de esperanzas* e *Indigno* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 90,9% de los jugadores *titulares* presentan *falta de esperanzas* de entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 9,1% muestra que no presentan *falta de esperanzas*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* presentan *falta de esperanzas* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no presentan *falta de esperanzas*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 90,9% de los jugadores *titulares* se sienten *indignos* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 9,1% muestra que no se sienten *indignos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se sienten *indignos* entre nada y

poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se sienten *indignos*.

Es decir, casi todos los jugadores tanto titulares como suplentes no presentan un estado de ánimo *falto de esperanzas e indigno*. Esto indica que presentan inicialmente una actitud llena de esperanzas sin prejuicios en lo que les espere en un futuro, evidenciando una gran ayuda a los compañeros y cuerpo técnico para tomar las mejores decisiones para el equipo de fútbol.

Tabla 14. Estado de Ánimo Desanimado y Solo

		<b>Desanimado</b>			
		Rol del jugador		Total	
		Titular	Suplente		
Desanimado	Nada	Recuento	9	13	22
		% dentro de Rol del jugador	<b>81,8%</b>	<b>92,9%</b>	88,0%
	Poco	Recuento	1	0	1
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	0,0%	4,0%
	Moderado	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total		Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

			<b>Solo</b>		
			Rol del jugador		
			Titular	Suplente	Total
Solo	Nada	Recuento	10	13	23
		% dentro de Rol del jugador	<b>90,9%</b>	<b>92,9%</b>	92,0%
	Poco	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Moderado	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Recuento		11	14	25
	% dentro de Rol del jugador		100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 14 se evidencia los resultados del estado de ánimo *desanimado* y *solo* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 90,9% de los jugadores *titulares* se encuentran *desanimados* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 9,1% muestra que no se encuentran *desanimados*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se encuentran *desanimados* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se encuentran *desanimados*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría 90,9% de los jugadores *titulares* no se sienten nada *solos*. Además, un porcentaje menor 9,1% muestra que se

sienten *solos*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* no se sienten nada *solos*. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que se sienten *solos*.

Es decir, casi todos los jugadores titulares y suplentes no presentan tanto el estado de ánimo *desanimado* y *solo*, factores que indican nuevamente la alegría, positivismo y fervor que presentan los jugadores para poder realizar cada una de sus actividades deportivas diarias y un excelente desempeño en la competición, con más posibilidades de obtener resultados positivos.

Tabla 15. Estado de Ánimo Aterrorizado y Culpable

		<b>Aterrorizado</b>			
		Rol del jugador			
		Titular	Suplente	Total	
Aterrorizado	Nada	Recuento	10	12	22
		% dentro de Rol del jugador	<b>90,9%</b>	<b>85,8%</b>	88,0%
	Poco	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Moderado	Recuento	0	1	1
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	7,1%	4,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Total	Recuento	11	14	25
		% dentro de Rol del jugador	100,0%	100,0%	100,0%

			<b>Culpable</b>		
			Rol del jugador		
			Titular	Suplente	Total
Culpable	Nada	Recuento	10	11	21
		% dentro de Rol del jugador	<b>90,9%</b>	<b>78,6%</b>	84,0%
	Poco	Recuento	0	2	2
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	14,3%	8,0%
	Moderado	Recuento	1	1	2
		% dentro de Rol del jugador	9,1%	7,1%	8,0%
	Bastante	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
	Muchísimo	Recuento	0	0	0
		% dentro de Rol del jugador	0,0%	0,0%	0,0%
Total	Recuento		11	14	25
	% dentro de Rol del jugador		100,0%	100,0%	100,0%

**Fuente:** Encuesta Aplicada

### **Análisis e Interpretación**

En la tabla 15 se evidencia los resultados del estado de ánimo *aterrorizado* y *culpable* en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que la mayoría 90,9% de los jugadores *titulares* no se encuentran nada *aterrorizados*. Además, un porcentaje menor 9,1% muestra que se encuentran *aterrorizados*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se encuentran *aterrorizados* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se encuentran *aterrorizados*.

Por otra parte, los resultados revelan que la mayoría del 90,9% de los jugadores *titulares* se encuentran *culpables* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor de 9,1% muestra que no se encuentran *culpables*. Por otro lado, los resultados revelan que la mayoría 92,9% de los jugadores *suplentes* se encuentran *culpables* entre nada y poco, con énfasis en nada. Además, un porcentaje menor 7,1% muestra que no se encuentran *culpables*.

