

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA  
UNAN - MANAGUA  
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA,  
MATAGALPA  
FAREM-MATAGALPA**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

**SEMINARIO DE GRADUACIÓN**

**Para optar al título de Licenciado en ciencias de la Educación con mención  
en Educación Física y Deportes**

**Tema:**

La educación física en el ámbito escolar y deportivo

**Sub-Tema:**

Factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de fútbol femenino Real Estelí en el año 2017.

**Autores:**

Meylin Denisse Morales Rivera  
Elizabeth del Carmen Rivas Castillo

**Tutor:** PhD. José Luis González

Matagalpa, febrero 2018



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA  
UNAN - MANAGUA  
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA,  
MATAGALPA  
FAREM-MATAGALPA**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

**SEMINARIO DE GRADUACIÓN**

**Para optar al título de Licenciado en ciencias de la Educación con mención  
en Educación Física y Deportes**

**Tema:**

La educación física en el ámbito escolar y deportivo

**Sub-Tema:**

Factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de fútbol femenino Real Estelí en el año 2017.

**Autores:**

Meylin Denisse Morales Rivera  
Elizabeth del Carmen Rivas Castillo

**Tutor:** PhD. José Luis González

Matagalpa, febrero 2018

## **DEDICATORIA**

A nuestros queridos y apreciados padres y madres de familia, por ser ellos nuestros guías dándonos palabras de ánimo para luchar y seguir adelante.

A nuestros apreciados hijos e hijas con todo amor porque luchamos para que ellos tengan una vida mejor y les hemos dejado al cuidado de otras personas, para alcanzar nuestra profesionalización, nuestros hijos son nuestros tesoros, un regalo de “Dios” merecen todo nuestro empeño.

A nuestros maestros y maestras dedicamos este esfuerzo, porque ellos nos han guiado por el camino de la instrucción y la educación, en y para la vida.

Autoras

Meylin Denisse Morales Rivera

Elizabeth del Carmen Rivas Castillo

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestro padre celestial, nuestro “Dios” al que está en su trono soberano, agradecemos nuestro trabajo de seminario de graduación, por ser él, dador de vida, salud, esperanza y sabiduría.

Agradecemos sincera y especialmente el apoyo facilitado por nuestro tutor el Dr. José Luis González, por habernos instruido y orientado con sabiduría en la realización de este importante trabajo de elaboración y redacción, con el único fin de defender nuestro título de Licenciadas en Educación Física y Deportes.

Agradecemos sus orientaciones y correcciones en el momento oportuno, así mismo a la FAREM-Matagalpa por habernos brindado este espacio en nuestras vidas.

Atentamente:

Elizabeth del Carmen Rivas Castillo.

## **AGRADECIMIENTO.**

Al terminar con éxito nuestro trabajo agradecemos:

A DIOS, por habernos dado la vida, fortaleza y sabiduría durante todo el proceso de realización del trabajo investigativo; para alcanzar las metas y ver coronada nuestra carrera.

Al Tutor Dr. José Luis González, por habernos transmitido sus conocimientos y dirigir nuestro trabajo de manera que se obtuvieran los mejores resultados.

Muy especial al MSc. Edwin Antonio Reyes Aguilera por habernos brindado su apoyo incondicional en todo momento y siempre nos extendió su mano sincera gracias por su comprensión.

A todos nuestros maestros, por sus enseñanzas encaminándonos por la senda del saber hasta alcanzar la culminación de nuestros estudios.

Atentamente:

Meylin Denisse Morales Rivera



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN - MANAGUA

**FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA MATAGALPA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y HUMANIDADES**

“Año de la Internacionalización de la Universidad”

**CARTA AVAL**

El suscrito Tutor del Seminario de Graduación de la carrera de Educación Física y Deportes de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Matagalpa, de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua, con el tema general: La educación física en el ámbito escolar y deportivo, por este medio extiende:

**CARTA AVAL A:**

**Br. Meylin Denisse Morales Rivera y Elizabeth del Carmen Rivas Castillo**, ya que el Informe Final de Investigación del Seminario, para optar al título de Licenciado en ciencias de la educación con mención en Educación Física y Deportes, con el sub-tema titulado: **“Factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de futbol femenino Real Estelí en el año 2017”**, llena los requisitos científicos y técnicos requeridos para ser presentados y defendidos ante el tribunal designado.

Se extiende la presente en la ciudad de Matagalpa, república de Nicaragua, a los tres días del mes de febrero del año dos mil dieciocho.

