

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

### **Efectos de la aplicación de programas psicológicos en relación al rendimiento físico y habilidades motrices específicas en jugadores de academias formativas de fútbol en la ciudad de Cuenca**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

#### **Autores:**

Mike Alexandre Ávila Calle

Marlon Ismael Ávila Matute

#### **Director:**

Paulina Michelle Pino Arias

ORCID: 0009-0008-1322-304X

Cuenca, Ecuador

2023-03-07

## Resumen

Esta investigación tiene como objetivo definir el efecto de la aplicación de dos programas psicológicos sobre el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas de los jóvenes de academias de fútbol de la ciudad de Cuenca mediante la propuesta de relaciones y comparaciones. La edad de los participantes se encuentra en un rango de entre 12 a 16 años de edad y son de 2 clubes de divisiones formativas de la ciudad de Cuenca. Es una intervención de metodología cuantitativa con un abordaje cuasiexperimental con alcance correlacional – causal. Las variables de este estudio son el rendimiento físico, las habilidades motrices específicas y finalmente las habilidades psicológicas. Primero, a los futbolistas se les realizó una evaluación inicial para valorar las habilidades psicológicas, el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas para posteriormente aplicar dos programas de preparación psicológica y finalmente realizar una evaluación final acerca de las variables tomadas inicialmente. Con base en estas variables todos los resultados fueron tabulados y analizados con éxito comprobando así el efecto positivo que tuvieron los dos programas psicológicos sobre nuestras variables cumpliendo así nuestros objetivos. Los resultados del estudio, muestran una mejora significativa en las habilidades psicológicas del rendimiento deportivo teniendo efecto en el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas en el fútbol, que evidencian cambios estadísticamente significativos en cada test. Es así que se concluye, que existe una correlación entre las variables planteadas en el estudio.

*Palabras clave:* habilidades motrices específicas del fútbol, rendimiento físico, divisiones formativas, programas psicológicos

### Abstract

The objective of this research is to define the effect of the application of two psychological programs on the physical performance and specific motor skills of young people from soccer academies in the city of Cuenca by proposing relationships and comparisons. The age of the participants is between 12 and 16 years old and they are from 2 clubs of formative divisions of the city of Cuenca. It is a quantitative methodology intervention with a quasi-experimental approach with a correlational-causal scope. The variables of this study are physical performance, specific motor skills and finally psychological skills. First, the soccer players underwent an initial evaluation to assess psychological skills, physical performance and specific motor skills, then two psychological preparation programs were applied and finally a final evaluation of the variables initially taken. Based on these variables, all the results were tabulated and successfully analyzed, thus proving the positive effect that the two psychological programs had on our variables, thus fulfilling our objectives. The results of the study show a significant improvement in the psychological skills of sports performance having an effect on physical performance and specific motor skills in soccer, which show statistically significant changes in each test. It is thus concluded that there is a correlation between the variables raised in the study.

*Keywords:* soccer-specific motor skills, physical performance, training divisions, psychological programs

### **Agradecimientos**

En primer lugar, darle las gracias a Dios nuestro amado padre celestial, por darnos salud, vida, por llenarnos de bendiciones, por darnos la fortaleza, la sabiduría y la humildad para seguir adelante en las situaciones más difíciles y hacernos ser mejores seres humanos.

A nuestros queridos docentes, que siempre nos transmitieron sus experiencias, conocimientos y valores, que nos enseñaron que no solo se debe ser un buen profesional sino también una excelente persona, que debemos ser respetuosos y amables en todo contexto.

Darle las gracias a nuestra estimada tutora la Mg. Paulina Pino, por guiarnos en este proceso y dedicarnos su tiempo y sus conocimientos, apoyándonos siempre y siendo muy paciente y siempre creyendo en nosotros.

Agradecer a nuestra prestigiosa Universidad de Cuenca, por brindarnos una educación de primer nivel, a lo largo de nuestro período de preparación profesional y por cada experiencia vivida dentro de la institución.

Agradecer a los dirigentes y entrenadores de los clubes Independiente del Valle Cuenca Y Escuela ECC por abrirnos las puertas a sus instituciones y permitirnos aplicar nuestra investigación y facilitarnos el proceso.

A nuestros familiares y conocidos por su apoyo, confianza y por no dejarnos solos durante los momentos más difíciles.

### **Dedicatoria**

Dedico mi tesis a mis padres Manuel y Digna, quienes han sido un pilar muy importante en mi vida, agradecerles por su apoyo incondicional, por los consejos brindados, por guiarme siempre por el camino del bien y por demostrarme que a pesar de las adversidades siempre se puede cumplir las metas y ser felices.

A mis hermanas Fanny, Valeria y Mariela, quienes forman parte de mi vida, agradecerles por ese apoyo desinteresado y por enseñarme a nunca rendirme y en especial a mi hermana Mariela por ser una luz que guía mi camino.

A mi tía Piedad agradecerle por ser una excelente persona y un ejemplo a seguir, quien me ha apoyado en diferentes ámbitos y a no darme por vencido en la culminación de mi carrera.

De igual manera le dedico a mi novia Carolina quien ha sido una persona muy especial en mi vida, quien ha estado conmigo en las buenas y las malas por mucho tiempo siendo un apoyo importante para cumplir nuestras metas a futuro.

Marlon Avila

Para mis padres, Miguel y Narcisa, las dos personas que siempre me han apoyado en todo lo que he hecho, por su amor incondicional hacia mí, por todas los sacrificios que han hecho para que nunca me falte nada, por enseñarme a ser un excelente ser humano lleno de valores y siempre humilde ante cualquier contexto, por enseñarme que no hay nada más satisfactorio que lograr un triunfo dando el máximo esfuerzo, por enseñarme que no hay que creerse más que nadie pero tampoco menos que nadie, por todo, esto es para mis amados padres.

Para mis hermanos, Carlos y Víctor, que siempre me han soportado y apoyado en lo que he hecho, que han estado para mí en las buenas y en las malas, por acompañarme en mis actividades deportivas y académicas, por ser mis hermanos y mis amigos, siempre buscando lo mejor para mí, por todo su amor y afecto, esto es para ustedes mis queridos hermanos.

Para mi novia, Mayerly, una persona que llegó a mi vida a darme mucho amor y apoyo, que ha estado conmigo en la salud y la enfermedad, por nunca dejarme caer y siempre alentarme a seguir con todos mis objetivos y por siempre creer en mí, por siempre hacerme dar la mejor versión de mí, por enseñarme que se puede cambiar y ser mejor ser humano, por todo esto, esto es para ti mi amada Maye.

Para mis amigos, Kenn, Marcelo, Josué y Fernando, por ser amigos incondicionales y siempre apoyarme en cada decisión y aventura que emprendí, por escucharme cuando tenía problemas y darme muchas enseñanzas, por demostrarme que la amistad va más allá de una cancha de fútbol, por volverse como mi familia y por soportar mi manera de ser, por todo, esto es para ustedes mis amigos.

Mike Ávila

## Índice de contenidos

1. CAPITULO I: Introducción.....	10
1.1. Planteamiento del problema:.....	10
1.2. Justificación:.....	11
1.3. Objetivos:.....	12
1.3.1. Objetivo General:.....	12
1.3.2. Objetivo Específico:.....	12
2. CAPITULO II: Marco Teórico.....	14
2.1. El rendimiento físico.....	14
2.1.1. Las capacidades físicas.....	15
2.1.2. Fases sensibles de las capacidades físicas.....	16
2.2. Deportistas en etapas formativas.....	17
2.3. Habilidades motrices básicas.....	17
2.3.1. Habilidades motrices específicas.....	18
2.3.2. Habilidades motrices específicas en el fútbol.....	18
2.4. Psicología deportiva.....	20
2.4.1. Psicología deportiva en el fútbol.....	21
2.4.2. La preparación psicológica.....	21
2.4.3. Habilidades psicológicas de los deportistas.....	21
2.4.4. Relación entre la preparación psicológica con el rendimiento físico.....	23
2.4.5. La atención y la concentración en el rendimiento físico.....	23
2.4.6. Aspecto cognitivo y conductual en el rendimiento físico.....	24
2.4.7. Aspectos psicológicos relacionados con la fuerza.....	24
2.4.8. Aspectos psicológicos relacionados con la resistencia.....	24
2.4.9. Habilidades motrices específicas y su relación con las habilidades psicológicas	25
2.5. Instrumentos de medición.....	25
2.5.1. Programa de preparación psicológica: entrenamiento de habilidades cognitivas de atención y concentración.....	25
2.5.2. Programa de actividades cognitivas - conductuales.....	27
2.5.3. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo adaptado al fútbol (CPRD - F).....	28

2.5.4. Test de rendimiento físico para futbolistas .....	29
2.5.5. Test específicos para medir las habilidades motrices específicas en el fútbol	30
3. CAPITULO III: Metodología.....	33
3.1. Tipo de estudio o investigación .....	33
3.2. Población y muestra de estudio.....	33
3.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	33
3.4. Procedimiento de la aplicación .....	34
3.5. Evaluaciones .....	34
3.5.1. Materiales de evaluación .....	34
3.5.2. Protocolo de evaluación.....	35
3.5.3. Programas Psicológicos .....	36
3.6. Operacionalización de variables.....	38
3.7. Métodos y técnicas de análisis .....	42
4. CAPITULO IV: Resultados .....	43
4.1. Estadísticos Descriptivos.....	43
4.2. Normalidad de los datos.....	43
4.3. Estadísticos Descriptivos de la Variable Rendimiento Físico.....	45
4.4. Estadísticos Descriptivos de la Variable Habilidades Motrices Especificas del Fútbol	47
4.5. Estadísticos Descriptivos de la Variable Habilidades Psicológicas en el Fútbol.....	49
4.6. Evaluación de la significancia estadística de las diferencias pre y post test del Rendimiento físico .....	51
4.7. Evaluación de la significancia estadística de las diferencias pre y post test de las Habilidades motrices especificas en el fútbol .....	52
4.8. Evaluación de la significancia estadística de las diferencias pre y post test de las Habilidades Psicológicas del Fútbol.....	53
5. CAPITULO V: Discusión .....	55
6. CAPITULO VI: Conclusiones .....	59
6.1. Recomendaciones.....	60
Referencias.....	61

## Índice de figuras

Figura 1 .....	47
Figura 2 .....	48
Figura 3 .....	51



## Índice de tablas

Tabla 1 .....	36
Tabla 2 .....	38
Tabla 3 .....	43
Tabla 4 .....	45
Tabla 5 .....	46
Tabla 6 .....	48
Tabla 7 .....	50
Tabla 8 .....	52
Tabla 9 .....	53
Tabla 10 .....	54

## 1. CAPÍTULO I: Introducción

### 1.1. Planteamiento del problema:

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social; los medios de comunicación crean paulatinamente más espacios para su difusión, y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales existentes (Castillo, 2017); es decir, la práctica deportiva constituye un componente importante dentro de las prácticas sociales, y formula estilos de vida que influye en los comportamientos. Por otro lado, en los últimos años, la psicología deportiva ha asumido un papel fundamental en la formación de los deportistas, dado que, dentro del entrenamiento deportivo, en sus diferentes etapas, como lo es la formativa, es uno de los cuatro pilares que se trabajan para alcanzar un óptimo rendimiento. Además, la psicología deportiva dentro del fútbol ha dado buenos resultados, uno de sus primeros éxitos relevantes fue en los Juegos Olímpicos de 1992, siendo parte de la medalla de oro de con la selección olímpica de España (Vaamonde, 2018). Es por ello que, la preparación psicológica debe ser parte del entrenamiento deportivo en las distintas etapas de formación de un deportista.

Por otra parte, Rivas (2013) nos menciona que, el fútbol en etapas formativas tiene como objetivo desarrollar ciertas habilidades motrices específicas que le ayuden al joven deportista en el óptimo rendimiento de sus capacidades dentro de este deporte. Además, Aguilar y Oriundo (2018) indican que, es indispensable que exista una cierta relación entre las habilidades psicológicas y habilidades motrices específicas del fútbol porque los procesos psicológicos sirven para fines de aprendizaje y adaptación, lo que quiere decir, que estos procesos psíquicos sirven también para el aprendizaje de ciertos hábitos motores en deportes como el fútbol. De igual manera, como es de conocimiento general, a nivel nacional uno de los deportes que más se practica es el fútbol, ello ha dado cabida a la existencia de un sinnúmero de instituciones profesionales y amateurs, encargadas de la formación de talentos desde edades tempranas. Muchas de las organizaciones (escuelas, academias, centros, clubes) de fútbol, no cuentan con profesionales preparados para la adecuada formación de los deportistas; ello explica por qué la mayoría de estas instituciones están centradas en desarrollar tres de los cuatro pilares que determinan el rendimiento deportivo, estos son: son la preparación física, la preparación táctica y la preparación técnica; dejando de lado la preparación psicológica, misma que es tan importante como los otros elementos ya que se complementan entre ellos. Dentro de la ciudad de Cuenca se estima que el 60% de los jugadores profesionales de fútbol conocen los beneficios de la psicología deportiva, pero solo un 20% se preocupa por el entrenamiento de la misma (Salas, 2014). Por las razones

expuestas, se considera que la psicología deportiva es un aspecto clave en el rendimiento en todas las etapas de desarrollo deportivo, desde la base hasta la cúspide de la pirámide. En cuanto a la preparación psicológica en categorías formativas, no se encuentran estudios que confirmen la aplicación de la misma. Estos precedentes dan a entender que el entrenamiento del aspecto psicológico del futbolista se realiza a un sector exclusivo, es decir, a nivel del fútbol profesional. Consecuentemente, la psicología deportiva no está siendo trabajada dentro del proceso formativo y por ende existen deficiencias en esta etapa.

Tras la revisión de la literatura, se puede evidenciar que el factor psicológico tiene gran influencia sobre el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas del deportista, sin embargo, debido a la nula información sobre el tema dentro del ámbito formativo en la ciudad, se pretende estudiar los efectos que tienen los programas psicológicos en las dos variables ya mencionadas de jóvenes deportistas en su etapa de formación.

## **1.2. Justificación:**

Según Guachamin (2015) en el Ecuador la preparación psicológica en el ámbito deportivo ha ganado importancia progresivamente en los últimos años, y continúa haciéndolo, sin embargo, por la falta de conocimientos acerca de los métodos para trabajar este tipo de preparación y sobre sus altos beneficios, muchos entrenadores deciden no incluirlo como parte de la preparación de sus jugadores, contrario a otros países donde lo manejan como un eje transversal e influyente en las demás áreas de entrenamiento. Dentro del ámbito deportivo en nuestro país, la psicología deportiva es desmeritada al momento de hablar de la preparación de los deportistas, algo que debería cambiar, considerando que esta ciencia ha dado resultados positivos en contextos con características similares al de la presente investigación. Además, como nos menciona Rossi (2012), la preparación psicológica es muy importante en los deportistas ya que permite el desarrollo de destrezas e instrumentos de adiestramientos que le permiten al deportista optimizar su capacidad de acciones motrices para potencializar su rendimiento físico y mental. Es por ello que, trabajar la parte psicológica con la preparación física y habilidades motrices específicas de manera constante y en conjunto conlleva a la consecución de resultados positivos, de lo contrario se podrían obtener los resultados opuestos.

