

## INTRODUCCIÓN

Esta práctica institucional (P.I.) está orientada a brindar apoyo psicológico a futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol dependiente del Gobierno Municipal de la ciudad de Tarija con el propósito de contribuir en su formación deportiva.

El fútbol es uno de los juegos más saturados de estados emocionales, los momentos de tensión abundan en un partido, donde un papel primordial de estos lo viven nuestras emociones que están a la atenta mirada de los espectadores y los entrenadores se ven obligados a cumplir roles de psicólogos deportivos que en el peor de los casos crean desventajas al propio jugador.

La incorporación de la Psicología dentro de las Ciencias de la actividad Física en la preparación de deportistas nace de la solicitud de los propios deportistas y sus cuerpos técnicos y no así de la propia Psicología.

Si bien esta temática ha sido abordada por distintas investigaciones en la ciudad de Tarija, todavía no se diseñó un programa desde esta perspectiva; por tanto, a través de esta práctica institucional se espera realizar un aporte novedoso al deporte, haciendo que en nuestra sociedad permanezca un modelo de apoyo psicológico en nuestro deporte el mismo se institucionalice en beneficio principalmente del proceso formativo impartido en la Escuela de Fútbol Municipal.

Este trabajo es una expresión de ideas desglosando las falencias, errores, limitaciones y a su vez proponiendo alternativas para optimizarlo que sean motivadas por la pasión, la relación estrecha con todo su entorno y la forma de aprender este deporte, en el marco del respeto por los profesionales inmiscuidos en la temática.

El contenido de la práctica institucional (P.I.) presenta las siguientes partes:

**Capítulo I:** En este capítulo se encuentra el planteamiento y la justificación, contiene

todo lo relacionado al planteamiento del problema que en este caso es brindar apoyo psicológico a los futbolistas en sus categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol dependiente del Gobierno Municipal de nuestra ciudad. Como también todo lo concerniente a la contextualización general sobre la temática, características y objetivos de la institución beneficiaria. En la justificación, se hará mención a la importancia de esta práctica institucional (P.I.) los alcances y aportes que se dejó a la institución.

**Capítulo II:** Comprende el diseño teórico, que contiene los objetivos tanto general y específicos que se desean alcanzar con esta práctica institucional.

**Capítulo III:** Hace referencia al marco teórico como parte primordial, donde citaremos de manera esquemática los conceptos y contenidos que se manejan para referencia del trabajo.

**Capítulo IV:** Presenta la metodología aplicada en el trabajo. En este capítulo se describirá sistematizadamente el desarrollo de la práctica institucional (P.I.) en su procedimiento de diagnóstico, intervención y evaluación.

**Capítulo V:** Se hace referencia a la presentación de análisis de resultados obtenidos por medio de los instrumentos citados anteriormente, e interpretación de los datos sintetizados en cuadros y gráficas.

**Capítulo VI:** Presenta el informe técnico de la institución sobre la eficacia de la intervención del postulante y si se cumplieron con los objetivos propuestos.

**Capítulo VII:** Se mostrarán las conclusiones alcanzadas a partir de los objetivos tanto general como específicos, así también del análisis que se realizará de los diferentes instrumentos y las recomendaciones respectivas enmarcadas dentro el área de la psicología deportiva. Por último, se presentará la bibliografía y los anexos utilizados en la elaboración de este trabajo que sirvieron de enorme soporte para el mismo.

## **1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

El presente trabajo está destinado a brindar apoyo psicológico a futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de fútbol dependiente del Gobierno Municipal de nuestra ciudad con el propósito de contribuir en su formación deportiva. Si bien esta temática ha sido abordada por distintas investigaciones en la ciudad de Tarija, todavía no se diseñó un programa desde esta perspectiva, por lo que a través de este trabajo se espera realizar un aporte novedoso.

Por otro lado la información académica es reducida; lo demuestra la escasa con la bibliografía que cuenta nuestra carrera sobre la temática; y la existencia de sólo cuatro tesis de grado en Psicología del Deporte, entre las que se puede mencionar: la presentada el año 2004 por Marcelo Vargas, cuyo objetivo fue determinar los “Factores Psicológicos que influyen en el Rendimiento Deportivo”, la segunda tesis fue presentada por Claudia Herbas en el año de 2005, cuyo objetivo fue conocer las “Características Psicológicas del Jugador de Tenis Competitivo”, la tercera investigación fue presentado por Amílcar Patiño en el año 2006, cuyo objetivo fue conocer los “Factores Psicológicos que influyen en el Rendimiento del Jugador de Volibol” y la cuarta investigación la realizó Willams Terán Jurado donde se propuso conocer los “Rasgos Psicológicos de los jugadores de Fútbol semiprofesionales de Tarija ” (Club Atlético Ciclón 2008).

Vemos como antecedente muy importante en nuestro contexto nacional la intervención exitosa que tuvo el entrenador de fútbol Xavier Azcargorta siendo también profesional en Medicina y Psicología elaboró un completo y contundente programa de apoyo psicológico en jugadores de la selección Boliviana de Fútbol con intervención en España el cual tuvo un rotundo éxito tal fue que Bolivia clasifico por meritos propios a un Mundial de Fútbol (USA 94’).

En la actualidad en Tarija existen contados profesionales dedicados íntegramente a la

psicología Deportiva, principalmente en el fútbol, entre los cuales cabe destacar al Lic. Msc. Javier Bladés quien viene capacitando permanentemente a entrenadores y deportistas en nuestra ciudad, el Lic. Amílcar Patiño el cual trabaja en el gabinete psicológico del SE.DE.DE con una gran diversidad, complejidad y cantidad de deportes y deportistas, con intervenciones esporádicas en selecciones tarijeñas de fútbol.

Así mismo, vemos la reciente incorporación de una profesional en psicología dentro de la dirección de deportes de la Honorable Alcaldía Municipal, la Lic. Ángela Cadena Michel quien realiza apoyo psicológico a las distintas disciplinas deportivas incluyendo a la Escuela de Fútbol Municipal en nuestra ciudad, siendo numerosa la cantidad de alumnado de ambos sexos y en sus distintas disciplinas que cobija el programa de masificación de deportes del Gobierno Municipal y en especial la Escuela Municipal de Fútbol que cuenta con ocho categorías, cada una de ellas tiene dos equipos participando en el campeonato oficial de divisiones inferiores, contando con el trabajo de un profesional en psicología, exigiendo en anteriores gestiones por padres de familia el contar con apoyo psicológico exclusivo de un profesional que trabaje dentro la Escuela Municipal de Fútbol con intervenciones en prevención, competiciones, viajes, monitoreo, toma de valores, etc.

Por lo mismo, el integrar y ser parte de esta institución brindando apoyo Psicológico a deportistas de las categorías 16 y 17 años fue acogida de la mejor manera por el coordinador, plantel administrativo, entrenadores, deportistas y padres de familia.

Se eligió estas categorías 16 y 17 años porque creemos que es una edad en la cual se reflejan situaciones de inestabilidad emocional, los mismos que se verían reflejados en su rendimiento futbolístico, si bien reciben formación deportiva, vemos que en estas edades ya están inmersas etapas relacionadas con una competición más exigente por lo cual es necesaria nuestra intervención.

La categoría sub 17 de la Escuela Municipal de Fútbol cuenta con alumnos de 16 y 17

años de edad, los mismos asisten en horarios matinales y por las tardes debido a su situación educativa, los fines de semana participan del campeonato local en divisiones inferiores, por la cantidad de alumnos se formaron dos equipos según su rendimiento: Escuela Municipal equipo (A), Honorable Alcaldía Municipal equipo (B); los alumnos de ambos equipos asisten durante la semana a los entrenamientos que son tres veces por semana por lo mismo se denota una división interna, falta de cooperación entre pares, mal manejo de sus ansiedades y emociones, esto es muy significativo al tomar en cuenta la complejidad que caracteriza al fútbol implica tanto un entrelazamiento de diferentes lógicas como una indisolubilidad de distintos aspectos personales y psicológicos que no pueden pasar desapercibidos en el mundo deportivo.

Por todos los antecedentes citados se plantea realizar la práctica institucional con el propósito de brindar “apoyo psicológico a futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de fútbol de la ciudad de Tarija” siendo ésta una de las instituciones más reconocidas dentro nuestro departamento y la escuela semillero que aporta con mayor número de futbolistas a las distintas selecciones de fútbol de Tarija.

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

En primera instancia se justifica la elección de la Escuela Municipal de Fútbol como institución beneficiaria, por su particularidad de ser el establecimiento futbolístico más reconocido perteneciente al Municipio en nuestra ciudad, lo cual le da la ventaja de ser económica y accesible a toda la niñez, adolescencia y juventud de la capital. Sin embargo, aún quedan muchos aspectos dentro de la misma que merecen ser intervenidos con un enfoque profesional, entre ellos el de naturaleza psicológica.

Es preciso puntualizar, que siendo el fútbol el deporte más rentable y de mayor atención en nuestra sociedad, se debe aprovechar estas importantes cualidades para proponer acciones que permitan fortalecerlo, buscando mejorar el nivel deportivo en

sus practicantes, en este caso futbolistas de la Escuela Municipal de Fútbol; ello representará un gran aporte a la propia institución, a la sociedad tarijeña y al departamento en su conjunto, como también a nivel nacional, ya que la Escuela Municipal participa de eventos deportivos tanto a nivel nacional e internacional.

Por lo mencionado anteriormente el brindar apoyo psicológico es importante porque permitió atacar diferentes falencias que comprobaron la validez y necesidad de su aplicación, entre ellas tenemos a la enorme cantidad de deportistas, contando así con 250 alumnos en su primera temporada, luego ascendió al poco tiempo a 512 con el programa de masificación. Cabe destacar la falta de personal profesional capacitado en psicología deportiva al frente de este programa deportivo.

Considerando también que se presenta una inadecuada motivación, baja autoestima de los jugadores, además del deficiente manejo de ansiedades y la débil cohesión grupal, permitiendo resaltar estas variables por experiencias propias como jugador y entrenador, participando en diferentes oportunidades como integrante del cuerpo técnico en campeonatos locales, Provinciales y Nacionales. Respaldando esta noción con los resultados de la investigación que realizó Willams Terán Jurado donde se propuso conocer los “Rasgos Psicológicos de los jugadores de Fútbol semiprofesionales de Tarija” (Club Atlético Ciclón 2008). Sumado a ello está la carente visión integral con la que se preparan a los futbolistas, lo cual genera una imagen de improvisación en las presentaciones y desarrollo en los partidos de fútbol.

La concepción desvalorizada e improvisada de la práctica psicológica deportiva como ciencia aplicada y las paradojas sociales respecto a que el entrenador debe ser un todo en cuanto a sus quehaceres en la dirección técnica y la conformación de un equipo, realizando estrategias rutinarias, ortodoxas motivacionales individual y grupalmente, despojando así la labor del Psicólogo Deportivo, reflejando la escasa oferta de formación profesional especializada en el área de la psicología deportiva, representan una fuerte motivación y justificación para la aplicación de esta práctica institucional, lo mencionado configura un panorama preocupante para el futuro exitoso o el

desarrollo del fútbol como práctica recreativa, competitiva y sobre todo formativa, en la que el factor psicológico no es menos que determinante.

Por lo que el haber propuesto este apoyo desde la psicología deportiva nos permitió tocar el meollo de la cuestión a través de técnicas, estrategias y herramientas precisas con las que apoyamos a nuestros deportistas de la Escuela Municipal de fútbol, obteniendo resultados con los que serán posibles proponer con mayor contundencia otros programas permanentes de formación deportiva, con los cuales lograremos mejorar el rendimiento y con ello aportaremos para que haya un mejor rendimiento, como así también en la vida de los deportistas de Tarija.

En ese contexto aportamos a la institución con materiales prácticos de apoyo para que sean utilizados por el gabinete psicológico, entrenadores y generaciones futuras de futbolistas de la Escuela Municipal dentro de estos tenemos: videos motivacionales, algunos con imágenes de apoyo de los propios deportistas de la Escuela, así también trabajos de ejercicio mental en ambientes especiales recreando situaciones deportivas con cierto grado de presión sumado a esto la posición de cada jugador, alineación táctica del entrenador (inducción pre-competitiva). Por último actividades y dinámicas de grupo que puedan retomarse con otras categorías de la escuela, en alguna oportunidad alguna de ellas fueron elaboradas con los propios deportistas.

Por último, este trabajo busca que los futbolistas de la Escuela Municipal en las categorías 16 y 17 años se capaciten de manera integral y que impacte significativamente en sus vidas al sentir que a la escuela no sólo asisten a jugar fútbol sino a formarse en beneficio propio, de su entorno y de la sociedad en su conjunto.

## **2. CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN.**

La Escuela Municipal de Fútbol fue fundada el 7 de diciembre del año 2000 durante el Gobierno Municipal de Lic. Oscar Montes Barzón en Ordenanza Municipal N ° 014/2003 por la que fue oficializada Escuela Municipal de Fútbol como una instancia dependiente de la Dirección de Deportes del Gobierno Municipal de la Ciudad de Tarija y la Provincia Cercado.

En la actualidad esta institución cuenta con el siguiente personal: *Coordinador* (Prof. Fernando Salinas), *Kinesiólogo* (Dr. Herbert Cruz), *Gabinete de Psicología* (Lic. Claudia Cadena), *Enfermera* (Lic. Adelfa Montellanos Romero), *Secretaria* (Maribel Irahola).

En cuanto al trabajo pedagógico que realizan, se puede indicar que sus planes de trabajo están basados en cronogramas anuales acordes al proceso de enseñanza - aprendizaje y al campeonato oficial. Se puede decir entonces que en los primeros años de la Escuela, el profesor Omar Velásquez elaboró un proyecto de fortalecimiento; por otra parte, los profesores participaron del curso de “Psicología Deportiva” dictado por el Lic. Msc. Javier Bladés; asimismo, se impartió una charla de actualización sobre “Reglas del Fútbol” por el Presidente de la Asociación de Árbitros de Bolivia. Es así que la fe, la seguridad y el conocimiento en el ramo les impulsaron y les esperanzaron a conseguir principalmente el apoyo económico y material, la actitud positiva y el emprendimiento de los miembros de la Escuela también constituyeron las bases para seguir adelante.

### **Alumnos**

La Escuela empezó con una magnífica receptividad especialmente de niños, adolescentes y jóvenes de los barrios periurbanos; es así que de 250 alumnos en su primera temporada ascendió al poco tiempo a 512 y prácticamente se mantuvo así hasta la actualidad. Dentro de cada categoría los alumnos están distribuidos de acuerdo a su rendimiento futbolístico, en los siguientes equipos: Escuela Municipal,

Honorable Alcaldía y Gobierno Municipal conforman un grupo muy numeroso y heterogéneo al tomar en cuenta su diversa situación social, económica, educativa, familiar, identitaria, etaria, cultural, etc.

Ellos provienen de la zona urbana, rural y periurbana. Si bien una buena cantidad de alumnado cuenta con escuelas de fútbol en sus barrios (también pertenecientes al Municipio), muchos de ellos prefieren acudir a la Escuela intervenida a pesar del costo que significa su traslado a la misma.

Sin embargo, a largo plazo se prevé dar un salto cualitativo de la formación a la competición, respaldados por el “Derecho de Formación futbolística” emitido recientemente en una Resolución de la Federación Nacional de Fútbol y avalado por la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), lo cual reeditarán a la Escuela por la calidad de jugadores que presente en los campeonatos oficiales y sean calificados para jugar en los campeonatos semiprofesionales y profesionales principalmente.

Por otra parte, a aquellos alumnos que tienen otros hermanos dentro de la Escuela o que se destacan futbolísticamente se les conceden becas para incentivar la práctica de este deporte y fomentar su perfeccionamiento.

Además se enmarca las recomendaciones y disposiciones del ministerio de Hacienda como órgano rector del sistema de programación de operaciones y presupuestos, de la adecuación de los lineamientos generales de la transformación y reformas impuestas por el Gobierno Nacional a través de la Ley de Participación Popular.

Mediante el Gobierno Nacional se confieren atribuciones, responsabilidades, derechos y obligaciones a los gobiernos departamentales y gobiernos municipales respecto a su jurisdicción al ser una entidad encargada de desarrollar y ejecutar actividades deportivas, orienta su accionar al desarrollo sostenido del deporte tarijeño, a través de la promoción, difusión, e implementación de programas que coadyuven a tal contenido.

En la actualidad la institución está en un proceso de reestructuración, situación que es parte de la cultura organizacional y de las nuevas facultades que le asigna la Ley del Deporte; por consiguiente la estructura propuesta contempla los siguientes niveles:

**CUADRO N° 1  
NIVELES ORGANIZATIVOS**

<b>Nivel Estratégico</b>	<b>Nivel Ejecutivo</b>	<b>Nivel Operativo</b>
Director General	Dirección Administrativa y Financiera Dirección de Coordinación Deportiva	Contabilidad y Presupuestos.
		Activos Fijos y Almacenes
		Servicios Generales
		Infraestructura Deportiva
		Desarrollo Deportivo
		Medicina Deportiva, (Gabinete Psicológico).
		Secretaria, Personal Auxiliar, Seguridad y Limpieza

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

## **2.1. VISIÓN**

Su visión es implícita y primordialmente se basa en masificar y desconcentrar la práctica del fútbol en el Complejo Deportivo García Agreda, mediante la creación y el mantenimiento de otras escuelas en los diferentes barrios.

## **2.2. MISIÓN**

Nuestra misión es la consolidación institucional y el crear una cultura deportiva para el desarrollo humano, mediante la participación y formación de la niñez y juventud, en el Fútbol y el deporte, mejorando así la salud, educación y calidad de vida.

## **2.3. OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

### **2.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Actualmente la Escuela es presidida por Elvis Cruz, funciona en los predios del Complejo Deportivo García Agreda y bajo los siguientes objetivos generales:

- Promover y masificar una recreación sana a través del fútbol para desarrollar las aptitudes innatas de los niños y jóvenes.
- Incentivar a los alumnos en la formación de su persona.
- Convertir a los alumnos en protagonistas del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Contrarrestar los vicios del alcohol, cigarrillo y la drogadicción en el alumnado.

### **2.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Instituir la promoción de valores.
- Encontrar el elemento humano ideal con todas las condiciones físicas, técnicas y tácticas.
- Promocionar el potencial futbolístico de los alumnos.
- Manejar con mucho cuidado el ascenso de categorías de los alumnos al ser parte de un proceso de superación.

El organigrama de la Escuela se estructura según el siguiente orden: Alcalde Municipal, Oficial Mayor de Desarrollo Social y Cultural, Director Municipal de Deportes, Coordinador, Profesores, Alumnos y Padres de Familia.

Esta institución está amparada en la Ley de Municipalidades, donde se menciona que el Gobierno Municipal debe fomentar e incentivar las actividades culturales, artísticas y deportivas; la Ley de Participación Popular donde se indica que la Municipalidad dispone la promoción y el fomento de las prácticas deportivas buscando su masificación y competitividad; el Decreto Supremo 24447; el Reglamento de la Ley de Participación Popular y el Código Niño, Niña y Adolescente.

En cuanto a su reglamento, es la Ordenanza Municipal que oficializó la creación de la Escuela y una normativa para su funcionamiento a nivel legal, económico, administrativo y de gestión institucional.

El cronograma de actividades anuales, establece que de enero a marzo los profesores conocen a los niños y forman sus equipos; de abril a mayo el ritmo es más competitivo y en ese tiempo los entrenadores realizan sus planificaciones de acuerdo a sus necesidades y a sus obligaciones; de abril a noviembre se desarrolla el campeonato oficial y de diciembre a enero se reinician las inscripciones para las clases de verano.

El área administrativa en la presente gestión es una prioridad, por lo que se organizó y se mejoró la forma de funcionamiento con el fin de cubrir eficientemente las múltiples necesidades que surgen en la Escuela con el crecimiento del número de alumnos, en demandas y en mejoramientos. Actualmente, la Escuela se encuentra en una buena situación económica y material gracias al aumento del presupuesto designado, al apoyo de Petrobras y a su fortalecimiento institucional.

La relación institucional que se mantiene con las autoridades de la Alcaldía y con los medios de comunicación es buena dado el trato respetuoso y afectivo que mantienen. La percepción social hacia esta institución es positiva dada la captación y formación de aproximadamente 500 alumnos por año, la obtención de múltiples títulos durante encuentros futbolísticos a nivel municipal, interprovincial, interdepartamental e internacional, lo cual ha permitido la estabilización y credibilidad de la Escuela en la sociedad.

Respecto a los planes institucionales se pretende principalmente instituirse de la misma forma que la Academia Tahuichi Aguilera de Santa Cruz, para brindar a los alumnos apoyo pedagógico y psicológico, atención médica, kinesiológica y nutritiva, además de ampliar la infraestructura.

## **2.4. OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA**

### **2.4.1. OBJETIVO GENERAL.**

Bridar apoyo psicológico a futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija.

### **2.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Diagnosticar el tipo de motivación, el nivel de autoestima, ansiedad y cohesión grupal de los futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija.
- Diseñar un programa de apoyo psicológico en base al diagnóstico obtenido de los futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija.
- Aplicar el programa de apoyo psicológico en base al diseño propuesto en futbolistas de las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija.
- Realizar una medición final, para evaluar el nivel que tuvo el apoyo psicológico en base al diseño propuesto en futbolistas de las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija

### **3. MARCO TEÓRICO**

En el presente capítulo se aborda los diferentes temas: psicología deportiva, vínculos entre la psicología y el deporte, intervención del psicólogo deportivo, programa psicológico, integración de la práctica profesional, fútbol (desde una concepción formativa hasta factores psicológicos que afectan al futbolistas, tales como la ansiedad, autoestima, motivación) asimismo, se desarrollara en qué consiste un grupo y como éste se convierte en equipo, definiciones de cohesión y su vinculación con el deporte.

#### **3.1. PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

La psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades deportivas, actividad física, y a beneficiarse de las mismas. (Weinberg y Gould, 1996,7)

Por su parte, Thomas (1982) determina la psicología deportiva como la ciencia que “Investiga las causas y los efectos de procesos y fenómenos psíquicos que tiene lugar en el ser humano, antes, durante y después de una actividad deportiva” (Programa Nacional de Capacitación de Recursos Humanos del Deporte Boliviano: 2008, 92), complementariamente, la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y la Actividad Física, la definen como el “estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”.

Por lo tanto, la psicología deportiva aporta sus conocimientos y metodología sobre el comportamiento humano a la preparación física, técnica-táctica y por supuesto psicológica de deportistas independientemente del objetivo que persigan, ayudándoles a conseguirlos y que se encuentren bien con ellos mismos. Para tal efecto, los profesionales de la psicología procuran utilizar todos los conocimientos de la

psicología aplicados al deporte, a fin que los jugadores tengan mayor confianza en sí mismos, aprendan a lidiar con sus emociones, frustraciones, tensiones, ansiedades, miedos, como así también aprendan a manejarse en grupos, para mejorar su bienestar personal y por ende su rendimiento deportivo.

### **3.2. VÍNCULOS ENTRE LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE**

Dosil en su libro *Psicología de la actividad física y del deporte* define al deporte como “un fenómeno cambiante que con el tiempo ha aumentado en complejidad”, los avances que se han producido en los últimos años en el estudio científico de la actividad física y el deporte se deben principalmente al esfuerzo de investigaciones de las distintas áreas que la conforman como la medicina, biomecánica, la empresa, la educación y desde luego la psicología (Dosil, 2004:3-4).

El deporte es también un medio de expresión que encierra diferentes contextos, “Es en el deporte donde se dan a conocer todas las condiciones (ánimicas y psíquicas) que no se dan en la vida corriente” Fiege (1964). Complementariamente Thomas (1982) afirma que el deporte desde la perspectiva de la psicología, es un “Campo de acción y vivencias”. (Programa. Nacional de Capacitación de Recursos Humanos del Deporte Boliviano, 2008: 92-94).