---

PhD. José Luis González Rodríguez

Tutor

**¡A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD!**

## **RESUMEN**

El deporte es considerado de gran importancia para el desarrollo integral del individuo. Este exige condiciones motrices, fisiológicas y psicológicas que han de ser adquiridas o mejoradas en el proceso de entrenamiento.

La presente investigación aborda como tema principal la Educación física en el ámbito escolar y deportivo, centrándose en los factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de futbol femenino Real Estelí en el Año 2017.

A lo largo del trabajo se exponen cuáles son los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de futbol femenino Real Estelí en el año 2017.

Dentro de los resultados obtenidos se tienen que se encuentran altamente desmotivadas por la falta de atención por parte de la directiva, por la situación económica y problemas familiares, se proponen algunas alternativas para mejorar el rendimiento deportivo de las atletas que les permita obtener mejores resultados.

Se concluye que los factores psicológicos como la motivación, autoconfianza, la cohesión y el no contar con apoyo económico en materia de incentivos, no poseer un cuerpo técnico bien estructurado, no hay un monitoreo y seguimiento apoyo moral y logístico en los entrenamientos y a los partidos oficiales, por parte de los directivos, inciden en el rendimiento deportivo de estas atletas.

Palabras claves: Factores psicológicos, Rendimiento deportivo, Atletas.

## Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	4
3. OBJETIVOS.....	5
3.1 Objetivo General .....	5
3.2 Objetivos Específicos.....	5
4. DESARROLLO .....	6
4.1 Factores Psicológicos del rendimiento deportivo .....	6
4.1.1 Motivación.....	7
4.1.1.1 Fuentes de Motivación para la Práctica Deportiva.....	10
4.1.1.2 Motivación de Logro.....	11
4.1.1.3 Importancia de las Percepciones de Competencia Personal.....	12
4.1.1.4 Medida y Evaluación de la Motivación .....	13
4.1.2 Auto-confianza .....	14
4.1.3 Cohesión.....	15
4.1.3.1 Modelo de la Cohesión Social.....	16
4.1.3.2 Medida y Evaluación de la Cohesión Grupal .....	18
4.1.3.3 Cohesión y su relación con otras variables psicológicas .....	19
4.1.3.4 Cohesión y rendimiento deportivo.....	21
4.1.4 Estrés y ansiedad.....	21
4.1.5 Concentración.....	22
4.1.6 Activación .....	24
4.2 Factores Físicos.....	25
4.2.1 Preparación física .....	25
4.2.1.1 Resistencia .....	26
4.2.1.2 Fuerza.....	27
4.2.1.3 Velocidad .....	27
4.2.1.4 Flexibilidad.....	28
4.3 Rendimiento deportivo .....	29
4.4 Importancia de la relación entrenador/docente y deportista/alumno .....	30
4.5 La Personalidad femenina en el Fútbol.....	33

4.6 Técnicas más relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol .....	34
4.7 Recomendaciones que permitan el mejoramiento del rendimiento deportivo de las atletas del equipo Real Estelí. ....	38
5. CONCLUSION .....	40
6. BIBLIOGRAFÍA.....	41
7. ANEXOS.....	43
7.1 Matriz de Operacionalización de variables.....	43
7.2 GUÍA DE OBSERVACIÓN.....	45
7.3 GUÍA DE ENTREVISTA.....	46



# 1. INTRODUCCIÓN

Con el paso del tiempo, deporte y entrenamiento fueron progresando paralelamente desde una forma analítica del comportamiento del juego y de los componentes del rendimiento hasta la concepción actual, defendida por casi todo, dirigida hacia un sentido integral del juego y de su entrenamiento.

De acuerdo a los instrumentos aplicados a esta investigación se encontraron, estudios que hacen referencia a los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de fútbol femenino. Van y Peren (1995), este estudio pretende examinar la relación causal entre el nivel de performance y el estrés interpersonal en un equipo, los resultados apuntan a la inexistencia de una relación causal entre el estrés interpersonal en un equipo y el nivel de performance. Maynard, Hemmings y Warwick-Evans (1995), este estudio pretende evaluar el impacto de un programa de intervención realizado para control de la ansiedad y consecuente aumento de la performance, los resultados apuntan a la mejoría de la performance del equipo tras la intervención. Hassmen y Blomstrand (1995), este estudio pretende analizar la relación entre los estados de humor de los atletas de un equipo y su performance.