Es decir, la mayor parte de los jugadores no presentan ni el estado de ánimo de *desesperación* ni de *culpabilidad*, lo que indica que frente a múltiples acciones no presentan culpa, permitiendo la tranquilidad de cada una de los jugadores, lo que puede ser un punto tanto positivo como negativo en dependencia de la situación de juego en la cual se encuentren.



Tabla 16. Síntesis de Resultados

Estados de Ánimo	Nivel	Síntesis de Resultados			
		Titular		Rol del jugador	
			Análisis	Suplente	Análisis
Tenso	Poco	45,50%	+		
	Moderado			42,90%	-
Inestable	Nada	63,60%	+	57,10%	+
Relajado	Bastante	36,40%	+	50,00%	+
	Nada	54,50%	+		
Nervioso	Moderado			42,90%	-
Animado	Muchísimo	63,60%	+	85,70%	+
Infeliz	Nada	45,50%	+	85,70%	+
Arrepentido por cosas hechas	Nada	63,60%	+	57,10%	+
Triste	Nada	63,60%	+	85,70%	+
Melancólico	Nada	72,70%	+	92,90%	+
Activo	Muchísimo	54,50%	+	71,40%	+
Energético	Muchísimo	45,50%	+	57,10%	+
De Buen Humor	Muchísimo	54,50%	+	78,60%	+
	Moderado	36,40%	+		
Alerta	Muchísimo			50,00%	+
	Nada	45,50%	-		
Vigoroso	Moderado			50,00%	+
Rendido	Nada	54,50%	+	50,00%	+
	Nada			64,30%	+
Apático	Poco	54,50%	-		
	Nada			64,30%	+
Fatigado	Poco	36,40%	+		
Exhausto	Nada	36,40%	+	64,30%	+
Perezoso	Nada	54,50%	+	78,60%	+
Falto de esperanzas	Nada	81,80%	+	92,90%	+
Indigno	Nada	72,70%	+	85,70%	+
Desanimado	Nada	81,80%	+	92,90%	+
Solo	Nada	90,90%	+	92,90%	+
Aterrorizado	Nada	90,90%	+	85,70%	+
Culpable	Nada	90,90%	+	78,60%	+

Predominancia de los estados de ánimo

POSITIVO

POSITIVO

**Fuente:** Encuesta Aplicada

## Análisis e Interpretación

En la tabla 16 se evidencia los resultados de todos los estados de ánimos en los jugadores de fútbol.

Los resultados revelan que los jugadores titulares se encuentran poco *tensos*, nada *inestables*, bastante *relajados*, nada *nerviosos*, muy *animados*, nada *infelices*; se muestran nada *arrepentidos por cosas hechas*, nada *tristes* ni *melancólicos*; muy *activos* y *energéticos*; se encuentran de muy *buen humor*, moderadamente *alertas*, nada *vigorosos* ni *rendidos*, pero un poco *apáticos* y *fatigados*; nada *exhaustos*, ni *perezosos*, ni *faltos de esperanzas*, ni *indignos*, ni *desanimados*, ni *solos*, ni *aterrorizados* y mucho menos *culpables*.

Es decir, el análisis de la predominancia de los estados de ánimo es positivo, ya que la mayoría de los jugadores titulares están en óptimo estado anímico para realizar con eficacia cada una de las labores deportivas diarias encomendadas por el cuerpo técnico. Además, es más probable que puedan desempeñarse de mejor manera en la competencia y obtener así, un resultado positivo en los partidos de fútbol.

Por otro lado, los resultados revelan que los jugadores suplentes se encuentran moderadamente *tensos*, nada *inestables*, bastante *relajados*, moderadamente *nerviosos*, muy *animados*, nada *infelices*; se muestran nada *arrepentidos por cosas hechas*, nada *tristes* ni *melancólicos*; muy *activos* y *energéticos*; se encuentran de muy *buen humor*, muy *alertas*, moderadamente *vigorosos*, nada *rendidos*, ni *apáticos* ni *fatigados*, ni *exhaustos*, ni *perezosos*, ni *faltos de esperanzas*, ni *indignos*, ni *desanimados*, ni *solos*, ni *aterrorizados* y mucho menos *culpables*.