En ese marco, es que la psicología se vincula al deporte a través de sus aportes científicos sobre el estudio de los procesos motivadores, cognitivos y psíquicos del comportamiento dinámico y el rendimiento competitivo de los deportistas. A esto se suma innumerables hechos que demuestra lo insuficiente que resulta sólo la preparación técnica-táctica para mejorar los resultados deportivos, y ante ello, la necesidad apremiante de una preparación mental que refuerce y complemente las demás preparaciones; además que a la vez mantenga directa relación con el trabajo de los médicos, fisioterapeutas, nutricionista y masajistas.

Dicha preparación mental, que es competencia principal de los profesionales de la psicología, es aplicada en las distintas clases de deporte, siendo la primera de

competición y la segunda lúdica. En ambos casos, el programa psicológico propuesto se adapta perfectamente (Explorando Psicología N°15, Ed. U-2 Arte, 2004: 25).

En el deporte de competición, la profesionalidad cada vez se va haciendo más importante en todos sus niveles, no sólo en deportistas de élite sino en pre-élite y categorías menores o inferiores como quiera denominarse; eso hace que el objetivo de mejorar el rendimiento sea muy importante porque están muchas situaciones en juego, no se puede dejar nada al azar, todo tiene que estar estudiado y preparado a la hora de salir a competir, esto hace que los deportistas busquen como necesidad la aplicación de todas las ciencias (entre ellas la psicología) que permitan pulir y ultimar detalles en la preparación.

Mientras que en la actividad lúdica, se persigue fundamentalmente el bienestar y la calidad de vida entendiéndola como salud física, satisfacción personal y relaciones sociales. Por lo tanto las exigencias y objetivos que persiguen ambos tipos de deportes son diferentes, pero mantienen puntos en común que los hacen igual de útiles y beneficiosos para el crecimiento y desarrollo personal, donde sin duda la psicología juega un papel de suma importancia.

### **3.2.1. Intervención del psicólogo deportivo.**

El profesional debe combinar el conocimiento científico de dicha psicología con el conocimiento de la práctica profesional, que solo el conocimiento teórico no basta, se debe integrar de forma activa el conocimiento científico con las experiencias profesionales, mezclando el resultado con las percepciones e intuiciones propias. (Weinberg y Gould, 1996:29).

Javier de la Riva menciona que el “El psicólogo va a intervenir a través del conocimiento que tiene en distintas áreas de la psicología, de esta manera éste va a llegar a distintos niveles, a nivel individual y grupal si es juego en conjunto como este deporte el fútbol” (Explorando Psicología N°15, Ed. U-2 Arte diseño, 2004: 25).

El objetivo fundamental es ayudar a las personas del contexto deportivo a utilizar la psicología para mejorar su bienestar y su rendimiento, tratando de manejar los conocimientos para que los jugadores tengan mayor confianza en sí mismos, lidiar con sus emociones, con la frustración, a trabajar en grupo, esto dentro de muchos aspectos de importancia en el quehacer psicológico para dar a los jugadores.

Ante esta realidad, el psicólogo va a intervenir a través de sus conocimientos en psicología, llegando así a diferentes niveles del psiquis del deportista o de la situación psicosocial en la que se encuentra su equipo, para dar solución a las manifestaciones disfuncionales, irregulares o patológicas que afecten el rendimiento deportivo.

Para ello, la función del psicólogo deportivo es la de investigar las relaciones que se dan entre el deportista y el entrenador, entre el deportista y el ambiente, entre el deportista y los jueces, entre el deportista y los compañeros, entre el deportista y el público, y entre el deportista y los objetos que interactúan (Riera, 1985).

Dentro de estas interacciones, se manifiesta el éxito y el fracaso como variables determinantes en el rendimiento del equipo de trabajo compuesto por el jugador, los médicos, cuerpo técnico, nutricionistas, masajistas, utileros y demás.

Por lo que dicha investigación le permitirá al psicólogo plantear las acciones necesarias con el fin de contribuir en la mejora del rendimiento del deportista y su equipo de trabajo. Cabe añadir, que la Psicología del Deporte también orienta y/o asesora a entrenadores, árbitros, padres y directivos.

La otra función, es la de la intervención clínica para mejorar su eficacia, sin embargo, en la realidad estas funciones tienen poca o nula interrelación, generando por ello graves consecuencias en los resultados del trabajo psicológico. Es por tal motivo que el presente trabajo, promete un diagnóstico seguido de intervención a fin de mejorar la situación de los deportistas en cuanto a su rendimiento, de tal forma que también se logre valorizar en los hechos el trabajo profesional del psicólogo deportivo.

Para ello, es importante tomar en cuenta lo mencionado por Harrison, Feltz, Oglesby (1979-1980), sobre “La intervención como un modelo clínico individual, ofreciendo servicios a corto y largo plazo antes, durante y después de la competencia”.

Extraemos del mismo documento lo indicado por D.S Bult (1979), explicando que “La intervención del psicólogo deportivo debe darse mucho tiempo antes de la competición, asesorando al deportista, entrenador y a la organización”. (Programa Nacional de Capacitación de Recursos Humanos del Deporte Boliviano: 2008, 94).  
Hablamos entonces de prevención lo cual significa el de educar y anticiparse a algo, y no solo a los deportistas sino incluyendo a los entrenadores quienes deben ser docentes, formadores y comunicativos con sus deportistas.

Esta prevención y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada dentro del plano de la formación integral como ser humano, promoviendo la toma de valores, factores como la tolerancia a la frustración o victorias, expulsiones, lesiones, adicciones. Dentro del Fútbol y la competencia se debe priorizar el potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como la confianza, la motivación, aislamiento de presiones internas y externas, así como también el cohesionar al grupo, a mejorar la relación entre entrenadores-jugadores.

### **3.3. PROGRAMA PSICOLÓGICO**

Llamemos “Programa” al conjunto de valores (o instrucciones), que permiten alcanzar los objetivos psicológicos, a partir de un modelo explícito y completo. La Psicología Clínica es la disciplina o el campo de especialización de la Psicología, que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar. (Manual de “líderes” de Prevención Integral del Uso Indebido de Drogas, 2006: 10).

### **3.3.1. Integración de la Práctica profesional y el Fútbol.**

El conocimiento de práctica profesional es un aprendizaje orientado por el ensayo error, durante la práctica se utilizaran conocimientos para desarrollar estrategias y posteriormente evaluar su eficacia. Con la experiencia, los profesionales en psicología deportiva son más competentes y están en mejores condiciones de abordar cualquier problema práctico (Weinberg y Gould, 1996:28).

El conocimiento de la práctica profesional se refiere a lo obtenido a través de la experiencia, por ejemplo todo el tiempo a apoyar a deportistas podría traducirse a mejorar en su rendimiento y bienestar. El conocimiento de la práctica profesional procede de muchas fuentes como: Experiencias de bibliográfico de apoyo, etc.

La separación que se puede observar entre la lectura de un libro de texto y la realización de actividades profesionales forma parte de una división mayor entre el conocimiento científico y el proveniente de práctica profesional, ya es la combinación de ambos tipos de conocimientos lo que sirve para crear una práctica aplicada eficaz.

La psicología del deporte tuvo ya desde los años 60 sus primeras apariciones centradas en deportes como el atletismo, baloncesto en esta evolución se fue perfeccionando técnicas e innovando materiales de apoyo como ser cintas de audio y video bibliografía de consulta, instrumentos de medición psicológica y rendimiento.

En España el año 2009 se elaboró un programa de intervención psicológica en el club Barcelona que minutos antes de la final se mostro al plantel de jugadores un video de motivación elaborado por sus propios psicólogos en la final de la Copa Europea de Fútbol entre el Barcelona y Manchester.

Para Manuel Zepeda la psicología del Fútbol que no es lo mismo que la psicología del deporte, desde un enfoque gestáltico intenta expresar la expansión de la conciencia pues sin ella los jugadores no poseen las herramientas necesarias para el cambio en el sistema de juego y la personalidad requerida, no tienen capacidad de

encarar y aceptar sus partes negadas y alienadas de contar con sus experiencias subjetivas y con la realidad, cuando logren esto estarán unidos, vivos enteros.

Otro de los objetivos de la psicología del Fútbol según Zepeda es la maduración del jugador y la movilización de sus bloques que le impiden estar parado en sus propios pies, enfrentar sus fantasmas catastróficos que le detiene jugar plenamente estos fantasmas lo han llevado al fracaso (Psicología de los sistemas de juego y táctica psicológica de los niveles de juego, 2002: 8).

### **3.4. FÚTBOL**

El Fútbol es uno de los juegos deportivos más saturados de estados emocionales, abundan en un partido los momentos de tensión y la relación con el público siempre es particular (Roffé, 2° ed.1999:142)

En este sentido, Fiengo Villena (2006) en su estudio sobre “El Fútbol y las Identidades”, afirma que el fútbol es un lenguaje universal y un fenómeno social y civil que influye en las familias, amigos, política y está en todas partes, por lo que aporta beneficios en el plano social al tratarse de un deporte colectivo y al favorecer el asociacionismo, haciendo que los grupos sean más abiertos y con estructuras más participativas de manera que la persona aprende a relacionarse con más facilidad en su entorno. En este marco, su objetivo es preservar la conciencia pública haciendo del fútbol un juego que debe tomarse en serio.

A su vez, del mismo autor rescata que el fútbol es visto como un ritual comunitario, como un drama social, como una arena pública y como un espacio comunicativo denso en el cual se entrecruzan múltiples discursos verbales, gestuales e instrumentales (gráficos, sonoros, etc.), a través de los cuales los diversos actores participantes en el drama, entre ellos los jugadores, entrenadores, dirigentes, periodistas, hinchas y detractores expresan apasionadamente sus conceptos y valores no sólo sobre el juego, sino también sobre su vida, anhelos, frustraciones y esperanzas.

Continuando con nuestro autor, él afirma que en esta arena pública de enfrentamiento simbólico, donde se desarrolla el fútbol, cada actor despliega y redefine conforme se desenvuelve el drama, sus propias preguntas y respuestas sobre su identidad, en un marco multidimensional que comprende lo ético, lo estético, lo lúdico, etc. En esta disputa, en la que impera un profundo involucramiento emocional, se busca la afirmación propia mediante la elaboración de una auto-imagen que sea reconocida por los “otros”, a los cuales, a la vez se denigra o se aprende a respetar y hasta a temer. Es de esa forma, que el espectáculo futbolístico ofrece un escenario en el que se construye, representa y re-significa la propia identidad, a la vez que se adquieren y reelaboran las imágenes de sí mismos y de los otros.

Por su parte, Sandoval en su libro titulado “ Fútbol ”, destaca que este deporte satisface por una parte la necesidad de movimiento del ser humano, cada vez que el jugador corre, salta y golpea la pelota, como también estimula el instinto de juego, porque (generalmente) se lo realiza de forma voluntaria, libre de finalidad y limitado por reglas y espacio de juego, además quienes lo practican logran exteriorizar cierta parte de su subjetividad mediante la comunicación no verbal que transmiten los movimientos de su cuerpo (Sandoval, 2000: 20 – 23).

Sumado a ello, dicho autor asevera que una de las cosas que hace que el fútbol se viva con tanta pasión es la inseguridad sobre el resultado del juego.

Del mismo libro cabe mencionar que mediante el fútbol los jugadores se forman como personas sanas, solidarias y conscientes de su propia personalidad y al emular e imitar también se encontrarán a sí mismos.

Complementariamente, Sandoval afirma que el fútbol aporta beneficios psicológicos porque disminuye los síntomas de tensión y coadyuva a tener personalidad más extrovertida, además tiene efectos relajantes en el sistema nervioso central y periférico porque disminuye los síntomas de angustia o depresión y mejora los patrones de sueño.

### **3.4.1. El fútbol desde una concepción formativa.**

Sandoval en su libro titulado “Fútbol”, afirma que el proceso de enseñanza aprendizaje en el fútbol, se caracteriza por tener una amplia participación de los alumnos puesto que los problemas que se presentan a un jugador tienen varias soluciones adecuadas que pueden encontrarlas, sin que precisamente sea lo que el profesor determine. (Sandoval, 2000:19).

**De 16 a 18 años (sub-18) Perfeccionamiento.** Dominio del fútbol. Diferentes sistemas de juego en ataque y defensa. Enriquecimiento del espacio técnico y táctico. Estrategias preparadas y decisiones en función del juego. Tiempo de posesión del balón. Programas individuales, sobre todo con los porteros. Conocimiento de las reglas de juego para sacar provecho. Preparación para cada partido.

Perfeccionamiento de las cualidades físicas generales y específicas.

Por otra parte, se destaca del libro “Fútbol”, que el profesor es una persona de confianza para el alumno y para sus padres, por lo que jamás deberá olvidar el papel educativo que está obligado a asumir en el continuo intento de mejorar los valores de sus deportistas.

## **3.5. FACTORES PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN AL FUTBOLISTA**

Si bien existen varios factores psicológicos que afectan el normal desarrollo del proceso formativo de los jugadores y por ende el nivel de su rendimiento, es menester puntualizar aquellos que más influencia tienen en los resultados de los partidos como escenarios claves para la obtención de títulos ya sea a nivel departamental o nacional. entre ellos y por orden de importancia se encuentran el autoestima, la ansiedad, la motivación y la cohesión grupal, que serán conceptualizados a continuación.

### **3.5.1. La Ansiedad**

La ansiedad “Es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de aprensión,

preocupación y nerviosismo, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, por ejemplo, la preocupación y la aprensión, llamando ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de actividad física percibida” (Weinberg y Gould, 1996:102-103)

El producto de la ansiedad se identifica en un núcleo de tipo ansiógeno, existen miles de fuentes en distintas categorías que a su vez y a diferencia de los demás manifiesta una mayor activación emocional por la constante influencia del entorno en el que se desenvuelve el deportista. A medida que este estado de ansiedad es más continuo y se convierte en un patrón que afecta el estado cognitivo del sujeto, es preocupante y merece la intervención del psicólogo.

### **3.5.2. Ansiedad en el deporte**

En competiciones deportivas, el resultado y las consecuencias que se derivan son muy importantes para el deportista puesto que pueden llegar a determinar su presente e incluso, su futuro, en aspectos referentes a contratos, valoración social, continuidad en la competición, etc.

En términos generales se puede afirmar que cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad produce. La repercusión social, económica y/o personal, representan indicadores de la trascendencia que puede tener el resultado final.

Entendemos por ansiedad precompetitiva una sensación negativa y desagradable que tiene un deportista durante, aproximadamente, las veinticuatro horas anteriores a la competición (partido, carrera, etc.). Entre los síntomas más característicos se encuentran la tensión muscular, cosquilleo en el estómago, sequedad de boca y necesidad de orinar. Los pensamientos negativos que acuden a la mente de los deportistas influyen en su rendimiento durante la competición.

La ansiedad influye en la capacidad de pensar y tomar decisiones, en la focalización y

de la fuerza, sobre todo en la habilidad para permanecer en calma. El hecho de que el deportista tenga ansiedad puede hacer que éste perciba la competición como algo amenazante, por lo que experimenta respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor, para reducir la ansiedad, es muy importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de control de la misma.

Según Buceta (1998), las variables que pueden llevar a la ansiedad precompetitiva son las siguientes:

- Importancia del evento: cuanto más importante es el evento mayor probabilidad existe de que el deportista padezca ansiedad precompetitiva.
- Inminencia del evento: a medida que se acerca la situación que puede causar estrés, éste suele aumentar.
- Incertidumbre: desconocimiento del resultado o de alguna decisión que puede afectar al deportista, por eso es importante informar al deportista, ya que la incertidumbre crea una sensación de falta de control que suele tener repercusiones negativas en él.
- Amenaza de fracaso: cualquier situación en la que una persona se siente amenazada se transforma en estresante, y más, cuando ésta amenaza se traduce en fracaso deportivo.
- Situaciones novedosas/desconocidas: lo desconocido suele producir miedo, y el miedo aumenta la ansiedad de los sujetos. Para solventar estas situaciones novedosas es importante trabajar sobre la variable autoconfianza, pues si ésta es alta, el deportista tendrá la sensación de que se puede enfrentar con éxito a cualquier situación, aunque sea nueva o entrañe dificultad.
- Experiencias frustrantes: los eventos pasados que no han sido agradables (como las derrotas o los propios errores), bien por una mala actuación o bien por un resultado negativo, se mantienen en la memoria del deportista y pueden ser motivo de estrés para las siguientes competiciones y/o entrenamientos.

Otros factores predominantes pueden ser los personales, familiares o profesionales, o

por ejemplo, problemas con la pareja, económicos, de estudios, etc. Manuel Zepeda denota que los futbolistas que forman parte de un sistema de juego pierden de vista el presente y se preocupan del futuro, experimentan ansiedad ya que la ansiedad es la trampa entre ahora y el futuro, al pensar en el futuro viven una etapa de miedo y al no estar en el presente intentan llenar ese espacio con fantasmas (Psicología de los sistemas de juego y táctica psicológica de juego, 2002: 9).

La persona ansiosa tiende a evitar los estímulos que le provocan ansiedad, escapa en los momentos en los que observa o percibe algo en su entorno, que de forma inmediata le produce una activación psicomotora, lo que le lleva a evaluar la situación y el desacuerdo con la misma, le genera una reacción emocional negativa.

### **3.5.3. Autoestima**

Puede definirse la autoestima como “el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal”. (Manual Teórico-Práctico, para Prevención Integral del Alcohol y otras Drogas, 1999; 44-47).

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”. La “autoestima” es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida, de este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar. Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus

posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros, cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro.

Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos.

Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales. Esta imagen mental (nuestra autoimagen) contribuye a nuestra autoestima. La autoestima depende en qué medida nos sentimos valorados, queridos y aceptados por otros y en qué medida nos valoramos, queremos y aceptamos a nosotros mismos.

#### **3.5.4. Autoestima en el deporte**

Uno de los mejores pronósticos de éxito a través de la autoconfianza como parte de la autoestima. Las sensaciones e imágenes que el jugador tiene, de lo que puede o no hacer, determinan decisivamente el resultado.

Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. En esencia equivale a la suposición de que el éxito se va a producir, la conducta deseada puede consistir en marcar un gol en el Fútbol, hacer una canasta en baloncesto, etc. (Weinberg y Gould, 1996:345).

(Vealey, 1986: 222) se refiere a la autoestima en el deporte como “la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte”. Este concepto se relaciona con el fútbol en demasía, sobre todo con el interés por competir que es la manifestación de esa necesidad de afirmación para

obtener la estima y reconocimiento que es una prueba de sí mismo, que el atleta siente como una necesidad de realizar.

La imagen del vencedor corresponde a la de un deportista en quien la preparación deportiva, el deseo de éxito y las cualidades individuales coexisten con un buen nivel de autoestima y una suficiente confianza en sí mismo y en sus capacidades (Rios, 1999-35).

### **3.5.5. Motivación**

La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del esfuerzo (Sage, 1977). La dirección del esfuerzo se refiere a si un individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones. La cantidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada (Weinberg y Gould, 1996:64).

Según Manuel Páez Bastan en su libro “Psicología y la Empresa” define a la motivación como “la obtención de la conducta apetecida, por medio de un estímulo o un incentivo que satisface una necesidad del sujeto a motivar”.

### **3.5.6. Motivación en el deporte**

Los psicólogos del deporte y el ejercicio físico consideran la motivación a partir de diversos puntos de referencia específicos, incluyendo la motivación extrínseca e intrínseca, la motivación de logro y la motivación en forma de estrés competitivo, estos distintos tipos de motivación forman parte de una definición más general (Weinberg y Gould, 1996:66).

Se puede entender también a la motivación en el deporte como el interés por jugar, entrenarse, divertirse y ganar. Está íntimamente ligada al planteamiento de objetivos, pero también existe lo que se llama sub motivación (sin objetivos claros, mala relación con el grupo, campañas mediocres, inestabilidad institucional, etc.) como así

también la sobre motivación (ante la mirada de alguien muy significativo), siendo esta última, la que puede causar graves lesiones a la estabilidad emocional. Si la motivación intrínseca no está desarrollada, por más dinero que se le ofrezca al deportista (motivación extrínseca) no se garantiza ni el buen desempeño ni la alegría para entrenar y hasta por competir, ni la obtención de resultados.

### **3.5.7. Tipos de motivación**

*Motivación básica y motivación cotidiana* (Buseta, 1999a): la motivación básica está relacionada con el compromiso al deporte, dependiendo de resultados y del rendimiento personal. La motivación cotidiana se relaciona con el interés por la actividad deportiva, logros y el constructo de divertimento deportivo.

*Motivación intrínseca y motivación extrínseca* (Krane, Greenleaf y Snow, 1997; Valdés, 1998): la primera hace referencia a aquellos deportistas que están motivados desde sí mismos, intrínsecamente. La motivación extrínseca se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos que provienen del exterior, necesarios para entrenar y competir: becas, trofeos, prestigio social, etc.

*Motivación orientada hacia el ego y motivación orientada hacia la tarea* (Duda, 2001, Nicholls, 1989): la primera se refiere a deportistas que están motivados por la competencia con otros deportistas, la segunda se refiere a impresiones subjetivas de dominio y progreso personal.

### **3.5.8. Motivación de logro y competitividad en el deporte**

Este modelo otorga al deporte un carácter de logro, es decir, se define como un contexto en el que los sujetos participantes intentan superarse dependiendo de factores situacionales (probabilidad éxito/fracaso), personales (conseguir éxito o fracaso) de esta manera el deportista va dependiendo de sus características personales buscando el éxito o evitar el fracaso (Dasil, 2004:130-131). Gill, (1986) afirma que “La motivación de logro es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener

éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas” (Fundamentos de Psicología Deportiva y ejercicio Físico, 1996: 82).

Es ésta precisamente la característica que permite a los deportistas sobresalir; a los practicantes de ejercicios alcanzar una adecuada forma física, podemos correlacionarla con la idea que se genera en los futbolistas el verse idealizados en una permanente búsqueda de resultados inmediatos, muchos de ellos el querer ocupar sitios como los de sus ídolos, adquiriendo fama o un campeonato de Fútbol, el ser parte de una prestigiosa institución deportiva, formar parte de una selección, etc.

En el ámbito deportivo, la motivación de logro se conoce popularmente como competitividad. “Una disposición a esforzarse para obtener algún tipo de satisfacción al establecer comparaciones con algún estándar de excelencia en presencia de evaluadores” (Martens, 1976; 3).

Considera básicamente que la competitividad es una conducta de logro en un contexto competitivo, siendo la evaluación social un elemento clave de la misma. Sin embargo muchos individuos compiten consigo mismos por ejemplo tratando de superar sus records, incluso cuando nadie está evaluando sus resultados. El nivel de motivación de logro pondría de manifiesto esta autocompetición, mientras que el nivel de competitividad influiría en la conducta en situaciones evaluadas socialmente.

### **3.5.9. ¿Qué es un grupo?**

La característica definitoria de un grupo es la interacción entre sus miembros, estos han de depender unos de otros y compartir objetivos comunes, y entre ellos ha de haber sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas, debe existir una interdependencia con respecto a la tarea, es decir sus integrantes deben interactuar para cumplir un cometido. Siendo también importante que el grupo necesita un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus miembros

consideran al grupo como una unidad en sí mismo, distinguible de los demás grupos (Weinberg y Gould, 1996:188).

### **3.5.10. ¿Cómo un grupo se convierte en equipo?**

Un grupo de deportistas normalmente no forma parte de un equipo, cuando pensamos en equipos deportivos, lo que normalmente nos viene a la cabeza es un grupo de deportistas que trabajan juntos para alcanzar sus objetivos, individuales o colectivos.