Por otra parte, dentro de los fundamentos políticos-jurídicos del currículo de Educación Física en relación al Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025, en el objetivo 6 del Eje Social establece: "Fomentar el tiempo libre dedicado a actividades físicas que contribuyan a mejorar la salud (bienestar físico, mental y social) de la población." Es por ello que, las actividades físicas extracurriculares, como son los deportes colectivos, están ligados a la Educación

Física ya que ayudan al desarrollo integral de los estudiantes fuera de la escuela. Ahora bien, desde el año 2020 y hasta la actualidad, por la situación sanitaria a causa del Virus COVID-19, las instituciones educativas no tienen regularidad en cuanto a su modalidad de clases, por ello, la práctica de deportes colectivos de forma presencial ha sido muy reducida o nula. Esta realidad direcciona a los niños y jóvenes que desean practicar disciplinas como el fútbol, a realizarlo en las academias o clubes, ya que éstos han sido las únicas entidades que han logrado mantener un servicio más regular y continuo. Es así que la presente propuesta de intervención, al enfocarse en la línea de investigación del Entrenamiento Deportivo en etapas formativas con programas psicológicos que contienen elementos propiamente pedagógicos que son útiles de igual manera en el ámbito deportivo, requiere aplicarse en academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.

A partir de los puntos expuestos y tomando en consideración cómo la preparación psicológica ha logrado resultados positivos dentro de la preparación de los deportistas en contextos internacionales, se pretende aplicar programas psicológicos dentro de nuestro contexto que tengan relación con la mejora del rendimiento físico y de las habilidades motrices específicas de los deportistas de categorías formativas, y que demuestren la relación que tienen estas variables y los resultados significativos que generan al trabajarlas conjuntamente. Los resultados de la intervención proporcionarán a la comunidad deportiva-formativa insumos que fomenten el desarrollo del componente psicológico y, consecuentemente, mejoren la formación de los deportistas de nuestro medio, a la vez, que ampliará el bagaje de conocimientos de los profesionales involucrados y quienes a futuro revisen este estudio.

### **1.3. Objetivos:**

#### **1.3.1. Objetivo General:**

- Evidenciar el efecto de la aplicación de dos programas psicológicos sobre el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas en jugadores de academias formativas de fútbol de la ciudad de Cuenca a partir de la propuesta de relaciones y comparaciones.

#### **1.3.2. Objetivo Específico:**

- Evaluar el estado inicial y final de las habilidades psicológicas a través del cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo para Futbolistas (CPRD-F), el rendimiento físico a través de test específicos para futbolistas, y test específicos para evaluar las habilidades motrices específicas de jugadores de categorías formativas.

- Aplicar el programa psicológico de entrenamiento de habilidades cognitivas de atención y concentración y el programa de actividades cognitivas – conductuales en los futbolistas jóvenes.
- Definir el efecto de la aplicación de estos programas psicológicos sobre el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas de los futbolistas.

## 2. CAPÍTULO II: Marco Teórico

### 2.1. El rendimiento físico

Al hablar de rendimiento físico se deben tomar en cuenta varios factores, según Hernández (2003) el primer factor es la dotación genética, la cual está integrada por rasgos antropométricos, cardiovasculares, tipos de fibras y la capacidad para mejorar el rendimiento. El segundo factor son las cuatro áreas que abarca el rendimiento físico que el mismo autor nos menciona: el primero el área pedagógica, como la unión entre la realización y el resultado de la acción deportivo-motriz; segundo la física, se entendería como el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado; en tercer lugar, la parte fisiológica, como la cantidad de energía transformada en un espacio de tiempo y el último punto de vista que señala el autor es el aspecto psicológico, como la superación clasificable de tareas-test establecidas o la consecución de capacidades específicas cognitivas, afectivas y psicomotrices.

Por otro lado, el rendimiento físico según Intriago (2018), se encuentra en relación con la capacidad de la producción de energía en donde intervienen los músculos, es decir, cuanta más energía produce el músculo, mejores resultados se obtienen en las diferentes prácticas deportivas, esto nos quiere decir que para aumentar el rendimiento físico se necesita una mayor concentración de oxígeno en la célula del músculo. El mismo autor menciona ciertos factores que pueden medir o mostrar el rendimiento físico del deportista, estos factores son:

- Toda la energía que es utilizada por el deportista en el momento de la actividad
- La capacidad de contracción muscular
- El manejo de su capacidad cardio circulatoria y cardio respiratorio
- La temperatura que esté en el medio ambiente
- Las cargas que se hayan manejado en la planificación del entrenador
- La condición física
- La técnica, táctica y psicología en que se haya preparado
- Su coordinación neuromuscular
- El estado de salud en el que se encuentre
- Las cualidades del individuo

Estos factores mencionados pueden ayudar o perjudicar el rendimiento físico de cada deportista, es por ello que se debe tener presente y conocer de manera exacta el organismo, con el objetivo de explorar sus capacidades, una manera eficaz de obtener un buen rendimiento físico es a través de las vías metabólicas por las cuales se obtiene energía, esta energía se encuentra presente durante un encuentro deportivo a través de la energía aeróbica o anaeróbica.

### 2.1.1. Las capacidades físicas

El rendimiento físico está compuesto por las capacidades físicas que tiene cada persona y que va desarrollando a lo largo de su maduración, es por ello que se debe conocer más a fondo los conceptos y como se encuentran clasificadas.

Las capacidades físicas se definen como las características individuales de cada persona, determinantes en el rendimiento y condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan porque se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. (Gutiérrez F. , 2011)

El mismo autor nos menciona que estas se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Por otra parte, según Jiménez, et al. (2013), las capacidades físicas condicionales son la resistencia, la potencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Es por ello que a continuación, vamos a tratar cada una de ellas:

La resistencia, es la capacidad para resistir a la fatiga, tolerar y mantener una intensidad de trabajo determinado. (Zintl, 1991). Esta capacidad es de suma importancia en niños y jóvenes, así nos dice Palou (2012), él menciona que la infancia y la adolescencia son etapas cruciales de la vida y la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria parece afectar positivamente el estado de depresión.

Por otra parte, la potencia es la capacidad de aplicar fuerza a la máxima velocidad posible, lo que nos determina los valores de la intensidad alcanzada en distintas actividades físicas o deportivas. (Cronin & Sleivert, 2005)

La fuerza, es la capacidad de un músculo o grupo de músculos determinados para generar una fuerza muscular bajo unas condiciones específicas, los niveles de fuerza están determinados por el volumen del músculo implicado a mayor volumen del músculo, mayor fuerza. Esta capacidad se debe tener cuidado al trabajarlo en edades tempranas con cargas inadecuadas por las consecuencias que puede llegar a tener en el desarrollo del individuo. (Siff & Verkhoshansky, 2000)

La velocidad es la capacidad de recorrer un espacio o realizar un movimiento simple en el menor tiempo posible, dentro de las distintas actividades deportivas realizadas por los jóvenes no se puede dejar a un lado las ejecuciones motrices realizadas en el menor tiempo posible,

que involucran a la velocidad como un medio de mejoramiento en el rendimiento físico. (Ramírez, Laverde, & Melo, 2009). Además, Rueda, et al. (2019), nos dice que la velocidad es una capacidad física muy importante ya que permite el desarrollo integral en niños y jóvenes, siendo que esta capacidad es de gran utilidad en actividades físicas intensas y principalmente para el rendimiento dentro de un deporte, esta capacidad tiene un mayor desarrollo en edades de 10 a 14 años.

Y finalmente, la flexibilidad es la amplitud de movimiento que el individuo es capaz de hacer con sus articulaciones, complementario a esto se indica que los ejercicios de flexibilidad han sido aceptados con el fin de preparar al atleta físicamente y mentalmente para el rendimiento. (Muñoz, 2003)

También, la flexibilidad según Losada (2011) tiene una estrecha relación con la edad de la persona es decir a medida que avanza la edad de una persona, los niveles de flexibilidad van disminuyendo debido a cambios fisiológicos que tienen que ver con el tejido conectivo relacionado con la deshidratación progresiva del organismo, según el autor los estiramientos estimulan la producción de lubricantes entre las fibras de tejido conectivo ayudando a reducir la pérdida de esta capacidad. Además, los jóvenes presentan una elevada elasticidad como nos explica Fomin y Filin (1975), quien determinó que la columna vertebral a la edad de los 8 o 9 años alcanzan su máximo nivel de flexibilidad y con el pasar de los años esta decrece. De igual manera, Losada (2011), basándose en el libro de los principios del entrenamiento deportivo explica que las piernas y la cintura escapular tiene su máximo desarrollo en las edades de 12 a 14 años. Y, por último, Losada (2011), también menciona en su estudio que a la edad de los 10 a 13 años es ideal la mejora de la flexibilidad de la cadera, columna vertebral y cintura escapular.

### **2.1.2. Fases sensibles de las capacidades físicas**

El desarrollo de las capacidades físicas vienen dada de acuerdo a un periodo de maduración de las personas a este periodo se la llama fases sensibles del crecimiento, de acuerdo con Arse, et al. (2017) dichas capacidades tienen un óptimo desarrollo en etapas específicas del crecimiento, por ejemplo la fuerza se puede desarrollar desde los 4 o 5 años de edad pero la edad óptima para su completo desarrollo de esta capacidad son de 14 a 15 años en adelante, de igual manera la velocidad de movimiento puede empezar a desarrollarse desde los 9 a 13 años de edad pero la edad óptima va desde los 13 a 14 años en adelante, continuando con la resistencia esta se puede desarrollar desde los 5-6 años, sobre todo en el caso de la resistencia aeróbica, en cuanto a la resistencia anaeróbica la edad en la que puede desarrollarse va desde los 14 a 16 años pero la edad óptima va desde los 16 a 18 años en adelante y por último tenemos la flexibilidad la cual es una cualidad física que involuciona, es



decir, se va perdiendo con la edad. Por tanto, será fundamental que se desarrolle en edades iniciales, antes del desarrollo muscular producido en la adolescencia.

## **2.2. Deportistas en etapas formativas**

Según Ansohn (2015), el crecimiento del niño se ve en diferentes etapas de desarrollo que de acuerdo a la edad y a su maduración biológica se dividen en cuatro fases que son:

1. Fase de diversión: Esta fase comprende edades entre 6 a 9 años de edad, aquí se enfatiza en una época lúdica-infantil y es considerada como etapa fundamental.
2. Fase de Fundamentación: Esta fase comprende edades entre 9 a 12 años de edad, esta etapa es considerada la edad de oro para el aprendizaje, y por último el niño aprende a entrenar.
3. Fase de Formación: Esta etapa comprende edades entre 12 a 16 años, en esta etapa empieza la pubertad y a su vez un desequilibrio e inseguridad tanto físico como social, esta fase es ideal trabajar la formación para entrenar.
4. Fase Final: Esta fase comprende edades entre 16 a mayores de 18 años, esta etapa es considerada como la consolidación de un todo, es decir aquí se debe trabajar la formación para ganar.

Los futbolistas en etapas formativas se encuentran en la fase de la adolescencia, esta fase se caracteriza por un cierto cambio en el desarrollo físico y mental de los niños y niñas. En esta etapa se presentan cambios psicológicos y emocionales que traen consigo inseguridades en el adolescente. Los objetivos de la enseñanza en esta etapa es mejorar el conocimiento técnico – táctico y la capacidad del jugador. (Ansohn, 2015)

## **2.3. Habilidades motrices básicas**

Las habilidades motrices básicas (HMB) según Bascón (2010), son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen de la evolución humana y de los patrones motrices teniendo su fundamento en la capacidad hereditaria, estas habilidades son muy importantes para el desarrollo y mejora de las capacidades perceptivo motrices, es decir estas habilidades se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales. Estas habilidades según este autor se dividen en dos categorías que son:

- Locomotrices: Movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros)

- Manipulativas: Movimientos en los que se maneja los objetos (Lanzamientos recepciones)

Las habilidades motrices básicas según Zambrano (2019) son actos motores que se realizan de manera natural es decir es la estructura sensomotora básica que va a servir de soporte para el resto de acciones motrices que el ser humano desarrollará a través del tiempo. De acuerdo con el mismo autor estas habilidades motrices básicas son innatas en los niños desde las edades tempranas en donde existe un desarrollo a través de juegos sin embargo no logran su desarrollo completo ya que no tiene el conocimiento de técnicas o estrategias que le ayuden en el cumplimiento de ciertas actividades es decir estas habilidades son consideradas como una función que tiene ciertos movimientos musculares con el objetivo de desarrollar una actividad en específico en el entorno en el que el individuo se desenvuelve.

Otro concepto de habilidades motrices básicas según Chazi (2021), indica que competencias que son adquiridas por los sujetos para realizar una tarea concreta con el único fin de alcanzar un objetivo, esto a su vez recae en que son movimientos fundamentales pero con la diferencia de que su ejecución no es la correcta es decir son movimientos sin eficacia ni precisión, En conclusión, las HMB son la base para desarrollar actividades motoras más complejas (por ejemplo, las deportivas) y representan la capacidad adquirida por el sujeto para realizar uno o más patrones motores con una intención determinada.

### **2.3.1. Habilidades motrices específicas**

Las habilidades motrices específicas según Gil (2014), son gestos motores que exigen un cierto conocimiento de la técnica deportiva, la base de estas habilidades son las habilidades motrices básicas, la edad ideal para desarrollar estas habilidades específicas es entre 12 y 14 años. A esta edad se está preparado para adquirir la técnica y la táctica que sean necesarias para realizar la práctica deportiva elegida, según la capacidad de cada persona. Las habilidades motrices específicas son diferentes en cada modalidad deportiva. Por ejemplo, el salto es una habilidad básica que evoluciona hacia la habilidad específica de forma distinta en atletismo, baloncesto, balonmano, bádminton, etc.

### **2.3.2. Habilidades motrices específicas en el fútbol**

Al hablar de habilidades motrices específicas en el fútbol hacemos mención a las capacidades técnicas y tácticas que son propias del fútbol, como nos menciona Rivas (2013), la técnica es el primer factor de rendimiento en la competición con el balón, es decir son todos los movimientos posibles del fútbol o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario. Según

el mencionado autor, las acciones técnicas y tácticas que se deben desarrollar en las edades de 12 a 16 años son presentadas a continuación:

**Toques del balón o pases de pie:** El toque de balón se define como el lanzamiento o la dirección que se le da al balón conscientemente con alguna parte del pie. Además, se entiende como el elemento técnico básico del juego. Por lo tanto, al ser el elemento técnico más usado durante un partido debe brindársele mayor tiempo a su enseñanza y perfeccionamiento, sobre todo en las edades infantiles y juveniles (etapas de desarrollo y rendimiento). Dentro de los pases de pie tenemos una cierta clasificación que son: borde interno del pie, borde exterior del pie, empeine exterior, empeine interior, puntera, talón, y también toques con rodilla.

**Conducción del balón:** Por conducción se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie. De igual manera dentro de la conducción existe una cierta clasificación que son: empeine exterior, empeine interior, empeine total y por último tenemos borde interno, según la superficie con la que se golpee.

**Recepción:** Cuando hablamos de la recepción se entiende como la forma de parar, controlar y dominar el balón con el objetivo de realizar una acción de juego posterior y favorable, es decir este elemento técnico es considerado como los principales fundamentos técnicos del fútbol ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego. Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después del control adecuado. La recepción se clasifica de la siguiente manera: borde interno, empeine total, empeine interior, empeine exterior, planta, talón, pierna, muslo, abdomen, pecho, cabeza.

**Regate:** El regate es la capacidad que tiene el futbolista para rebasar a los contrarios con el objetivo de adquirir una posición más favorable y así poder realizar otra acción más dentro del juego, el regate tiene que ser una acción sorpresiva y a su vez aplicada como último recurso, es decir, ante situaciones de juego donde el futbolista no tenga otra opción. Además, los cambios de dirección, paradas repentinas, y otras fintas, son complementos importantes para un buen regate. Dentro de la clasificación del regate tenemos: regate simple, regate compuesto.