Es decir, el análisis de la predominancia de los estados de ánimo es positivo, ya que la mayoría de los jugadores suplentes están en óptimo estado anímico para ingresar al terreno de juego si el cuerpo técnico así lo decide, con altas probabilidades de realizar sus labores deportivas a un alto nivel, al estar anímicamente estables y preparados, por lo que el cuerpo técnico no debería dudar al momento de dar minutos a los jugadores suplentes.

## 3.2 Discusión

La recopilación de información que se tiene sobre los estados de ánimo en los deportistas previo a un encuentro competitivo ha sido la base de ciertos estudios realizados, sin embargo, a nivel nacional no se ha profundizado en este tema hasta la fecha, los estudios incluidos en esta investigación se realizaron entre el año 2000 hasta la actualidad. No obstante, en este trabajo de titulación se pretende indagar sobre dicho tema para analizar el estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes de un equipo de fútbol profesional en la etapa competitiva y, de esta manera, fundamentar teóricamente los aspectos fundamentales de las variables en estudio para mejor comprensión, analizar e interpretar los datos resultantes del cuestionario utilizados en la investigación, describir las principales causas de la variabilidad del estado de ánimo de los deportistas y comparar si existen diferencias significativas entre los jugadores titulares y los jugadores suplentes respecto a los factores evaluados.

En algunos estudios se encontraron evidencias que deportistas experimentados presentaron un perfil “iceberg”, el cual es considerado un nivel óptimo con relación al estado de ánimo previo a una competencia, en donde la escala vigor se sitúa por encima del resto de las variables. Los jugadores con menor experiencia competitiva presentaron resultados poco apropiados para obtener la victoria. (Díaz, Gutiérrez, & Hoyos, 2015). Sin embargo, en los resultados obtenidos del trabajo realizado se puede apreciar que no coinciden con las investigaciones de Díaz, Gutiérrez, & Hoyos (2015), ya que en la escala vigor, en los jugadores titulares, se encuentra poca predominancia, con un porcentaje menor. Por el contrario, la mitad de los jugadores suplentes se encuentran moderadamente por encima de la escala vigor. Por otro lado, en los resultados del trabajo se puede evidenciar que las escalas como animado, activo, energético, de buen humor se sitúan por encima del resto de las variables en los jugadores titulares. En cambio, en los jugadores suplentes, las escalas como animado, activo, energético, de buen humor, además de alerta y vigoroso se sitúan por encima del resto de las variables, coincidiendo esta última con los autores previamente mencionados.

Estudios realizados como el de Gimeno (2002) indican que se da una relación bidireccional entre estado de ánimo y rendimiento deportivo, es por eso que se debe tener una correcta adaptación y preparación psicológica del deportista frente a competencias, lo cual permitirá alcanzar resultados óptimos. No obstante, es prematuro indicar que el rendimiento deportivo tiene una relación directa con los estados de ánimo, ya que existen múltiples factores externos que puedan afectar a los deportistas a la hora de la competencia. Aunque, si bien es cierto, con un estado de ánimo óptimo, se debería tener más posibilidades de obtener un rendimiento deportivo positivo de cada uno de los jugadores de fútbol, coincidiendo con las investigaciones de Gimeno (2002).

Según Castañeda y Vergara (2020), los resultados obtenidos en su investigación evidencian que el POMS permite distinguir entre atletas, es decir, deportistas que van a tener mejores resultados en competición, y aquellos sin éxito, con respecto a sus estados de ánimo. Por consiguiente, y en concordancia con las investigaciones de Gimeno (2002) y Castañeda y Vergara (2020), se reafirma que el estado de ánimo puede influir en el rendimiento deportivo, puesto que, deportistas alegres, vigorosos, energéticos, entre otros factores, están más concentrados y serán más eficaces en cada una de sus labores deportivas encomendadas por el cuerpo técnico. Pero, y como se ha indicado anteriormente, existen más factores externos que puedan alterar el rendimiento deportivo, por lo que no se debería realizar un análisis más exhaustivo y completo para descartar cualquier factor que interrumpa el buen desempeño y rendimiento de los deportistas.