Tuckman propone que los grupos pasan por una secuencia de desarrollo de cuatro fases, que va desde la simple agrupación de personas hasta el equipo propiamente dicho (Tuckman, 1965: 188). Aunque la duración de cada fase puede variar para distintos grupos, en el proceso de desarrollo del equipo la secuencia que siguen es invariable las fases incluyen: **Constitución, Conflicto, Normalización y Ejecución.**

### **3.5.11. Definiciones de cohesión**

La definición de cohesión en psicología social causa interés, es por ello que surgieron bastantes definiciones de la cual se destaca lo citado por Carron “la cohesión es proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer en la búsqueda de sus metas y objetivos” (Carron, 1982: 124).

Para ello, es importante puntualizar que un grupo está constituido por diferentes elementos: objetivos, relaciones interpersonales, liderazgo y estructura. Según como se presente cada uno de ellos, podremos clasificar un grupo y distinguir en qué etapa de vida se encuentra.

### **3.5.12. Cohesión grupal en el Deporte**

Cruz y Riera (1991), consideran que la cohesión está relacionada con los afectos grupales en tanto es parte integrante del clima psicológico, la destacan por su valor en partidos cerrados y fuertes, donde se torna decisiva para la victoria. No es de extrañarse que en términos populares se diga que “equipo que gana no se toca”

refiriéndose al entrenador, que en el afán de encontrar un equipo ideal encuentra un grupo unido dentro del campo de competición. Como también se escucha que los resultados en competición marcan la continuidad de un grupo, el psicólogo deportólogo Roffé puede afirmar por su vasta experiencia que “los resultados positivos refuerzan a sus integrantes otorgándoles tranquilidad, autoconfianza y de alguna manera unidad, pero que no garantiza resultados a largo plazo, como lo es un grupo cohesionado en su totalidad que si demarcaran buenos augurios en el campeonato”. (Roffé, 2º ed:1999:34).

Surgieron diferentes investigaciones destinadas a estudiar las posibles maneras de obtener y reforzar los grupos, para esto se desarrollaron técnicas y estrategias dedicadas al desarrollo individual.

Si bien existen distintas actividades que hacen que el grupo se cohesionen de mejor manera se puede afirmar que muchas de estas técnicas son usadas por entrenadores con experiencia en manejo de grupos, es así que antes de empezar un campeonato preparan un programa de reacondicionamiento físico al cual denominan “pre-temporada” y trasladan al “equipo de fútbol” hacia instalaciones alejadas del lugar de origen, donde el objetivo no es más que el unir al grupo, la convivencia diaria hace que se unifique el grupo, realizando actividades como sesiones de video, juegos lúdicos, trabajos de esparcimiento y relajación en ambientes naturales, etc.

Al respecto, Thelen nos dice: “Una técnica no es por sí misma ni buena ni mala; pero puede ser aplicada eficazmente, indiferentemente o desastrosamente” (Explorando Psicología N°15, Ed. U-2 Arte diseño, 2004: 26). En cuanto a si existe alguna técnica en particular de la cual sea universal para la cohesión grupal en el deporte especialmente en el Fútbol, se debe tener tacto de percibir con que población se trabaja, cuáles son sus carencias y sus potenciales en las que se debe apoyar, sobre todo tener bastante profesionalismo y ética para con su trabajo, al parecer no existe ni técnica buena ni mala sino la habilidad del profesional al tratar de seleccionar la idónea llegándola a convertirla en eficaz.

#### **4. DISEÑO METODOLÓGICO.**

La presente práctica institucional (P.I.) se desarrolla en la institución de la Escuela Municipal de Tarija, está enmarcada en crear una cultura deportiva en niños, adolescentes y jóvenes, en la actividad física y el deporte, mejorando así la salud, educación y calidad de vida.

La metodología utilizada en el desarrollo de apoyo psicológico pone énfasis en la participación activa, permitiendo a los futbolistas ser sujetos centrales activos a partir de sus propias vivencias, experiencias y en los mismos se generen efectos de transformación en su propio medio.

Así también puede servir este aporte bibliográfico de base para futuras investigaciones que requieran una mayor profundidad en el campo de psicología deportiva.

#### **4.1. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL (P.I.).**

A continuación se detalla, las fases que se llevaron a cabo en el desarrollo de la práctica institucional.

##### **4.1.1 FASE 1. Acercamiento con la institución**

Se procedió a una aproximación y acercamiento con la institución buscando su autorización y consentimiento para realizar el trabajo de apoyo, dando a conocer los intereses del programa de intervención el cual posteriormente se diseñó en base a los parámetros establecidos dentro de la institución.

##### **4.1.2. FASE 2: Contacto y coordinación con la población**

Se realizó un primer contacto con la población, contando con el consentimiento del director y coordinador de la institución, éste primer acercamiento fue con la finalidad de observar la hermenéutica de la institución, conocimiento de objetivos, con el

entrenador, la Psicóloga de la institución e interrelación con los futbolistas en este caso la categoría sub 17 de la Escuela Municipal de Fútbol de Tarija.

#### **4.1.2.1 Estimación inicial**

Es importante la recopilación de información a través de una guía de entrevista a los familiares y entrenador. Por lo que es fundamental establecer el rapport adecuado para lograr una buena relación con los futbolistas, familiares y entrenador lo que facilitara la aplicación y obtención de los resultados, en base a una valoración dirigida a los deportistas.

Dentro de las actividades realizadas durante este proceso podemos mencionar:

- ✓ Entrevistas con el presidente de la asociación de padres de familia de la Escuela Municipal de Fútbol para conocer la dinámica de la institución, las demandas de los padres de familia, especialmente con la categoría sub 17 que en periódicas reuniones se coordinaron las actividades.
- ✓ Revisión conjunta con la Psicóloga de la institución del Kardex de cada futbolista de la categoría sub 17 como también la descripción del comportamiento y particularidad de los futbolistas, entrenador y padres de familia.
- ✓ Con el entrenador se conoció datos relevantes como el nivel de rendimiento, integración individual-grupal, nivel de responsabilidad, días y duración de los entrenamientos, actividades, comportamiento y particularidad de los futbolistas y padres de familia.
- ✓ Manejo de las dinámicas grupales e individuales que se utilizaron en cada sesión.
- ✓ Fortalecimiento de la capacidad de establecer buenas relaciones interpersonales fundamentales para la ejecución del programa de intervención.

Para la recolección de información se utilizaron los siguientes instrumentos:

### **4.1.3. FASE 3: Aplicación de los Instrumentos.**

En esta fase se procedió a aplicar los instrumentos psicológicos para conocer el nivel de motivación, autoestima, ansiedad y cohesión grupal de los futbolistas de la Escuela Municipal de Fútbol de Tarija-Cercado, categorías 16 y 17 años.

Los instrumentos Psicológicos que se aplicaron son los siguientes:

- Cuestionario de autoestima 35 B.
- Cuestionario de Motivación.
- Inventario de Ansiedad Estado Competitivo.
- Test Sociométrico de Bastin y de percepción Sociométrico.

### **4.1.4. FASE 4: Diagnóstico**

Posteriormente a la aplicación de los test, se realizó la corrección de las diferentes pruebas aplicadas y la elaboración del diagnóstico psicológico inicial. Las evaluaciones se realizaron de forma individual de acuerdo a la particularidad de cada instrumento.

El diagnóstico es una parte importante puesto que resume el estado del futbolistas, a través de la interpretación de los resultados nos permitió realizar un programa de intervención adecuado a las necesidades de los mismos, corroborando ya con lo aportado en entrevistas por la Psicóloga de la institución, entrenador y padres de familia.

### **4.1.5. FASE 5: Ejecución de la Práctica Institucional (P.I.)**

El apoyo psicológico, se realizó en coordinación con los responsables del área clínica para lograr una adecuada participación y una efectiva capacitación.

La (P.I.) está dirigida a elaborar principalmente un plan de intervención a través de un diagnóstico psicológico que nos permitirá cumplir nuestro objetivo general.

Para conseguirlo se realizó evaluaciones periódicas que estaban dirigidas a obtener los resultados alcanzados y de ser necesarios retroalimentar la intervención.

El plan de intervención se realizó de forma individualizada y grupal de acuerdo a las necesidades especiales de cada deportista, dentro de las áreas de autoestima, motivación, ansiedad, dinámica de grupo viendo que éstas variables se relacionan unas con otras, se las aprovechó en reforzarlas en actividades conjuntas, las mismas que se expresan en los siguientes cuadros:

**CUADRO N° 2**  
**ÁREA DE AUTOESTIMA (Terapia Grupal)**

<b>ACTIVIDADES</b>
-Virtud y Defecto (ronda de la verdad).
-El permitirse disfrutar el éxito y soportar la frustración de perder.
-Reflexión con la Historia de la Vaca.
-Toma de decisiones (dinámicas con atacantes, defensas).
-Hay que decirle al técnico cuando, estoy lesionado, o tengo que jugar igual
-Reflexión con historias de vida (jugadores, personas limitadas físicamente).
-Sesiones de video: Rudy, Sacudidos por la gloria, Gladiador.
-Técnica de relajación, respiración y visualización
-Herramientas para lograr tus sueños.

**CUADRO N° 3**  
**ÁREA DE MOTIVACIÓN**

<b>ACTIVIDADES</b>
-Énfasis en metas de tarea, dominio y extinguir o disminuir metas de resultado.
-Diferenciar qué momento competir y cuando concentrarse a mejorar individual.
-Atribuir éxito al esfuerzo propio y la capacidad.
-Establecer metas de ejecución realistas.
-En partidos oficiales utilizar elogios verbales y no verbales.
-Sesiones de video: Rudy, Sacudidos por la gloria, Gladiador.
“Tienes que perder para aprender a ganar”
-ÉXITO: (Auto motivación – querer es poder).
-Voluntad, hasta dónde puedo, me motivo, disfruto del juego.
-Reflexión con historias de vida (jugadores, personas limitadas físicamente, Tony Meléndez, Darío Silva, Aprender a levantarse de BASIC etc.).

Elaboración: propia

**CUADRO N° 4**  
**ÁREA DE ANSIEDAD (Individual-Grupal)**

<b>ACTIVIDADES</b>
Técnica de relajación, respiración, visualización.
En partidos oficiales se utilizo elogios verbales y no verbales, desarrollando.
Cambio de pensamientos negativos por positivos.
Orientación positiva frente a errores y derrotas

Elaboración: propia

**CUADRO N°5**  
**ÁREA DE COHESION GRUPAL**

<b>ACTIVIDADES</b>
-Dinámicas: Equipo-base de una botella, guerra de balones, tren y un balón, reloj, policías y ladrones, quemar al líder, somos puercoespines.
-No dar ventajas: hablar con árbitros, rivales, espectadores hace mermar el rendimiento y placer por jugar.
-La expulsión además de perjudicar al jugador perjudica a todo el grupo, hay expulsiones justificadas como injustificadas. (Sociodrama).
-Respetando sus puestos, tolerancia entre compañeros, y cada miembro es importante por sus peculiaridades.
-Explicar los papeles individuales en el éxito del equipo, Como debemos de apoyarnos entre todos para salir adelante.
-Sesiones de video: Rudy, Sacudidos por la gloria, Gladiador.
-Vuelo d aves (dinámica grupal).

Elaboración: propia

**4.1.5.1. Estimación final:**

Es necesario realizar un diagnóstico al final de la intervención, para poder realizar una comparación con la elaborada inicialmente y de ésta forma saber los alcances obtenidos con la intervención del programa. Los resultados de este diagnóstico final individualizado, nos permite elaborar las conclusiones y recomendaciones, con el fin de continuar con el proceso metodológico cíclico para un mejor avance a futuro.

**4.2. Población beneficiaria.**

La población beneficiaria comprende adolescentes de 16-17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija de la provincia Cercado. El siguiente

cuadro se detalla los pormenores de las personas involucradas en la práctica como beneficiarios en referencias como:

**CUADRO N°6  
POBLACION**

N°	Edades	Estado Civil	Nivel Socioeconómico	Nivel Educativo
30	16-17	Solteros	Clase media	Secundario

Elaboración: propia

#### **4.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS A SER IMPLEMENTADOS.**

En la siguiente tabla se presenta de manera esquemática los principales métodos, técnicas e instrumentos utilizados en la fase de Diagnóstico y Evaluación:

**CUADRO N° 7  
MÉTODOS-TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Métodos	Técnicas	Instrumentos
Test Psicológico	Test Proyectivo	Sociométrica (Georges Bastin)
Test Psicológico	Cuestionario	Cuestionario de Autoestima 35B
Test Psicológico	Inventario	Inventario de Ansiedad Estado Competitivo
Test Psicológico	Cuestionario	Cuestionario Motivación
Observación	Registro	Guía de Observación

Elaboración: propia

##### **4.3.1. Métodos**

Los métodos utilizados en la siguiente práctica son los siguientes:

- **Cuestionario:** El cuestionario permite dar una amplia gama de información acerca del fenómeno que estamos estudiando a partir de las expresiones dictadas del sujeto. Por tal motivo el cuestionario resulta valioso en la medida que combine preguntas cerradas y abiertas que permitan la libre expresión del sujeto y ofrezcan posibilidades para la manifestación del nivel de reflexión sobre los contenidos expresados.

- **Inventario:** Se entiende por inventario a una larga enumeración de actividades, trabajos, pasatiempos, afinidades, hábitos. Los autores de los primeros inventarios lo catalogaron pacientemente todas las ocupaciones susceptibles de tener cualquier tipo de semejanza a algún rasgo en particular.
- **Test proyectivo:** Los test de proyección nos proporcionan producciones, percepciones, imaginaciones, intelecciones, movimientos susceptibles de análisis formal y las variables obtenidas por estos medios revelan importantes constituyentes, estructuras y atributos de personalidad.
- **Observación Participante.-** Es todo aquel método que permite realizar una observación y al mismo tiempo ser parte dentro del conjunto de observación.
- **Método expositivo--participativo.-** Este método permite a los participantes la posibilidad de ser participes durante el desarrollo de los diferentes temas a tratar en el proceso de capacitación, contribuye a la reflexión y análisis a través de sugerencias y comentarios favoreciendo la interacción de los participantes.
- **Método activo—participativo.-** Al utilizar este método se fomenta la capacidad creativa y expresiva de las personas, para la construcción de un conocimiento colectivo. De esta manera los aportes de cada participante contribuyen al aprendizaje de grupo y ese aprendizaje está ligado al hacer y experimentar, que se desarrolla como un proceso progresivo, al ritmo de los integrantes, llegando a un nivel de profundización que depende de los intereses y necesidades de cada grupo particular.
- **Método de la observación directa.**  
Es el proceso que requiere atención voluntaria e inteligente orientado por un objetivo terminal y organizador, dirigido hacia un objeto de estudio para obtener información, saber observar es saber seleccionar, capacidad para ver, escuchar y percibir. Es el método que más éxito tiene en el ámbito del

deporte. La utilización de vídeos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), registros, etc., se consideran esenciales para evaluar si un determinado deportista presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones.

#### 4.3.2 Instrumentos

- **Cuestionario de Autoestima.-** El inventario de Autoestima Forma 35 B, el cual fue adaptado sólo en aspectos formales por De los Rios (1999) para similar población; éste instrumento mide el nivel de Autoestima actual del sujeto, dando un puntaje específico. Éste inventario consta de cincuenta ítems, a los que el individuo responde con cuatro alternativas en un rango de 0 a 3, donde: 0: falso, 1: es algo cierto, 2: creo que es cierto, 3: estoy convencido que es cierto-
- **Cuestionario de motivación.-** El cuestionario de Motivación consta de cuatro pruebas y según estas y las respuestas que se plantean por escrito observaremos el nivel de motivación extrínseca e intrínseca que se presenta en el deportista. A través de una composición escrita exprese qué significado tiene para usted en su vida personal el integrar una selección Departamental que representa al Fútbol Tarijeño. Completamiento de diálogos, Los diez deseos, Frases incompletas.
- **Inventario de ansiedad estado competitivo.-** Martes (1987), revisado por Cox, Marters y Russell, éste es un instrumento que contiene algunas proposiciones que podrían ser utilizadas por deportistas para describir sus sensaciones antes de una competencia. Se enfatiza en encerrar en la derecha describiendo su estado en ese mismo momento, permite apreciar el nivel de ansiedad de los futbolistas en tres niveles: cognitivo, autoconfianza y somática dentro de una escala de valoración bajo, medio, alto, muy alto en un total de 27 preposiciones.
- **Test sociométrico de bastin y de percepción sociométrico.-** Este test ayuda a examinar el estatus Sociométrico de los deportistas dentro del equipo que

conforman; consiste en pedir al deportista que escoja a quienes acepta o rechaza : quiénes lo han elegido y quienes lo han rechazado para saber el tipo de percepción y posición social que tiene el grupo o equipo.

En la fase de intervención se tomó en cuenta como principales elementos las siguientes variables como métodos, técnicas e instrumentos que se explican en el siguiente cuadro:

**CUADRO N° 8  
MÉTODOS-TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA P.I.**

<b>Métodos</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Lúdico-dinámico	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dinámicas de presentación:</li> <li>✓ “virtud y defecto” (ronda de la verdad).</li> <li>✓ “El reloj”</li> <li>✓ “Policías y ladrones”</li> <li>✓ “Tren y dos balones”</li> <li>✓ “De la botella”</li> <li>✓ “Quemar al líder”</li> <li>✓ “Guerra con balones”</li> <li>✓ Roll-playin (escenificando jugadas de prevención de conductas agresivas, reglas de juego etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 balones de Fútbol</li> <li>- Un silbato,</li> <li>- 15 ponchillos</li> <li>- 2 tarjetas de color roja y amarilla, indumentaria de árbitro.</li> <li>- Una botella de pico largo.</li> </ul>
Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Explicaciones verbales, programas interactivos.</li> <li>✓ Utilizar elogios verbales y no verbales.</li> <li>✓ Toma de decisiones (desarrollar estrategias de juego, reglamentos internos, código de vestimenta).</li> <li>✓ Establecer metas de ejecución realizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra acrílica.</li> <li>- Diapositivas, flash memoria.</li> <li>- Papel bon, lapiceras, cinta masquin.</li> </ul>
Terapia Cognitiva Psi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respiración, Relajación</li> <li>✓ Visualización</li> <li>✓ Ejecución resultado.</li> <li>✓ Antes de competición.</li> <li>✓ Recuperación de lesión</li> <li>✓ Puestos dentro de la cancha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración, Relajación de Jacobson, In-situ</li> </ul>

Terapia Cognitiva. Psi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vamos a perder</li> <li>✓ Qué malo soy.</li> <li>✓ Qué pensará el entrenador</li> <li>✓ No hay nada que hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de viveza: de la casa-ejecución de una destreza-control de ejecución, contra adversarios, emociones.</li> <li>- Cintas de video y audio (selec. sub 18-ciclon 2009).</li> <li>- Piscina en Re-creatividad.</li> <li>- Escala de medición de concentración-habilidad.</li> <li>- Cambios pensamientos negativos-positivos.</li> <li>- Todo el mundo puede fallar.</li> <li>- Podemos remontarlo, céntrate en el juego.</li> </ul>
Audiovisual Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proyección de películas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Televisor, DVD, videos: Rudy, gladiador, historias de vida, sacudidos por la gloria.</li> </ul>
Foto-imagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fotografía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cámara fotográfica</li> </ul>

Elaboración: propia

#### 4.3.2. CONTRAPARTE INSTITUCIONAL

La Escuela Municipal de Fútbol aportó con lo siguiente:

- Proporcionó ambientes e instrumentos necesarios para el adecuado desarrollo del trabajo de intervención.
- Suministró el asesoramiento idóneo a través de una profesional en psicología y del personal médico, administrativo.
- Supervisó el cumplimiento de los objetivos propuestos en el programa de intervención, en entrenamientos así también en partidos oficiales.
- Disposición de ambientes al igual que del campo de entrenamiento.

## V. RESULTADOS

### 5.1. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS.

A continuación se presenta los resultados obtenidos de la evaluación inicial, en la que se puede percibir el nivel de autoestima, ansiedad, cohesión grupal y el tipo de motivación que presentan los deportistas.

Es importante precisar que por razones metodológicas se presentan los resultados de forma cualitativa, realizando un análisis de los valores porcentuales obtenidos, tomando como referencia el abordaje teórico planteado; en el que se tomaran en cuenta los datos más sobresalientes tanto de la evaluación inicial como de la evaluación final; los mismos se presentan mediante cuadros y gráficas del pre y post-test del trabajo realizado.

#### 5.1.1. EVALUACIÓN INICIAL.

El primer objetivo específico de la Práctica es: “Diagnosticar el tipo de motivación, el nivel de autoestima, ansiedad y cohesión grupal de los futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija”.

**CUADRO N° 9**  
**NIVEL DE AUTOESTIMA: (Pre-Test - 16-17 años)**

<b>Autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Óptima</i>	0	0
<i>Nula</i>	0	0
<i>Excelente</i>	0	0
<i>Muy Buena</i>	1	3,3
<i>Buena</i>	6	20
<i>Regular</i>	22	73,3
<i>Baja</i>	1	3,3
<i>Deficiente</i>	0	0
<i>Muy Baja</i>	0	0
<i>Extremadamente Baja</i>	0	0
<b>TOTAL</b>	30	100

Fuente: Encuesta  
Elaboración: propia

En el deportista una de las fases más críticas durante su desarrollo el autoestima, el futbolista necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros miembros de su entorno, cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro.

Considerando el presente cuadro, el nivel de autoestima que presentan los futbolistas es *regular* en un 73,3%, es decir, que los jugadores se valoran y aceptan medianamente, permitiendo identificar algunas debilidades en las destrezas deportivas.

Asimismo se puede decir que el interés por competir es la manifestación de esa necesidad de afirmación para obtener la estima y reconocimiento que es una prueba de sí mismo, el atleta siente como una necesidad de realizar. Esta búsqueda de autovaloración y seguridad es que los futbolistas tratan de realizar y optimizar su accionar no aceptando errores de sus propios compañeros ya que les traerán consecuencias posteriores (reproches de padres y entrenador).

Las sensaciones e imágenes que el jugador posee de sí mismo, de lo que puede o no alcanzar, determinan decisivamente en el resultado, jugadores que tienen una autoestima regular suelen auto limitarse y fracasar, siendo así personas un tanto inseguras en la toma de decisiones.

**CUADRO N° 10**  
**NIVEL DE ANSIEDAD SOMÁTICA: (Pre-Test - 16-17 años)**

<b>Ansiedad Somática</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Nivel Bajo</i>	12	40
<i>Nivel Medio</i>	14	46,7
<i>Nivel Alto</i>	4	13,3
<i>Nivel Muy Alto</i>	0	0
<b>TOTAL</b>	30	100

Fuente: Encuesta  
Elaboración: propia

Los datos del cuadro, muestran de manera clara que el 46,7% de sujetos presentan ansiedad somática en un nivel medio, es decir, que estas personas presentan ciertos síntomas físicos, ya sea alguna activación somática, sensación negativa, palpitaciones, sequedad bucal, náuseas, alteraciones respiratorias, malestar físico y desagradable que tiene un deportista durante periodos cortos, antes de una competición, lo que evidencia la adecuada manera de canalizar y asimilar la ansiedad por estos jugadores al momento de encarar un encuentro deportivo en competencia.

En cambio el 40% de los jugadores presenta un nivel de ansiedad bajo, concretamente doce futbolistas no presencian alteraciones somáticas, vale decir: alteraciones cardio-respiratorias, temblor o sudoración en las manos, cuerpo tenso, haciendo que estos síntomas no influyan negativamente en el accionar y en principio personal determinando en el rendimiento posterior del grupo, son futbolistas que canalizan y asimilan adecuadamente los niveles de ansiedad optimizando una estabilidad física adecuada a las exigencias deportivas en competencia.