Los resultados son:

- El resultado del partido afecta los estados de humor de los atletas.
- La evaluación del estado de humor antes del partido no tiene gran influencia en la performance de los atletas. KindlmannMan y Stuchlikova (1995), este estudio pretende comprobar la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger. Ésta sugiere que un atleta con una elevada ansiedad, tiene una mayor tendencia a percibir una situación que lo envuelva como amenazadora, respondiendo a esa situación con elevada ansiedad, los resultados apuntan sólo a una interacción significativa en lo que respecta a la auto-confianza, los cuales sirvieron de base para la realización del presente trabajo.

El presente estudio tiene como fin determinar cuáles son los factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de fútbol femenino Real Estelí en el año 2017. El proceso investigativo se llevó a cabo en el estadio Independencia de la ciudad de Estelí, se realizó el estudio a las integrantes del equipo de fútbol femenino los cuales representan la unidad de análisis, con el propósito de conocer las distintas opiniones de las atletas.

La presente investigación se realizó bajo un enfoque filosófico cualitativo y según el nivel de profundidad del conocimiento es de tipo descriptivo, según el método de investigación es observacional, recopilando la información mediante la aplicación de técnicas e instrumentos tales como guía de observación y la entrevista directa realizada a 18 jugadoras que acudían con más frecuencia a los entrenamientos, correspondiente a una población de 25 atletas, el tipo de muestreo utilizado es probabilístico debido a que todas las atletas tenían la misma probabilidad de ser seleccionadas para formar parte de la muestra, después de tabulada y organizada la información se procedió a describir de forma analítica cada factor determinante en el rendimiento de las atletas, esperando que sea de mucha utilidad para brindar nuestras respectivas recomendaciones.

El trabajo que se presenta a continuación aborda un aspecto que influye de forma determinante en el deporte, y más concretamente, en un deporte colectivo como es el fútbol; y más aún en el fútbol femenino, ligado inevitablemente al esfuerzo individual de uno mismo y de la suma del equipo (cooperación) contra el esfuerzo de un contrario, bien de forma individual o colectiva (oposición). El aspecto mencionado con anterioridad y que se abordó en este trabajo es el comportamiento psicológico, este es de suma importancia ya que saca a relucir y determinan el éxito o fracaso del deportista, y más concretamente del futbolista.

Por último, mencionar la importancia adquirida por la influencia que poseen los aspectos externos que rodean al sujeto, como son: familia, amistades, e incluso, el

propio entrenador y que obviamente también determinan y modelan el éxito o fracaso del futbolista; así como el hecho de que el deportista de alto nivel pueda estar conectado de forma permanente a un grupo de profesionales cualificados (psicólogos del deporte), con el objetivo primordial de optimizar su rendimiento deportivo. Se ha considerado como hipótesis de este estudio: La puesta en práctica de técnicas Psicológicas que favorecen el incremento y mantenimiento de la atención de las jugadoras; influye positivamente en el rendimiento deportivo de las mismas.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

El presente estudio se centra en determinar los factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de futbol femenino Real Estelí en el año 2017, es por tal razón que se pretendió detectar la percepción de las atletas del equipo Real Estelí sobre los factores que influyen en su rendimiento deportivo, así como Proponer alternativas de solución para el mejoramiento del rendimiento deportivo de las atletas.

Los aspectos psicológicos están estrechamente unidos a las condiciones sociales e institucionales del entorno del deportista, que juegan un papel importante en el desarrollo de su carrera por lo que pasan a ser también tan determinantes como los factores genéticos y fisiológicos, el éxito o puesta en marcha del equipo como unidad o grupo, siendo constantes las afirmaciones que enfatizan la importancia de esta relación. A pesar de que, la distinción entre la cohesión social y la cohesión para la tarea esté demostrada tanto teórica como empíricamente, este trabajo podría ser igualmente útil debido a la necesidad de explorar la forma en que las dos orientaciones de la cohesión (social y tarea) afectan al rendimiento.

Este trabajo pretende contribuir al estudio e investigación de la Psicología de un deporte colectivo, como es el futbol femenino, ya que son muy escasos los estudios realizados en este deporte y más aun de la acción de múltiples variables psicológicas en el rendimiento deportivo.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General**

Determinar los factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de futbol femenino Real Estelí en el año 2017

#### **3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar los factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas del equipo Real Estelí.
2. Analizar la percepción de las atletas del equipo Real Estelí sobre los factores Psicológicos que influyen en su rendimiento deportivo.
3. Formular recomendaciones que permitan el mejoramiento del rendimiento deportivo de las atletas del equipo Real Estelí femenino.