**Finta:** La finta se la puede definir como la acción que realiza el jugador con el fin de engañar al rival sin la presencia del balón, esta finta está compuesta por movimientos desorientados que el futbolista ejecuta para desviar la atención del adversario, de la verdadera dirección del

movimiento. Estos movimientos corporales les pueden ser realizados por diferentes segmentos, a decir; tronco, brazos, cabeza, piernas, inclusive hasta con la mirada. Las fintas se clasifican de la siguiente manera:

- Porteros: en un penal o tiro libre un movimiento como medida táctica, o sea engaña con un movimiento inicial erróneo.
- Defensas: realizan movimientos cuando marcan a los delanteros para confundirlos, tratando de que éstos tomen una dirección equivocada para robarles el balón, o entreguen el pase.
- Medios campistas: normalmente ejecutan movimientos con el objetivo de dejar rezagado, al contrario, ganar espacio para recibir y crear juego.
- Puntas: realizan fintas para librarse de marcas, para quedar en una mejor opción de juego

**Cabeceo:** Al hablar del fundamento técnico del cabeceo hacemos mención a la dirección y pase del balón con la cabeza, esta acción técnica constituye una de las más peligrosas en el fútbol es decir un gran cabeceador que ataca solo puede oponerse un gran cabeceador que defiende. El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol, ya que se debe aplicar en situaciones como cuando la pelota está en el aire, rechazos, pases altos dirigidos y remates al arco. El cabeceo se puede clasificar de la siguiente manera:

- Cabeceo frontal
- Cabeceo parietal (izquierdo o derecho)
- Cabeceo con la coronilla

#### 2.4. Psicología deportiva

Dentro del ámbito deportivo existen muchos principios y bases teóricas para lograr la correcta preparación del deportista, dentro de las mismas se toma en cuenta la psicología deportiva que según Williams (1991), la psicología del deporte se centra en la identificación y comprensión de teorías y técnicas psicológicas que pueden ser aplicadas al deporte con el objetivo de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas. Esto nos quiere decir que la parte psicológica influye en dicha preparación, además hay que tener en cuenta el tipo de deporte que se practica ya sean deportes individuales y colectivos, y de igual manera las necesidades individuales de cada deportista.

#### **2.4.1. Psicología deportiva en el fútbol**

La psicología deportiva en el fútbol de acuerdo a Tassi, et al. (2018), hace referencia a que el futbolista es postestructuralista, es decir que la persona no está constituida del todo, es por eso que debemos indagar cómo se produce, cómo se construye, cómo se forma, esto quiere decir que el futbolista no es estático, él puede crear, inventar, fantasear las posibilidades de su transformación que nunca concluyen. Debido a esto el fútbol es un deporte complejo en el ámbito psicológico: en el aspecto mental, requiere del rápido procesamiento cognitivo de muchos estímulos para tomar decisiones correctas en un ambiente dinámico; y en lo emocional, ese ambiente cambia constantemente y exige de una permanente adaptación a la incertidumbre (p. ej., miedo a no tener el control sobre el resultado) y sus consecuentes reacciones. Así, cada situación de juego pone a prueba la habilidad para sincronizar los recursos cognitivos y emocionales, poniéndolos al servicio del comportamiento técnico-táctico.

#### **2.4.2. La preparación psicológica**

El entrenamiento psicológico es la aplicación de un conjunto de teorías y técnicas psicológicas, elaboradas por profesionales en el ámbito y que son dirigidas a la mejora de las diferentes habilidades psicológicas que son necesarias para mejorar el rendimiento deportivo y bienestar de nuestro atleta (Balaguer & Castillo, 1994).

Desde otra perspectiva se puede decir que la preparación psicológica es un conjunto de procedimientos y técnicas que buscan evaluar y entrenar las habilidades psicológicas para mejorar la resolución de las tareas deportivas, de esta manera va a mejorar y estabilizar los niveles de adaptación del deportista en las distintas situaciones deportivas y en su misma salud como tal (Ferrés, 2004). Además, el autor nos menciona que también es un proceso pedagógico que debe estar planificado de manera detallada y que ayuda al deportista a tomar consciencia de sus capacidades y expectativas de logro.

Por último, se define la preparación psicológica como un subsistema que es parte de la preparación del deportista que tiene como objetivo perfeccionar las particularidades psicológicas que influyen en la eficacia del entrenamiento deportivo y en los logros de buenos resultados de una competencia. (Valdés, 1996)

#### **2.4.3. Habilidades psicológicas de los deportistas**

Según Alván (2019) las habilidades psicológicas son aquellas que influyen en el rendimiento deportivo, dentro de las cuales se encuentran la motivación, atención, estrés, ansiedad, confianza, lo más importante que se puede destacar es que dichas habilidades pueden ser

entrenadas o de igual manera modificadas, es por eso que las habilidades psicológicas tienen por objetivo fortalecer las habilidades ya existentes y modificar aquellas que están en un nivel bajo. Los deportes en la actualidad presentan un elevado componente psicológico y cognitivo dentro de la competición y los entrenamientos de manera que los deportistas deben tomar decisiones instantáneas y que sean de beneficio para los imprevistos que se pueden dar durante el juego; dentro del componente psicológico. Barahona y Huerta (2019) explican que hay ciertas habilidades psicológicas que deben ser entrenadas por los deportistas de manera sistemática, dichas habilidades son la auto-observación, autoevaluación subjetiva, evaluación objetiva del rendimiento, técnicas de relajación y respiración, imaginación, habilidad de atención, autoafirmaciones, autoinstrucciones y auto refuerzo, habilidades para el control de cogniciones disfuncionales, identificación del nivel de activación óptimo, preparación para la actuación en la competición, autocontrol en la competición y el entrenamiento, solución de problemas, toma de decisiones y habilidades interpersonales.

Según Jiménez y Ariza (2012) las habilidades psicológicas de los deportistas tienen una estrecha relación con el rendimiento deportivo y este a su vez se relaciona con diferentes factores y condiciones que son entrenables, dichos factores se engloban en la preparación mental y que al ser entrenadas consiguen una potencialización y desarrollo que permite al deportista conseguir sus objetivos, entre las habilidades psicológicas más destacadas se encuentran la: motivación, autoconfianza, control atencional, control de nivel de activación, control de la ansiedad y autoconocimiento, a continuación se explica cada uno de ellas:

**Motivación:** Para entender lo que es la motivación Ryan & Deci (2000) explica que es concerniente a la energía, la dirección, la persistencia y la equifinalidad lo que quiere decir que la motivación es una regulación biológica, cognitiva, y social, en otras palabras, la motivación produce. El mismo autor menciona que para que una persona se encuentre motivada deben valorar cierta actividad o en lo mejor de los casos hay una fuerte coerción externa.

**Atención y Concentración:** La atención para Jiménez y Ariza (2012) es la interacción que el sujeto tiene con su entorno y como este establece contacto con los estímulos relevantes de la situación en la que se encuentra, este autor afirma que “el control de la atención debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto a los deportistas como los entrenadores” lo que significa que la atención permite al individuo establecer contacto con los estímulos que son relevantes en el momento exacto de la situación dejando a lado aquellos estímulos que no son importantes. Por otro lado, la concentración significa que todas las condiciones atencionales están presentes por un lapso de tiempo dependiendo la situación

que estemos enfrentando, es decir es la focalización de la atención sobre una tarea que se desarrolla en el presente.

**Ansiedad:** Para una definición más acertada de ansiedad el autor Torres (2015) menciona que es un estado de tensión y agitación con reacciones somáticas debido a la anticipación, recuerdo o experimentación de situaciones que provoquen inseguridad o amenaza tanto real como imaginaria, es decir la ansiedad es un estado emocional negativo que produce nerviosismo preocupación, baja autoestima, etc.

**Autoconfianza:** Su definición según Medrano, et al. (2017) trata básicamente sobre la convicción que tiene una persona para poder en práctica sus habilidades tanto físicas como mentales necesarias para ejecutar una conducta requerida, es decir es el convencimiento de que una persona es capaz de lograr un objetivo mostrando confianza en sus capacidades.

#### **2.4.4. Relación entre la preparación psicológica con el rendimiento físico.**

Dentro de la psicología existe una rama que estudia específicamente lo que acontece en la actividad física y deporte, a esta rama se la denomina psicología de la actividad física y deporte, esta área, según Jiménez y Ariza (2012), estudia los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea ésta orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico.

De igual manera Núñez (2005), menciona que para esta área de la psicología se fundamenta en dos objetivos, el primero es aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos y la segunda la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

#### **2.4.5. La atención y la concentración en el rendimiento físico**

El proceso atencional y de concentración ha demostrado que efectivamente existe una mejora en el rendimiento físico, de igual manera influye en la ejecución y aprendizaje deportivo lo cual constituye una variable esencial en la preparación psicológica. Es importante mencionar que esta habilidad psicológica puede ser aprendida y entrenada tanto a nivel de deportistas expertos, como en aquellos en proceso de formación. Según Aguirre-Loaiza (2015), la atención y la concentración tiene dos características que son la amplitud y la dirección, al hablar de la amplitud nos dice que es la cantidad de información procesada en el mismo tiempo y esta puede ser reducida (estímulos limitados) o amplia (numerosos estímulos). La

dirección es el lugar hacia donde se dirige el foco atencional, que puede ser de orden externo (foco atencional centrado en estímulos externos al deportista) o interno (foco atencional centrado en el deportista mismo). Un deportista en formación que inicia un proceso de aprendizaje o una habilidad focaliza su atención en movimientos interno sin tomar en cuenta estímulos externos que son irrelevantes para ese momento específico.

#### **2.4.6. Aspecto cognitivo y conductual en el rendimiento físico**

Según Torres & Núñez (2012) lo cognitivo y conductual tiene relación con la ansiedad y el estrés que puede tener el deportista, existe evidencia de que el futbolista puede sufrir una disminución de su rendimiento por padecer ansiedad. De igual manera la ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados como nos mencionan Guerra, et al. (2017), por un lado, el deporte y, sobre todo, la competición, pueden causar una elevación en los niveles de ansiedad en deportistas profesionales; por otra parte, la actividad física puede ayudar a disminuir dichos niveles en personas no profesionales del deporte e incluso en poblaciones especiales. De la misma manera estos autores hacen referencia que, la ansiedad segrega ciertos niveles de adrenalina al momento de realizar una prueba deportiva, estos niveles se convierten en perjudiciales para el deportista cuando no se controla el estado emocional y la ansiedad. Además, este estudio menciona que los deportistas son conscientes del aumento de ansiedad y estrés en ciertos momentos de la competición, por ello deben regular sus emociones utilizando distintas estrategias para que lo negativo se torne positivo es decir las emociones positivas como la calma o la felicidad, aportan en la obtención de resultados deportivos, mientras que emociones negativas como la ansiedad o el enfado, las interpretan como negativas obteniendo pobres resultados en la práctica del deporte.

#### **2.4.7. Aspectos psicológicos relacionados con la fuerza**

Los efectos psicológicos que se obtienen por el entrenamiento y desarrollo músculo-esquelético de la fuerza según Ibarzábal y Tubío (2010), mejora el bienestar percibido del deportista incluyendo el estado de ánimo, la cólera percibida, la tensión, la ansiedad, la autoeficacia y la mejora en la calidad del sueño en sujetos deprimidos. Este bienestar psicológico viene dado por ejercicios tanto aeróbicos como anaeróbicos. Se afirma que el entrenamiento de fuerza aporta vigor y autoestima física en varones mejorando la eficacia en el entrenamiento aeróbico y reduciendo la depresión clínica en mujeres.

#### **2.4.8. Aspectos psicológicos relacionados con la resistencia**

Las habilidades psicológicas a los futbolistas les ayuda a ser más fuertes mentalmente es decir les sirven para saber relajarse física y mentalmente en los momentos de más tensión. Dentro de la resistencia existen ciertos estados de ánimo caracterizados por sentimientos de



euforia, espiritualidad, movimientos sin esfuerzo, ausencia de dolor, sin fatiga y cercanía a la perfección. De acuerdo a Llopis y Llopis (2009) existe condiciones tanto internas como externas que facilitan dichos estados de ánimo, este autor indica que para que existan esas emociones deben estar presentes algunas situaciones que son: debe existir pocas distracciones, el tiempo debe ser agradable, la temperatura más bien fría y la humedad baja. En ese contexto y de acuerdo al autor, el futbolista puede llegar a un estado psicológico caracterizado por la visión positiva, sensaciones de bienestar, euforia y relajación, todo esto al mismo tiempo que se realiza el ejercicio y sin necesidad de esfuerzo.

#### **2.4.9. Habilidades motrices específicas y su relación con las habilidades psicológicas**

Las habilidades motrices específicas según Aguilar y Oriundo (2018), tienen una estrecha relación con las habilidades psicológicas ya que estos procesos se producen en nuestro interior específicamente en nuestra corteza cerebral y estas se pueden observar a través de nuestras conductas evidenciando la relación de los fundamentos técnicos del fútbol con la actividad psicológica que sirve para fines de aprendizaje y adaptación es decir los procesos psíquicos sirven para el aprendizaje del fútbol, estas habilidades cerebrales son a la vez un conjunto de procesos internos y como tal no observables, como es el caso de la atención, concentración, autoconfianza, motivación, imaginación, la percepción, el pensamiento. Sin embargo, pueden ser desarrollados a través de la pedagogía del deporte y se pueden observar en la mejoría en el desempeño y actuación en el campo de juego.

### **2.5. Instrumentos de medición**

#### **2.5.1. Programa de preparación psicológica: entrenamiento de habilidades cognitivas de atención y concentración**

El programa psicológico de intervención estudia los diferentes ámbitos que influyen directamente con el deportista, según Aguirre (2015) este programa se centra en entrenar diferentes habilidades psicológicas que son la atención y concentración y la estimulación de las habilidades cognitivas, al hablar específicamente de atención y concentración se dice que es la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno, y a medida que el entorno cambia el foco también debe hacerlo, una habilidad que puede ser aprendida y entrenada tanto a nivel de deportistas expertos como aquellos en proceso de formación, contiene ejercicios planificados en diferentes sesiones con una duración de 60 minutos. Además, Sánchez (2019), hace mención que la atención y concentración son componentes netamente pedagógicos que contribuyen a la capacidad de poder entender el contenido y la información que reciben por parte de sus maestros, por la tanto este programa puede ser

aplicado en etapas de formación académica, porque estas habilidades psicológicas están presentes dentro del ámbito educativo con el objetivo de mejorar su aprendizaje.

Este programa fue elaborado en Sevilla España por un equipo técnico de psicólogos de la universidad de Sevilla con el objetivo de crear una propuesta para el entrenamiento de las habilidades cognitivas enfocadas en la atención y concentración, que pueden ser elaboradas por los entrenadores.