El estudio de Olmedilla, Ortega y Gómez (2013) hace referencia a la influencia que tiene una lesión deportiva con respecto al estado de ánimo del futbolista, ya que en este estudio se presentó una mayor puntuación en la variable tensión, lo cual se puede concluir que los deportistas están alejados del perfil iceberg, como se mencionó antes para obtener este perfil el factor vigor debe estar por encima de la media. Por lo tanto, se puede llegar a la conclusión de que una lesión afecta significativamente el estado de ánimo del futbolista lo cual trae consecuencias desfavorables para el equipo, debido a que limita su rendimiento. Si bien es cierto, una lesión minimiza e impide el buen desempeño del deportista, además de que el estado anímico se muestra bastante afectado, coincidiendo con los estudios realizados por Olmedilla, Ortega y Gómez (2013). Sin embargo, el equipo multidisciplinario del equipo de fútbol al cual pertenezca dicho jugador lesionado, se debe encargar y tratar de lograr mantener un estado anímico positivo

a pesar de las adversidades, lo cual será altamente beneficioso para el deportista y para la unión y cohesión grupal, evitando el abandono deportivo, como ya ha habido casos.

Después de realizar, analizar e interpretar los datos resultantes del cuestionario utilizados en la investigación, se pudo determinar la importancia de contar con deportistas que se encuentren con un óptimo estado anímico, lo cual será muy favorable para la competencia, teniendo más posibilidades de obtener buen rendimiento deportivo, coincidiendo con los estudios realizados de Gimeno (2002), Castañeda y Vergara (2020), que mostraron las mejoras en la parte competitiva y rendimiento deportivo.

### 4.1. Conclusiones

- Luego del análisis del estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional AVICED FC, en la etapa competitiva en la categoría Ascenso de la provincia del Azuay. Se determinó que la mayor parte de los jugadores titulares y suplentes no cuentan con los estados de ánimo negativos, tales como: inestable, infeliz, arrepentido, triste, melancólico, falta de esperanza, indigno, desanimado, solo, aterrorizado, culpable, *mientras que, si cuentan con estados de ánimo positivos tales como:* activo, energético, de buen humor, animado, vigoroso.
- Se fundamentó teóricamente los aspectos fundamentales de las variables en estudio para mejor comprensión. Un equipo de fútbol está conformado por 11 jugadores quienes cumplen 11 roles distintos, que se clasifican en 4 grupos (porteros, defensas, mediocampistas y delanteros) en relación a sus similitudes tácticas, sin olvidarse de las diferencias fisiológicas y antropométricas de cada rol, donde la psicología aporta elementos que ayudan con el entrenamiento deportivo y desempeño competitivo.
- Se analizó e interpretó los datos resultantes del cuestionario utilizados en la investigación y describir las principales causas de la variabilidad del estado de ánimo de los jugadores titulares. Los resultados revelan que los jugadores titulares se encuentran poco tensos, nada inestables, bastante relajados, nada nerviosos, muy animados, nada infelices; se muestran nada arrepentidos por cosas hechas, nada tristes ni melancólicos; muy activos y energéticos; se encuentran de muy buen humor, moderadamente alertas, nada vigorosos ni rendidos, pero un poco

apáticos y fatigados; nada exhaustos, ni perezosos, ni faltos de esperanzas, ni indignos, ni desanimados, ni solos, ni aterrorizados y mucho menos culpables.

- Se analizó e interpretó los datos resultantes del cuestionario utilizados en la investigación y describir las principales causas de la variabilidad del estado de ánimo de los jugadores suplentes. Los resultados revelan que los jugadores suplentes se encuentran moderadamente tensos, nada inestables, bastante relajados, moderadamente nerviosos, muy animados, nada infelices; se muestran nada arrepentidos por cosas hechas, nada tristes ni melancólicos; muy activos y energéticos; se encuentran de muy buen humor, muy alertas, moderadamente vigorosos, nada rendidos, ni apáticos ni fatigados, ni exhaustos, ni perezosos, ni faltos de esperanzas, ni indignos, ni desanimados, ni solos, ni aterrorizados y mucho menos culpables.
- Se comparó si existen diferencias significativas entre los jugadores titulares y los jugadores suplentes respecto a los factores evaluados en la versión reducida del POMS. Lo cual reveló que no existen diferencias significativas entre los dos roles de los jugadores titulares y suplentes, siendo esto una gran ayuda y ventaja para la competencia al estar anímicamente estables y preparados.