## **4. DESARROLLO**

### **4.1 Factores Psicológicos del rendimiento deportivo**

Para iniciar este apartado es necesario reconocer que Nicaragua como nación no cuenta con una cultura meramente futbolística y aunque en la práctica este deporte se esté difundiendo no se cuenta con resultados satisfactorios a nivel internacional, esto debido a diferentes factores entre el que se destaca la poca inversión especialmente al futbol femenino a quien está dirigido este acto investigativo.

Sin embargo, es necesario profundizar en el conocimiento de los estados emocionales, la personalidad y la conducta específica de cada jugador, a través de una evaluación para determinar el perfil y establecer métodos y objetivos que puedan potenciar los puntos fuertes y disminuir los débiles. Según Hernández Mendo y Morales Sánchez (2010) hay suficientes investigaciones que constatan la importancia de los factores psicosociales como la actitud, confianza o cohesión en el rendimiento en fútbol. Hernández Mendo, A. y Morales Sánchez, V. (2010). *Psicología y fútbol profesional: caracterización de un reto pendiente.*

En el 2015 la directiva del equipo Real Estelí masculino, decide formar un equipo de futbol femenino con su nombre el cual los representa en el campeonato Nacional de futbol femenino de primera división, con el objetivo de tener todas las categorías y llegar a ser llamado club, además de ser un requisito planteado por la Federación Nacional de futbol FENIFUT, para todos los equipos masculinos. Como resultado se han logrado colocar en los primeros lugares en los campeonatos que se han participado, pese a las limitantes se ha mantenido el 78% de las jóvenes deportistas en el equipo Real Estelí hasta el 2017.

Durante la entrevista con las atletas se les pregunto desde su perspectiva que factores influyen en el rendimiento deportivo de las atletas a lo que respondieron:

Gráfico #1 Entrevista a atletas



Según lo antes señalado 72% atletas afirman que los factores psicológicos son los más influyentes en el rendimiento deportivo.

Se refleja durante la conversación que la motivación es uno de los aspectos psicológicos más importantes para que las

atletas obtengan un rendimiento óptimo en los partidos en función de los objetivos propuestos en cada ejercicio y durante el entrenamiento.

Al realizar la pregunta *¿Cuentan las jugadoras con algún incentivo que las motive a permanecer en el equipo y mejorar su rendimiento?* A lo que manifestaron que no cuentan con incentivos de ninguna índole, la motivación es intrínseca, ya que lo hacen por el simple hecho de jugar y divertirse.

Al abordar este apartado relacionado a la motivación de las jugadoras y cómo esta incidía en los resultados del equipo, se observó durante las ocho sesiones de entrenamiento, observadas asistían 13 jugadoras de las 18 participaban en las prácticas programadas (entrenamiento deportivo), por lo que 5 jugadoras presentaban poca preparación física dando como resultado la poca productividad en relación al gol, dado que en los cuatro partidos oficiales donde se aplicó guía de observación el equipo no ganó ni un partido.

#### 4.1.1 Motivación

La motivación es un tema central en cualquier esfera de la actividad humana, sea en contexto empresarial, académico o deportivo, pues el rendimiento y los

buenos resultados generalmente se asocian al nivel de motivación perfeccionado por los individuos (Cervelló & Escartí, 1994).

La motivación puede ser definida sencillamente como la dirección e intensidad del esfuerzo del individuo. La dirección del esfuerzo se refiere a la forma como un individuo busca, es atraído, o se aproxima de una situación. La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de esfuerzo emprendida por el individuo en una determinada situación (Gould, 2003).

En la Psicología del Deporte y del Ejercicio, la motivación puede ser vista bajo varias perspectivas, tales como la motivación para la realización, motivación en forma de estrés competitivo y motivación intrínseca y extrínseca. Estos diferentes parámetros de motivación forman parte de una definición de motivación más general (Weinberg & Gould, 2003).

Según Halliwell (1981; cit. por Cruz, 1996c), el estudio de la motivación en el deporte intenta dar respuesta a varias cuestiones que empiezan por “porqué”. Más en concreto esas cuestiones están relacionadas con tres dimensiones del comportamiento de los atletas: a) dirección (¿por qué ciertos atletas eligen determinados deportes para participar?); b) intensidad (¿por qué ciertos atletas se esfuerzan más o juegan con mayor intensidad que otros?); y c) persistencia (¿por qué ciertos atletas continúan la práctica deportiva y otros la abandonan?).