Las siguientes actividades trabajan el desarrollo de estrategias de atención y concentración en jugadores de fútbol (Anexo 2), este programa consta de 15 talleres:

- Taller 1: “El reloj” Se enfoca en trabajar la atención a estímulos auditivos y disminuir el tiempo de reacción
- Taller 2: “El reloj dinámico” Se enfoca en trabajar la atención ante diferentes estímulos auditivos y disminuir el tiempo de reacción
- Taller 3: “El espejo” Se enfoca en trabajar la atención y la concentración
- Taller 4: “Los cambios” Se enfoca en trabajar la atención-concentración y la memoria visual
- Taller 5: “El acumulado” Se enfoca en trabajar la atención-concentración y la memoria visual
- Taller 6: “La estatua” Se enfoca en trabajar la atención-concentración y el desarrollo emocional
- Taller 7: “Fintando al míster” Se enfoca en trabajar la atención-concentración y aspectos técnicos
- Taller 8: “El perseguidor” Se enfoca en trabajar el nivel de atención-concentración y aspectos técnicos
- Taller 9: “El ultimo pierde” Se enfoca en trabajar la atención-concentración y reducir el tiempo de reacción ante un estímulo
- Taller 10: “A tu zona” Se enfoca en trabajar la atención-concentración y reducir el tiempo de reacción ante diferentes estímulos
- Taller 11: “Al pivote” Se enfoca en trabajar la atención-concentración
- Taller 12: “Al pivote por grupos” Se enfoca en trabajar la atención-concentración
- Taller 13: “Toco antes que él” Se enfoca en trabajar la atención-concentración
- Taller 14: “Busca al siguiente” Se enfoca en trabajar la atención-concentración y la memoria visual

- Taller 15: “Rondo alto” Se enfoca en trabajar la atención-concentración

### **2.5.2. Programa de actividades cognitivas - conductuales**

El segundo programa a utilizar se centra en la parte cognitiva y conductual de los deportistas, utilizando básicamente técnicas cognitivos-conductuales que según Ibáñez y Manzanera (2012) parten del modelo teórico del aprendizaje, basado en los principios del condicionamiento clásico, operante y aprendizaje vicario. El mismo autor asegura que estas actividades cognitivas conductuales pueden ayudar a cambiar la forma de cómo piensa y cómo actúa y que a través de estos cambios se puede sentir mejor, es decir se centra en problemas y dificultades buscando maneras de mejorar el estado anímico de los deportistas.

Este programa ha sido utilizado en otro estudio enfocado principalmente para jugadores elite de las divisiones inferiores de Liga Deportiva Universitaria de Quito (LDUQ), se realizó con una muestra de 30 jugadores obteniendo resultados favorables, para la aplicación del programa recomiendan llevarlo a cabo por el psicólogo del equipo, lo cual es completamente válido, especialmente considerando que tal estudio trabaja de manera muy extensa una gran variedad de habilidades psicológicas, a diferencia del presente estudio que trabaja únicamente sobre 4 elementos. Otra recomendación es: Trabajar junto con el cuerpo técnico con el fin de que los mismos refuercen en los entrenamientos y partidos las áreas desarrolladas en los talleres. Esto sugiere que los profesionales del ámbito deportivo deben involucrarse y manejen ciertas herramientas de la psicología con el fin de lograr el rendimiento deseado.

Este programa incluye varios ejercicios de relajación – respiración, inoculación del estrés y auto instrucciones, entre otras. Las sesiones de entrenamiento se pueden realizar de manera individual como también de manera grupal, los deportistas entrenarán de 5 a 20 sesiones tanto semanales como quincenales con una duración de 30 a 60 minutos. Estas actividades cognitivas-conductuales se relacionan de igual manera en el ámbito educativo como nos explican González, et al. (2019), estos trastornos se pueden evidenciar de mayor manera en la etapa de la adolescencia en donde las emociones forman parte principal de su día a día es por eso que estas actividades que propone este programa se pueden realizar con adolescentes en su etapa académica.

Tras la mencionado, para el presente estudio, se extrajo del programa original, las actividades que permiten trabajar las habilidades psicológicas de nuestro estudio (Anexo 1). Siendo así que aplicamos 11 talleres enfocados a trabajar:

- Control de estrés y ansiedad

- Autoconfianza
- Motivación
- Actitud y preparación mental
- Taller 1: “Creando Autoestima” Se enfoca en la autoconfianza y actitud y preparación mental de los futbolistas
- Taller 2: “Desarrollo de una imagen positiva” Se enfoca en la autoconfianza grupal de los futbolistas
- Taller 3: “Comprometerse a asumir nuevas actitudes” Se enfoca en la autoconfianza y actitud y preparación mental de los futbolistas
- Taller 4: “Cualidades Personales” Se enfoca en trabajar la autoconfianza de los futbolistas
- Taller 5: “Autoaceptación” Se enfoca en trabajar la autoconfianza de los futbolistas
- Taller 6: “El amor incondicional a uno mismo” Se enfoca en trabajar la autoconfianza de los futbolistas
- Taller 7: “Compartir los sentimientos” Se enfoca en trabajar la actitud y preparación mental y control de estrés y ansiedad de los futbolistas
- Taller 8: “Identificar los sentimientos” Se enfoca en trabajar el control de estrés y ansiedad de los futbolistas
- Taller 9: “Reconocido por los demás” Se enfoca en trabajar la motivación
- Taller 10: “Automotivación en el deportista” Se enfoca en trabajar la motivación
- Taller 11: “La ansiedad y el estrés en los deportistas de elite” Se enfoca en trabajar ejercicios de respiración y relajación para el control de estrés y la ansiedad de los futbolistas

### **2.5.3. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo adaptado al fútbol (CPRD - F)**

El Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Consta de 55 ítems divididos en 5 subescalas que evalúan el control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El CPRD puede ser un instrumento útil para la evaluación de las necesidades y recursos de un deportista o equipo en su conjunto planteando hipótesis dentro del marco del análisis funcional o bien para implementar programas de entrenamiento psicológico para mantener y fortalecer las habilidades psicológicas de los deportistas. Con el objeto de buscar una mencionada especificidad en la evaluación psicológica de los futbolistas se realizó una adaptación para fútbol del CPRD dicha adaptación elimina 15 ítems de los 55 culminando con 40 ítems, y de igual manera se reestructura las subescalas del cuestionario original en otras

5 subescalas (Anexo 3), que evalúan: control de estrés y ansiedad, autoconfianza, motivación, actitud y preparación mental, concentración (López, Sánchez, & Vélez, 2013).

#### **2.5.4. Test de rendimiento físico para futbolistas**

El rendimiento físico está estrechamente relacionado con el crecimiento y la maduración biológica, por lo tanto, la batería de pruebas para futbolistas jóvenes en concordancia con las recomendaciones y protocolos estandarizados internacionalmente se centra en evaluar las capacidades físicas a deportistas en etapas de formación. La batería de pruebas comprende la valoración de capacidades físicas como la flexibilidad, la velocidad en 30 m, la potencia por medio de test como salto vertical (CMJ, según sus siglas en inglés) y salto horizontal (SH, según sus siglas en inglés) y la resistencia por medio del Yo-Yo Endurance test nivel 1 (Yo-Yo E1, según sus siglas en inglés). (Portella, 2011)

- Test de Flexibilidad (Test de sentarse y alcanzar modificado)

Se trata de evaluar la flexibilidad de la región dorso-lumbar utilizando un banco de Wells de marca seca con una escala de 0-50 cm. Se debe registrar el mayor valor de entre las tres tentativas. (Portella, 2011)

- Test de velocidad (30 m)

Se trata de evaluar el tiempo de sprint mediante una carrera de 30 m, utilizando un cronometro para tomar las medidas de tiempo. La pausa de recuperación entre cada tentativa será de 3 min y se debe registrar el mejor resultado. (Portella, 2011)

- Test de salto vertical

Se trata de evaluar la fuerza explosiva elástica mediante el salto vertical con contra - movimiento. Entre cada salto realizado existe una pausa de recuperación de 40 s y se debe registrar el mayor valor alcanzado. (Portella, 2011)

- Test de salto horizontal

Se trata de evaluar la fuerza explosiva mediante el salto horizontal, utilizando una cinta métrica de nylon con una precisión de 0,1 cm. Se registrará el mayor valor entre los tres intentos. (Portella, 2011)

- Yo-Yo Endurance test Nivel 1

Este test consiste en recorrer una distancia de 40 m. en doble sentido (ida y vuelta) (20 m) de manera progresiva, utilizando un CD para guiar el ritmo de recorrido a partir de señales

sonoras. Se debe considerar como resultado final el tiempo recorrido por cada deportista. (Portella, 2011)

### **2.5.5. Test específicos para medir las habilidades motrices específicas en el fútbol**

Para poder medir las habilidades motrices específicas en el fútbol hemos tomado una variedad de test que miden cada una de estas habilidades, para ello se han citado dos autores.

En primer lugar, describiremos siete test usados para medir las habilidades motrices específicas en el fútbol usados y validados por Guazhambo y Sucuzhañay (2011):

- Test Dominio Individual

Este test tiene como objetivo evaluar la habilidad específica del fútbol que es el dominio del balón, para realizar este test los recursos necesarios son: un balón, cancha y silbato. Este test consiste en que cada deportista debe dominar el balón durante 30 segundos con la parte del empeine. La evaluación será de acuerdo a los puntajes obtenidos en las muestras.

- Test pase de precisión

Este test tiene como objetivo medir la precisión y la habilidad del pase, para realizar este test los recursos necesarios son: 6 banderas con astas de 1.5 metros, 3 balones, silbato y cronometro. Este test consiste en colocar las 6 banderas sobre una línea entre sí de 1,8 metros, a 18 metros de esa línea y paralela a ella se marcará otra que pertenece a la zona de tiro, cada deportista tendrá 5 oportunidades. La evaluación se realizará de la siguiente manera: 3 puntos si el balón pasa por la línea central, 2 puntos si pasa por la zona intermedia, 1 punto si pasa por las puntas y 0 puntos si pasa por fuera de las zonas.

- Test de conducción en 8

Este test tiene el objetivo de medir la habilidad para conducir el balón eludiendo los obstáculos y poniendo énfasis en el control y la velocidad. Los recursos necesarios para este test son: un balón de fútbol, cronómetro, conos y la cancha. Este test consiste en colocar un balón en la línea de comienzo y a la señal de partida el deportista comienza a conducir en una distancia de 18 metros eludiendo los obstáculos haciendo ochos hasta completar ida y vuelta, cada deportista tendrá dos oportunidades de ejecución. La evaluación será de acuerdo al mejor tiempo en segundos desde la línea de partida hasta la línea de llegada.

- Potencia de Remate

El objetivo de este test es tratar de rematar la mayor distancia sin tocar el suelo, los recursos necesarios son un balón, zona marcada, y un silbato. Este test consiste en: con un ancho de

5 metros de la zona de comienzo y 20 metros de ancho a los 25 metros de la primera, el balón se debe colocar en la mitad de la raya de los 5 metros y el deportista puede tomar una carrera no mayor de 5 metros. Observaciones (no está permitido pegarle de punta). La evaluación se realizará de la siguiente manera: se mide la distancia hasta la primera zona y se otorgarán los puntos de acuerdo a los resultados obtenidos por las muestras.

- Test de 1vs1 con meta

Este test nos permite analizar las conductas motrices de un jugador, por el que podemos conocer el nivel técnico/táctico de ataque y defensa individualmente. Esta prueba presenta una situación real dentro del juego, en donde el jugador pone a prueba su conducción, regate y tiro a gol y por otro lado las acciones defensivas. Siendo un proceso para tomar la mejor decisión por parte de ambos jugadores, el que ataca como hará para conseguir el gol y el que defiende como debe marcar para evitar el gol. El test consiste en una situación de juego de 1vs1 con dos arcos, el jugador atacante tendrá el balón y el jugador defensor estará a 2 metros del atacante, el profesor da la señal e inicia la prueba con el primer toque del balón del atacante, tiene que buscar conducir el balón y desbordar con regates al rival para marcar el gol y el defensa mediante entradas al balón recuperar el mismo. El test dura 30 segundos y se realiza 3 veces, luego de eso se invierten los roles de los dos jugadores. Se va poniendo en la ficha de observación las veces que lo hizo bien tanto el atacante como el defensa. De tal manera que mide los siguientes parámetros con una valoración de un punto cada uno, a excepción del parámetro "Comete falta" en donde se restará un punto:

Jugador en ataque:

- Conduce fluidamente
- Logra precisión
- Realiza desborde
- Remata a gol
- Convierte gol
- Comete falta

Jugador en defensa:

- Achica antes del control del rival
- Elige bien el perfil de marca
- Hace que se repliegue a un costado
- Corta avance con rechazo
- Corta avance con control del balón

- Test de lateralidad:

Durante los partidos de fútbol el jugador tendrá momentos en los que parte de la posición de punta de pies ya sea para defender o atacar para poder desplazarse lo más rápido posible con o sin balón, es por ello que, el objetivo de este test es realizar el mayor número de saltos en orden ascendente y descendente sin equivocarse en los cuadros durante 30 segundos. Se realiza con un rectángulo dividido en 8 partes en el suelo, estos cuadrados van a estar numerados del 1 al 8 siguiendo el orden de las manecillas de un reloj. El jugador inicia en el cuadrado de la mitad y tiene que empezar a saltar con los pies juntos en puntas de pies por los cuadrados de los lados y regresando al cuadrado central para continuar con los saltos. Lo hará de manera ascendente y descendente, para cada una de ellas tendrá 30 segundos. Tiene 2 intentos para las dos formas (ascendente y descendente), se va a contabilizar el mayor número de saltos logrados para las dos formas. El test va a ayudar a mejorar la parte cognitiva de los estudiantes al pensar rápido en los desplazamientos, dando mayor explosividad y rapidez, además de mantener un buen equilibrio y se trabaja la lateralidad del jugador.

- Test de fuerza de saque

Este test pretende a que los jugadores logren aprovechar un saque de banda ya sea en ataque o defensa para que no siempre sea corto y lo puedan hacer largo como si fuera un centro y así crear nuevas opciones de juego para sacarles provecho. Es por ello que el objetivo del test es alcanzar la mayor distancia con el balón, dos intentos con distancia y dos sin distancia. Por medio del test se puede visualizar si la ejecución del saque de banda del jugador, si tiene una buena técnica y si tiene la fuerza suficiente para realizarlo, además de la precisión de un saque de banda largo. La prueba consiste en poner una línea en el suelo que sea la delimitación, y con un balón medicinal el jugador va a realizar el saque de banda sin pasarse de la línea trazada, se va a realizar dos intentos con distancia y dos sin distancia y se tomará la mayor distancia de cada una de las formas.

En segundo lugar, está el test para medir la agilidad usado y validado por Cardona (2018):

- AFL Agility Test (Fútbol australiano)

Esta prueba tiene como objetivo medir la velocidad, el control corporal y la habilidad para cambiar de dirección con el balón (Agilidad específica del deporte). Para la ejecución de este test se debe tener los siguientes implementos 5 conos y un cronometro, el test consiste en correr dentro y fuera a través de conos que cubren una distancia de aproximadamente 40 metros en total. El deportista realizará la prueba comenzando desde el centro del test corriendo rápidamente hasta el último cono y luego realizando slalom a través de los conos hasta llegar a la línea final. La evaluación de este test es tomar el tiempo en que el deportista se demoró en hacer la prueba.



### 3. CAPÍTULO III: Metodología

#### 3.1. Tipo de estudio o investigación

El presente estudio es una intervención de metodología cuantitativa con un abordaje cuasiexperimental con alcance correlacional - causal, ya que se aplicaron programas psicológicos en un grupo de intervención (sin grupo de control) y se logró conocer los efectos de estos programas en el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas de los deportistas en edades formativas.

#### 3.2. Población y muestra de estudio

La intervención se realizó en 2 clubes de fútbol de edades formativas de la ciudad de Cuenca, los jugadores estaban entre edades de 12 a 16 años. Inicialmente se obtuvo un total de 30 participantes, 15 por cada club, sin embargo, debido a factores externos al estudio, se tuvo que seleccionar 8 participantes de un club y 18 del otro para compensar el número de la muestra, de igual forma se usó un muestreo aleatorio. El tamaño de la muestra se fijó en 26 participantes, considerando el error del 5%, un nivel de confianza del 95% y pérdidas del 10% según la fórmula de ajustes de pérdida de la muestra.