## 4.2. Recomendaciones

- Profundizar esta investigación en otro equipo de fútbol con el fin de contrastar los resultados obtenidos.
- Se recomienda realizar una observación directa en los jugadores del equipo con el fin de verificar cada uno de los estados de ánimo que presentan.
- Se recomienda realizar un análisis con los directivos del equipo para identificar cada una de las acciones que se realizan por los jugadores.
- Se recomienda realizar una correcta adaptación y preparación psicológica del deportista frente a competencias, lo cual permitirá alcanzar resultados óptimos.

## BIBLIOGRAFÍA

André, C. (2017). *Los estados de ánimo: el aprendizaje de la serenidad*. Editorial Kairós.

Obtenido de: <https://cutt.ly/yPycz7S>

Borges Hernández, P. J. (2016). *Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo*. Madrid-España: Universidad Autónoma de Madrid.

Obtenido de: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/673163>

Bosque, R. A., Rodríguez, Ó. G., & Gabilondo, J. A. A. (2020). Influencia del sexo y el resultado en el estado de ánimo de futbolistas iniciados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 349-354. Obtenido de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446322.pdf>

Bruni, B. (2013). Comparación de los niveles de motivación entre un equipo de fútbol profesional y un equipo de fútbol amateur. *Revista de las Ciencias de la Actividad Física*. Obtenido de: <https://cutt.ly/5Pyc9lc>

Búa, N., Rodríguez, A. V., & García, G. C. (2013). Perfil funcional y morfológico en jugadores de fútbol amateur de Mendoza, Argentina. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48(179), 89-96. Obtenido de: <https://cutt.ly/iPyvysU>

Calderón Álvarez, J. A. (2019). *Relación entre estado de ánimo precompetitivo y rendimiento deportivo en equipo de jugadores universitarios de tenis de mesa* (Bachelor's thesis, Universidad EAFIT). Obtenido de: <https://cutt.ly/5PyvfMX>

Cárdenas Orozco, L. A. (2020). Aplicación de un macrociclo de fuerza en la reinserción en jugadores lesionados a la competición de fútbol Club Universidad Católica Amateur. Obtenido de: <https://cutt.ly/qPyvbH5>



Castañeda Chacón, J. D., & Vergara Hernández, J. C. E. (2020). Análisis del perfil de estados de ánimo (Poms) de los deportistas de la UDCA. Obtenido de: <https://cutt.ly/uPyvI02>

Cecchini, J. A., González, C., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 104-109. Obtenido de: <https://cutt.ly/5PyvCEu>

Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J. A., & Castañeda-Vázquez, C. (2017). Relación entre actividad física, estados de ánimo y género en personas adultas. *European Journal of Health Research*, 3(3), 163-171. Obtenido de: <https://cutt.ly/ZPyv4P6>

De la Vega Marcos, R. (2014). *Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: El POMS-VIC. / A new three-dimensional measure of sport mood state: POMS-VIC*. España: Universidad Autónoma de Madrid. Obtenido de <https://cutt.ly/2O6sAps>

De la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 107-117. Obtenido de: <https://cutt.ly/aPybrHW>

De la Vega, R., Barquín, R., García, M. A., Balagué, G., Olmedilla, A., & Del Valle, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 241-251. Obtenido de: <https://cutt.ly/WPybh4r>

- Vega Marcos, R. D. L., Galán, Á., Ruiz, R., & Tejero González, C. M. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica. *Revista de psicología del deporte*. Obtenido de: <https://cutt.ly/kPybmqw>
- Díaz, J., Gutiérrez, J. N., & Hoyos, J. A. (2015). Estados de ánimo precompetitivos y resultados deportivos en jugadores de bolos cántabros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 53-64. Obtenido de: <https://cutt.ly/uPybRCE>
- Fletcher, D., Hanton, S., & Wagstaff, C. R. (2012). Performers' responses to stressors encountered in sport organisations. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 349-358. Obtenido de: <https://cutt.ly/IPybDyH>
- Galarza Muriel, M. J., & Valencia Erazo, L. M. (2012). *Evaluación nutricional, diagnóstico y planificación de la dieta para jugadores titulares de la disciplina de fútbol—segunda categoría (liga deportiva universitaria de Guayaquil)*” (Bachelor's thesis). Obtenido de: <https://cutt.ly/FPybBMy>
- García Medina, S. (2021). *¿Cuáles son los efectos de realizar un conjunto de actividades recreativas sobre el estado de ánimo en adolescentes de 15 a 17 años del Club de Fútbol Independiente de Chía?* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Obtenido de: <https://cutt.ly/NPyb4b7>
- Gimeno, F. (2002). *Estrategias Psicológicas de contracondicionamiento para la recuperación del rendimiento deportivo*. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 251-264. Obtenido de: <https://cutt.ly/xPynp6Y>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, M. L., & Romero Granados, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de