En esta perspectiva es fácil entender por qué este constructo es tan importante para los investigadores de la Psicología del Deporte, así como para los practicantes de deporte, que visan maximizar la participación en actividades físicas y sus beneficios.

En verdad, la motivación es responsable por la selección y preferencia por alguna actividad, por la persistencia en esa actividad, por la intensidad y vigor

(esfuerzo) del rendimiento y por el carácter adecuado del rendimiento relativamente a determinados patrones (Singer, 1984).

Continuando con el tema de la Motivación este parámetro hace énfasis en el trabajo del entrenador brindando aspectos importantes que debe tomar en cuenta al momento de elegir a sus atletas y en el entrenamiento para saber con el potencial que cuenta y los aspectos a mejorar en ellos para la obtención de sus resultados y el logro de sus objetivos.

Durante la aplicación de la guía de observación se pudo visualizar tanto en la práctica como en los partidos que el equipamiento deportivo de algunas jugadoras no era el adecuado, zapatos en mal estado, algunas practicaban o jugaban con zapatos de las compañeras que estaban en el banquillo de suplentes incomodando los resultados porque en unos casos quedaban chicos y consecuentemente en otros grandes, el uniforme de juego no estaba en buenas condiciones debido a que con el mismo uniforme que iniciaron la primer temporada continuaban en la actualidad; por otra parte se pudo observar que no había suficiente material deportivo para los entrenamientos muchas veces entorpecidos por la falta de balones, conos y mala infraestructura del lugar de entrenamiento, afectando de modo adverso los resultados por la desmotivación creada por la falta de equipo y accesorios deportivos.

Sin embargo, muchas veces la Motivación no es suficiente para obtener buenos resultados y el director técnico de un equipo, o el preparador físico o todo el cuerpo técnico están consiente de esta realidad, realidad que afecta de manera directa los intereses de cualquier club como en este caso el Equipo de Fútbol Femenino Real Estelí, debido a todos los factores que no les permiten estar enfocados para procurar cambiar los resultados, fue evidente en las observaciones aplicadas en las ocho sesiones de entrenamiento que el Equipo Real Estelí, no se contaba con una dosificación del entrenamiento debido a que no contaba con un cuerpo técnico bien estructurado, esto debido a diferentes razones, pero

especialmente la económica, entorpeciendo la práctica, al punto tal la que la directora técnica, solo presentaba la sesión de entrenamientos, empíricamente, ya que realizaba otras tareas como cargar balones, alcanzar balones, servir de psicóloga, servir de médico y fisioterapeuta, ser entrenadora, e incluso ser portera para poder ver culminado el entrenamiento del día que en la práctica no está dejando buenos resultados.

Por tal razón como se explicaba anteriormente la motivación es uno de los aspectos más importantes a considerar en nuestros atletas debido a que en nuestra búsqueda de lograr nuestros objetivos debemos tomar en cuenta cuanto es el nivel de aceptación que tienen los atletas por el fútbol para así ver la intensidad con la que ellos jugaran, ayudando así a los que tengan menos interés para obtener mejores resultados en la práctica del mismo.

#### **4.1.1.1 Fuentes de Motivación para la Práctica Deportiva**

En lo que se refiere a las fuentes de motivación, es importante hacer la distinción entre las intrínsecas y las extrínsecas. Con las recompensas extrínsecas, la motivación viene de otras personas o factores externos, bajo la forma de refuerzos positivos y negativos. Por otro lado, los individuos también pueden participar y competir deportivamente por razones intrínsecas. Es el caso de las personas que son intrínsecamente motivadas a ser competentes y aprender nuevas competencias, personas a quien les gusta la competición, acción o excitación y que pretenden divertirse y aprender el máximo que consiguen (Cruz, 1996c).

Es importante destacar que diferentes atletas presentan tipos de motivación diferentes, unos hacen referencia a la extrínseca lo que los hace depender del mundo externo para desenvolverse y otros la intrínseca en la que son ellos los que por naturaleza se expone al público para mostrar sus habilidades.

Al respecto se les interpele a las atletas en cuestión sobre la forma que ellas eran motivadas para dar buenos resultados en el equipo y expresaron que la única motivación que tienen es el deseo de practicar el deporte y para que sus familiares los vean que están haciendo algo provechoso, pero que aparte de eso no tienen ninguna motivación extrínseca y que a pesar de eso el 78% están en el equipo Real Estelí desde el 2015\_ 2017. Además independientemente que el equipo esté en primera división no cuentan con un salario y que en ocasiones toca invertir de su mismo dinero para transporte a los entrenamientos, por otra parte enlazando al tema de motivación, la entrevista a las mismas arroja que en algunas ocasiones se sienten excluidas al punto de no recibir atención médica durante lesiones o enfermedades comunes, haciéndose cargo de los mismos males los familiares porque ellas como atletas no tienen una entrada económica que permita sufragar esas inversiones, lo cual justifica según las mismas la el bajo rendimiento deportivo.