#### 3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Para los criterios de inclusión y exclusión se tomaron en cuenta las siguientes demandas:

**Los participantes son:** futbolistas de edades formativas de entre 12 a 16 años.

##### **Criterios de inclusión:**

- Ser jugadores de fútbol de los dos clubes seleccionados.
- Tener entre 12 y 16 años.
- Que sus representantes hayan firmado el consentimiento y asentimiento informado.
- Ser partícipe de más del 80% de la aplicación entre los test iniciales y finales y los talleres de los programas.

##### **Criterios de exclusión:**

- Estar fuera del límite de edad.
- No querer participar.
- No tener el permiso de sus representantes.
- Tener algún tipo de lesión física que le impida ser partícipe de las actividades iniciales.

### **3.4. Procedimiento de la aplicación**

Primero, se entregaron los permisos necesarios a los clubes o academias de fútbol para que sean conscientes del proceso de intervención que se realizó y brinden la posibilidad de seguir con el mismo. Una vez aprobada nuestra intervención, se realizó una charla informativa entre los jugadores de ambos clubes y sus entrenadores para exponer los detalles del estudio, como se dará la intervención, los objetivos y fines del proyecto y la confidencialidad del mismo. Además, a cada jugador se le dio un consentimiento y asentimiento informado con todos los detalles del experimento para que sus representantes lo firmen.

Inicialmente se comenzó con la aplicación de una evaluación inicial para medir las habilidades psicológicas, esto se hizo mediante el cuestionario CPRD-F, que está basado en el cuestionario CPRD el cual está más orientado a un contexto académico, y en cambio, el primero está adaptado por el autor para futbolistas (Anexo 3). Por otra parte, se realizó una evaluación inicial para medir el rendimiento físico mediante la Batería de pruebas para futbolistas jóvenes y finalmente test específicos para medir las habilidades motrices específicas en el fútbol; los cuales se registraron en un Excel y se analizaron mediante el programa SPSS 25. Posteriormente se aplicó el programa de entrenamiento de habilidades cognitivas de atención y concentración que tuvo una duración de 2 meses con 3 sesiones semanales de entrenamiento, cada sesión tuvo una duración de 15 minutos. Y, por último, el programa de actividades cognitivas – conductuales que tuvo una duración de 3 meses, en donde el primer mes se trabajó 4 sesiones divididas en dos partes y los siguientes dos meses de igual manera en 4 sesiones divididas en 3 partes, la duración de la sesión fue de 30 a 60 minutos, la duración total de la intervención será de 5 meses entre ambos programas. Finalmente se realizó una evaluación final para analizar y comparar los datos del inicio y así poder exponer los cambios surgidos y los efectos que han tenido los programas de intervención.

### **3.5. Evaluaciones**

#### **3.5.1. Materiales de evaluación**

A continuación, vamos a detallar los materiales e instrumentos usados para la medición de cada una de nuestras variables, mismos que se encuentran descritos en el apartado 2.5 del marco teórico:

Para la medición de la intervención antes y después de las habilidades psicológicas, los cuestionarios se imprimieron y se llenaron de manera física, los datos y resultados del antes y del después se almacenaron en una base digital para poder comparar, analizar y dar resultados de los cambios obtenidos. De igual manera, para la medición de la parte física se

utilizó una batería que mide el rendimiento físico de jugadores de fútbol y para evaluar las habilidades motrices específicas en el fútbol se usaron test específicos, se obtuvieron los resultados de la evaluación inicial y evaluación final para poder comparar y analizar los cambios que se pudieron obtener.

En cuanto a los dos programas psicológicos de intervención, llevan una serie de ejercicios encaminados a trabajar múltiples habilidades cognitivas de atención, concentración y de conducta, las cuales se trabajaron y se tomaron los datos de los avances que se dieron durante todo el transcurso de la intervención y así se pudo tener constancia del procedimiento aplicado.

### **3.5.2. Protocolo de evaluación**

El registro de los datos del cuestionario CPRD-F, de la batería de pruebas para futbolistas jóvenes y de los test específicos para medir las habilidades motrices específicas, se realizó las dos primeras semanas, para lo cual cada jugador participante tuvo que llenar el cuestionario y de igual manera cada pregunta fue guiada por los investigadores, para que sea de total comprensión. Estos datos obtenidos del cuestionario se pusieron dentro de una base de datos de Excel.

En el caso de los de la batería de rendimiento físico y los test para habilidades motrices específicas, lo primero es tener claro que todos los jugadores participantes están totalmente en condiciones de realizarla y sin ningún tipo de lesión o problema físico que pueda llegar a tener influencia sobre los resultados que nos arroje la batería y los test. Se tomó cada medida según los parámetros de la propia batería y de los test y finalmente estos datos se trasladaron al programa de Excel.

En el caso de los programas psicológicos de intervención, los datos que se obtuvieron se exportaron a un Excel según se realizó las anotaciones cada día de intervención, estos tuvieron una medición final según parámetros de los mismos programas en donde se evidenció los cambios dados en las distintas habilidades cognitivas trabajadas.

Finalmente culminado el proceso de intervención con los dos programas, se aplicó nuevamente el cuestionario CPRD-F, la batería física para futbolistas y los test para habilidades motrices específicas y se trasladaron estos datos al Excel con los datos anteriores para mediante el programa SPSS 25 analizar y obtener los resultados de los cambios para mirar que tan significativos han sido.

**3.5.3. Programas Psicológicos**

El objetivo del programa actividades Cognitivas - Conductuales es ayudar a cambiar la forma cómo piensa (cognitivo) y cómo actúa (conductual) y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor dentro de varios contextos, como son en el deportivo y también otro como el académico.

Este programa está basado en trabajar la parte conductual y cognitiva del jugador, por medio 11 actividades trabajadas en sesiones, la duración del programa fue de 3 meses, en donde se trabajó una sesión por semana, cada sesión tuvo una duración de entre 30 a 60 minutos. (Anexo A)

El programa de preparación psicológica entrenamiento de habilidades cognitivas de atención y concentración tiene varios objetivos entre los que destacan: Mejorar la capacidad de atención y concentración ante estímulos específicos; facilitar la toma de decisiones procurando minimizar al máximo la novedad de los estímulos propios del entrenamiento y la competición. Además, de que este programa ayuda a mejorar estas dos habilidades psicológicas no solo para lo deportivo sino para su vida en general y estos jugadores jóvenes al estar a la par en un proceso educativo les va a dar muchos beneficios en este contexto de igual manera. El programa consta de 15 actividades trabajadas en sesiones, la duración del programa fue de 2 meses con 2 sesiones semanales de entrenamiento, cada sesión tuvo una duración de 15 a 25 minutos. (Anexo B)

A continuación, en la siguiente tabla se presenta las actividades trabajadas de los programas para las habilidades psicológicas de manera general:

**Tabla 1**

Programa de actividades cognitivas- conductuales y programa de atención y concentración para trabajar las habilidades psicológicas

Habilidad psicológica	Objetivo	Actividades
Control de estrés y ansiedad	Promover el manejo del estrés y la ansiedad en los entrenamientos y competiciones de los jugadores.	Taller Compartir los sentimientos. Taller Identificar los sentimientos Taller La ansiedad y el estrés en los deportistas

		de élite (Ejercicios de respiración y relajación)
Autoconfianza	Fomentar la autoestima y la autoconfianza en el jugador.	Taller Creando autoestima.  Taller Desarrollo de una imagen positiva.  Taller Comprometerse a Asumir Nuevas Actitudes.  Taller Cualidades Personales.  Taller Autoaceptación.  Taller El amor incondicional a uno mismo.
Motivación	Incentivar la motivación de los jugadores.	Taller Reconocido por los demás.  Taller Automotivación en el deportista.
Actitud y preparación mental	Fomentar una actitud positiva y una preparación mental adecuada para poder rendir al máximo nivel en su disciplina deportiva.	Taller Compartir los sentimientos.  Taller Automotivación en el deportista.  Taller Creando autoestima.  Taller Comprometerse a Asumir Nuevas Actitudes.
Concentración	Promover una mejor atención y concentración en los jugadores.	Taller El reloj  Taller El reloj dinámico  Taller El espejo

Taller Los cambios
Taller El acumulado
Taller La estatua
Taller Fintando al míster
Taller El perseguidor
Taller El ultimo pierde
Taller A tu zona
Taller Al pivote
Taller Al pivote por grupos
Taller Toco antes que él
Taller Busca al siguiente
Taller Rondo alto

*Nota. La tabla en donde esta descrita cada sesión con su respectiva actividad se encuentra presente en el Anexo 1 y 2.*

**3.6. Operacionalización de variables**

**Tabla 2**

Operacionalización de las variables

Variable	Definición	Indicadores
<b>Independiente</b>		<b>No aplica</b>
Programa de preparación psicológica: entrenamiento de habilidades cognitivas	El programa psicológico de Atención y Concentración se refiere a la capacidad de mantener el foco de atención en las señales relevantes del entorno, y a medida que el entorno cambia el foco también debe hacerlo, una habilidad que puede ser aprendida y entrenada tanto a nivel de deportistas expertos como aquellos en	

de atención y concentración	proceso de formación, contiene ejercicios planificados en diferentes sesiones con una duración de 60 minutos. (Aguirre, 2015)	
Programa de actividades Cognitivas – Conductuales	El programa de actividades cognitivas – conductuales actúa específicamente en ayudar a cambiar la forma de cómo piensa y cómo actúa y que a través de estos cambios se pueda sentir mejor, estas actividades se centran en problemas y dificultades buscando maneras de mejorar el estado anímico de los deportistas, contiene ejercicios planificados en diferentes sesiones con una duración de 30 a 60 minutos. (Hidalgo et al, 2020)	<b>No aplica</b>
<b>Dependientes</b>  CPRD-F Cuestionario de habilidades psicológicas Adaptadas al Fútbol	Se basa en el cuestionario CPRD para adaptarlo el fútbol, este cuestionario sirve para medir habilidades psicológicas en 40 ítems divididos en 5 escalas: control de estrés y ansiedad, autoconfianza, motivación, actitud y preparación mental, concentración (López, Sánchez, & Vélez, 2013)	<i>Escala de Likert de 1 a 5 partiendo de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo.</i>
Rendimiento físico:	Se encuentra en relación con la capacidad de la producción de energía en donde intervienen los músculos, es decir, cuanta más energía produce el músculo, mejores resultados se obtienen en las diferentes prácticas deportivas, esto nos quiere decir que para aumentar el rendimiento físico se necesita una mayor concentración de oxígeno en la célula del músculo. (Intiagro,2018)	<b>No aplica</b>

Test de flexibilidad	Evaluar la flexibilidad de la región dorso-lumbar utilizando un banco de Wells de marca seca con una escala de 0-50 cm	<i>Distancia alcanza en la flexibilidad del tronco.</i>
Test de Velocidad	Evaluar el tiempo de sprint mediante una carrera de 30m.	<i>Tiempo logrado en velocidad en 30 metros.</i>
Test de salto vertical	Evaluar la fuerza explosiva elástica mediante el salto vertical con contra – movimiento	<i>Distancia alcanzada en salto vertical con contra – movimiento.</i>
Test de salto horizontal	Evaluar la fuerza explosiva mediante el salto horizontal, utilizando una cinta métrica de nylon con una precisión de 0,1 cm.	<i>Distancia alcanzada en salto horizontal.</i>
Yo – yo	Este test consiste en recorrer una distancia de 40 m. en doble sentido (ida y vuelta) (20 m) de manera progresiva, utilizando un CD para guiar el ritmo de recorrido a partir de señales sonoras.	<i>Tiempo de duración en Yoyo E1 en 20m ida y vuelta.</i>
Habilidades motrices específicas	Son gestos motores que exigen un cierto conocimiento de la técnica deportiva, la base de estas habilidades son las habilidades motrices básicas, la edad ideal para desarrollar estas habilidades específicas es entre 12 y 14 años. A esta edad se está preparado para adquirir la técnica y la táctica que sean necesarias para realizar la práctica deportiva elegida. (Gil,2014)	<b>No aplica</b>
Test Individual	Dominio Evaluar la habilidad específica del fútbol que es el dominio del balón, consiste en dominar el balón durante 30 segundos con el empeine.	<i>Mayor número de repeticiones dominando el balón con el empeine.</i>



Test pase de precisión	Medir la precisión y la habilidad del pase, consiste en colocar las 6 banderas sobre una línea entre sí, a 18 metros de esa línea y paralela a ella se marcará otra que pertenece a la zona de tiro.	<i>Mayor puntaje obtenido en 5 intentos de pase.</i>
Test de conducción en 8	Medir la habilidad para conducir el balón eludiendo los obstáculos y poniendo énfasis en el control y la velocidad.	<i>Menor tiempo obtenido al conducir a velocidad a través de los conos en ida y vuelta.</i>
Potencia de remate	Tratar de rematar la mayor distancia sin tocar el suelo, el participante tiene una distancia de 5m para tomar impulso, la zona en donde puede caer el balón es de 20m de ancho y 40m de largo.	<i>Mayor distancia lograda al disparar.</i>
Test 1vs1 con meta	Permite analizar las conductas motrices de un jugador, por el que podemos conocer el nivel técnico/táctico de ataque y defensa individualmente, dura 30 segundos cada intento.	<i>Mayor puntaje obtenido en 1vs1 tanto en defensa como en ataque.</i>
Test de lateralidad	Realizar el mayor número de saltos en orden ascendente y descendente sin equivocarse en los cuadros durante 30 segundos.	<i>Mayor número de saltos obtenidos tanto en ascendente como en descendente.</i>
Test de fuerza de saque	Alcanzar la mayor distancia con el balón, dos intentos con distancia y dos sin distancia.	<i>Mayor distancia obtenida al realizar un saque con impulso y sin impulso.</i>

Agility test	El test consiste en correr dentro y fuera a través de conos que cubren una distancia de aproximadamente 40 metros en total	<i>Menor tiempo obtenido al recorrer 40 metros en cambios de dirección.</i>

**3.7. Métodos y técnicas de análisis**

Estadísticas descriptivas: Para este análisis se aplicó la media, desviación estándar, el máximo y el mínimo, para expresar las variables del rendimiento físico, test de habilidades motrices específicas y en el caso del cuestionario CPRD-F se usó la media y, además, se usaron los gráficos de barras para expresar las diferencias en el rendimiento físico, habilidades motrices específicas y habilidades psicológicas en el pre y post test.

Estadística inferencial: Para analizar los efectos que tuvieron los programas en las tres variables del estudio, primero se usó una prueba de normalidad de datos de Shapiro-Wilk, para ver la significancia de las pruebas que presentan normalidad usando la prueba T para muestras relacionadas y para aquellas pruebas que no presentan normalidad se usó la prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilconxon que compara la evaluación inicial y la evaluación final, usando de variable el rendimiento físico, las habilidades psicológicas y otra con la variable habilidades motrices específicas. Además, se usará el diagrama de barras para establecer si se dieron efectos significativos en el rendimiento físico, habilidades psicológicas y habilidades motrices específicas de los jugadores. Todos los datos se tabularon por el programa de Excel y para los análisis estadísticos se usó el programa SPSS 25.

#### 4. CAPÍTULO IV: Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos tras la aplicación de los programas y así conocer los efectos de los mismos. En primer punto, se exponen los estadísticos descriptivos de la edad de los participantes, después de eso se expone los estadísticos descriptivos de las pruebas iniciales y finales. De igual manera, se expone los resultados del efecto de la intervención en el rendimiento físico, en las habilidades motrices específicas en el fútbol y en las habilidades psicológicas, dando a conocer las diferencias estadísticamente significativas entre el pre y post test de las pruebas y la relación que hay entre las variables mencionadas. Finalmente, se exponen las mejoras en los participantes mediante diagramas para explicar mejor los resultados.