estudios. *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*, (10) 1, 95-101.

Obtenido de: <https://cutt.ly/5Pynlyx>

Heiy, J., & Cheavens, J. (2014). Back to Basics: A Naturalistic Assessment of the Experience and Regulation of Emotion. *American Psychological Association*.

Obtenido de: <https://cutt.ly/gO6fteW>

Lochnaum, M., Zanatta, T., & et al. (2021). The Profile of Moods States and Athletic Performance: A Meta-Analysis of Published Studies. *MPDI*. Obtenido de:

<https://www.mdpi.com/2254-9625/11/1/5/htm>

Marques Rosa, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS, 2004. Obtenido de:

<https://cutt.ly/fPynOtV>

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.

*Champaign, IL: Human Kinetics*. Obtenido de: <https://cutt.ly/qPynHwr>

Martínez, T. J. (2000). Espacio personal y ecología del pequeño grupo. *Psicología ambiental*, 101-122. Obtenido de: <https://cutt.ly/XPynXIF>

McNair, D., Lorr, M., & Dropplemann, L. (1971). Manual of the Profile of Mood States.

*San Diego CA: Educational and Industrial Testing Service*. Obtenido de:

<https://cutt.ly/CPymd9i>

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de. *Revista de Psicología*

*del Deporte*. Obtenido de: <https://cutt.ly/sPymhW9>

- Moreno, A., & Vigoya, D. (2005). Estandarización del TEAD-R en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogotá. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1 y 2). Obtenido de <https://cutt.ly/NO6hwFi>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. (2013). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Obtenido de: <https://cutt.ly/IPymzv6>
- Organización Mundial de la Salud. (23 de agosto de 2020). *OMS*. Obtenido de: <https://cutt.ly/xPymnRo>
- Quinatoa Casa, J. D. (2019). *Estados de ánimo y su influencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas profesionales del club deportivo Técnico Universitario* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Terapia Física). Obtenido de: <https://cutt.ly/fPymTpj>
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 669-683. Obtenido de: <https://cutt.ly/mPymOdL>
- Rivera, M., & Tejera, C. (2014). Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*. Obtenido de: <https://cutt.ly/eO6hoJS>
- Rodriguez, P. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27-38. Obtenido de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n2/ibi04218.pdf>

- Roffé, M. (2020). Psicología del jugador suplente en el fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(2). Obtenido de: <https://cutt.ly/pO6hdsg>
- Servera, L. (2017). De amateurs a profesionales: la profesionalización del fútbol en Argentina (1925-1931). Obtenido de: <https://cutt.ly/oO6hg88>
- Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 678. Obtenido de: <https://cutt.ly/9Py9cMv>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schultz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280. Obtenido de: <https://cutt.ly/cPy9Yta>
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2003). Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the STAI. *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment, Volume 2: Personality Assessment*, 2, 70. Obtenido de: <https://cutt.ly/7Py9GOR>
- Tripel, D., & Brocks, L. (1983). Relaciones entre los entrenadores y los jugadores y los jugadores y suplentes. *Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)*, 20(080), 251-260. Obtenido de: <https://cutt.ly/4O6hDFU>
- Vicuña Carrillo, E. M. (2013). *Prevención fisioterapéutica en la distensión de músculos aductores tipo i y ii en jugadores de fútbol del club utc de la ciudad de latacunga, periodo febrero-julio 2011* (Bachelor's thesis). Obtenido de: <https://cutt.ly/NPy3hSw>

Wen Chi. (2020). Having a Creative Day: A Daily Diary Study of the Interplay Between Daily Activating Moods and Physical Work Environment on Daily Creativity.