En competiciones deportivas, el resultado y las consecuencias que se derivan son muy importantes para el deportista, puesto que pueden llegar a determinar su presente e incluso, su futuro, en aspectos referentes a contratos, valoración social, continuidad en la competición, en el caso de nuestra población, los futbolistas están determinados a conseguir el campeonato local y ser tomados en cuenta en selectivos de Fútbol de nuestra ciudad.

El hecho de que el deportista tenga ansiedad puede hacer que éste perciba la competición como algo amenazante, por lo que experimenta respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor, para reducir la ansiedad, es muy importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de control de la misma.

Por otro lado también se produce otro fenómeno interesante con determinados padres de familia, quienes exigían al equipo para definir los partidos por resultados abundantes, el equipo debería ganar por mayor número de goles, por la ubicación del

equipo en la tabla de posiciones de fútbol, siendo esta escuela de fútbol una de las más destacadas y con mayor títulos obtenidos, como así con el goleador y la valla menos batida en pasadas gestiones.

La persona ansiosa tiende a evitar los estímulos que le provocan ansiedad, escapa en los momentos en los que observa o percibe algo en su entorno, que de forma inmediata le produce una activación psicomotora, lo que le lleva a evaluar la situación y el desacuerdo con la misma, le genera una reacción emocional negativa.

**CUADRO N°11**  
**NIVEL DE ANSIEDAD COGNITIVA: (Pre-Test - 16-17 años)**

<b>Ansiedad Cognitiva</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Nivel Bajo</i>	2	6,7
<i>Nivel Medio</i>	12	40
<i>Nivel Alto</i>	11	36,7
<i>Nivel Muy Alto</i>	5	16,7
<b>TOTAL</b>	30	100

Fuente: Encuesta  
Elaboración: propia

Se observa en el presente cuadro, un porcentaje del 40% de jugadores de Fútbol presentan un *nivel medio* de ansiedad cognitiva, vale decir, que encontramos futbolistas con ansiedad cognitiva relativamente normal, los pensamientos negativos que acuden a la mente de los deportistas no influyen en su rendimiento durante la competición.

En el ámbito deportivo futbolístico se requiere que en una mayor parte de sus practicantes tengan pensamientos positivos basado en su realidad personal, no tengan dudas, prejuicios, orientándose a expectativas positivas, permitiéndose de esta manera tomar decisiones y actuar acorde a la situación, por tanto el rendimiento deportivo de estos deportistas será sólido y adecuado para afrontar sus compromisos deportivos.

En contraposición el 36,7% de los jugadores presentan un *nivel alto* de ansiedad, es decir, son personas que presentan síntomas cognitivos elevados, los mismos tienen

falsas interpretaciones de su realidad, pensamientos preocupantes como no cumplir con objetivos o que su actuación no esté enmarcada en las expectativas de los demás, inseguridad antes o durante la competición afectando su concentración. Al respecto se puede decir, que encontramos a futbolistas que vienen de ganar muchos campeonatos en gestiones pasadas, consiguiendo entre sus compañeros al goleador y mejor arquero, pero que el pasado año 2009 se coronaron sub campeones, perdiendo en la final por penales, quizá en este accionar encontramos los causantes ante tales conductas de expectativas por parte de los padres de familia que influyen en el entrenador y compañeros de equipo.

Experiencias frustrantes, los eventos pasados que no han sido agradables (como las derrotas o los propios errores), bien por una mala actuación o bien por un resultado negativo, se mantienen en la memoria del deportista y pueden ser motivo de estrés para las siguientes competiciones y/o entrenamientos.

Marcelo Roffé (1999) en su libro *“Psicología aplicada al deporte”* hace mención que en ocasiones es saludable la derrota, enseñar a los deportistas en formación a manejar sus frustraciones, porque si los futbolistas no conocen el sabor de la derrota se crean falsas creencias, expectativas de superioridad, que al momento de toparse con rivales más superiores no asimilan su derrota y entran en cuadros depresivos.

En muchas ocasiones se escuchó decir a psicólogos deportólogos y entrenadores que asumieron estas palabras *“así como pensamos, sentimos y actuamos”* estas palabras ilustran esta problemática y por ende nuestro cuadro de una futura intervención con los futbolistas de la Escuela Municipal de Fútbol.

Tras lo indicado, será posible comprender que la ansiedad *“como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo”* mientras sea más continuo se convierte en un patrón que afecta el estado cognitivo del sujeto y posteriormente en su rendimiento deportivo.

El producto de la ansiedad se identifica en un núcleo de tipo ansiógeno, existen miles de fuentes en distintas categorías que a su vez y a diferencia de los demás manifiesta una mayor activación emocional por la constante influencia del entorno en el que se desenvuelve el deportista.

Manuel Zepeda (2002) en su libro “*Psicología de sistemas de juegos y tácticas psicológicas de los niveles de juego*”; denota que los futbolistas que forman parte de un sistema de juego pierden de vista el presente y se preocupan del futuro, experimentan ansiedad ya que la ansiedad es la trampa entre ahora y el futuro, al pensar en el futuro viven una etapa de miedo y al no estar en el presente intentan llenar ese espacio con fantasmas.

**CUADRO N ° 12**  
**NIVEL DE AUTOCONFIANZA: (Pre-Test - 16-17 años)**

<b>Nivel de autoconfianza</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<i>Nivel Bajo</i>	0	0
<i>Nivel Medio</i>	2	6,7
<i>Nivel Alto</i>	9	30
<i>Nivel Muy Alto</i>	19	63,3
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

En el cuadro, se observa que el 63,3% de deportistas alcanzaron un nivel muy alto en autoconfianza dentro del test de ansiedad, es decir, que los futbolistas presentan seguridad antes o durante la competición, confían en sí mismo y en superar el reto, no tienen preocupación en hacerlo mal durante la competición, expresan confianza en superar la presión y cumplir el objetivo.

En esencia, la autoconfianza equivale a la suposición de que el éxito se va a producir, la conducta deseada puede consistir en marcar un gol, número de asistencias, o en su caso tener una buena campaña dentro del campeonato local lo que ocurre con los futbolistas de la categoría sub 17 de la Escuela Municipal de Fútbol. Los futbolistas creen en sí mismos. Y, lo que es más importante, creen en su capacidad para adquirir

las destrezas y competencias necesarias controlando, estabilizando el nivel de ansiedad que pueda presentarse. Sin embargo el 30% de los jugadores presentan un nivel muy alto de autoconfianza dentro del test de ansiedad, concretamente son futbolistas que presentan una buena autoconfianza, indicando que estos deportistas tienen seguridad antes o durante de la competición y confían en sí mismos.

Las situaciones novedosas o desconocidas suelen aumentar la ansiedad de los sujetos, para solventar estas situaciones es importante trabajar sobre la variable autoconfianza, pues si ésta es alta, el deportista tendrá la sensación de que se puede enfrentar con éxito a cualquier situación, aunque sea nueva o entrañe dificultad.

**CUADRO N ° 13**  
**TIPO DE MOTIVACIÓN: (Pre-Test - 16-17 años)**

Motivo Logro	Frecuencia	Porcentajes (%)
<i>Ser jugador profesional</i>	2	7
<i>Ser jugador de la selección boliviana</i>	3	10
<i>Ser titular en mi equipo</i>	1	3
<i>Jugar en la A (Campeonato local)</i>	2	7
<i>Representar a Tarija</i>	4	13
<i>Salir Campeón</i>	5	17
<i>Futuro Incierto</i>	6	20
<i>Responsabilidad</i>	3	10
<i>Ser Popular</i>	4	13
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

La motivación ante una misma situación varía de una persona a otras, por lo que una característica importante es su carácter individual. La motivación del deportista como de cualquier persona se puede modificar, por lo que es necesario es conocer los diferentes tipos para poder utilizar las estrategias adecuadas para la intervención.

Considerando las características de la disciplina del Fútbol se otorga a este deporte un carácter de logro, es decir, se define como un contexto en el que los sujetos participantes intentan superarse dependiendo de factores situacionales (probabilidad

éxito/fracaso), personales (conseguir éxito o fracaso) de esta manera el deportista va dependiendo de sus características personales buscando el éxito o evitar el fracaso.

El tipo motivación que presentan los deportistas son de logro con un porcentaje de un 20% de jugadores que ven en su futuro inmediato incierto, es decir, que los futbolistas no tienen certeza acerca de su futuro en cuanto a buscar o concretar objetivos personales y de grupo, estos futbolistas necesitan replantearse objetivos de logro, orientados al resultado, tarea, su conducta debe ser de ejecución, esfuerzo, persistencia, elección de tareas.

Observamos que los jugadores no están motivados a perseguir logros personales en este deporte, el nivel de motivación de logro pondría de manifiesto esta autocompetición, mientras que el nivel de competitividad influiría con las situaciones evaluadas socialmente.

Dentro del área de motivación se puede entender también a la motivación en el deporte como el interés por jugar, entrenarse, divertirse y ganar. Está íntimamente ligada al planteamiento de objetivos. La motivación de logro es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.

Se observa que el 17% de jugadores desean salir campeón, están motivados en resaltar o ser reconocidos futbolísticamente a nivel nacional. Es esta precisamente una motivación que permite a los deportistas sobresalir; a los practicantes de ejercicios alcanzar una adecuada forma física, podemos correlacionarla con la idea que se genera en los futbolistas el verse idealizados en una permanente búsqueda de resultados inmediatos mucho de ellos el querer ocupar sitios como los de sus ídolos, adquiriendo fama o un campeonato de fútbol, el ser parte de una prestigiosa institución deportiva, formar parte de una selección, etc.

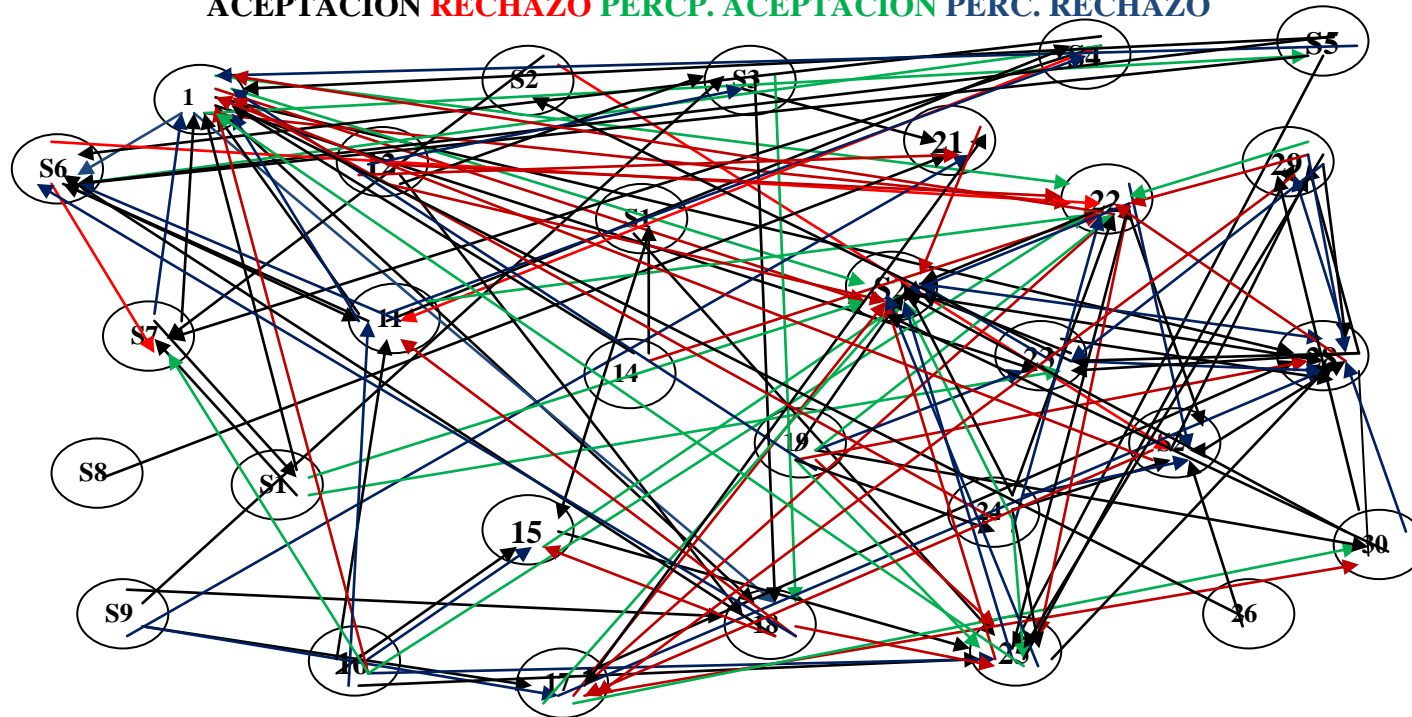
En el ámbito deportivo, la motivación de logro se conoce popularmente como competitividad una disposición a esforzarse para obtener algún tipo de satisfacción al

establecer comparaciones con algún estándar de excelencia en presencia de evaluadores. En este caso el entrenador debería jugar un papel muy importante en mantener la sensibilización y concientización guiando al futbolista en la persecución y ejecución de metas y objetivos que le permitan mejorar su rendimiento para posteriormente avanzar a metas mucho más próximas.

Se considera básicamente que la competitividad es una conducta de logro en un contexto competitivo, siendo la evaluación social un elemento clave de la misma. Sin embargo muchos individuos compiten consigo mismos por ejemplo tratando de superar sus records, incluso cuando nadie está evaluando sus resultados.

Esta clasificación se realiza desde las tendencias Motivacionales de los deportistas, con la intención de explicar los elementos que configuran la iniciación, orientación, el mantenimiento y el abandono de la actividad deportiva.

**GRÁFICO N° 1**  
**PRE-TEST SOCIOMÉTRICO**  
**ACEPTACIÓN RECHAZO PERCP. ACEPTACIÓN PERC. RECHAZO**



En el cuadro N° 6 describe que los sujetos tienen mayor aceptación, preferencia y rechazo en el equipo de fútbol. Este índice permitirá observar que los sujetos gozan de la aprobación y simpatía o rechazo de sus compañeros del equipo. Empezamos con el sujeto N° 28 y 25 con un total de siete aceptaciones del grupo deportivo. Este resultado indica que hay dos líderes en el equipo, los mismos manejarían las vías de comunicación en el equipo deportivo, sin embargo, es importante mencionar que el sujeto N° 28 cumple la función de defensor, jugador que participa en la mayoría de los partidos oficiales.

Es decir, dichas aceptaciones pueden estar relacionadas con la capacidad y habilidad de comunicarse e interrelacionarse con los sujetos que lo eligieron; en cambio el jugador N° 25 tiene una participación irregular pero goza de la simpatía del grupo. A través de estos datos se puede establecer que no existe un buen grado de cohesión en el equipo de fútbol, es decir, que no existe una buena unidad de grupo ya que sólo los jugadores (N° 25 y 28) tienen una mayor aprobación de sus compañeros.

Un factor importante para esta desunión de grupo, es que muchos de los futbolistas son convocados en casi todas las selecciones de Tarija, y entre ellos existen susceptibilidades y poca solidaridad para trabajar en equipo.

Así mismo el cuadro N° 6 describe el nivel de rechazos que existen entre los integrantes de los equipos de Fútbol, rechazos que serán conocidos mediante el cuestionario sociométrico donde se preguntó de forma individual:

- *Entre sus compañeros de equipo ¿A quiénes no desearía encontrar el próximo año? o ¿Qué jugador no te agrada?*

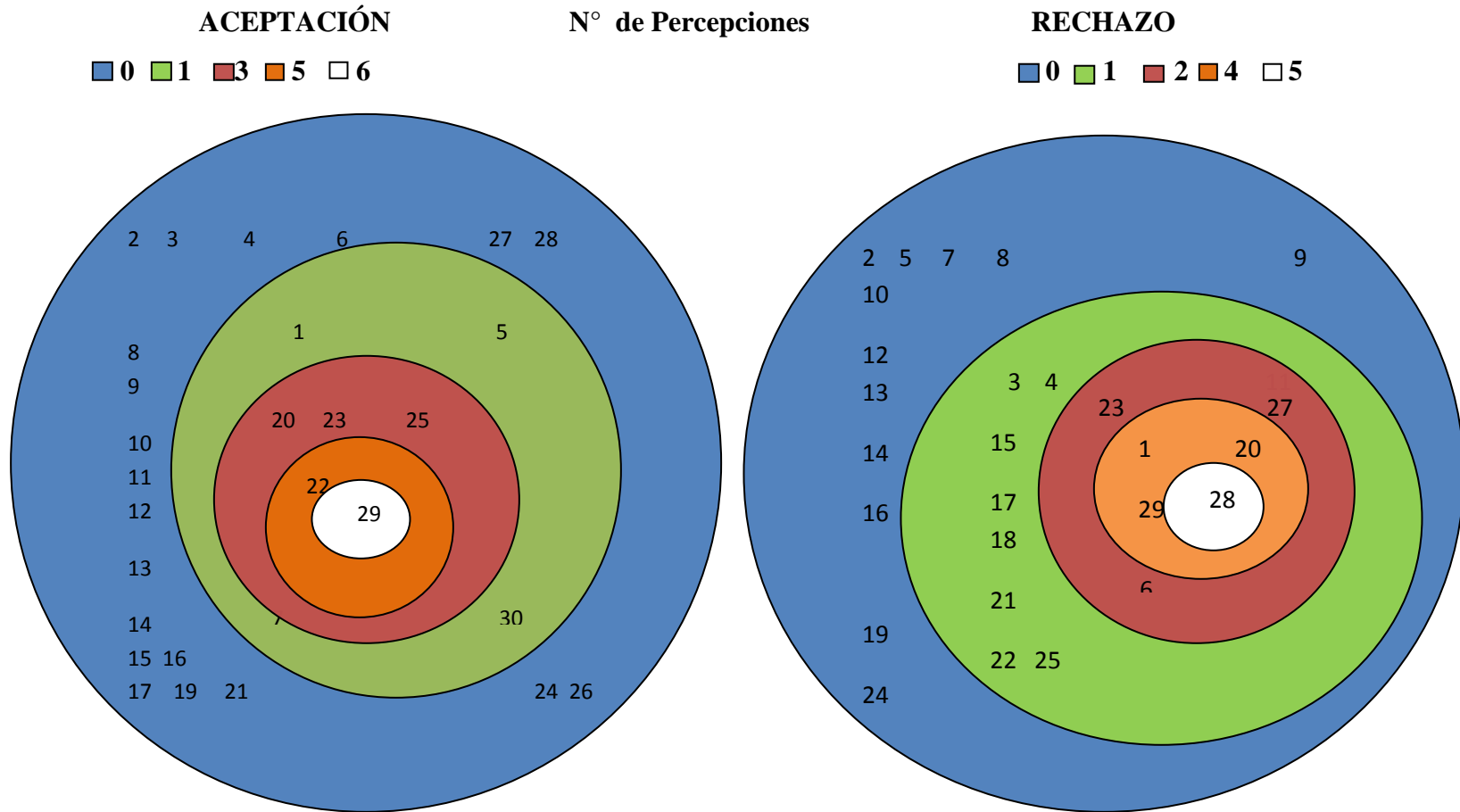
Antes de presentar los datos, es preciso tomar en cuenta que en el equipo deportivo se espera el menor número de rechazos individuales de unos contra otros. Al respecto el a nivel de rechazos, se observa que el sujeto N° 22 recibió siete rechazos lo cual demuestra que una tercera parte del equipo considera que no presenta ciertas cualidades y habilidades adecuadas para formar parte de este equipo deportivo.

El sujeto N° 20 presenta siete rechazos; y el N° 22 recibió siete rechazos, cantidad de rechazos considerables y preocupantes, ya que esto genera tensión en el grupo y genera auto desconfianza en el mismo.

El sujeto N° 25, recibió cuatro rechazos, resultado que es importante, ya que este sujeto obtuvo una mayor aceptación por parte del grupo con ocho aceptaciones. Sin embargo, es importante mencionar que el mayor número de rechazos proviene de alineación titular. Por tanto, el rendimiento deportivo de estos sujetos será reducido al igual que el resto del equipo que compite.

## GRÁFICO N° 2

### PERCEPCIÓN SOCIOMÉTRICA PRE-TEST



En el gráfico N° 7 podemos observar la percepción individual de cada deportista con relación a la elección y rechazo respectivamente, respondiendo las siguientes preguntas:

- *¿Adivine quiénes lo han elegido en la primera pregunta?*

Nombre hasta tres compañeros de equipo o si quisiera puede marcar la opción “nadie”

- *¿Adivine quiénes son los que no quisieron estar con usted la próxima convocatoria?*

Nombre hasta tres compañeros de equipo o si quisiera puede marcar la opción “nadie”

El sujeto N° 29 recibió seis percepciones de aceptación, seguido por el sujeto N° 22 con cinco aceptaciones. En contraposición observamos también que el sujeto N° 28 recibió cinco rechazos seguido de los sujetos 1, 29, 20 con cuatro rechazos es evidente que son los mismos deportistas los que resaltan tanto en aceptaciones y rechazos estimamos este índice por el nivel de popularidad e influencia dentro del grupo de pares.

Una mayoría de deportistas no recibieron aceptaciones y rechazos. Es decir que estas personas pasan desapercibidas y no gozan de una relación armoniosa y amistosa con el resto del equipo. Por tanto el desempeño deportivo de estos jugadores se verá reducido por un bajo nivel de cohesión grupal.

Esto demuestra que existe un nivel inadecuado de comunicación y relación con el grupo. Sin embargo, es importante mencionar que la mayor parte de los rechazos proviene de los sujetos considerados titulares; por tanto, el nivel de rechazos puede estar determinado por la poca alteración futbolística dentro del campo deportivo y el desarrollo de sus habilidades deportivas en la competición.

### **5.1.2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

El segundo dice: *“Diseñar un programa de apoyo psicológico en base al diagnóstico*

*obtenido de los futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de fútbol de la ciudad de Tarija”.*

Y el tercer objetivo expresa: *“Aplicar el programa de apoyo psicológico en base al diseño propuesto para futbolistas de las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de fútbol de la ciudad de Tarija”.*

#### **5.1.2.1. PRESENTACIÓN DE LA TEMÁTICA.**

Contacto inicial con las autoridades del Departamento de Deportes del Gobierno Municipal el Sr. Carlos Carrasco, coordinador de la Escuela Municipal de Fútbol, al que se le presentó el programa de apoyo, los posibles alcances y las categorías que serían beneficiadas.

Entrevista con la Psicóloga y el entrenador de la categoría sub 17 de la Escuela Municipal de Fútbol de la institución, que de igual manera se presentó el programa de apoyo y los posibles alcances, se coordinó las categorías que serían beneficiadas. Se revisó los Kardex de la anterior gestión, los entrenamientos y días de intervención.

#### **5.1.2.2. ACTIVIDADES.**

Se dio a conocer a los deportistas los temas que se abordarían y los posibles beneficios que se pueden alcanzar, el tiempo de duración y la metodología a usar en cada una de ellas.

#### **Sesión N° 1 Tema: Virtud y Defecto (Autoestima)**

**OBJETIVOS.-** Cada deportista percibirá las virtudes y defectos que se forman en cada integrante del grupo, con el efecto de reforzar y fortalecer el autoestima en cada futbolistas, así también reconocer sus defectos a través de la percepción de todo el grupo.

**ACTIVIDADES.-** Con todo el grupo de futbolistas se conocerán las virtudes y defectos de cada uno, indagando acerca de los mismos con el propio deportista para

posteriormente resaltar sus virtudes personales reflexionarlas con el jugador y el grupo.