En relación a lo anterior, según el estudio realizado por (Kesend & Murphy 1989); cit. por Cruz, 1996c) en que fueron efectuadas entrevistas a atletas estadounidenses de diferentes modalidades, que estaban entrenando para los Juegos Olímpicos, los principales motivos identificados como importantes animadores para su involucramiento en el deporte de alto rendimiento fueron: 1) Competencia percibida (evaluación y mejoría); 2) Motivación intrínseca (divertimiento y deseo de realización); 3) Reconocimiento; 4) La propia modalidad o deporte; 5) El auto-desarrollo y crecimiento personal; 6) Afiliación y oportunidades de vida; 7) Salud, aptitud y actividades física; y 8) Sobrepassar las adversidades.

#### **4.1.1.2 Motivación de Logro**

(McClelland & Atkinson 1961; 1974); cit. por Cruz, 1996c) propusieron una de las primeras teorías psicológicas de la motivación: la teoría de la realización de las necesidades. Se trata de una teoría con un abordaje internacional que considera no sólo factores personales e individuales (motivación para el éxito o motivación para evitar el fracaso), sino factores situacionales (probabilidad de éxito y valores de

incentivo para el éxito) como importantes vaticinadores para el comportamiento en contextos de realizaciones de acuerdo con la adaptación Weinberg y Gould (2003) de los principios de esta teoría a los contextos deportivos, hay cinco componentes, incluyendo factores de la personalidad, factores situacionales, tendencias resultantes, reacciones emocionales y comportamientos de realización.

De acuerdo con esta teoría los individuos que presentan elevados niveles de realización o rendimiento seleccionan tareas y actividades desafiantes, de dificultad moderada o elevada y tienen mejores rendimientos cuando son evaluados por otros. Por otro lado, los individuos con bajos niveles de rendimiento y realización evitan las tareas y actividades deportivas, evitan arriesgar y situaciones desafiantes y tienen menores rendimientos cuando son sujetos a evaluación.

Para la Directora Técnica del Real Estelí femenino: En nuestros atletas poseemos diferentes niveles en que desarrollarse para ello debemos tomar en cuenta aspectos muy significativos para ayudar a los que tienen menos nivel y obtener ayuda de los que tienen mejor percepción del mismo, para nivelar al equipo en el momento de trabajar colectivamente y tratar de contrarrestar los problemas de rendimiento en el presente campeonato.

#### **4.1.1.3 Importancia de las Percepciones de Competencia Personal**

En el ámbito de la Psicología, son diversos los estudios y modelos teóricos que sugieren el rol central y mediador que las percepciones de competencia y capacidad personal parecen desempeñar en la motivación. De acuerdo con este presupuesto, Harter (1978, 1981; cit. por Cervelló & Erscartí, 1994) desarrolló un modelo teórico con el objetivo de explicar la motivación de las personas para participar en contextos de realización. Según la autora, las personas son motivadas a demostrar competencia en dominios de realización varios, como el deporte o la escuela. Los intentos bien sucedidos, es decir, con buenos rendimientos, para satisfacer la necesidad de competencia, resultan siendo experiencias positivas que

mantienen y/o promueven la percepción de competencia personal. Paralelamente, los individuos que se perfeccionen como más competentes en un determinado contexto de realización, son más motivados intrínsecamente para permanecer envueltos y dedicar esfuerzo a la actividad en cuestión, además de que experimenta reacciones afectivas más positivas, comparativamente a los individuos con débiles percepciones de competencia y control personal. De acuerdo con el modelo de Harter las percepciones de competencia de cada uno, basadas en rendimientos bien sucedidos, desempeñan un rol fundamental en la motivación deportiva.

Según Harter los individuos que poseen mayor motivación intrínseca son los que permanecen más envueltos en el deporte que practican. A nuestro criterio como docentes y entrenadores este es un aspecto muy útil en nuestros atletas y que debemos de mantener permanente en ellos.

#### **4.1.1.4 Medida y Evaluación de la Motivación**

La motivación deportiva es un constructo que se puede analizar desde bajas perspectivas teóricas, siendo considerado fundamental en el contexto deportivo. Como tal, se volvió determinante la construcción de instrumentos de mensuración que permitan su instrumentalización.