*Journal of creative behavior*. Obtenido de <https://cutt.ly/DO6hZ6l>

## ANEXOS

### Anexo 1



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación



Fecha:	_____	Nombre:	_____	Edad	_____	Titular	
						Suplente	
Objetivo:	Recolectar información para el análisis del estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en la etapa competitiva en la categoría Ascenso de la provincia del Azuay.						
<p>Responda:                  Frente a cada aspecto indique según la escala de respuesta que usted considere Recuerde verificar que cada pregunta este respondida                  Asegúrese de solo responder con un solo indicador</p>							
Muchísimo	Bastante	Moderado	Poco	Nada			
4	3	2	1	0			

Carrera de Cultura Física

### VERSIÓN REDUCIDA DEL TEST POMS

	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4		0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
1. Tenso						11. Activo						21.Exhausto						31.Desanimado					
2. Inestable						12.Energético						22.Perezoso						32.Solo					
3. Con los pelos de punta						13.De buen humor						23.Abatido (Decaído)						33.Miserable					
4. Asustado						14. Alerta						24.Tirado (muy cansado)						34.Pesimista					
5. Relajado						15.Lleno de dinamismo						25.Infeliz						35.Desesperado					
6. Intranquilo						16.Despreocupado						26.Arrepentido por cosas hechas						36.Inútil					
7. Inquieto						17.Vigoroso (Fuerte)						27.Triste						37.Aterrorizado					
8. Nervioso						18.Rendido (Cansado)						28.Melancólico						38. Culpable					
9. Ansioso						19.Apático (Indiferente)						29.Falto de esperanzas											
10. Animado						20. Fatigado						30.Indigno (malo)											



## Anexo 2



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
 Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación  
 Carrera de Cultura Física  
**VERSIÓN REDUCIDA DEL TEST POMS**



Fecha:		Nombre:		Edad		Titular	
						Suplente	
Objetivo:	Recolectar información para el análisis del estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en la etapa competitiva en la categoría Ascenso de la provincia del Azuay.						
Responda:	Frente a cada aspecto indique según la escala de respuesta que usted considere Recuerde verificar que cada pregunta este respondida Asegúrese de solo responder con un solo indicador						
Muchísimo	Bastante	Moderado	Poco	Nada			
4	3	2	1	0			



## Anexo 3

# UCUENCA

Cuenca, 09 de diciembre de 2021

Asunto: Solicitud de ingreso.

Señor  
Ángel Fernando Cedillo Monge  
PRESIDENTE DEL CLUB AVICED  
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca. La presente tiene el propósito solicitar comedidamente autorice el ingreso a su distinguido club a los estudiantes Geovanny Josué Camuendo Farez y Jonathan David Fernández Quintero, con la finalidad de iniciar la investigación de titulación "El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en etapa competitiva". En este contexto, las actividades a realizar por los estudiantes son:

- Aplicar la versión reducida del test POMS, instrumento para medir el estado de ánimo en deportistas.
- Realizar el análisis y comparación de los datos recolectados referentes al tema de estudio.

Por la atención a la presente y apoyo a los estudiantes para la obtención de su título de Licenciado en Ciencias de la educación con mención en Cultura Física, anticipamos nuestro agradecimiento.

Atentamente



  
Dra. Susana Andrade Tenesaca  
DIRECTORA DE CARRERA

www.ucuenca.edu.ec



Geovanny Josué Camuendo Farez  
Jonathan David Fernández Quintero

## Anexo 4



Cuenca, 10 de diciembre de 2021

Asunto: Solicitud de autorización.

Yo, Ángel Fernando Cedillo Monge, autorizo el ingreso a mi distinguido club a los estudiantes Geovanny Josué Camuendo Farez y Jonathan David Fernández Quintero, con la finalidad de iniciar la investigación de titulación "El estado de ánimo en los futbolistas titulares y suplentes del equipo de fútbol profesional Aviced FC, en etapa competitiva". En este contexto, las actividades a realizar por los estudiantes son:

- Aplicar la versión reducida del test POMS, instrumento para medir el estado de ánimo en deportistas.
- Realizar el análisis y comparación de los datos recolectados referentes al tema de estudio.



Atentamente  
  
Sr. Ángel Fernando Cedillo Monge

## Anexo 5





# UCUENCA



Geovanny Josué Camuendo Farez  
Jonathan David Fernández Quintero