**MATERIALES.-** Treinta bolígrafos, hojas de papel de bond, 30 sobres con los nombres de cada deportista.

**DESARROLLO.-** Para obtener los resultados esperados dividimos el grupo en dos sub subgrupos de 15 personas, la misma comenzó formando un círculo con todos los deportistas a cada cual se le repartió el material de trabajo que constó de un bolígrafo y 14 papeles pequeños en los que anotaron tres virtudes y tres defectos de cada compañero, del entrenador y del orientador, los mismos fueron reunidos en sobres personalizados para posteriormente leerlos por cada deportista frente a sus compañeros de grupo.

**OBSERVACIONES.-** Durante el desarrollo de la actividad en un principio existió timidez e inseguridad, se enfatizó que las percepciones eran totalmente anónimas creando mayor confianza, así mismo tres personas decidieron apartarse a un espacio más independiente para poder concentrarse.

Debemos resaltar que existió sinceridad, ya que en los defectos resaltaban que hay compañeros con demasiada *“irresponsabilidad”* a la hora de acudir a los entrenamientos, *“envidia y egoísmo”* en los delanteros ya que no mantienen buenas relaciones y quieren marcar goles personalmente, como así que hay compañeros poco comunicativos *“callados”*, y en algún caso que *“se hace el importante”* esto por un jugador que el año pasado fue convocado a la selección sub 17 de Bolivia.

Es natural que ante tantas demandas en lo que se refiere a los defectos existieron mecanismos de defensa en algunos deportistas que gracias a la participación del grupo pudo romperse, para terminar reforzando con los aspectos positivos que fue del agrado en la mayoría de los deportistas.

A la actividad asistió un alumno de la categoría sub 15 de la propia escuela, el mismo fue partícipe en alguna oportunidad del grupo ya que formó parte de un viaje con el equipo la pasada gestión y expresó lo siguiente: *“agradecerle profesor por*

*permitirme estar aquí, el año pasado este grupo estaba muy dividido y ahora noto que mejoraron mucho, ahora se saludan entre todos y son más amigos....me gustaría que haga esto con la sub 15”.*

**Sesión N° 2 Tema: Metas y objetivos alcanzables o realizables  
(Motivación de logro)**

**OBJETIVOS.** Encaminar los objetivos personales, unificar al grupo hacia metas y objetivos alcanzables que se perseguirán durante el campeonato, fortalecer al grupo y conocer a cada uno de los integrantes del equipo.

**ACTIVIDADES.**

- Se evalúan en cada futbolista sus metas. Se ayudará a construir las en los casos donde estén confusas o altamente planteadas.
- Se conversarán con el entrenador, previo consenso del futbolista. Vale recordar que las mismas deben ser difíciles pero realistas y alcanzables.
- Durante los dos torneos se realizarán carteles personales de fortalecimiento de este trabajo de metas. Se les colocará en lugares privados en sus dormitorios y vestuarios donde pudieran verlas cada día.

**MATERIALES.** Ambientes de la propia Escuela Municipal de Fútbol Complejo García Agreda, hojas papel oficio y bolígrafos.

**TIEMPO.** Dos horas y media

**OBSERVACIONES.** En esta actividad se pudo observar la motivación de todos los jugadores y la curiosidad por ver cuáles eran las metas de sus demás compañeros. A su vez ésta actividad sirvió como un sustento al pretest de motivación corroborando los resultados que se aprecian con dicho instrumento y verificando el tipo de motivación que demuestran los deportistas. Cabe resaltar que al terminar y consensuar con cada deportista sobre sus objetivos y metas alcanzables o realizables existieron casos en los que se apreciaban metas de acorde a los puestos que desarrollan dentro del campo de juego tal es así como de los arqueros: un jugador se propuso el hablar más con sus compañeros ya que era demasiado callado en cambio

el otro portero se propuso tener el arco con menos goles. A su vez otros deportistas expresaron su interés por llegar a ser reconocidos en Tarija, jugar a un nivel profesional, en cambio otros se propusieron salir campeones en el presente campeonato.

Al terminar con la actividad se concluyó con una plenaria en la cual se expresó la importancia de ir construyendo paso a paso su futuro, el profesor manifestó que “si corren en busca de sus metas se caerán, y hay que saberse levantar, es mejor ir de paso a paso como los niños cuando empiezan a caminar; ellos gatean hasta pararse y después corren”.

#### **Sesión N° 4 Tema: “La Vaca” (Autoestima-Motivación de logro)**

**OBJETIVOS.** Que los deportistas reflexionen sobre sus propias limitaciones analicen e identifiquen sus “vacas” excusas, justificaciones, pretextos, miedos, etc.

**ACTIVIDADES.** La Vaca simboliza: la excusa, hábito, pretexto, justificación, miedos esto nos ata al *Conformismo*. Adaptamos la obra de Camilo Cruz de la “Vaca” que es un relato a manera de metáfora, los efectos destructivos que pueden tener el apropiarnos, depender de las justificaciones, excusas, miedos en nuestras vidas y los grandes cambios que pueden ocurrir cuando finalmente decidimos deshacernos de todas ellas, así mismo se pusieron ejemplos de futbolistas que ponen excusas, pretextos para no ir a entrenar o cuando se retrasan a las prácticas, como también cuando no quieren trabajar en la parte física argumentan que están lesionados, etc.

**MATERIALES.** Diapositivas con imágenes de apoyo sobre la temática relacionándolo a este deporte, computadora portátil y data.

**DESARROLLO.** Organizar al grupo y separar a los participantes con grado de afinidad formando media luna, posteriormente se expone la obra *LA VACA* de manera resumida para concluir con una plenaria o lluvia de ideas que permiten resaltar la dinámica.

**Relato de “La Vaca”.-** Narramos la historia de “La Vaca” de manera rápida, concreta pero recreando pasajes de importancia de la obra.

**Definir las vacas.-** Las vacas utilizan muchas veces disfraces que no se las puede percibir fácilmente, entre las vacas más comunes encontramos a las excusas, pretextos, pensamientos irracionales o negativos, justificaciones y algunas vacas se convierten con el tiempo en refranes populares.

**Qué son los mecanismos de defensa.-** Se comentó de manera rápida sobre los mecanismos de defensa que actúan como escudos invisibles que nos protegen y de alguna manera nos limitan a desarrollarnos en la búsqueda de nuestros objetivos.

**Identificar las propias vacas.-** A cada deportista se encomendó el identificar sus propias vacas por un espacio breve de tiempo, además que sean conscientes y reflexionen sobre qué piensan hacer al respecto, cómo piensas matar a sus Vacas, ante esta situación hubo tribuna libre y se brindó la oportunidad de que expresen sus vacas.

**Cómo matar nuestras Vacas.-** Iniciamos por entender que las Vacas no están en nuestra realidad si no en nuestro pensamiento, las Vacas no tienen forma física, tampoco son personas, son ideas conceptos errados que están en nuestra mente y las vamos a destruir solamente cambiando nuestra forma de pensar, como ser: haciendo una lista de las cosas negativas que estas Vacas están causando en la vida de cada individuo, posteriormente hacer una lista de los resultados positivos que vendrán como consecuencia de matar a la Vaca.

Se relacionan con la actividad de construir nuestros objetivos y metas alcanzables.

En esta actividad se logró que el grupo pueda reconocer sus propias excusas, justificaciones, miedos que hacen que no puedan lograr sus metas propuestas y puedan comentar con sus compañeros de equipo.

**OBSERVACIONES.** Cuando se empezó a exponer la temática y el título existió algunas risas, como es natural, ya entrando a profundidad en la narración de la obra fueron mostrando interés. En principio se preguntó si alguien leyó esta obra en colegio o de manera personal, a lo cual respondió una sola persona que en su colegio “La Salle” le hicieron leer y que es muy interesante.

Mostraron mayor interés cuando fue relacionándose la obra con aspectos deportivos como ser el definir las Vacas, hubo un deportista que manifestó “*eso le pasa al jugador.....siempre que llega tarde dice que no le despertaron o no había micros*”, ante esta argumentación el jugador aludido respondió “*sí, ahora creo que ya tengo una vaca..Pero dentro del equipo hay muchas Vacas... los delanteros no vienen a entrenar y en sus objetivos dicen querer ser goleadores..*” entonces tenemos una tarea en común que es identificar nuestras Vacas y matarlas.

También les agradó los ejemplos que se tuvieron con los cambio de pensamientos como ser: que muchos de los pensamientos negativos son contagiosos los jugadores del equipo Cruz azul antes de la final con Boca Jrs. Manifestaron no pretender llegar a los penales por que de ser así Boca ganaría la final...dicho y hecho de los cinco jugadores del Cruz Azul que patearon los penales cuatro erraron y uno solo convirtió el gol pero con suerte. En el partido de fin de semana se acerca una de las mamás y comenta que su hijo le habló de la actividad y le pareció muy positivo que deberían ser mas continuas estas charlas ya que le sirvió a ella y a su hijo.

### **Sesión N° 7 Tema: Técnica De Relajación (Ansiedad-Autoestima)**

**OBJETIVOS.** El objetivo es alcanzar el grado de rendimiento justo y disminuir niveles de ansiedades precompetitivas, para el manejo de situaciones competitivas por visualización, manejo de los diferentes niveles de agonística, elevando la confianza en cada deportista.

**ACTIVIDADES.** La relajación, está basada en las técnicas básicas ya conocidas de Jacobson: la relajación progresiva músculo-mente.

**MATERIALES.** Realizar la práctica en lugares que sean reconocidos por los deportistas, que nos permita entrenarla tanto en lugares de entrenamiento como de competencia.

**DESARROLLO.** Primero se hizo hincapié en la postura, por lo que debemos crear un ambiente cómodo y cálido, donde el deportista se sienta plácidamente. Preferentemente la cabeza deberá estar apoyada en un respaldo y los brazos en

ángulos de noventa grados, con los antebrazos sobre los muslos y las palmas de las manos hacia arriba. Luego se deberá centrar el trabajo sobre la técnica de respiración, elemento fundamental de toda práctica de relajación y/o concentración.

Antes de ingresar a la técnica de relajación se recordará al grupo lo que escribieron en la primera sesión de respiración (qué sienten antes de un partido, objetivos personales, de qué manera se motivan, pensamientos negativos) hacer una devolución al grupo y hablar bastante de las conclusiones al mismo tiempo de incrementar técnicas (respiración, relajación y visualización).

**TIEMPO.** 30 minutos.

### **Sesión N° 9 Tema: Técnica de Visualización-Fútbol (Ansiedad- Autoestima)**

**OBJETIVOS.** Alcanzar el grado de rendimiento justo y disminuir niveles de ansiedades elevando la confianza en cada deportista. Como también el de visualizar aquella destreza o gesto deportivo en competencia, que aparece con dificultades en las prácticas.

**ACTIVIDADES.** Realizar visualizaciones grupales con diferentes diapositivas, como por ejemplo de botines, balón, destreza o gesto deportivo.

**MATERIALES.** Realizar la práctica en lugares que sean reconocidos por los deportistas, que nos permita entrenarla tanto en lugares de entrenamiento como de competencia.

**TIEMPO.** Treinta minutos.

**DESARROLLO.** Las sesiones de visualizaciones se empezó con grupos pequeños y por puestos para luego trabajar a nivel grupal con diferentes diapositivas de apoyo, como por ejemplo de botines, balón, destreza o gesto deportivo dificultoso en cada partido, participación, en movimiento, en una jugada de gol del equipo. Esto luego de un ejercicio de respiración durante 10 a 15 minutos y como la mente no discrimina entre realidad y fantasía, si se logra un buen entrenamiento mental se acercarán las metas.

Posteriormente trabajamos reforzando fundamentos técnicos-tácticos esto previo permiso del entrenador como así con los suplentes, realizamos comentarios acerca del

futuro rival, describimos su vestimenta, si existe público, describimos a los jueces del partido, para posteriormente introducir pasajes similares a los de un partido, repasamos jugadas preparadas con balón parado, tiros de esquina, tratando que el jugador llegue a apropiarse de estos fundamentos y su concentración sea óptima. Debemos decir que durante las dos primeras semanas fueron muy pocos jugadores que imaginaban jugadas de un partido, casi la mayoría llegaba a describir los uniformes, y en porcentajes menores las fragancias como del césped, balón o los medicamentos.

Pero con la práctica fueron familiarizándose de lo que pretendíamos, un factor que influía para trabajar en algunas oportunidades con el grupo completo fue que entre semana existían campeonatos clasificatorios para un evento a nivel nacional, como también los horarios de colegio al realizar sus prácticas de inglés y demás.

### **Sesión N° 12 Tema: Disfrutar el Éxito y Soportar Perder**

**OBJETIVOS.** Que los futbolistas encuentren la posibilidad de disfrutar el éxito y soportar la frustración de perder, enfatizando que por la edad que atraviesan deberían de disfrutar este deporte antes que terminen por odiarlo.

**ACTIVIDADES.** Trabajar posteriormente con la plenaria realizando un debate sobre la confianza. Sacando un mensaje siempre positivo primando la solidaridad y el compañerismo en equipo.

**MATERIALES.** Computadora portátil, diapositivas de apoyo con jugadas que comprometan estas situaciones.

**DESARROLLO.** Aprovechando que se jugaba el mundial de fútbol tomamos ejemplos de selecciones y jugadores que participaban del mismo. Ej: la selección de Francia que fue desunida en este evento y repercutió en su desempeño tal fue que hubo agresiones de todo tipo durante los partidos.

**TIEMPO.** Dos horas.

### **Sesión N° 13 Tema: Unificar técnicas de respiración relajación y visualización (Ansiedad-Autoestima)**

**OBJETIVOS.** Alcanzar un nivel óptimo de rendimiento justo y disminuir niveles de ansiedades elevando la confianza trabajando con todo el equipo de fútbol.

**ACTIVIDADES.** Una vez ya practicadas las técnicas de respiración, relajación y visualización con los subgrupos se unificarán en un ambiente especial apoyándonos con el sonido ambiente recreando al de un camerino, partido y público.

**MATERIALES.** Realizar la práctica en lugares que sean reconocidos por los deportistas, que nos permita entrenarla tanto en lugares de entrenamiento como de competencia.

**DESARROLLO.** Se empieza por buscar una postura muy cómoda tomada por el propio deportista, posteriormente por tomar la mayor cantidad de aire posible siempre en forma natural por la nariz, retener el máximo de tiempo en los pulmones. Exhalar lentamente por la boca, para eso deberemos enderezar el torso, levantar los hombros e inhalar profundamente. Se hace hincapié en la postura, por lo que deberemos crear un ambiente cómodo y cálido, donde el deportista se sienta plácidamente. Preferentemente la cabeza deberá estar apoyada en un respaldo y los brazos en ángulos de noventa grados, con los antebrazos sobre los muslos y las palmas de las manos hacia arriba. Se realizará de manera progresiva enfatizando en los sentidos como ser visión, oído, tacto, olfato, y la sensibilidad del entorno como la textura de los materiales, el roce con el balón, indumentaria, las instrucciones del entrenador, etc.

**TIEMPO.** 30 minutos.

#### **Sesión N° 14 Tema: Inducción Pre-competitiva (Ansiedad)**

**OBJETIVOS.** Controlar sus emociones, alcanzar niveles estables de ansiedad y control mental-emocional, manejo en situaciones estresantes, afrontamiento a presiones, fortaleciendo su autoestima

Recrear situaciones deportivas en etapas: precompetitiva, competitiva y pos competitivo en un ambiente que además de peculiar tiene su complejidad.

El objetivo central de esta actividad es que el deportista alcance cierto nivel de concentración mental y emocional que le permita bajar los niveles de ansiedad, elevar

los niveles de confianza y motivación en cada deportista y que generen a nivel individual y grupal un clima de estabilidad emocional y por ende un adecuado rendimiento deportivo.

**ACTIVIDADES.** Ya en esta etapa lo que se busca es que el deportista una vez adquirido los conocimientos de las técnicas de respiración, relajación y visualización se supone que está apto para poder tener control mental acorde para manejar situaciones de competición con lo que se reflejará dentro de una piscina, con el ambiente musical similar al de un partido de Fútbol tanto en la fase de pre competición y competición, pos competición.

**MATERIALES.** La piscina de los ambientes del club privado Re-creatividad-Piscina atemperada, inflables, Data, computadora portátil, ambiente musical, elaborado especialmente para recrear las tres fases de competición.

**DESARROLLO.** Así también trabajos de ejercicio mental en ambientes especiales recreando situaciones deportivas con cierto grado de presión, sumado a esto la posición de cada jugador y alineación táctica del entrenador (inducción pre-competitiva).

**TIEMPO.** Dos horas

**OBSERVACIONES.** Esta práctica se la realizó en una sola ocasión la práctica a la cual asistieron una mitad del grupo, esto porque la mayoría de los jugadores se encontraban de vacaciones, la realizamos en el club privado re-creatividad pero se la puede realizar en lugares que sean reconocidos por los deportistas, que nos permita entrenarla tanto en lugares de entrenamiento como de competencia.

### **Sesión N° 15 Tema: Historias de Vida (Motivación de Logro-Autoestima)**

**OBJETIVOS.** Sensibilizar a cada uno de los deportistas fomentando diversos valores relacionados con el deporte.

**ACTIVIDADES.** Ver dos videos de: historias de vida (personas especiales) que pese a su discapacidad siguen adelante.

- Nick Vujicic (no posee miembros superiores e inferiores).
- Tonny Melendez (no posee miembros superiores)

Posteriormente se interiorizará y discutirá la temática con la plenaria.

**MATERIALES.** Data, Cd de motivación de Nick Vujicic - Aprender a Levantarse y Tonny Meléndez, salón de la Escuela Municipal de fútbol, una computadora portátil.

**DESARROLLO.** La actividad comenzó exponiendo el primer video que titula aprender a levantarse, la misma trata sobre la enseñanza que transmite un joven llamado Nick Vujicic a un auditorio de adolescentes.

Nick no tiene miembros superiores ni inferiores, pese a su discapacidad toca la batería con un músculo muy pequeño que posee en la pierna izquierda, hace una reflexión *“En el camino de la vida uno muchas veces se tropieza y se cae, y que aceptamos cuando nos caemos pero ¿todos sabemos cómo levantarnos?...pensamos que en la vida muchas veces nos caemos y no sabemos cómo levantarnos....no tengo brazos ni piernas y pese a todo eso no me rendiré”* les enseña a reponerse y levantarse les dice que *“si ustedes se rinden no conseguirán nada, hay que intentar y persistir tienes que encontrar la fuerza para levantarte”* tomando su propia cabeza como bastón logra levantarse.

Posteriormente vemos el segundo video, trata de la vida de Tonny Meléndez un Nicaragüense que no tiene brazos comenta que aprende a tocar la guitarra porque la música le apasionaba, en el colegio todos le molestaban y se burlaban de él por su discapacidad, ahora tiene una vida exitosa le canta y toca a Dios, en el video se aprecia una parte de un concierto al que acude el Papa Juan Pablo II y lo felicita por ser un ejemplo.

Después de observar los videos Motivacionales se realizó una plenaria con los deportistas los mismos que compartieron sus percepciones respecto a la temática planteada.

**TIEMPO.** Dos horas

**OBSERVACIONES.** Podemos decir que los dos video gustaron mucho, tanto el de Nick que enseñó que no hay límites para poder realizar lo que nos proponemos, en la mesa redonda existieron comentarios muy positivos como los de valores personales y

familiares un deportista dijo...nosotros no valoramos todo el apoyo que tenemos para hacer lo que queremos, contamos con manos y pies y esas personas salen a delante”. El segundo video fue mucho más largo pero sensibilizó de gran medida a los deportistas y comentaron que una vez paso en “Unitel” (cadena televisiva) una entrevista de un niño que era un buen arquero...pero que tenía muletas ...cuando le tocaba volarse el se lanzaba y arrojaba las muletas”.

### **Sesión N° 16 Tema: Amigos en el fútbol Ansiedad-Autoestima-Motivación**

**OBJETIVOS.** Sensibilizar y motivar a cada uno de los deportistas fomentando diversos valores relacionados con el deporte y el manejo de ansiedad.

**ACTIVIDADES.** Confraternizar deportivamente con deportistas privados de libertad como ser internos del penal Morros Blancos.

**MATERIALES.** Una cámara fotográfica, poleras de entrenamiento, un recordatorio como presente para los internos del penal.

**DESARROLLO.** Se visitó a los internos del penal de Morros Blancos, y se realizó un partido de confraternización con el objetivo de estrechar lazos de amistad e incentivar a ambas instituciones con valores relacionados con el fútbol. Esta actividad se coordinó conjuntamente entre ambas instituciones, en una reunión con los padres de familia, coordinadores, psicóloga y el entrenador donde se comentó de la actividad y los beneficios que se tendrían para lo cual se produjo la autorización.

Pero para percibir la magnitud tanto en opinión y emoción de los deportistas se manejó con total reserva, se recomendó a los padres y coordinadores que les digan a los jugadores que el equipo era invitado a jugar en San Lorenzo. Posteriormente se apreciaran las opiniones de los deportistas en un debate general.

**TIEMPO.** Cuatro horas.

**OBSERVACIONES.** Al mismo asistieron 15 deportistas de la Escuela Municipal de Fútbol, los mismos que se hicieron sacar fotos con los internos confraternizando en una gran fiesta deportiva lo cual fue aplaudido por el coronel y delegados del Penal de Morros Blancos y padres de familia.

Al inicio se hizo la revisión de rutina por parte de los señores policías y nos dieron un ambiente para utilizarlo como vestuario, se observó mucha ansiedad ya que en su mayoría querían ir al baño, se amarraban muchas veces sus botines, ante lo cual se aconsejó que practiquen los ejercicios de respiración y relajación y lo hicimos posteriormente en grupo, al entrar a la cancha se relajaron y hasta expresaron bromas entre ellos, tomaron confianza cuando tuvieron contacto con la pelota.

Después de la práctica de Fútbol que ganaron los internos por 5 a 4 a la Escuela Municipal sub 17 confraternizaron en una pequeña charla e intercambio de apreciaciones como también compartieron unas gaseosas.

El capitán de los internos dijo *“Fútbol por ser un juego en conjunto tiene la posibilidad de estrechar lazos de amistad entre todo tipo de personas y edades, como se dice en el Fútbol no hay barreras...gracias por visitarnos y los esperamos en otra oportunidad...ustedes son muy jóvenes y aprovechen todas las oportunidades que tengan, disfruten y tomen como ejemplo a nosotros que por esas cosas que tiene la vida estamos acá”* hubo comentarios anecdóticos sobre algunos pasajes del partido, al mismo tiempo sensibilizar a los deportistas que hay personas con privación de libertad que también practican al Fútbol sus integrantes comentaron que *“formamos parte de una escuela de Fútbol con un entrenador y participan de campeonatos internos dentro del penal”*, pese a tantas dificultades ellos se trazan metas y objetivos alcanzables como la puntualidad, persistentes mejorar en su rendimiento, jugar con equipos de la primera “A” que ya lo hicieron y se propusieron seguir con su proyecto de salir a jugar al estadio IV centenario que se trunció por situaciones políticas el día que iban a salir.

El capitán de la Escuela Municipal expresó *“en principio fue una sorpresa...creo que es algo que personalmente nunca me olvidaré, uno tiene otra opinión de la cárcel como ve en las películas y por lo que nos cuentan ellos tienen objetivos y están en una escuela de Fútbol como nosotros”*....otro deportista dijo *“me gustó y aprendí porque son personas que se divierten jugando, no se riñen y hasta hay personas mayores...que siguen jugando...”*. La actividad salió muy bien se cumplieron los

objetivos y existió el compromiso de ambas instituciones de reiterar otro partido de revancha.