Uno de los principales objetivos que la Psicología del Deporte siempre tuvo desde su inicio se preme con determinar cuáles son los factores que maximizan la participación y potencian la ejecución en el ámbito deportivo y de la actividad física, siendo la Motivación constantemente indicada como teniendo una relación con el Rendimiento.

### 4.1.2 Auto-confianza

Los Psicólogos del Deporte ven la auto-confianza como la creencia que el atleta tiene de que va a conseguir ejecutar un determinado comportamiento (Weinberg & Gould, 2003).

Vealey (2001) perspectiva la auto-confianza como un constructo cognitivo social que puede ser un estado o un rasgo, dependiendo de la moldura temporal o referencia usada y de su estabilidad (rasgo) o inestabilidad (estado).

Estudios recientes (Vealey & Knight, 2002; cit. por Weinberg & Gould, 2003) revelaron que igual muchos otros constructos de personalidad, la auto-confianza podrá ser multidimensional, englobando varias dimensiones. Más en concreto, parecen existir diversos tipos de auto-confianza en el deporte, tales como: 1) confianza del atleta en su capacidad para ejecutar determinadas competencias físicas; 2) confianza del atleta en su capacidad para utilizar determinadas competencias psicológicas; 3) confianza del atleta en su capacidad para aplicar determinadas competencias analíticas; 4) confianza del atleta en su nivel de aptitud física y entrenamiento; y 4) confianza del atleta en su potencial de aprendizaje o capacidad para mejorar sus competencias.

De acuerdo a lo observado podemos decir que los atletas deben aprender los diferentes tipos de autoconfianza que existen y apropiarse de ellas para su práctica deportiva ya que esta les permite ejecutar mejor sus habilidades, analizar cada una de las estrategias que utilizaran en el juego o actividad mejorando así su nivel de rendimiento.

Como refieren Cruz y Viana (1996), el rol y la importancia de la auto-confianza en el rendimiento de los atletas son frecuentemente citados por todos los que están conectados a la actividad y competición deportiva. De hecho, un buen nivel de confianza en sus capacidades y competencias parece ser una característica

común a los atletas bien sucedidos. Por otro lado, se admite que la falta de confianza del atleta en sí propio o sus bajas expectativas para la obtención de determinada marca o resultado, perjudican y afectan negativamente su rendimiento.

Según lo antes expuesto referimos que la autoconfianza juega un rol muy importante en nuestros atletas en el desarrollo de sus capacidades físicas, motoras e intelectuales, a la hora de practicar un deporte debido a que esta incide en su práctica diaria y su desenvolvimiento en los juegos.

En la concepción de Martens y sus colaboradores (1990), la auto-confianza en el deporte se ve como un “continuum” que varía entre la falta de confianza y la confianza excesiva. De acuerdo con el autor, el nivel óptimo de auto-confianza se sitúa entre estos dos extremos. Cuando el atleta experimenta niveles extremadamente bajos o extremadamente elevados de auto-confianza su rendimiento es perjudicado.

La evaluación de competencias psicológicas es fundamental para el desarrollo del trabajo a realizar con los atletas, puesto que existe una estrecha relación entre variables psicológicas y el rendimiento deportivo. En este sentido, la auto-confianza es una de las variables más estudiadas en el ámbito de la Psicología del Deporte, existiendo diversos instrumentos contruidos para su evaluación.

### **4.1.3 Cohesión**

Desde la antigüedad que el estudio del Hombre y de su experiencia social suscita gran interés. Tal como refiere Aristóteles “el Hombre es un ser eminentemente social”, remitiendo para la concepción de que un individuo, por más aislado que esté, vive siempre en sociedad. La experiencia social proporciona al individuo sentimientos de identificación con sus pares y con los diferentes grupos, siendo que estos pueden ser asumidos como pequeños microsistemas constituyentes de la sociedad por regla general. Así, y como lo refieren Carron,

Brawley y Widmeyer (1998) si un grupo existe es porque posee un determinado grado de cohesión.

El término cohesión deriva del Latín *cohaesus* que significa mantenerse unido (Carron & Hausenblas, 1998). De hecho, en la Psicología y en las ciencias sociales, este constructo se describe como el proceso que mantiene los miembros de un grupo o entidad social unidos. Diversos autores habían enfatizado la importancia de la cohesión grupal debido a las correlaciones que posee con otros importantes fenómenos grupales, tales como el rendimiento.