##### 4.1. Estadísticos Descriptivos

En la tabla a continuación se detallan los estadísticos descriptivos de los participantes (edad). Se obtuvo la media, la desviación estándar (DE), el máximo y el mínimo de cada una de las variables (Tabla 3).

**Tabla 3**

*Estadísticos descriptivos de los Participantes*

	<b>Media (DE)</b>	<b>Max – Min</b>
<b>Edad</b>	13,27 (1,07)	16 - 12

##### 4.2. Normalidad de los datos

Se usó la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk para muestras menores a 50 participantes. En caso de que el valor de P sea igual o menor a 0.05 se determina que los datos no siguen una distribución normal, mientras que, si P supera dicho valor, los datos siguen una distribución normal. Para los datos recolectados de las pruebas de la variable de rendimiento físico se obtuvo que en la prueba de flexibilidad en el pre test se obtuvo una normalidad con  $P=0.32$  y post test no presenta normalidad con  $P=0.03$ ; en la prueba de salto horizontal se obtuvo normalidad tanto en el pre y post test con valores de  $P=0.41$  y  $P=0.23$  respectivamente; en la prueba de salto vertical el pre test presenta normalidad con un valor de  $P=0.49$  y en el post test igual se presenta normalidad con  $P=0.34$ ; en la prueba de velocidad de igual manera se obtuvo normalidad en los datos del pre test con  $P=0.12$  y también en el post test  $P=0.27$ ; mientras que, en la prueba del Yoyo test muestra normalidad

en el pre test con  $P=0.17$  y en cambio, en el post test no presenta normalidad en sus datos con  $P=0.01$ .

En las pruebas de las habilidades motrices específicas en el fútbol, los datos nos muestran que en la prueba lateralidad que está dividida en dos, en el modo ascendente hay normalidad en el pre y post test con valores de  $P=0.40$  y  $P=0.45$  respectivamente; de igual forma en el modo descendente se muestra una normalidad en el pre test con  $P=0,07$  y en el post test con  $P=0.04$ ; mientras que en la prueba del 1 vs 1 no presenta normalidad en el pre y post test con  $P=0.04$  y  $P=0.03$  respectivamente; la prueba de conducción en 8 nos presenta normalidad en ambos casos con un valor de  $P=0.34$  en el pres test y  $P=0.47$  en el post test; en cambio, en la prueba de dominio individual el pre test no tiene normalidad con  $P= 0$  y mientras que en el post test tiene normalidad  $P=0.11$ ; en la prueba de pase de precisión el pre no tiene normalidad con  $P=0.01$ , en cambio el post test si tiene normalidad con  $P=0.14$ ; en la prueba de potencia de remate existe normalidad en el pre y post test con  $P=0.06$  y  $P=0.58$  respectivamente. Por otra parte, tenemos la prueba de fuerza de saque que igual se divide en 2, en el modo sin impulso hubo normalidad en el pre y post test con  $P=0.057$  y  $P=0.06$  respectivamente; en el modo con impulso de igual forma se tuvo normalidad en el pre test  $P=0.30$  y en el post test  $P=0.48$ ; y finalmente en la prueba de Agility test se obtuvo normalidad en los datos tanto en el pre como post test con  $P=0.06$  y  $P=0.10$  respectivamente.

En los datos recolectados del cuestionario CPRD-F que se dividen escalas, se obtuvo los siguientes valores de normalidad: en la Autoconfianza no existe normalidad en el pre y post test con valores de  $P=0.03$  y  $P=0.02$ ; en la Actitud y preparación mental tampoco presentan normalidad con valores de  $P=0.003$  para el pre test y  $P=0.001$  para el post test; en las escala de Concentración existe normalidad en el pre test  $P=0.09$ , mientras que, no hay normalidad en el post test con  $P= 0.001$ ; en cambio, en la escala de Control de estrés y ansiedad existe normalidad en el pre y post test con  $P=0.32$  y  $P=0.31$  respectivamente; finalmente, en la Motivación existe normalidad en el pre test  $P=0.052$  y en el post test no existe normalidad con  $P=0$ .

Tabla 4

*Diferencias de la normalidad de los test*

<b>Variables</b>	<b>Sig</b>
<b>Concentración</b>	0,092
<b>Motivación</b>	0,052
<b>Lateralidad Descendiente</b>	0,037
<b>Dominio Individual</b>	0,110
<b>Precisión del Pase</b>	0,129
<b>Potencia de Remate</b>	0,527
<b>Flexibilidad</b>	0,292
<b>Yo-yo Test</b>	0,158

Esta tabla demuestra la diferencia de la normalidad del pre y post test de algunas de las variables que presentaban normalidad en solo una de las dos mediciones, por lo que se buscó las diferencias de las normalidades para conseguir la misma.

#### **4.3. Estadísticos Descriptivos de la Variable Rendimiento Físico**

Para el análisis de los datos se obtuvo la media, la desviación estándar (DE), el máximo y el mínimo de las pruebas evaluadas tanto en el pre como el post test. Dentro de la prueba de flexibilidad, se puede evidenciar una clara diferencia en sus medias siendo el post test mejor que el pre test. De igual manera sucede con la prueba de salto horizontal (SH), en donde las medias del post test son superiores a la del pre test. En la prueba de salto vertical (CMJ), las medias de las post tes son mejores que la del pre test. Lo mismo sucede en la prueba de velocidad 30mt, en donde la media del pre test es inferior a la media del post test. Y por último en la prueba de yo-yo *Endurance* test nivel 1 (Yo-Yo E1), los resultados del post test son superiores a los resultados del pre test. En conclusión, se puede evidenciar que el efecto de los programas realizados obtuvo resultados positivos en todas las pruebas evaluadas en relación al rendimiento físico (Tabla 5).

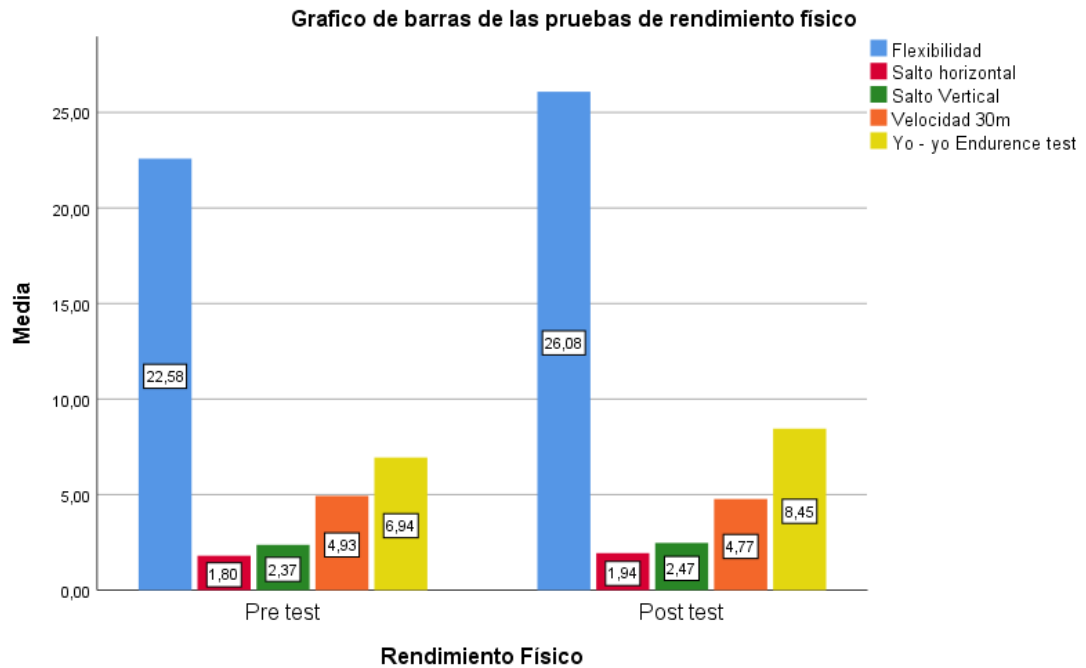
Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la variable rendimiento físico

Pruebas	Pre-test		Post-test	
	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
<b>Flexibilidad cm</b>	22,58 (5,60)	32,00 – 13,20	26,08 (4,76)	35 - 19
<b>Salto Horizontal (SH) m</b>	1,80 (0,25)	2,33 – 1,30	1,94 (0,22)	2,53 – 1,56
<b>Salto Vertical (CMJ) m</b>	2,37 (0,19)	2,90 – 2,05	2,47 (0,21)	3,06 – 2,11
<b>Velocidad 30 metros seg</b>	4,93 (0,38)	5,51 – 4,18	4,77 (0,43)	5,47 – 4,03
<b>Yo-Yo Endurance test Nivel 1 (Yo-Yo E1) seg</b>	6,94 (1,61)	9,51 – 3,23	8,45 (1,97)	16,26 – 5,59

Figura 1

Diagrama de caja de las medias de las pruebas de rendimiento físico Pre-test y Post-testes



Nota. Se puede evidenciar el cambio de las medias en las pruebas de rendimiento físico en relación al Pre y Post test.

#### 4.4. Estadísticos Descriptivos de la Variable Habilidades Motrices Específicas del Fútbol

Para el análisis de los datos se obtuvo la media, la desviación estándar (DE), el máximo y el mínimo de las pruebas evaluadas tanto en el pre como el post test. Dentro de la prueba de lateralidad se encuentra subdividida en lateralidad ascendente y descendente en las cuales se puede evidenciar una clara diferencia en sus medias siendo el post test mejor que el pre test. De igual manera sucede con la prueba del 1 vs 1, en donde las medias del post test son superiores a la del pre test. En la prueba de conducción en 8, las medias del post test son inferiores que la del pre test esto debido a que en esta prueba se prioriza el menor tiempo posible. Lo mismo sucede en la prueba de dominio individual, en donde la media del post test es superior a la media del pre test. Así mismo en la prueba de precisión de pase la media del post test es superior a la media del pre test. De igual manera en la prueba de potencia de remate, la media del post test es superior a la media del pre test. La prueba fuerza de saque se encuentra subdividida en dos es decir en fuerza de saque sin impulso y con impulso en donde las medias del post test son mejores que las medias del pre test. Y por último tenemos

la prueba de *agility test* en donde la media del post test es menor que la media del pre test, esto debido a que mientras menor sea el tiempo es positivo para el resultado final de la prueba. En conclusión, se puede evidenciar que el efecto de los programas realizados obtuvo resultados positivos en todas las pruebas evaluadas en relación a las habilidades motrices específicas del fútbol (Tabla 6).

**Tabla 6**

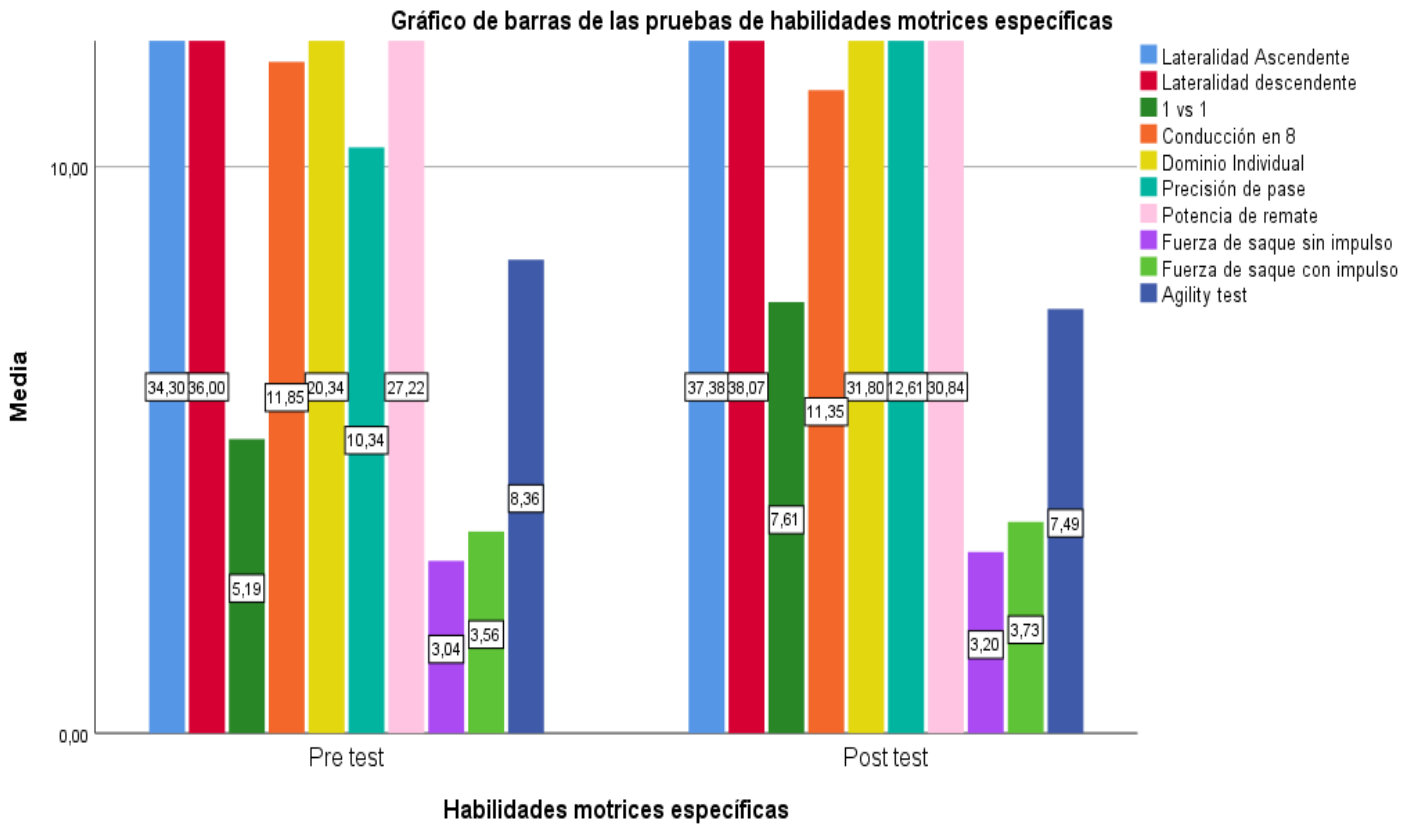
*Estadísticos descriptivos de la variable Habilidades motrices específicas del fútbol*

Pruebas	Pre-tes		Post-test	
	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
<b>Lateralidad Ascendente seg</b>	34,30(3,55)	40 - 26	37,38 (3,16)	44 - 31
<b>Lateralidad Descendente seg</b>	36,00 (3,88)	41 - 27	38,07 (3,63)	43 - 30
<b>1 vs 1 puntos</b>	5,19 (0,89)	7 - 4	7,61 (1,06)	9 - 6
<b>Conducción en 8 seg</b>	11,85 (0,74)	13,06 – 10,52	11,35 (0,80)	12,91 – 10,10
<b>Dominio Individual rep</b>	20,34 (18,91)	64 - 3	31,80 (18,13)	66 - 6
<b>Precisión de pase puntos</b>	10,34 (2,22)	14 - 3	12,61 (1,41)	15 - 10
<b>Potencia de Remate m</b>	27,22 (5,58)	37,13 – 13,28	30,84 (4,59)	40,05 – 21,57
<b>Fuerza de saque sin Impulso m</b>	3,04 (0,74)	5,00 – 1,97	3,20 – 0,79	5,13 – 2,00
<b>Fuerza de saque con Impulso m</b>	3,56 (0,90)	5,57 – 1,98	3,73 – 0,89	5,63 – 2,10
<b>Agility Test seg</b>	8,36 (0,52)	9,20 – 6,74	7,49 (0,68)	8,44 – 6,00



Figura 2

Diagrama de barras de las medias de las pruebas de habilidades motrices específicas Pre-test y Post-test



Nota. Se puede evidenciar el cambio de las medias en las pruebas de habilidades motrices específicas en relación al Pre y Post test.