**Sesión N°18 Tema: Tres Secretos para Alcanzar Tu Sueño  
(Autoestima-Motivación de logro)**

**OBJETIVOS.** Incentivar, motivar, reforzar la autoestima en los futbolistas, mediante los tres ejes fundamentales de autorrealización de Maslow: *Autoestima, Visualización, Toma de Acción.*

**ACTIVIDADES.** Ésta dinámica con diapositivas para construir objetivos de los compañeros de equipo.

**MATERIALES.** Diapositivas con imágenes de apoyo sobre la temática relacionándolo a este deporte, computadora portátil y data.

**DESARROLLO.** Se realiza una exposición a todos los compañeros de equipo en media luna para que puedan observar las diapositivas, para luego realizar una plenaria donde expresen lluvia de ideas.

Cada una tiene apoyo visual para hacerlo más divertido, como también están inmersos ejemplos de jugadores profesionales o ilustrativos como ser el visualizar un coche de carreras y todos de sentados imaginamos que deseamos comprar un auto, pero para esto tengo que sentirlo porque el deseo entra por los cinco sentidos.

La toma de acción se ilustra como si alguien quisiera construir algo; paso uno, tener buena autoestima seguridad personal y creer en sus propias capacidades, paso dos, visualizar lo que se va a construir, paso tres, la toma de acción es buscar los medio para realizar o concretar los deseos o lo visualizado, el ejemplo es de muchos ingenieros que alguna vez imaginaron hacer edificios gigantescos, nadie creyó en ellos a un principio pero después de visualizarlo puso toma de acción hasta que finalmente lo construyó.

**TIEMPO.** Dos Horas.

**OBSERVACIONES.** Con esta actividades logró reforzar áreas de la autoestima de los futbolistas mediante los ejes fundamentales de la autorrealización que no solo persigan sus sueños u objetivos sino los plasmen, lo hagan realidad programándolo mentalmente. Después existieron participaciones y comentarios positivos sobre la

temática, un deportista comentó que esto va relacionado con la temática de los objetivos y metas realizables.

### **Sesión N° 19 Tema: Guerra Con Balones (Cohesión Grupal)**

**OBJETIVOS.** Integrar al grupo y unificarlo mediante trabajo en grupo.

**ACTIVIDADES:** En esta dinámica de distracción “guerra con balones” se forman dos sub grupos divididos por conos, el equipo que tenga más balones en su campo pierde.

**MATERIALES.** 20 Conos, 20 balones de fútbol, un silbato y 10 ponchillos de entrenamiento.

**DESARROLLO.** Es un juego donde el equipo que tiene más balones pasa a ser el perdedor, el juego consiste en una guerra de balones entre los dos grupos que se conforman.

**TIEMPO.** Una hora.

**OBSERVACIONES.** En esta actividad se observa la confraternización de todos los compañeros y lograr integrarlos, al principio pensaban que no tenía gracia y no comprendían la dinámica pero después de 15 minutos de práctica les agradó, existieron gritos de apoyo, por la edad que tienen los deportistas la dinámica se hizo mucho más agradable ya que recibieron muy bien los objetivos.

### **Sesión N° 20 Tema: Apoyo en Lesión de Rodilla a Alejandro (Motivación de Logro)**

**OBJETIVOS.**

- Acompañamiento a kinesiólogo, recuperación con elástico (potencia de rodilla)
- Estableciendo objetivos y auto-habla positiva (a su rodilla).

**ACTIVIDADES.** Se apoyó a Alejandro en la enseñanza de destrezas psicológicas específicas de afrontamiento:

- Acompañamiento a kinesiólogo en días de revisión médica, recuperación con elástico (potencia de rodilla) en días de entrenamiento.
- Estableciendo objetivos y auto-habla positiva (a su rodilla)

- Se apoyó en la enseñanza de las técnicas de respiración, visualización y relajación para superar su lesión.

**MATERIALES.** Un elástico de tres metros, pelota inflable, hojas de papel bon y un bolígrafo.

**DESARROLLO.** Se apoyó con la lesión de Alejandro realizando el acompañamiento al kinesiólogo y trabajos en cancha, utilizando la sensibilización de su lesión.

**TIEMPO.** 2 Horas.

**OBSERVACIONES.** Cabe resaltar que Alejandro recibió todo el apoyo de sus compañeros, entrenador y coordinadores pero no se pudo cumplir con lo esperado en cuanto a los materiales y observación médica ya que proviene de una familia de escasos recursos.

Por otro lado tratamos de que Alejandro sienta el apoyo, se acompañó en las terapias en dos oportunidades al kinesiólogo, el cual recomendó que se enyese, pero no fue así, expresó que no tiene recursos por lo cual el médico lo entablilló, posteriormente el kinesiólogo le recomendó que vaya a un gimnasio y realice trabajos diferenciados para potenciar su rodilla, pero tampoco fue posible, por lo que a sugerencia del médico hicimos que Alejandro se compre un elástico y conjuntamente potenciamos su rodilla, lo cual sirvió para aprovechar y realizar las actividades programadas.

### **Sesión N° 21 Tema: Consultoría Individual-Apoyo Psicológico**

**OBJETIVOS.** Apoyar en la recuperación de autoestima, ansiedad y cambio de pensamientos negativos.

**ACTIVIDADES.** Se brindó apoyo a un deportista que se desempeña en el puesto de defensor quien es alumno nuevo, el mismo presentó nivel bajo de autoestima, manifestando pensamientos negativos, después de charlar con él se dio de tarea que plasmará en un papel, que es lo que siente durante un partido, y grafique aspectos negativos y positivos de sí mismo y su desempeño en la cancha.

**MATERIALES.** Gabinete médico del Gobierno Municipal de la ciudad de Tarija.

**DESARROLLO.** El futbolista llega a consulta argumentando que las cosas no le están saliendo nada bien, y que de pronto piensa en cosas negativas que en los partidos reciben presión por parte de los padres.

**TIEMPO.** Dos horas

**OBSERVACIONES.** El jugador presentó un nivel bajo de autoestima lo cual influyo en su rendimiento deportivo, es por eso que se trabajó y reforzó en su valía personal corrigiendo sus errores y resaltando sus virtudes, también se apoyó en el cambio de pensamientos negativos por positivos.

También se apoyó a un futbolistas que argumentó problemas familiares, y por charlas permanentes con el entrenador, el futbolistas no llega a su casa algunos días, tuvo problemas en pasadas gestiones con el padre ya que en una oportunidad el año pasado su padre encontró al jugador en la calle, lo llevó al complejo García Agreda y delante de sus compañeros lo golpeó humilló

En nuestra intervención logramos entrevistarnos con la madre que argumenta que están en proceso de divorcio, lo triste es que al jugador la madre lo socapa comprándole todo lo que él le pide, este año lo sacaron del colegio particular y el jugador hizo que le compren una moto.

Trabajamos conjuntamente con la Psicóloga de la institución pero se tuvo poca suerte en tratar de entrevistarnos con el padre, en la actualidad el jugador continua asistiendo a entrenamientos y realizamos algunas sesiones individuales.

### **Sesión N° 23 Tema: Sesión de Video “Por el Triunfo” (Motivación de logro- Autoestima-Cohesión de grupo)**

**OBJETIVOS.** La sesión de video tiene como objetivo sensibilizar y motivar al deportista ya que la película encierra valores con los que los futbolistas pueden llegar a identificarse como ser apoyo trabajo en grupo, liderazgo, persistencia, autoconfianza, etc.

**ACTIVIDADES.** La película está basada en hechos reales. Después de observar la película se realizó una plenaria con todos los participantes para retroalimentar las variables a trabajar.

**MATERIALES.** Data, Cd de la película POR EL TRIUNFO, salón de la Escuela Municipal de fútbol, una computadora portátil.

**OBSERVACIONES.** Debemos enfatizar que los deportistas se sintieron a un principio intranquilos porque la película estaba en inglés pero una vez asimilando la historia les emocionó bastante que al final de la misma existieron buenos comentarios.

**DESARROLLO.** La película está basada en hechos reales sobre la historia del entrenador de baloncesto Carter cuando en 1999 recibió multitud de alabanzas y críticas cuando llega a las noticias nacionales por haber dejado en el banquillo a su invencible equipo por el bajo rendimiento académico. Al concluir con la película los deportistas comentaron que es importante el saber cumplir con los objetivos que se plantean a un principio y que el trabajo en equipo es fundamental, uno de ellos dijo que hay muchos jugadores que se dedican al Fútbol y descuidan sus estudios por lo que se debe tener un equilibrio.

**OBSERVACIONES.** En esta actividad se observa la confraternización de todos los compañeros y lograr integrarlos.

### **Sesión N° 25 Tema: Cambio de Pensamientos (Motivación de logro-Ansiedad-Autoestima)**

**OBJETIVO.-** Es que los deportistas tengan confianza en reconocer sus pensamientos negativos y tengan la seguridad de que se puede cambiar y posteriormente estos pueden influir en un óptimo rendimiento.

**ACTIVIDAD.** Se reúne a los deportistas y de forma individual reconocen por 10 minutos 3 a 4 pensamientos negativos que les pasan antes o durante un partido, estos son algunos pensamientos negativos de diferentes situaciones conflictivas que se plasmaron en papeles individuales y se expusieron con el consentimiento de los deportistas, posteriormente se utilizó la pizarra y se expuso como una propuesta alternativa de pensamientos positivos:

**CUADRO N° 14**  
**EJEMPLOS DE MODIFICACION DE PENSAMIENTOS**

<b>SITUACIÓN</b>	<b>PENSAMIENTO NEGATIVO</b>	<b>PENSAMIENTO POSITIVO</b>
Nos meten un gol	Vamos a perder	Podemos remontarlo, concéntrate en el juego
Fallar un gol frente al arquero	Qué malo soy	Todo el mundo puede fallar
	Qué pensarán los padres de familia.	
Estamos ganando por 1 a 0 y el otro equipo es superior	No se puede hacer nada	Queda tiempo. Hay que intentarlo todo.

Elaboración: propia

**DESARROLLO.** No es suficiente con recomendarles que piensen positivamente, porque en los momentos de tensión los pensamientos negativos aparecen automáticamente a pesar de nuestras buenas intenciones previas. Por eso, debemos dedicar tiempo en los entrenamientos a hablar con ellos, identificar las situaciones típicas de tensión, así como los pensamientos que pasan por sus cabezas, y preparar un pensamiento positivo alternativo que parezca adecuado para cada uno de ellos.

Después entrenamos a través de la visualización el pensar positivamente para hacer frente a las situaciones comprometidas. Igual que repetimos diferentes movimientos técnicos para que después salgan en el partido, los jugadores deben imaginarse repetidamente en esa situación. Así automatizan el pensamiento deseado y conseguirán que salga tal cual, en el partido.

**Aclarativa.**- Las demás actividades referirse a Anexos N° 13:13

### **5.1.3. EVALUACIÓN FINAL.**

El cuarto objetivo dice:

“Realizar una medición final, para evaluar el nivel que tuvo el apoyo psicológico en base al diseño propuesto en futbolistas de las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija”

**CUADRO N° 15**  
**NIVEL DE AUTOESTIMA: (Post-Test - 16-17)**

<b>Autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Óptima</i>	0	0
<i>Nula</i>	0	0
<i>Excelente</i>	0	0
<i>Muy Buena</i>	3	10
<i>Buena</i>	18	60
<i>Regular</i>	9	30
<i>Baja</i>	0	0
<i>Deficiente</i>	0	0
<i>Muy Baja</i>	0	0
<i>Extremadamente Baja</i>	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

En la evaluación final, debemos manifestar que un porcentaje de 60% de los jugadores de Fútbol presentan un nivel de *autoestima buena*, vale decir, que los futbolistas tienen cierta valoración y aceptación de sí mismos y de sus potencialidades, así también conocimiento de su auto-concepto, auto-aceptación, permitiéndoles identificar algunas debilidades y destrezas deportivas propias.

Posterior a la aplicación del programa de apoyo dirigido a los futbolistas, las actividades trabajadas en virtud a las demandas que resaltaron en la evaluación inicial fue la manifestación de necesidad de afirmación para obtener la estima y reconocimiento del grupo de compañeros, entrenador y principalmente el apoyo de los padres de familia, así también la búsqueda de autovaloración y seguridad de los futbolistas tratan de realizar y optimizar su accionar, aceptando sus errores y el de sus propios compañeros.

Por ello resaltamos algunas de las actividades más sobresalientes que marcaron diferencia y fue del agrado de los deportistas: *Virtud y Defecto* (ronda de la verdad) el objetivo fue que cada deportista perciba acerca de sus virtudes y defectos que se forman en cada integrante del grupo o equipo, con el efecto fortalecer el autoestima

en cada futbolistas, así también conocer sus defectos a través de la percepción de todo el grupo, permitiendo disfrutar el éxito y soportar la frustración de perder.

Con la Historia de *La Vaca*, se estimulo a los deportistas para que reflexionen sobre sus propias limitaciones, excusas, justificaciones, pretextos, miedos, etc. Otra actividad que ayudó bastante fue la reflexión con historias de vida (personas limitadas físicamente, Tony Meléndez y la enseñanza que transmite un joven llamado Nick Vujicic con limitaciones de no tener miembros inferiores y superiores) reforzando valores con los que los futbolistas llegaron a identificarse como ser apoyo, trabajo en grupo, liderazgo, persistencia y autoconfianza.

La actividad de “*Herramientas para lograr tus sueños*” con el objetivo de incentivar, motivar y reforzar la autoestima en los futbolistas, mediante tres ejes fundamentales de autorrealización: *Autoestima, Visualización, Toma de Acción*, adquiriendo un conocimiento mucho más general acerca de la importancia de conseguir los objetivos; se tiene que empezar por tener una buena autoestima, visualizar sus objetivo y ponerlos en acción se tomaron ejemplos de futbolistas del medio local e internacional.

Mientras que un 30,0% de los jugadores presentan un *nivel regular* de autoestima, estos jugadores tienen cierta valoración y aceptación de sí mismo y sus potencialidades, así también cierto autoconocimiento, una regular auto-aceptación permitiéndoles identificar algunas debilidades y destrezas deportivas propias.

**CUADRO N° 16**  
**NIVEL DE ANSIEDAD SOMÁTICA: (Post-Test - 16-17)**

<b>Ansiedad Somática</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Nivel Bajo</i>	14	46,7
<i>Nivel Medio</i>	16	53,3
<i>Nivel Alto</i>	0	0
<i>Nivel Muy Alto</i>	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

Por medio de la aplicación del programa de intervención los resultados de la evaluación final nos muestra que un porcentaje del 53,3% de deportistas presentan ansiedad somática en un *nivel medio*, vale decir, que estas personas ciertos síntomas físicos ya sea alguna activación somática, sensación negativa, palpitations, sequedad bucal, nauseas, alteraciones respiratorias, malestar físico y desagradable que tiene un deportista durante, aproximadamente periodos cortos antes de una competición, lo que evidencia la adecuada manera de canalizar y asimilar la ansiedad por estos jugadores al momento de encarar un encuentro deportivo en competencia.

Mientras que el 46,7% de los jugadores presenta un *nivel de ansiedad bajo*, es decir, no presencian alteraciones somáticas, tales como: alteraciones cardio-respiratorias, temblor o sudoración en las manos, cuerpo tenso, haciendo que estos síntomas no influyan negativamente en el accionar personal, determinando en el rendimiento posteriormente del grupo, son futbolistas que canalizan y asimilan adecuadamente los niveles de ansiedad optimizando una estabilidad física adecuada a las exigencias deportivas en competencia.

El plan de intervención se centró en reducir el nivel de ansiedad somática que presentan los deportistas de un nivel medio y alto, consiguientemente, logrando estabilizarlos de manera general para ello se trabajó sobre las demandas y urgencias que se precisaban como ser: los futbolistas percibían a algunas competiciones de importancia como algo amenazante, por lo que experimenta respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor, para reducir la ansiedad, es muy importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de control de la misma.

Los padres de familia exigían al equipo para que los futbolistas definan los partidos por resultados abundantes, el equipo debería ganar por mayor número de goles, por la ubicación del equipo en la tabla de posiciones de Fútbol, siendo que esta escuela de fútbol es una de las más destacadas dentro del campeonato de divisiones inferiores. La persona ansiosa tiende a evitar los estímulos que le provocan ansiedad, la importancia o inminencia del evento hace que cuanto más importante es el evento

mayor probabilidad existe que el deportista padezca ansiedad precompetitiva a medida que se acerca la situación que puede causar malestares somáticos.

Durante las intervenciones tocó jugar un partido con un rival complicado, con el que se compartió la punta (Escuela Chapaquito Feliz), donde se pronostica que mientras más importante es el evento, mayor probabilidad existe que el deportista padezca ansiedad precompetitiva puesto que se acerca la situación que puede causar malestares somáticos. En términos generales se puede afirmar que cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad produce.

La repercusión social, económica y/o personal, representan indicadores de la trascendencia que puede tener el resultado final; por lo que entablar una comunicación directiva con los padres sobre la temática y la forma en que deberían apoyar a los futbolistas sirvió de gran manera, trabajamos con los jugadores en un principio por grupos pequeños, técnicas de relajación, respiración, visualización con el objetivo para alcanzar el grado de rendimiento justo y disminuir niveles de ansiedades, para el manejo de situaciones competitivas por visualización, manejo de los diferentes niveles de agonística, elevando la confianza en cada deportista.

Asímismo, se realizó una orientación positiva frente a errores y derrotas. En partidos oficiales se utilizó elogios verbales y no verbales, desarrollando confianza en los futbolistas.

**CUADRO N° 17**  
**NIVEL DE ANSIEDAD COGNITIVA: (Post-Test - 16-17)**

<b>Ansiedad cognitiva</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Nivel Bajo</i>	3	10
<i>Nivel Medio</i>	20	66,7
<i>Nivel Alto</i>	3	10
<i>Nivel Muy Alto</i>	4	13,3
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

De acuerdo a los resultados de la evaluación final, el cuadro indica que la mayoría de las respuestas de la población se enmarcaron dentro de un porcentaje del 66,7%,

presentando los jugadores un *nivel medio* de ansiedad cognitiva, vale decir, que los futbolistas presentan una ansiedad cognitiva relativamente normal, los pensamientos negativos que acuden a la mente de los deportistas no influyen en su rendimiento durante la competición.

Encontramos a futbolistas que vienen de ganar muchos campeonatos en gestiones pasadas, consiguiendo entre sus compañeros al goleador y mejor arquero, pero que el pasado año 2009 se coronaron sub campeones, perdiendo en la final por penales, quizá en estos resultados encontramos los causantes de que presenten un nivel medio de ansiedad, asimismo, las expectativas de los padres de familia influyen en el entrenador y compañeros de equipo.

Debemos mencionar que los deportistas no saben lo que harán en su futuro siendo incierto, se corrobora esta afirmación con el cuestionario de motivación que se aplicó a los futbolistas en la evaluación inicial, experimentan ansiedad cognitiva ya que la ansiedad es la trampa entre ahora y el futuro, al pensar en el futuro viven una etapa de miedo y al no estar en el presente intentan llenar ese espacio con fantasmas.

Por lo que el plan de intervención se basó en el cambio de pensamientos negativos por pensamientos positivos, apoyándose en las técnicas de respiración, relajación y visualización posteriormente, reforzando con la técnica de replanteamiento de objetivos o metas realizables. Por lo que se enfatizó que los futbolistas asumieran estas palabras “*así como pensamos, sentimos y actuamos*” el introducir este mensaje en nuestro plan de intervención fue de manera positiva ya que se relacionaron conceptos técnicos, tácticos como ser que los pensamientos negativos son generalmente contagiosos y se ilustraron también con ejemplos de equipos y jugadores que incurrieron en esto.

La incertidumbre crea una sensación de falta de control que suele tener repercusiones negativas en el deportista, ante esto se puede resaltar la actividad que se hizo dentro del penal Morros Blancos confraternizando deportivamente, en un principio se dijo

que ellos jugarían en San Lorenzo con una selección del lugar, pero cayeron en la sorpresa que jugarían dentro del penal, se observó ansiedad cognitiva puesto que asumían que el otro equipo era muy superior, al cual lo conocían, llegando al penal también se observó ansiedad antes del partido por lo que se trabajó ejercicios de respiración y elogios positivos durante el compromiso deportivo.

**CUADRO N° 18**  
**NIVEL DE AUTOCONFIANZA: (Post-Test - 16-17)**

<b>Nivel de autoconfianza</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Nivel Bajo</i>	0	0
<i>Nivel Medio</i>	2	6,7
<i>Nivel Alto</i>	4	13,3
<i>Nivel Muy Alto</i>	24	80
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

En el cuadro N° 10 se observa que un 80,0% de deportistas alcanzaron un nivel muy alto en autoconfianza dentro del test de ansiedad, es decir, que son futbolistas que presentan seguridad antes o durante la competición, confían en sí mismo y en superar el reto, no tienen preocupación en hacerlo mal durante la competición, expresan confianza en superar la presión y cumplir el objetivo, por lo tanto el desempeño de estos deportistas será eficiente y sólida ya que poseen seguridad en sí mismos, lo cual influirá en su rendimiento deportivo.

Los futbolistas creen en sí mismos, y lo que es más importante creen en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias controlando y estabilizando el nivel de ansiedad que pueda presentarse.

El trabajo realizado va de forma ascendente y de acuerdo a la necesidad de cada deportista al igual del grupo programando los futuros partidos oficiales dentro de los cuales se empezó en anteriores sesiones con la enseñanza de las técnicas de relajación para concluir con prácticas grupales de estas técnicas en situaciones o lugares novedosos como por ejemplo videos motivacionales de apoyo, así también trabajos de ejercicio mental en ambientes especiales recreando situaciones deportivas con

cierto grado de presión sumado a esto la posición de cada jugador y la alineación táctica del entrenador (inducción pre-competitiva).

**CUADRO N° 19**  
**TIPO DE MOTIVACIÓN: (Post-Test - 16-17)**

<b>Motivo Logro</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentajes (%)</b>
<i>Ser jugador profesional</i>	0	0
<i>Ser jugador de la selección boliviana</i>	0	0
<i>Ser titular en mi equipo</i>	5	16
<i>Jugar en la A (Campeonato local)</i>	4	13
<i>Representar a Tarija</i>	6	20
<i>Salir Campeón</i>	8	27
<i>Futuro Incierto</i>	0	0
<i>Responsabilidad</i>	0	0
<i>Ser Popular</i>	7	23
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

La motivación ante una misma situación varía de una persona a otra, por lo que una característica importante es el carácter individual. La motivación del deportista como de cualquier persona se puede modificar, por lo que es necesario conocer los diferentes tipos para poder utilizar las estrategias adecuadas para la intervención.

Después de conocer el tipo de motivación en este caso de logro, se hizo énfasis en metas de tarea, dominio y quitar metas de resultado, el diferenciar en qué momento competir y cuándo concentrarse, así mismo el atribuir éxito al esfuerzo propio y la capacidad, establecer metas de ejecución realistas, en partidos oficiales utilizar elogios verbales y no verbales, reflexión con historias de vida (personas limitadas físicamente, Tony Meléndez, Darío Silva etc.).

El tipo motivación de logro que presentan los deportistas, con un porcentaje de un 27% de jugadores que desean salir campeones, es decir, que son futbolistas que están motivados a concretar el campeonato de la presente gestión con la categoría sub 17, vemos que estos futbolistas se replantean objetivos de logro, orientados al resultado y tarea, su conducta debe ser de ejecución, esfuerzo, persistencia, elección de tareas, como también el trabajo en equipo.

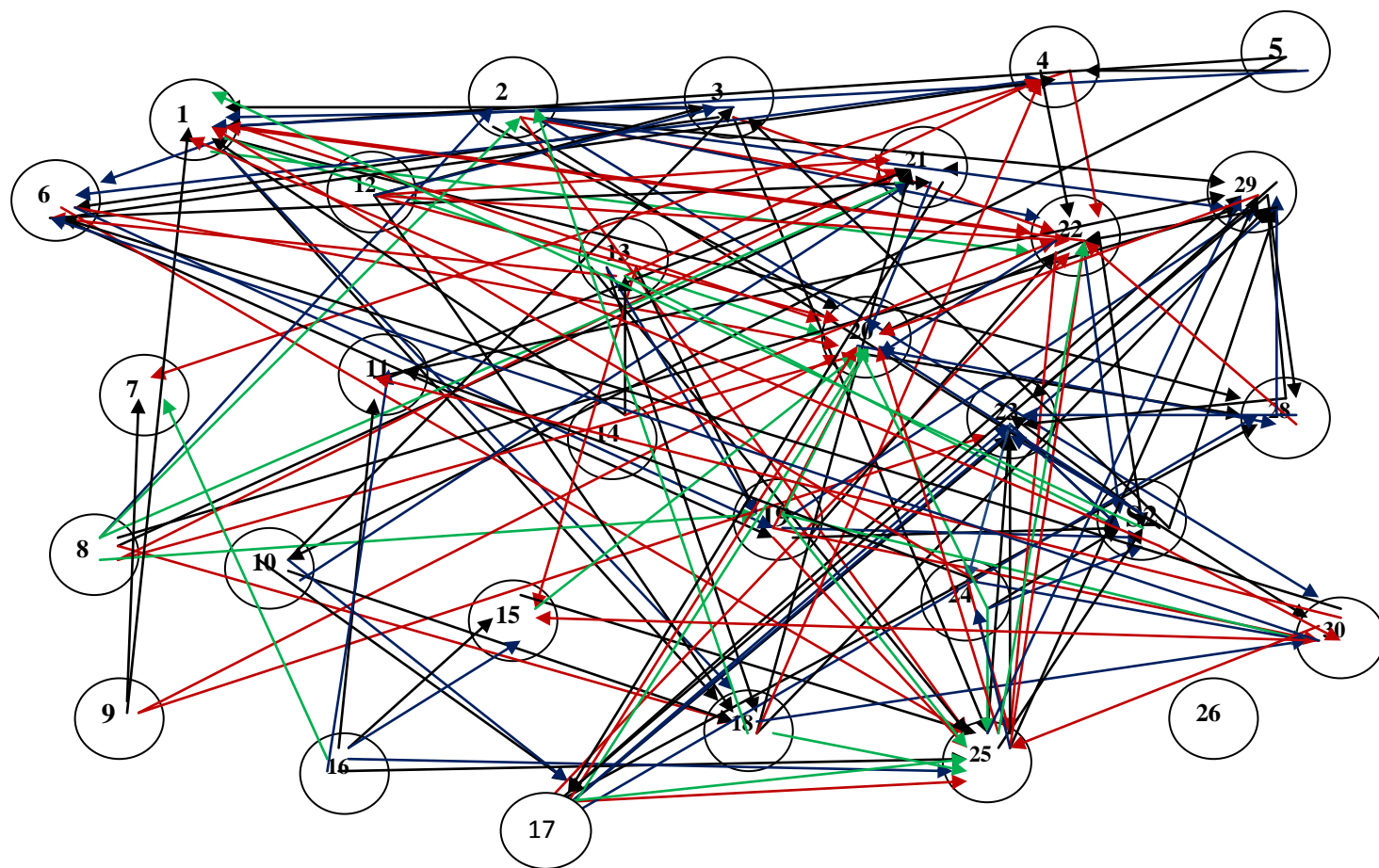
El 23% de los jugadores de fútbol desean ser reconocidos, es decir, que 13 futbolistas se sienten motivados a ser populares, reconocidos en el medio deportivo local, ésta motivación orientada hacia el ego, nos referimos a impresiones subjetivas de dominio y progreso personal.

La motivación de logro es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.

Se considera básicamente que la competitividad es una conducta de logro en un contexto competitivo, siendo la evaluación social un elemento clave de la misma. Sin embargo muchos individuos compiten consigo mismos por ejemplo tratando de superar sus records, incluso cuando nadie está evaluando sus resultados.

Mientras que un porcentaje del 20% de los jugadores desea representar a Tarija, lo cual quiere decir, que son jugadores que pretenden tener constancia y continuidad en cuanto al número considerado de partidos dentro del campeonato local, siendo reconocidos por la población por su desempeño en el área.

**GRÁFICO N° 3**  
**POST-TEST SOCIOMÉTRICO**  
**ACEPTACIÓN-RECHAZO-PERC ACEP- PERC RECHAZO**



El cuadro N° 3, describe qué sujetos tienen mayor aceptación, preferencia y rechazo por parte de sus compañeros del equipo, comparando estos porcentajes con la evaluación inicial. Se describe qué sujetos (jugadores) tienen mayor aceptación en el equipo de fútbol.

Después de haber realizado la intervención del programa de apoyo podemos ver que el índice de rechazo disminuyó notablemente, es decir, que ahora trabajan en equipo y existe mayor solidaridad entre futbolistas.

De los treinta jugadores que tienen mayor aceptación en el grupo deportivo, siendo el jugador N° 29 con un total de ocho aceptaciones, teniendo la mayor aceptación de todo el grupo. Este resultado indicaría que hay a un líder en el equipo, éste deportista se adjudicó la capitanía por votación unánime de sus compañeros. Sin embargo, es importante mencionar que éste sujeto cumple la función de arquero. Es decir que dichas aceptaciones pueden estar relacionadas con la capacidad y habilidad de relacionarse e con los sujetos que lo eligieron.

El siguiente miembro con más aceptación es el N° 23 con un total de cinco aceptaciones, dato que no se diferencia tanto del anterior. Este futbolista se preocupa por sus compañeros ya sea desde los uniformes y en traerles agua a los entrenamientos y partidos lo que hace su preferencia por el resto del grupo. de comunicación dentro del campo deportivo como así en los entrenamientos.

Los sujetos N° 21, 18, 1 y 28 recibieron cuatro aceptaciones del grupo. Dato que no se diferencia tanto de los anteriores, tiene similar importancia que éste sujeto cumple la función mediocampista en el equipo deportivo. Se puede inferir que el nivel de aceptaciones puede estar relacionado con la función deportiva y el nivel de efectividad del sujeto dentro del campo deportivo.

A través de estos datos se puede establecer que no existe demasiada integración dentro el equipo de fútbol. Es decir que no existe una buena cohesión de grupo ya que dos aceptaciones más que lo que se vio en el pre-test.

El gráfico N° 3 se describe también el nivel de rechazos que existen entre los integrantes del equipo de fútbol, rechazos que serán conocidos mediante el cuestionario Sociométrico donde se les preguntó de forma individual en la evaluación final:

- *Entre sus compañeros de equipo ¿a quiénes no desearía encontrar el próximo año; o ¿Qué jugador no te agrada?*

Es de destacar, que el equipo deportivo ocupa de uno de los primeros lugares en el torneo local se espera el menor número de rechazos individuales de unos contra otros. En cuanto a nivel de rechazos el sujeto N° 20, 22 recibió siete rechazos lo cual demuestra una tercera parte del equipo considera que no presenta cualidades y habilidades adecuadas para formar parte de este equipo deportivo.

Son sujetos que no se logran integrar adecuadamente, al igual que no respetan las reglas impuestas por el entrenador ya que no van a entrenar continuamente los días de entrenamiento programados.

Sin embargo, es importante mencionar que el mayor número de rechazos proviene de alienación titular. Por tanto, el rendimiento deportivo de estos sujetos será reducido al igual que el resto del equipo que compite (alienación titular).

No es de extrañarse que en términos populares se diga que “equipo que gana no se toca” refiriéndose al entrenador, que en el afán de encontrar un equipo ideal encuentra un grupo unido dentro del campo de competición.

**GRÁFICO N° 4**  
**PERCEPCIÓN SOCIOMÉTRICA POST-TEST**

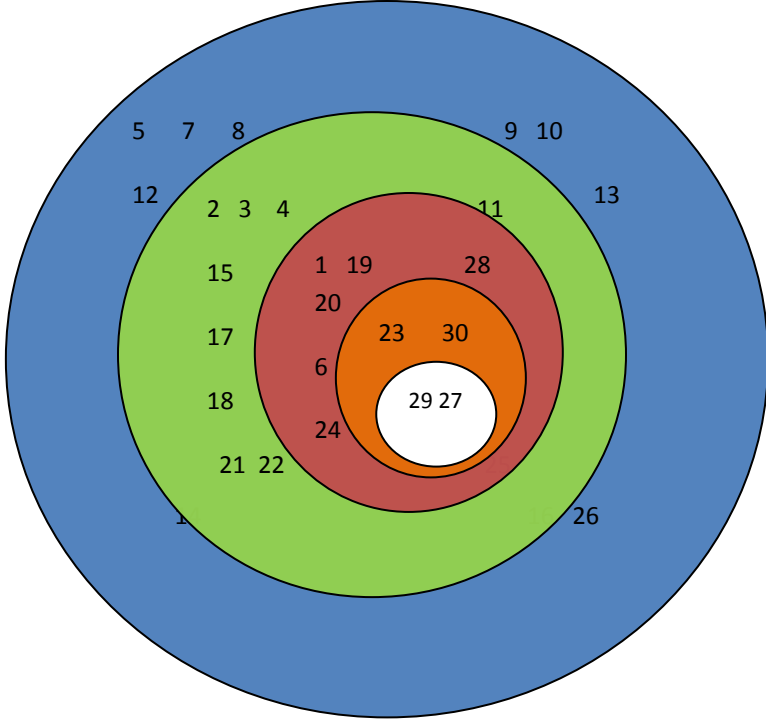
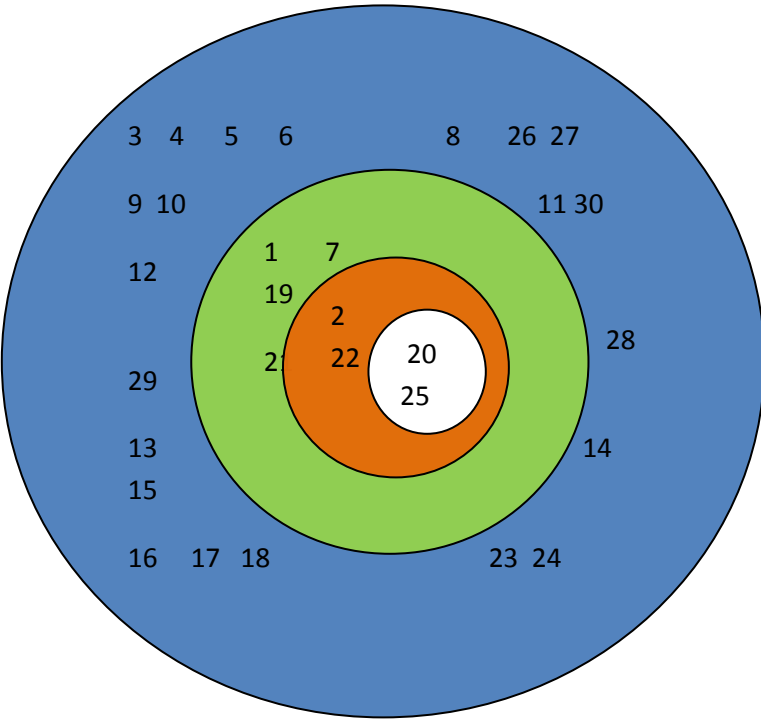
**ACEPTACIÓN**

**N° DE PERCEPCIONES**

**RECHAZO**

■ 0 ■ 1 ■ 2 □ 4

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3 □ 5



En el gráfico N° 4 podemos observar la percepción individual de cada deportista con relación a la elección y rechazo respectivamente, respondiendo las siguientes preguntas en la evaluación final:

- *¿Adivine quiénes lo han elegido en la primera pregunta?*

Nombre hasta tres compañeros de equipo o si quisiere puede marcar la opción “nadie”

- *Adivine quiénes son los que no quisieron estar con usted la próxima convocatoria?*

Nombre hasta tres compañeros de equipo o si quisiere puede marcar la opción “nadie”.

Los sujetos N° 20 y 25 recibieron cuatro percepciones de aceptación, seguido por los sujetos N° 22 y 2 con dos aceptaciones. En contraposición observamos también que los sujetos N° 29 y 27 recibieron cinco rechazos, sin embargo, es importante mencionar que por la función que éstos cumplen (defensor y delantero) son considerados los más importantes, pues uno impide que marque al rival, y la del delantero de marcar la diferencia (gol).

Por tanto, el equipo titular no goza de una buena comunicación e interrelación dentro del campo deportivo, lo que no contribuye para obtener un óptimo rendimiento colectivo del equipo.

Este grupo está consiguiendo resultados considerables en el campeonato local de inferiores lo que hace que de alguna manera se unifique el grupo.

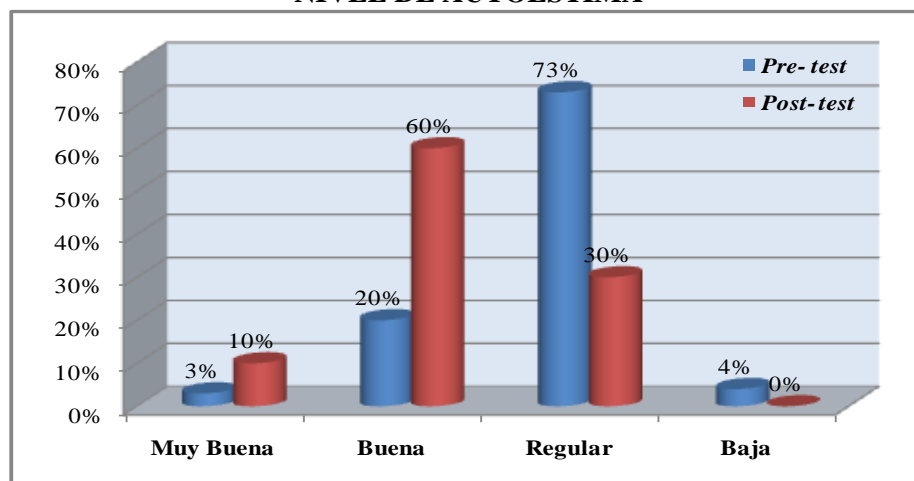
Como también se escucha que los resultados en competición marcan la continuidad de un grupo, se puede afirmar que los resultados positivos refuerzan a sus integrantes otorgándoles tranquilidad, autoconfianza y de alguna manera unidad pero que no garantiza resultados a largo plazo, como lo es un grupo cohesionado en su totalidad que si demarcaran buenos augurios en el campeonato.

#### 5.1.4. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN FINAL.

**CUADRO N° 20**  
**NIVEL DE AUTOESTIMA 16-17 años**

Autoestima	Pre- test		Post- test	
	Frec.	%	Frec.	%
Optima	0	0	0	0
Nula	0	0	0	0
Excelente	0	0	0	0
Muy Buena	1	3	3	10
Buena	6	20	18	60
Regular	22	73	9	30
Baja	1	3	0	0
Deficiente	0	0	0	0
Muy Baja	0	0	0	0
Extremadamente Baja	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 5**  
**NIVEL DE AUTOESTIMA**



Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

Uno de los mejores pronósticos de éxito es a través de la autoconfianza como parte de la autoestima. Las sensaciones e imágenes que el jugador posee de sí mismo, de lo que puede o no alcanzar, determinan decisivamente en el resultado.

Según los datos expresados, el área de autoestima podemos ver que los futbolistas en comparación con la evaluación inicial, después del programa de intervención notamos

un incremento de 60,0 % de los jugadores de fútbol presentan un nivel de autoestima buena. Esto indica que la intervención realizada para la consolidación en cuanto al área de autoestima dio buenos resultados con un incremento considerable sobre la evaluación inicial que nos presentaba un 20% de jugadores de Fútbol con un nivel de autoestima buena.

Este aumento en el nivel de autoestima de los futbolistas consideramos que se logró gracias a la implementación eficaz de las distintas sesiones de trabajo que se llevaron a cabo muchas de ellas en el propio campo de entrenamiento y de competencia en coordinación con los padres de familia ya que entendieron la importancia que si un jugador de Fútbol tiene una autoestima muy buena, tendrá confianza en sí mismo, es consciente de sus capacidades lo que determinará en su rendimiento posteriormente, al entrenador que comprendió el proceso de desarrollo del programa de intervención.

Por otro lado debemos resaltar los porcentajes en cuanto a la disminución de un nivel regular de autoestima presentado en la evaluación inicial, posterior a la aplicación del programa de apoyo dirigido a los futbolistas, las actividades trabajadas en virtud a las demandas que resaltaron en la evaluación inicial hasta llegar a un 30,0% de los jugadores que presentaron un nivel regular de autoestima, el apoyo hizo hincapié en la necesidad de afirmación para obtener la estima y reconocimiento del grupo de compañeros, entrenador y principalmente el apoyo de los padres de familia.

Mientras que las cifras de la evaluación inicial presentan un 3,3% de jugadores con un nivel bajo de autoestima, después de la implementación del plan de intervención este porcentaje se reduce a un 0%, consideramos ésta disminución a la unión del grupo en virtud de los resultados positivos que acompañan al grupo de futbolistas, lo cual influye positivamente en el rendimiento deportivo y gran parte de su autoestima se basa en interacciones con otras personas y experiencias vitales.

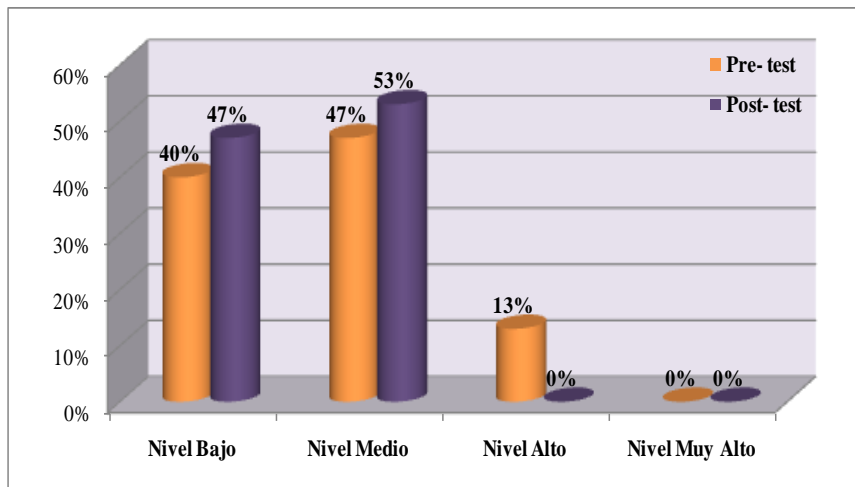
La autoestima depende en qué medida nos sentimos valorados, queridos y aceptados por otros y en qué medida nos valoramos, queremos y aceptamos a nosotros mismos,

podemos deducir que cuando un grupo de jugadores no están unidos puede afectar en el autoestima de un futbolistas como se dio en el porcentaje inicial de autoestima regular, después de la intervención, se logró que el grupo se llegara a unificar, existiendo aceptaciones en un alto grado permitiendo elevar la autoestima del futbolistas a un rango mayor.

**CUADRO N° 21**  
**NIVEL DE ANSIEDAD SOMÁTICA 16-17 años**

Ansiedad Somática	Pre- test		Post- test	
	Frec.	%	Frec.	%
Nivel Bajo	12	40	14	47
Nivel Medio	14	47	16	53
Nivel Alto	4	13	0	0
Nivel Muy Alto	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N° 6**  
**NIVEL DE ANSIEDAD SOMÁTICA 16-17**



Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

Por medio de la aplicación del programa de intervención los resultados de la evaluación final nos muestran un porcentaje del 53,3% de deportistas que presentan ansiedad somática en un nivel medio, en comparación con la evaluación inicial con un porcentaje de 46,7% de futbolistas que presentaban un nivel medio de ansiedad somática.

Haciendo referencia al primer porcentaje como corrobora el presente cuadro y gráfica, después de la evaluación inicial y la intervención posteriormente se da un incremento porcentual de 46% de deportistas que presentan un nivel bajo de ansiedad somática, en comparación a la evaluación inicial.

El programa de intervención se centró en reducir el nivel de ansiedad somática que presentan los deportistas de un nivel medio y alto consiguientemente, logrando estabilizarlos de manera general para ello se trabajó sobre las demandas y urgencias que precisaban los futbolistas, percibían a algunas competiciones de importancia como algo amenazante, por lo que experimentan respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor, para reducir la ansiedad, es muy importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de control de la misma.

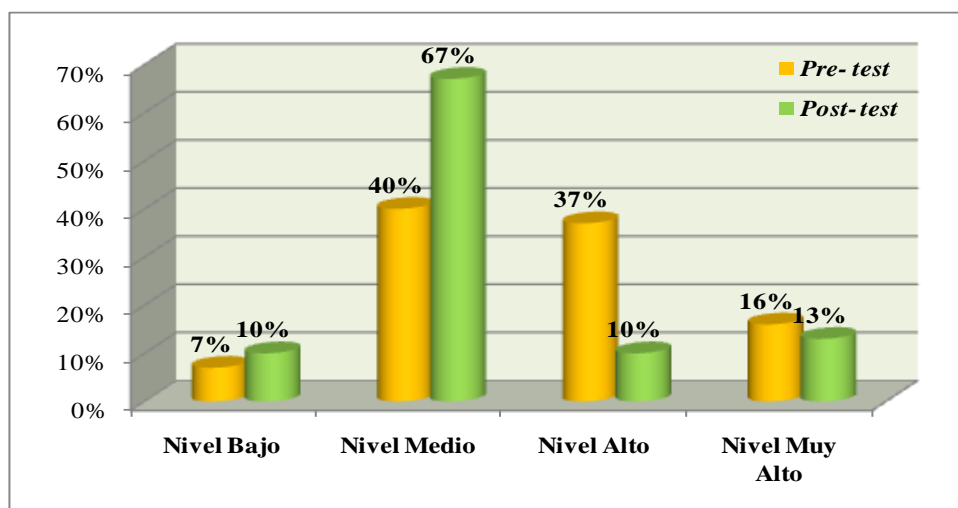
Mientras que el 13.3% de los jugadores presenta un nivel de ansiedad alto, presentaban síntomas físicos ya sea alguna activación somática, disminuyó considerablemente a un nivel 0%, por lo expuesto anteriormente, se pueden evidenciar los efectos positivos del plan de intervención, lo que es muy favorable ya que el futbolistas a esta altura tiene un manejo y control en cuanto a estabilizar los niveles de ansiedad esto se evidencia en la adecuada manera de canalizar y asimilar la ansiedad por estos jugadores al momento de encarar un encuentro deportivo en competencia.

**CUADRO N° 22**  
**NIVEL DE ANSIEDAD COGNITIVA 16-17 años**

Ansiedad Cognitiva	Pre- test		Post- test	
	Frec.	%	Frec.	%
Nivel Bajo	2	7	3	10
Nivel Medio	12	40	20	67
Nivel Alto	11	37	3	10
Nivel Muy Alto	5	17	4	13
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

**GRÁFICO N° 7**  
**NIVEL DE ANSIEDAD COGNITIVA 16-17**



Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

El siguiente análisis corresponde al nivel de ansiedad cognitiva. De acuerdo con los resultados se puede ver que en la evaluación inicial existe un porcentaje 36,7% de los jugadores de Fútbol presentan un nivel alto de ansiedad cognitiva, es decir, que los pensamientos negativos de los deportistas influían en su rendimiento durante la competición. Posteriormente se observa en la evaluación final que el nivel de ansiedad cognitiva baja considerablemente a un porcentaje de 10,0% indicando que la intervención fue positiva.