**4.5. Estadísticos Descriptivos de la Variable Habilidades Psicológicas en el Fútbol**

Para la obtención de los datos se utilizó el cuestionario CPRD-F en cual es adaptado al fútbol consta de 5 escalas que son: Autoconfianza, Preparación y Actitud Mental, Concentración, Control de estrés y Ansiedad, y por último Motivación. Para el análisis de los datos se obtuvo la media, la desviación estándar (DE), el máximo y el mínimo de las escalas evaluadas tanto en el pre como el post test. Dentro de la escala de Auto confianza, se puede evidenciar una clara diferencia en sus medias siendo el post test mejor que el pre test. De igual manera sucede con la escala de preparación y actitud mental, en donde las medias del post test son superiores a la del pre test. En la escala de concentración, la media del post test es mejor que la del pre test. Lo mismo sucede en la escala de control de estrés y ansiedad, en donde la media del pre test es inferior a la media del post test. Y por último en la escala de

motivación, los resultados del post test son superiores a los resultados del pre test. En conclusión, se puede evidenciar que el efecto de los programas realizados obtuvo resultados positivos en todas las escalas en relación a las habilidades psicológicas en el fútbol (Tabla 7).

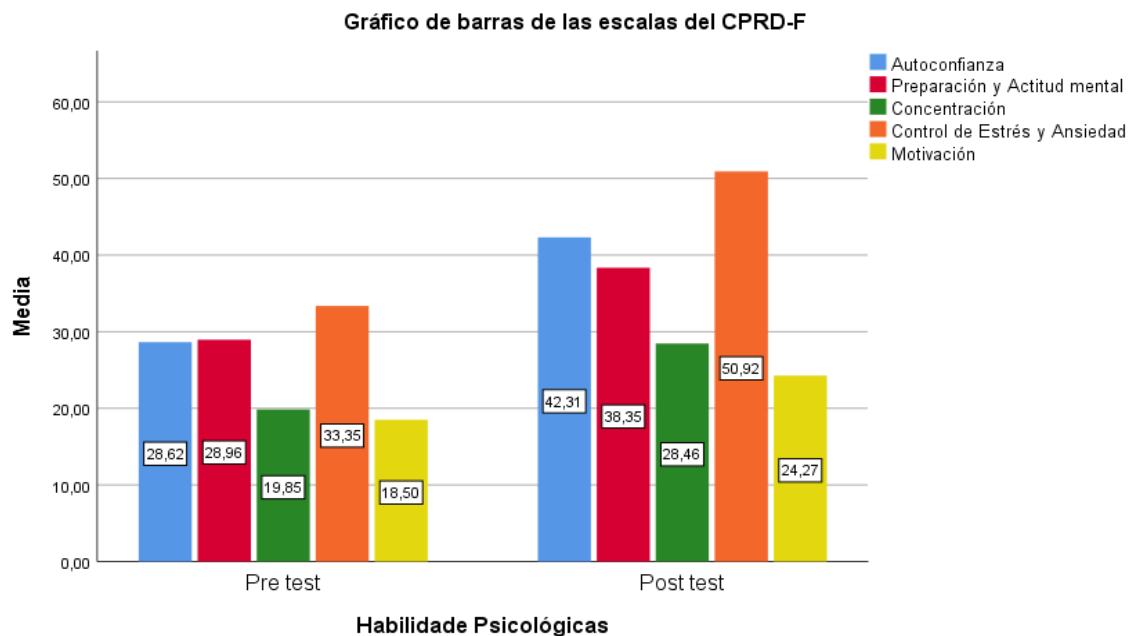
**Tabla 7**

*Estadísticos descriptivos de la variable Habilidades psicológicas en el fútbol*

Habilidades Psicológicas	Pre-test		Post-test	
	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
<b>Auto confianza</b>	28,62(7,43)	39 - 13	42,31 (2,09)	45 - 37
<b>Preparación y Actitud mental</b>	28,96 (5,40)	35 - 12	38,35 (1,54)	40 - 35
<b>Concentración</b>	19,85 (3,92)	25 - 10	28,46 (1,55)	30 - 25
<b>Control de Estrés y Ansiedad</b>	33,35 (9,63)	49 - 13	50,92 (2,79)	55 - 45
<b>Motivación</b>	18,50 (2,59)	22 - 12	24,27 (0,96)	25 - 22

**Figura 3**

*Diagrama de barras de las medias de las escalas de las habilidades psicológicas pre test y post tes*



*Nota. Se puede evidenciar el cambio de las medias en las escalas de las habilidades psicológicas en relación al Pre y Post test.*

**4.6. Evaluación de la significancia estadística de las diferencias pre y post test del Rendimiento físico**

En la siguiente tabla se puede observar la media, la desviación estándar (DE), el máximo y el mínimo de la diferencia entre el post y el pre test. Se puede observar que en las pruebas evaluadas los resultados son positivos de acuerdo a sus medias. Por último, se evidencia que todas las pruebas obtuvieron diferencias estadísticamente significativas es decir valor  $p \leq 0.005$  (Tabla 8).

Tabla 8

*Estadísticos descriptivos de la diferencia de las pruebas evaluadas en relación al rendimiento físico*

pre test	Diferencia post -		Valor P <sup>a</sup>
	Media (DE)	Max - Min	
<b>Diferencia Flexibilidad</b>	3,49 (2,21)	-2,59; 4,39	0,000
<b>Diferencia Salto Horizontal</b>	0,14 (0,09)	-0,10; 0,18	0,000
<b>Diferencia Salto Vertical</b>	0,08 (0,04)	-0,06; 0,10	0,000
<b>Diferencia Velocidad 30 m</b>	0,16 (0,20)	0,24; 0,08	0,000
<b>Diferencia Yo – Yo test</b>	1,51 (1,66)	0,83; 2,18	0,000

#### 4.7. Evaluación de la significancia estadística de las diferencias pre y post test de las Habilidades motrices específicas en el fútbol

En la siguiente tabla se puede observar la media, la DE, el máximo y el mínimo de la diferencia entre el post y el pre test. Se puede observar que en las pruebas evaluadas los resultados son positivos de acuerdo a sus medias. Por último, se evidencia que todas las pruebas obtuvieron diferencias estadísticamente significativas es decir valor  $p \leq 0.005$  (Tabla 9).

Tabla 9

*Estadísticos descriptivos de la diferencia de las pruebas evaluadas en relación a las habilidades motrices específicas en el fútbol*

test	Diferencia post - pre		Valor P <sup>a</sup>
	Media (DE)	Max - Min	
<b>Pruebas</b>			
<b>Lateralidad Ascendente</b>	3,07 (1,95)	-2,28; -3,86	0,000
<b>Lateralidad Descendente</b>	2,07 (1,49)	-1,47; -2,68	0,000
<b>1 vs 1</b>	2,42 (0,57)	-2,18; -2,65	0,000
<b>Conducción en 8</b>	0,50 (0,45)	0,68; 0,31	0,000
<b>Dominio Individual</b>	11,46 (7,62)	-8,38; 14,54	0,000
<b>Precisión del pase</b>	2,26 (1,51)	-1,65; -2,87	0,000
<b>Potencia de remate</b>	3,61 (2,01)	-2,80; -4,43	0,000
<b>Fuerza de saque sin impulso</b>	0,16 (0,15)	-0,10; -0,22	0,000
<b>Fuerza de saque con impulso</b>	0,17 (0,08)	-0,13; -0,20	0,000
<b>Agility test</b>	0,87 (0,65)	1,13; 0,61	0,000

#### 4.8. Evaluación de la significancia estadística de las diferencias pre y post test de las Habilidades Psicológicas del Fútbol

En la siguiente tabla se puede observar la media, la DE, el máximo y el mínimo de la diferencia entre el post y el pre test. Se puede observar que en las escalas evaluadas los resultados son positivos de acuerdo a sus medias. Por último, se evidencia que todas las escalas obtuvieron diferencias estadísticamente significativas es decir valor  $p \leq 0.005$  (Tabla 10).

**Tabla 10**

*Estadísticos descriptivos de la diferencia de las escalas evaluadas en relación a las habilidades psicológicas del fútbol*

test	Diferencia post - pre		Valor pa
	Media (DE)	Max - Min	
<b>Escalas</b>			
<b>Autoconfianza</b>	13,69 (5,82)	-11,34; -16,04	0,000
<b>Actitud y preparación mental</b>	9,38 (4,35)	-7,62; -11,14	0,000
<b>Concentración</b>	8,61 (2,98)	-7,41; -9,81	0,000
<b>Control de estrés y ansiedad</b>	17,57 (7,12)	-14,70; -20,45	0,000
<b>Motivación</b>	5,76(2,06)	-4,93; -6,60	0,000

## 5. CAPÍTULO V: Discusión

El presente trabajo tuvo como objetivo evidenciar el efecto de dos programas psicológicos sobre el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas del fútbol en jugadores de 2 clubes formativos de la ciudad de Cuenca. En total se trabajó con 26 jóvenes durante aproximadamente 6 meses, 5 meses en la aplicación de ambos programas psicológicos y 4 semanas para los test iniciales y finales. El programa de actividades cognitivas-conductuales se trabajó por 3 meses con una sesión por semana y una duración de 30 – 60 minutos; mientras que el programa de preparación psicológica entrenamiento de habilidades cognitivas de atención y concentración se trabajó por dos meses con dos sesiones semanales con una duración de 15 minutos cada una. Se determinó que los dos programas psicológicos tuvieron efectos positivos en ambos clubes trabajados, mostrando una mejora en el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas del fútbol de los jóvenes jugadores. Este párrafo introductorio nos permite comparar nuestro estudio.

Por otra parte, en un contexto similar, Moreno et al. (2019), aplicaron el programa psicológico de terapia Cognitiva-Conductual en 19 futbolistas con una edad media de 16,3. En donde se aplicó una evaluación inicial y final por medio del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), que consta de 55 ítems, agrupados en 5 escalas: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo; para valorar la eficacia del programa mencionado. El programa se trabajó en 8 sesiones grupales por equipos de 30 a 40 minutos cada una. El estudio revela que los futbolistas tuvieron resultados positivos al final de la aplicación del programa, mejorando significativamente en la influencia de la evaluación del rendimiento, en la habilidad mental y en el control de estrés. Si bien este estudio tiene muchas similitudes a nuestra investigación, se difieren en ciertas cosas. Por ejemplo, el cuestionario usado en el estudio de Moreno, es el CPRD agrupado en 5 escalas, mientras con el presente estudio se usó el CPRD-F que está adaptado a futbolistas, que tiene 40 ítems agrupados en 5 escalas que son: autoconfianza, actitud y preparación mental, concentración, control de estrés y ansiedad y motivación; las mismas que tuvieron una mejora significativa en cada una de ellas. Además, el programa de terapia cognitiva conductual este estudio lo aplicó en 8 sesiones divididas en 3 meses, usando el programa original y acompañado de un psicólogo, mientras que en el presente estudio se dio 12 sesiones en 3 meses y se usó solo las actividades para trabajar 4 habilidades psicológicas específicas. Es verdad que tanto en este estudio como en el nuestro se han obtenido resultados positivos, sin embargo, ellos se centran solo en la parte psicológica, mientras que en nuestro estudio se relacionó la mejora de las habilidades psicológicas sobre el mejoramiento del rendimiento físico y las habilidades motrices

específicas en el fútbol, dando como muestra de éxito que si se mejoran las habilidades psicológicas también se mejora la parte física y técnica simultáneamente.

En cambio, en un contexto similar al nuestro, Rosero (2018), trató de relacionar dos variables psicológicas, la una usando el Inventario de Inteligencia Emocional Barón Ice Na y la otra usando el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). La muestra de este estudio fue de 91 jugadores de edades entre los 12 y 18 años de la escuela de fútbol Mushuc Runa Sporting Club. El Inventario fue de aplicación individual y colectiva, consta de 5 componentes y 15 subcomponentes para evaluar las habilidades emocionales. El CPRD, que ya lo conocemos consta de 55 ítems, agrupados en 5 escalas mencionadas anteriormente dentro de nuestro estudio. Obtuvo un resultado no significativo, en donde concluyó que las dos variables no se correlacionan, es decir que la inteligencia emocional no influye en el rendimiento deportivo. En contraste con esto, se puede comparar que en nuestro estudio se muestra una correlación entre los programas psicológicos usados y con las habilidades psicológicas del rendimiento deportivo tomadas por el cuestionario CPRD-F, lo que nos dice que el programa usado en el estudio de Rosero, no tuvo significancia en estas habilidades psicológicas del cuestionario mencionado.

En contextos similares el estudio de Estévez (2013) evalúa la concentración en intensidades máximas y mínimas del rendimiento deportivo dentro de un partido de fútbol, para lo cual utilizó el test de rejilla otro tipo de test diferente al de nuestro estudio, este test evalúa la capacidad de concentración de los futbolistas, el tamaño de la muestra fue de 22 futbolistas de la categoría sub 18 del Club Deportivo "El Nacional" inscritos en la Federación Ecuatoriana de Fútbol, lo que le habilitaba para actuar en los partidos oficiales del Campeonato Nacional de la Categoría Sub 18 del año 2012. La duración de la aplicación del test duro aproximadamente un mes y medio y se obtuvo los siguientes resultados: la capacidad de concentración de los jugadores de la categoría sub 18 disminuye cuando llegan a la máxima intensidad de rendimiento es decir cuando ingresan en el rango de 160 – 190 pulsaciones por minuto, de igual manera los jugadores que disminuyen su capacidad de concentración cuando están en su máxima exigencia, también disminuye su rendimiento deportivo. Los resultados de esta investigación nos muestran que la concentración está correlacionada al rendimiento físico, llegando a conclusiones similares a la de nuestro estudio que de igual manera demuestra una correlación entre el rendimiento físico y las habilidades psicológicas de los futbolistas.

El cuestionario CPRD-F brindó excelentes resultados es decir existe una correlación entre las diferentes habilidades psicológicas con el rendimiento Físico, de igual manera en el estudio de Gimeno, et al. (2007), utilizaron el cuestionario CPRD el cual no está adaptado al fútbol



pero tiene similitud con algunas habilidades psicológicas de nuestro estudio, este cuestionario se realizó a 108 jugadores de fútbol pertenecientes a seis equipos de la cantera de un mismo club de la primera división española conformadas por tres categorías deportivas: infantil, cadete y juvenil. La edad media de los jugadores era de 14 años, es importante mencionar que de los 108 jugadores que conformaron la muestra inicial 57 de ellos habían abandonado el fútbol y el restante continuaban jugando, los resultados obtenidos fueron: los jugadores que continuaban jugando obtuvieron una mayor confianza en su técnica, mayor confianza en sí mismos, establecieron metas u objetivos alcanzables, sintieron menos ansiedad mientras están jugando un partido, de igual manera menos dudas respecto a sus posibilidades de poder hacerlo bien y por último mayor confianza cuando comienzan haciéndolo mal.

Dentro del mismo contexto deportivo del fútbol, encontramos el estudio de Olmedilla y Domínguez (2016), que nos muestran la aplicación del programa de Terapia cognitivo-conductual para mejorar la atención y la autoconfianza de un futbolista profesional de 23 años que mostraba un alto problema de falta de confianza y problemas de concentración durante las competiciones. El programa tuvo una duración de 4 meses divididos en 9 sesiones de 1 hora de duración por cada sesión. En donde el deportista se comprometió a ser un participante activo del programa para poder mejorar su estado psicológico y así mejorar su rendimiento deportivo. Los resultados del estudio fueron positivos, mostrando una mejora en el nivel de confianza del jugador y un mayor nivel de concentración con más recursos para dentro de sus partidos y entrenamientos. Además de mejorar sus niveles en el control del estrés, atención, influencia de la evaluación del rendimiento, autoconfianza tanto en partidos como entrenamientos y en los niveles de tolerancia al bajo rendimiento. Como se puede evidenciar en este estudio, sus resultados fueron positivos al utilizar como herramienta el programa de Terapia cognitivo-conductual para tratar los problemas psicológicos que presentaba el jugador, similar a la aplicación en nuestro estudio que usa solo ciertas actividades del programa, con la clara diferencia de que la muestra del estudio de Olmedilla y Domínguez, que se aplica a un contexto profesional, mientras que en nuestro estudio al nivel formativo de un jugador de fútbol, en ambos casos teniendo resultados beneficiosos para los participantes. En contraste con este estudio, la presente investigación uso un cuestionario similar, para medir las habilidades psicológicas de los participantes en relación a su rendimiento deportivo, siendo una herramienta útil como punto de apertura a la aplicación del programa de Terapia cognitivo-conductual en el estudio de Olmedilla y Domínguez, y en el caso de nuestra investigación se usó el programa de actividades cognitivas-conductuales y adicional, el programa de atención y concentración. Siendo así que tanto en su estudio como en el nuestro se da una mejora en las escalas del CPRD en su caso y una mejora en las escalas del CPRD-F en nuestro caso.

De igual manera es el caso del programa de Atención y Concentración en donde se realizó un estudio similar específicamente en el estudio de Izquierdo (2004), en donde se seleccionó a cuatro equipos de fútbol de las zonas de la Isla Canaria, la edad estaba comprendida entre los 13 y 16 años los mismos que llevan practicando más de dos años este deporte, los equipos se distribuyeron de la siguiente manera:

- Estrella Roja C.F. (Grupo Experimental)
- Panadería Pulido San Mateo (Grupo Control 1)
- Gáldar C.F. (Grupo experimental 2)
- Sardina del Norte C.F. (Grupo de control 2)

El programa se aplicó a los dos grupos experimentales conjuntamente con un cuestionario CPEAD (Cuestionario psicológico de estrategias y actitudes deportivas) diferente al de nuestro estudio pero que evalúa las mismas habilidades psicológicas, los resultados obtenidos es que los equipos que se encuentran dentro del grupo experimental obtuvieron diferencias significativas en lo que se refiere a la atención y concentración, en cambio los jugadores del grupo de control no solo han mejorado sino que en las habilidades de atención y concentración existe una reducción de sus puntuaciones, lo que nos ha a conocer que el programa utilizado en nuestra investigación presenta excelentes resultados a la hora de aplicarlos obteniendo los mismo resultados que este caso al aplicarle el programa a los futbolistas mejora su atención y concentración.

## 6. CAPÍTULO VI: Conclusiones

En relación a los objetivos planteados podemos concluir que los programas de habilidades psicológicas tuvieron un efecto positivo, mostrando diferencias estadísticamente significativas en todas las pruebas que se evaluaron tanto para el rendimiento físico como para las habilidades motrices específicas del fútbol y de igual manera para las habilidades psicológicas evaluadas por el cuestionario CPRD-F. Las evaluaciones iniciales de las habilidades psicológicas nos proporcionaron datos para su posterior análisis, además de tener un punto de partida acerca del nivel de las mismas y con ello planificar de mejor manera los programas de intervención. De igual manera, las evaluaciones finales nos dieron a conocer la mejora que tuvieron los jóvenes deportistas en todos los ámbitos evaluados. Por último, es importante hacer énfasis en que los programas realizados resultan beneficiosos siempre y cuando se los realicen de la mejor manera respetando sus tiempos de aplicación y además como punto importante estos programas son de fácil aplicación y puede ser replicado en el contexto educativo con participantes de la misma edad.

En relación a los objetivos planteados podemos concluir lo siguiente:

Existe un efecto positivo tras la aplicación de los dos programas psicológicos en relación a cada una de las variables del estudio, obteniendo una mejora estadísticamente significativa en las habilidades psicológicas, las habilidades motrices específicas del fútbol y el rendimiento físico de nuestra población de estudio, siendo así que se puede inferir que existe una correlación entre la mejora del aspecto psicológico con el rendimiento físico y las habilidades motrices específicas del fútbol.

También, se puede concluir que los valores de las tres variables del estudio tuvieron una mejora significativa comparando las medias obtenidas en el pre test con el post test, siendo así que en las habilidades psicológicas trabajadas se obtuvo que: en la actitud y preparación mental se tuvo una diferencia de mejora en la media de 9.38, en la autoconfianza se tuvo una diferencia de mejora de 13.69, en la atención y concentración hubo una diferencia de mejora de 8.61, en el control de ansiedad y estrés la diferencia de mejora fue de 17.57 y finalmente, en la motivación la diferencia de mejora en la media fue de 5.76, siendo valores positivos para el estudio. Por otra parte, para la variable de rendimiento físico, las mejoras en las diferencias de la media del pre y post test fueron: en flexibilidad 3.49, en salto horizontal 0.14, en salto vertical 0.08, en velocidad 0.16 y en el Yo-yo test un valor de 1.51 de mejora. Y, por último, tenemos la variable de las habilidades motrices específicas en el fútbol, teniendo una diferencia en sus medias del pre y post test de: para lateralidad ascendente y descendente se obtuvo valores 3.07 y 2.07 respectivamente, para el test de 1vs1 se obtuvo un valor de 2.42, para la conducción en 8 un valor de 0.50, para el dominio individual un valor de 11.46,

para la precisión en el pase un valor de 2.26, para la potencia de remate una diferencia de 3.61, en el test de fuerza de saque con y sin impulso, se tuvieron diferencias de 0.17 y 0.16 respectivamente y finalmente, para el test de agilidad hubo una diferencia de mejora de 0.87, siendo así que se evidencia que las 3 variables han presentado una mejora estadísticamente significativa tras la aplicación de los dos programas utilizados por el presente estudio.

En conclusión, la aplicación del programa de actividades cognitivas – conductuales y el programa de preparación psicológica entrenamiento de habilidades cognitivas de atención y concentración se pueden realizar con éxito teniendo efectos positivos y significativos en las variables de nuestro estudio (habilidades psicológicas, rendimiento físico y habilidades motrices específicas del fútbol).

### **6.1. Recomendaciones**

Se recomienda a todos los clubes formativos de fútbol la implementación del entrenamiento psicológico a sus planificaciones, contando con la ayuda de un profesional en el ámbito para lograr un entrenamiento y desarrollo integral en cada uno de los deportistas jóvenes, ya que las habilidades psicológicas están íntimamente ligadas al rendimiento físico, técnico y táctico de un jugador. Además, el entrenamiento y mejora de estas habilidades psicológicas beneficiará al chico no solo a nivel deportivo, sino en ámbitos generales de su vida, tales como el ámbito educativo, social y familiar. Es importante que, para el entrenamiento dentro de este contexto, existan profesionales al frente que sean capaces de sobrellevar las diferentes situaciones que presenten cada uno de sus jugadores y darles una solución, siendo capaces de comunicar con los chicos y que a su vez usen una metodología adecuada para llegar a ellos y que les permita entender a los jugadores que este ámbito también es importante para su desarrollo y rendimiento deportivo y en general para su vida.

Finalmente, se recomienda realizar más estudios en donde se trabaje las habilidades psicológicas tanto en el ámbito deportivo como en el ámbito educativo, usando otros tipos de programas para mejorar estas habilidades. También este estudio se podría complementar, aplicando estos programas psicológicos tanto en hombres como en mujeres para llegar a comparar y ver si el género puede llegar a ser un factor determinante en los cambios de estas habilidades y por último se recomienda realizar estudios longitudinales.

### Referencias

- Aguilar, M., & Oriundo, A. (2018). Habilidades Psicológicas y Fundamentos Técnicos del Fútbol en Estudiantes de Secundaria. (*Tesis de maestría*). Universidad César Vallejo, Ayacucho.
- Aguirre-Loaiza, H. A. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 409-428.
- Alván, M. (2019). Habilidades psicológicas y motivación deportiva en deportistas calificados, Chiclayo 2017. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Señor de Sipán, Pimentel.
- Ansohn, L. (2015). *Fútbol con principios, Una guía Práctica de como enseñar valores por medio del deporte*. Bogotá: Deutsche Gesellschaft für.
- Arse, D., Casaran, Y., Vergara, S., & Solís, A. (2017). *Fases sensibles: deporte y edad*. Escuela Nacional del Deporte, Santiago de Cali.
- Balaguer, I., & Castillo, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Barahona, G., & Huerta, A. (2019). Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte. *Educación las Américas*, 4.
- Bascón, M. (2010). Habilidades motrices básicas. *Innovación y experiencias educativas*.
- Cardona, F. (2018). Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes. (*Tesis de licenciatura*). Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, Bogotá.
- Castillo, H. (2017). La psicología Deportiva en el rendimiento deportivo de fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del Club Deportivo "Mushuc Runa Sporting Club. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Chazi, C. (2021). Mejora de las habilidades motrices básicas utilizando los fundamentos básicos del fútbol lúdico en escolares de Cuenca 2019. (*Tesis de Maestría*). Universidad de Cuenca, Cuenca.
- Cronin, J., & Sleivert, G. (2005). Retos en la Comprensión de la Influencia del Entrenamiento de Potencia Máxima en la Mejora del Rendimiento Deportivo. *Medicina deportiva*, 213-234.
- Estévez, J. (2013). Identificación de la capacidad de concentración en máxima intensidad de rendimiento, de los futbolistas de la Categoría Sub18 del Club Deportivo "El Nacional" de la ciudad de Quito. (*Tesis de maestría*). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Ferrés, C. (2004). El aspecto invisible del tenis. Una mirada a los procesos psicológicos de la actividad. *Alto Rendimiento, Psicología y Deporte*, 38-48.
- Fomin, N., & Filin, V. (1975). *Conceptos básicos de educación física específicos de la edad*. Hofmann.

- Gil, M. (2014). El desarrollo de las habilidades motrices específicas durante la iniciación a la práctica deportiva en el segundo ciclo de Educación Primaria. (*Tesis de licenciatura*). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Gimeno, F., Buceta, J., & y Pérez, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 667-672.
- González, J., Londoño, O., Vasconez, L., & Cerón, C. (2019). El impacto de la psicología en el ámbito educativo. *Recimundo: Revista Científica de la investigación y el Conocimiento*, 543-565.
- Guachamin, E. (2015). La preparación psicológica en el rendimiento deportivo para los futbolistas de la Federación Deportiva de Santa Elena categoría pre-juvenil sub 14, año 2013. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Estatal Península de Santa Elena, La Libertad.
- Guazhambo, R., & Sucuzhañay, J. (2011). Metodología para la evaluación física, técnica, táctica y psicológica del fútbol para niños de 10-12 años de la Escuela de Fútbol Jogo Bonito. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca.
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M. S., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 169-177.
- Gutiérrez, F. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 77-86.
- Gutiérrez, L. (2015). Preparación psicológica en deportes individuales. (*Tesis en licenciatura*). Universidad de la República, Montevideo.
- Hernández, G. (2003). Análisis del rendimiento físico de acuerdo a los ritmos circadianos. (*Tesis de maestría*). Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León.
- Hidalgo, B., Pérez, V., Olivera, M., López, L., Betancourt, L., & y Loor, M. (2020). Terapia cognitivo-conductual en la fibromialgia. *Ciencias de la salud*, 21.
- Ibáñez, C., & Manzanera, R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). *SEMERGEN-Medicina de familia*, 377-387.
- Ibarzábal, F., & Tubío, J. (2010). Algunos beneficios psicológicos asociados al entrenamiento de fuerza para la hipertrofia muscular. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 1-30.
- Intriago, O. (2018). El desarrollo muscular en el rendimiento físico de la Selección de Fútbol en la Unidad Educativa Pio X. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Técnica de Ambato, Ambato.
- Izquierdo, J. (2004). La condición psicológica en el deporte de competición: estrategias de evaluación. (*Tesis Doctoral*). Universidad de las Palmas Gran Canaria, Las Palmas Gran Canaria.

- Jiménez, A., & Ariza, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 189-205.
- Jiménez, L., Díaz, J., Díaz, H., & González, Y. (2013). Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del colegio distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba. *Movimiento científico*, 93-104.
- Llopis, D., & Llopis, R. (2009). Correr con cabeza: Claves psicológicas del maratón y las carreras de fondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 139-141.
- López, I., Sánchez, J., & Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD). . *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21-30.
- Losada, C. (2011). La flexibilidad en la educación primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 1-3.
- Medrano, E., Espada, M., & Garrido, R. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 158-171.
- Moreno, I., Gómez, V., Olmedilla, B., Ramos, L., Ortega, E., & y Olmedilla, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 1-7.
- Muñoz, L. (2003). *Educación psicomotor*. Colombia: Kinesis.
- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. *Weinberg y Gould. Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*.
- Olmedilla, A., & y Domínguez, J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1-11.
- Palou, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de psicología del deporte*, 393-398.
- Portella, D. L.-B. (2011). Valoración del rendimiento físico de jóvenes en función de la edad cronológica. *Apunts Educación Física y Deportes*, 42-49.
- Ramírez, J., Laverde, R., & Melo, C. (2009). Análisis de la relación entre la potencia, la capacidad anaeróbica y la velocidad desplazamiento en varones entre 50 y 60 años de edad. *Archivos de Medicina*.
- Rivas, M. (2013). Guía didáctica para la enseñanza del fútbol en niños y adolescentes de 8 a 16 años. (*Guía pedagógica*). Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia.
- Rosero, A. (2018). La inteligencia emocional y la influencia en el rendimiento deportivo de los futbolistas de las divisiones inferiores del mushuc runa sporting club del cantón Ambato en el año 2017. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Tecnológica Indoamérica, Ambato.

- Rossi, R. (2012). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. Barcelona: De Vecchi.
- Rueda, Y., Daza, P., & y Daza, C. (2019). Creación de valores normativos de la condición física: velocidad en adoslescentes de 11 a 18 años del municipio de Bucaramanga. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 68-78.
- Salas, R. (12 de Octubre de 2014). La Psicología Deportiva en Ambato. (D. L. Hora, Entrevistador)
- Sánchez, J. (2019). Desarrollo de los procesos cognitivos de atención y concentración en Educación Inicial. *Revista de Educación e Investigación "Alternancia"*, 47-63.
- Siff, M., & Verkhoshansky. (2000). *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Tassi, J., Matiz, S., & Cabezas, M. (2018). El entrenamiento psicológico-integrado en Fútbol a través de tareas de entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*.
- Torres, I. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva. *Revista Científica Olimpia*, 125-137.
- Torres, M., & Núñez, L. (2012). Fútbol, ansiedad y psicología deportiva. (*Tesis de licenciatura*). Universidad del Valle, Santiago de Cali.
- Vaamonde, A. (2018). Pasado, presente y futuro del psicólogo\* del deporte en el fútbol español. *Revista de Psicología aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Zaragoza: INDE.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Zambrano, J. (2019). Guía didáctica para el desarrollo de habilidades motrices en el fútbol preescolar. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. (*Tesis Doctoral*). Barcelona.