De las actividades encaminadas a esta consolidación se basó en el cambio de pensamientos negativos por pensamientos positivos, apoyándonos en las técnicas de respiración, relajación y visualización posteriormente, reforzamos con la técnica de replanteamiento de objetivos o metas realizables o alcanzables.

La incertidumbre o desconocimiento del resultado o de alguna decisión que puede afectar al deportista, por eso es importante informar al deportista, ya que la incertidumbre crea una sensación de falta de control que suele tener repercusiones negativas en él, ante esto se puede resaltar la actividad que se hizo dentro del penal Morros Blancos confraternizando deportivamente.

Por lo que se enfatizó que los futbolistas asumieran estas palabras “*así como pensamos, sentimos y actuamos*” el introducir este mensaje en nuestro plan de intervención fue de manera positiva ya que se relacionaron con conceptos técnicos, tácticos como ser que los pensamientos negativos son generalmente contagiosos y se ilustraron también con ejemplos de equipos y jugadores que incurrieron en esto.

Observando el presente cuadro y gráfico, de acuerdo a los resultados de la evaluación inicial indica un porcentaje del 40,0% de jugadores de Fútbol que presentan un nivel medio de ansiedad cognitiva, en comparación con la evaluación inicial con un porcentaje de 66,7% de futbolistas que presentaban un nivel medio de ansiedad somática cognitiva.

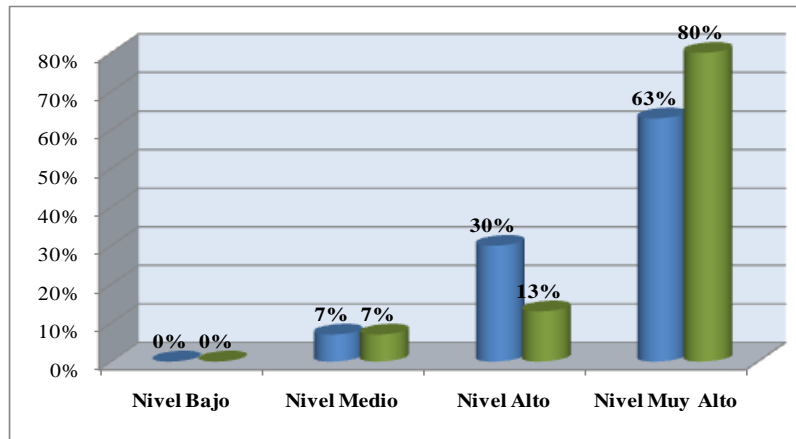
Por otro lado, el 6,7% de los jugadores de Fútbol en la evaluación inicial presentaban un nivel de ansiedad bajo, en comparación con la evaluación final posterior a la aplicación del programa de intervención, vemos que el 10,0 % de los jugadores de fútbol presentan un nivel de ansiedad bajo, concretamente no presentan síntomas ansiógenos cognitivos, dato importante pues indica que este síntoma no es relevante para la ansiedad que pueden presentar los jugadores de Fútbol, por lo que estos jugadores no se ven afectados por pensamientos negativos o confusos que llegar a influir y determinar su rendimiento deportivo.

En el ámbito deportivo futbolístico se requiere que en una mayor parte de sus practicantes tengan pensamientos positivos basados en su realidad personal, no tengan dudas, prejuicios, orientándose a expectativas positivas, permitiéndose de esta manera tomar decisiones y actuar acorde a la situación, por tanto el rendimiento deportivo de estos deportistas será sólido y adecuado para afrontar sus compromisos deportivos.

**CUADRO N ° 23**  
**NIVEL DE AUTOCONFIANZA: (16-17 años)**

Nivel de autoconfianza	Pre- test		Post- test	
	Frec.	%	Frec.	%
Nivel Bajo	0	0	0	0
Nivel Medio	2	7	2	7
Nivel Alto	9	30	4	13
Nivel Muy Alto	19	63	24	80
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO N ° 8**  
**NIVEL DE AUTOCONFIANZA: (16-17 años)**



Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

Como se puede apreciar en el presente cuadro y gráfico, el nivel de autoconfianza en la evaluación inicial que presentan los futbolistas previo a las sesiones de intervención fueron de un porcentaje de un 63,3% de deportistas alcanzaron un nivel muy alto en autoconfianza dentro del test de ansiedad, en comparación posterior de la implementación del programa de intervención, se elevó considerablemente con un porcentaje en la evaluación final de 80,0% de futbolistas con nivel muy alto. Sin embargo, no existieron cambios proporcionales en lo que respecta a ambas evaluaciones presentando porcentajes iguales de 6,7% de los jugadores que presentan un nivel medio de autoconfianza dentro del test de ansiedad, indicando que estos deportistas tienen cierta seguridad antes o durante la competición, confían en sí y en superar el reto, con cierta preocupación en hacerlo mal durante la competición.

Mientras existió una disminución considerable de la evaluación inicial que presentaba un porcentaje 30,0% de jugadores con un nivel alto de autoconfianza, en comparación con la evaluación final posterior al programa de intervención, presentando un porcentaje de un 13,3% de deportistas que alcanzaron un nivel alto en autoconfianza. Esta disminución en cuanto a estos niveles se dio principalmente a la implementación de las actividades enmarcadas en estimular confianza a los propios futbolistas y crean en sí mismos, lo que es más importante, creen en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias controlando y estabilizando el nivel de ansiedad que pueda presentarse.

En esencia, la autoconfianza equivale a la suposición de que el éxito se va a producir, la conducta deseada puede consistir en marcar un gol y número de asistencias, debemos reconocer que coadyuva los resultados y una buena campaña que tiene actualmente dentro el campeonato local lo que ocurre con los futbolistas de la categoría sub 17 de la Escuela Municipal de Fútbol. Los futbolistas creen en sí mismos. Y, lo que es más importante, creen en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias controlando, estabilizando el nivel de ansiedad que pueda presentarse.

**CUADRO N ° 24**  
**TIPO DE MOTIVACIÓN: (16-17 años)**

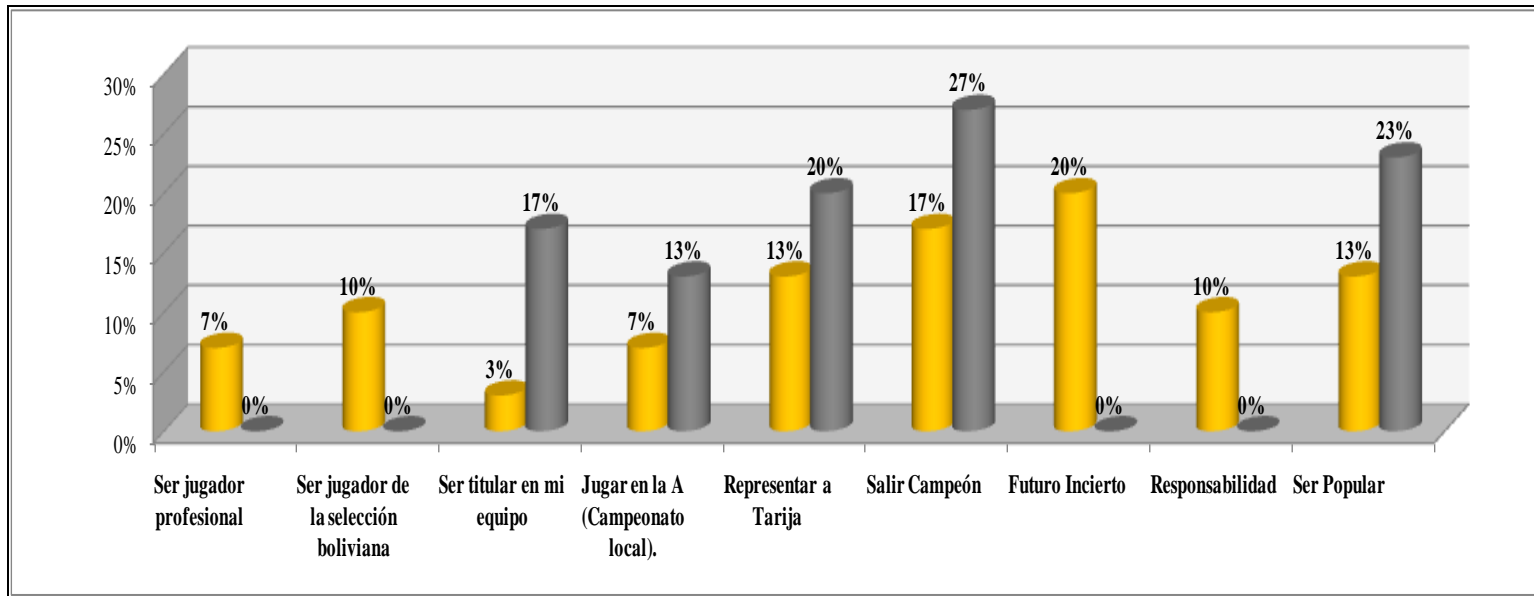
Motivación de Logro	PRE - TEST		POST - TEST	
	Frec.	%	Frec.	%
Ser jugador profesional	2	7	0	0
Ser jugador de la selección boliviana	3	10	0	0
Ser titular en mi equipo	1	3	5	17
Jugar en la A (Campeonato local).	2	7	4	13
Representar a Tarija	4	13	6	20
Salir Campeón	5	17	8	27
Futuro Incierto	6	20	0	0
Responsabilidad	3	10	0	0
Ser Popular	4	13	7	23
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

Notamos un cambio en lo que respecta a las respuestas de la evaluación inicial del cual un porcentaje de 17% de jugadores de Fútbol estaban motivados a salir campeón en esta gestión dentro su categoría en el presente campeonato local de Fútbol, después de la implementación del programa de apoyo, en comparación con la evaluación final observamos que el 27% de jugadores quieren salir campeones en el presente campeonato local, este fenómeno puede deberse al replanteamiento de expectativas y objetivos a nivel individual y grupal, trazándose metas realizables y alcanzables a corto tiempo.

Por otro lado es de resaltar que en la evaluación inicial el porcentaje mayor fue de un 20% de futbolistas que se consideraban tener un futuro incierto, en comparación con la evaluación final, apreciamos que este índice bajó a un 0% lo expuesto anteriormente se puede evidenciar a la adecuada orientación en cuanto a su desarrollo futuro ahora estos futbolistas tienen certeza acerca del futuro en cuanto a buscar o concretar objetivos personales y de grupo, estos futbolistas necesitan replantearse objetivos de logro, orientados al resultado y tarea, su conducta debe ser de ejecución, esfuerzo, persistencia y elección de tareas.

**GRÁFICO N ° 9**  
**TIPO DE MOTIVACIÓN 16-17 años**



Fuente: Encuesta  
Elaboración: Propia

Observamos un notorio aumento de porcentajes en lo que respecta a la evaluación inicial después de la aplicación del programa de apoyo se puede ver en la evaluación final un aumento considerable en la motivación, hablamos de un porcentaje de 20% de futbolistas que desean representar a Tarija en los distintos campeonatos nacionales al igual que un 17% de los jugadores desea ser titular en su equipo, concretamente, pretenden tener regularidad en cuanto al número considerado de partidos dentro del

campeonato local. Por otro lado también se dio un considerable aumento de porcentajes con la evaluación inicial de un 3% de jugadores que deseaban jugar semi-profesionalmente en el medio local, posterior a la intervención se acrecentó esta cifra a un 13% de jugadores en expresar su deseo de ser jugadores semi-profesionales y jugar en equipos de la “A” A.T.F, es decir, están motivados en lograr jugar en el campeonato semi-profesional del medio local (Primera A).

Por lo que nuestro plan de intervención se basó en el cambio de pensamientos negativos por pensamientos positivos, apoyándonos en las técnicas de respiración, relajación y visualización, posteriormente reforzamos con la técnica de replanteamiento de objetivos o metas realizables o alcanzables, orientando de mejor manera a los futbolistas.

Vemos que la actual coyuntura futbolística nos dice que por año salen muy pocos jugadores al fútbol profesional, lo que enriqueció esta parte de la práctica fue que mediante entrevistas personales con los futbolistas se conocieron y discutieron sus objetivos y metas realizables o alcanzables, los mismos fueron encaminados de acuerdo a las habilidades y limitaciones individuales resaltando sus deficiencias y reforzando sus virtudes lo que sirvió en mucho de los casos a replantearlas buscando su desarrollo y lograr otras más próximas.

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1. CONCLUSIONES.**

En el transcurso de la práctica Institucional (P.I) se logró cumplir favorablemente con el objetivo “apoyo psicológico a futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija”, se brindó este apoyo a 30 deportistas masculinos, con edades de 16 y 17 años.

Presentamos las siguientes conclusiones:

**Diagnosticar el tipo de motivación, el nivel autoestima, ansiedad y cohesión grupal de los futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija.** Cada uno de los aspectos descritos a continuación fueron identificados por el practicante a través de la aplicación de los instrumentos psicológicos en la evaluación inicial, a partir del análisis de los resultados podemos aseverar:

#### **Del tipo de motivación:**

De acuerdo al análisis de la evaluación inicial, el tipo motivación que presentan los deportistas son de logro, es así que un alto porcentaje de los futbolistas tienen una concepción errónea sobre este concepto, como también vemos que existe un 20% de jugadores que observan su futuro inmediato incierto, es decir, no tienen certeza acerca de futuro en cuanto a buscar o concretar objetivos personales y de grupo, estos futbolistas necesitan replantearse objetivos orientados a ejecutar acciones concretas, su conducta debe ser de ejecución, esfuerzo, persistencia, elección de tareas.

#### **Del nivel de autoestima:**

La mayor parte de los futbolistas en la evaluación inicial presentan un nivel de autoestima regular con tendencias a subir, es decir que tienen cierta valoración y aceptación de sí mismos y sus potencialidades, así también cierto conocimiento de su auto-concepto y auto-aceptación permitiéndoles identificar algunas debilidades y destrezas deportivas propias.

### **Del nivel de ansiedad:**

De la evaluación inicial en cuanto al nivel de ansiedad enmarcado por tres componentes: somático, cognitivo y autoconfianza desatacamos que un alto porcentaje de futbolistas presentan ansiedad somática en un nivel medio con tendencias a bajar, estos deportistas tienen ciertos síntomas físicos ya sea alguna activación somática negativa que influye en su rendimiento deportivo. Seguido de un considerable grupo de jugadores de fútbol presentan un nivel alto de ansiedad cognitiva, los mismos tienen falsas interpretaciones de su realidad, pensamientos preocupantes como no cumplir con objetivos o que su actuación no esté enmarcado en las expectativas de los demás, inseguridad antes o durante la competición, afectando esto en su concentración.

### **Del nivel de Cohesión grupal:**

El resultado de la evaluación inicial indicaría que hay un líder, el cual manejaría las vías de comunicación en el equipo deportivo. Sin embargo, es importante mencionar que este sujeto cumple la función de delantero. Es decir que dichas aceptaciones pueden estar relacionadas con la capacidad y habilidad de comunicarse e interrelacionarse con los sujetos que lo eligieron.

La mayor parte de futbolistas resaltaron con escasos índices de percepción de aceptaciones y rechazos, es decir que estas personas pasan desapercibidas y no gozan de una relación armoniosa y amistosa con el resto del equipo. Por tanto el desempeño deportivo de estos jugadores se verá reducido por un bajo nivel de cohesión grupal. A través de estos datos se puede establecer que no existe un buen grado de cohesión en el equipo de fútbol. Es decir que solo dos jugadores (N 23, 28) tienen una mayor aprobación de sus compañeros.

Por otro lado se concluye que la mayor parte de los rechazos proviene de los sujetos considerados titulares; por tanto, el nivel de rechazos puede estar determinado por la

poca alteración futbolística dentro del campo deportivo y el desarrollo de sus habilidades deportivas en la competición.

**Diseñar un programa de apoyo psicológico en base al diagnóstico obtenido de los futbolistas en las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija.**

Elaboramos un programa de intervención acorde a la edad de la población, como así también a las necesidades y demandas en base a los resultados de la evaluación inicial, observando la conducta individual y grupal de los futbolistas. Complementariamente, se estima que este programa es una iniciativa para aportar desde la psicología al deporte, implementándose posteriormente al desarrollo del alumnado en general de la Escuela Municipal de Fútbol.

**Aplicar el programa de apoyo psicológico en base al diseño propuesto en futbolistas de las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de fútbol de la ciudad de Tarija.**

La aplicación individual y grupal presentó algunas dificultades tanto a nivel de la institución debido a la falta de apoyo, espacios y materiales, limitaciones de tiempo, como así factores externos que incidieron en la asistencia continua de muchos jugadores a los entrenamientos, como por ejemplo campeonatos colegiales clasificatorios a eventos nacionales a los que asistían nuestros futbolistas.

**Realizar una medición final, para evaluar el nivel que tuvo el apoyo psicológico en base al diseño propuesto en futbolistas de las categorías 16 y 17 años de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Tarija.**

**De la medición final del nivel de autoestima:**

Se puede observar un considerable desarrollo en los futbolistas en comparación con la evaluación inicial, después de la intervención notamos un incremento con un

porcentaje de 60,0 % de los jugadores que presentan un nivel de autoestima buena. Este aumento en el nivel de autoestima de los futbolistas se logra gracias a la implementación eficaz de las distintas sesiones de trabajo que se llevaron a cabo, muchas de ellas en el propio campo de entrenamiento y de competencia en coordinación conjunta con el entrenador y padres de familia, el apoyo hizo hincapié en la necesidad de afirmación para obtener la estima y reconocimiento del grupo de compañeros, entrenador y principalmente el apoyo de los padres de familia.

#### **De la medición final del nivel de ansiedad:**

El programa de intervención se centro en reducir el nivel ansiedad somática que presentan los deportistas de un nivel medio y alto consiguientemente, logrando estabilizarlos de manera general para ello se trabajo sobre las demandas y urgencias que se precisaban los futbolistas, quienes percibían a algunas competencias de importancia como algo amenazante, por lo que experimentan respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor, para reducir la ansiedad, se puntualizó en reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de control de la misma.

Mientras que el 13.3% de los jugadores presenta un nivel de ansiedad alto, presentaban síntomas físicos ya sea alguna activación somática, con el programa de intervención disminuyo considerablemente a un nivel bajo, lo que es muy favorable ya que el futbolistas a esta altura tiene un manejo y control en cuanto a estabilizar los niveles de ansiedad esto se evidencia en la adecuada manera de canalizar y asimilar la ansiedad al momento de encarar un encuentro deportivo en competencia.

#### **De la evaluación final del tipo de Motivación:**

Notamos un cambio en lo que respecta a las respuestas de la evaluación inicial, después de la implementación del programa de apoyo, en comparación con la evaluación final observamos que el 27% de jugadores quieren salir campeones en el presente campeonato local, este fenómeno puede deberse al replanteamiento de

expectativas y objetivos a nivel individual y grupal, trazándose metas realizables o alcanzables en corto tiempo.

Una mayor cantidad de futbolistas que se consideraban en la evaluación inicial tener un futuro incierto, en comparación con la evaluación final, apreciamos que este índice bajó a un 0% esto se evidencia a la adecuada orientación en cuanto a su desarrollo futuro, ahora estos futbolistas tienen certeza acerca de buscar o concretar objetivos personales y de grupo, estos futbolistas necesitaban replantearse objetivos de logro, orientados a ejecutar acciones concretas, esfuerzo, persistencia, elección de tareas.

Observamos un notorio aumento de futbolistas motivados a lograr representar a Tarija en los distintos campeonatos nacionales al igual otros futbolistas en una cantidad considerable desean ser titular en su equipo, concretamente, pretenden tener regularidad en cuanto al número considerado de partidos dentro del campeonato local sub 17, otros desean ser jugadores semi-profesionales y jugar en equipos de la “A” A.T.F, es decir, están motivados en lograr jugar en el campeonato semi-profesional del medio local (Primera A).

## **6.2. Recomendaciones.**

### **A la institución.**

Que los psicólogos de la institución apliquen similares estrategias de apoyo con las distintas categorías de la Escuela Municipal de Fútbol, que demanden mayor preparación psicológica según las demandas y edades que se pretendan tratar.

### **Al Director de Deportes**

Que cuando concluya su gestión, inste a sus sucesores en seguir apoyando este tipo de iniciativas para darles el sostenimiento que se merecen en beneficio de las personas por las cuales trabajan y, que al momento de contratar a futuros profesionales en el área, se acrediten por medio de exámenes de aptitudes, teniendo conocimiento y experiencia real en el medio futbolero-formativo, caso contrario, en

lugar de ayudar a nuestros niños y jóvenes se podría crear daños irreversibles en su formación. Se sugiere la contratación de a un asesor psicólogo a nivel general dentro del departamento de deportes de la H.A.M ejecutando seguimientos permanentes a los profesionales en psicología, optimizando una ejecución de gran impacto en coordinación conjunta con entrenadores, plantel médico y padres de familia los mismos que trabajarán como un verdadero equipo multidisciplinario.

Que se asigne un ambiente exclusivo para el gabinete psicológico dentro la Escuela Municipal de Fútbol, así también se proporcione material de apoyo visual, instrumentos psicológicos especializados que proporcionen mejores resultados deportivos.

### **Al personal profesional en Psicología**

Que al momento de preparar los temas designados, traten de forma transversal, sin fatigarlos con una metodología activo-participativo acorde a las edades con las que se trabajen, ejemplificando las temáticas con dinámicas y ejemplos de futbolistas o equipos que impacten y agraden a los alumnos y entrenadores. Así también realicen seguimientos e intervención en el propio campo de entrenamiento más aún en los partidos oficiales, como también es una necesidad el trabajar con los padres de familia.

Se recomienda crear situaciones de ejercicio mental como la visualización, meditación, imaginación y relajación dentro del campo deportivo, tomando en cuenta la posición o función que desempeña el deportista dentro del campo deportivo para mantener o reducir el nivel de ansiedad que pueden presentar los futbolistas en competición y entrenamientos.

Continuar con ejercicios de respiración durante las prácticas y antes de cada encuentro deportivo de carácter oficial permitiendo estabilizar el nivel de ansiedad estableciendo un mejor rendimiento competitivo. Trabajar en el bloqueo de

pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos positivos, reforzando la confianza en la toma de decisiones durante el encuentro deportivo.

Fomentar el nivel de comunicación interpersonal en los diferentes entrenamientos y prácticas deportivas a través de una rotación entre jugadores considerados titulares con suplentes, para así desarrollar, potenciar mayor confianza en cada deportista y en el equipo.

### **A los Coordinadores**

Considerar esta intervención como el punto de partida de muchas otras formaciones académicas en beneficio de los profesores, dado que en función al desempeño laboral de ellos, se define la calidad educativa impartida en la Escuela y en consecuencia los logros o fracasos de la misma. Dentro de dichas capacitaciones se recomienda que de forma inequívoca se incluya a la Psicología en un área transversal en la pedagogía de enseñanza dentro de la Escuela. Además, si se enfatiza el trabajo en dicha educación integral se podrá captar más alumnos y sobre todo hacer que los mismos se identifiquen con la Escuela cumpliendo con el proceso formativo que les corresponde.

### **A los Padres de Familia**

Apoyar de manera positiva todas las actividades en las que se desenvuelven sus hijos, no criticar el desenvolvimiento personal destrozando su autoestima y seguridad de sus hijos, sino el observar sus errores, limitaciones dentro de la actividad futbolística fomentando el alcanzar objetivos de logro personales que permitan mejorar su rendimiento.

Cabe añadir que la concreción de esta propuesta en las demás categorías que tiene la Escuela Municipal, puede llegar a optimizar su relación con los padres de familia en procura de alcanzar muchos logros en los demás ámbitos de la Escuela.