#### 4.1.3.1 Modelo de la Cohesión Social

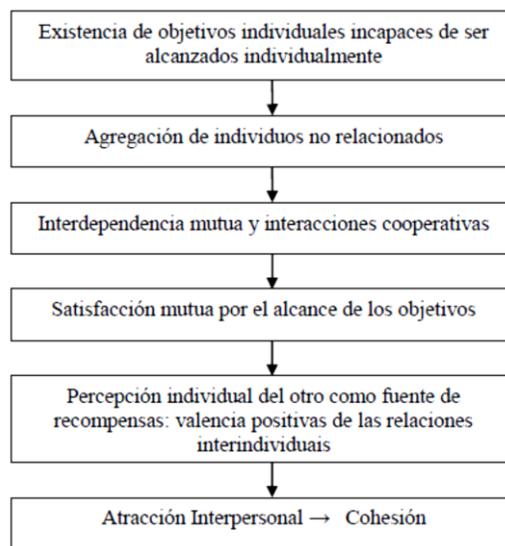


Figura 5: Modelo de la Cohesión Social (adaptado de Hogg & Vaughan, 1998)

La cohesión grupal es una vertiente de la solidaridad grupal y de la formación psicológica del grupo, que parece asumir la atracción interpersonal como el proceso generador del mismo.

En relacion a lo anterior el equipo en estudio (Real Esteli femenino) argumentaron no tener problemas con sus

compañeras de equipos referidos a la Cohesión, que existe buena comunicación, y siempre estan comentando situaciones que se deben mejorar en el partido y sobre las estrategias de juego ante determinado equipo, la unica razon por la que algunas veces se entra en polemica es cuando el equipo no tienen los resultados esperados

pero que al poco tiempo se olvidan y continúan en su afán por conseguir nuevas victorias.

Sin embargo, el deporte organizado es casi siempre llevado a cabo en presencia de otros. Así, la situación del deporte implica necesariamente interacciones sociales o procesos de grupo, los cuales, en deportes de competición, tienen esencialmente un carácter intergrupales (dado su objetivo central de victoria), a pesar de que también existe un carácter interpersonal (Carron & Antunes, 1996).

En un grupo existe un cambio recíproco de influencias, lo que nos lleva a concluir que lo que distingue un grupo de un conjunto de individuos es el hecho de que en el grupo existe una identidad colectiva, un sentimiento de unidad, formas estructuradas de interacción y comunicación, interdependencia personal y en la tarea, un sentimiento de destino común y la percepción de unidad de grupo (Carron & Spink, 1995).

A pesar de la vasta cantidad de investigaciones en dinámicas de grupo, debido a sus propiedades estructurales y funcionales, no se puede generalizar la definición de un grupo y transferirla para el contexto deportivo.

Lenk (1969; cit. por Carron, Bray & Eys, 2002), en un estudio elaborado por él con equipos olímpicos de remo, concluyó que a pesar de la aparente falta de cohesión y de la existencia de conflictos interpersonales, estos equipos alcanzaban un elevado rendimiento, refutando la hipótesis de que “sólo los grupos con un bajo grado de conflicto y con niveles elevados de cohesión pueden producir elevadas performances” (p.393). A pesar de considerar la naturaleza multidimensional de la unión grupal, el autor puso el énfasis en las relaciones sociales y en las elecciones del liderazgo, no considerando la vertiente de la cohesión con orientación para la tarea.

En 1998, Carron *et al.*, acrecentaron a la definición originalmente propuesta, el carácter afiliativo del grupo y de satisfacciones afectivas individuales de sus miembros. De acuerdo con esta definición, el constructor de cohesión asienta en tres propiedades:

- a) **Multidimensionalidad:** referente a los diversos factores que conducen a la formación y manutención del grupo, puesto que el efecto de los mismos es diferente según la naturaleza de los grupos.
- b) **Dinámica:** el grado de cohesión de un grupo puede y se altera al transcurrir el tiempo de existencia del mismo.
- c) **Naturaleza Instrumental y Afectiva:** dice respeto al objetivo para la formación del grupo, puesto que los más diversos grupos se forman con objetivos orientados para la ejecución de una determinada tarea. A pesar de esta orientación predominantemente instrumental, todos los grupos poseen un carácter afiliativo de satisfacción de necesidades afectivas de sus miembros.

#### **4.1.3.2 Medida y Evaluación de la Cohesión Grupal**

La búsqueda de una “psicología del equipo” y la necesidad de crear un instrumento o forma de evaluación para conducir todos los estudios relacionados con la cohesión, originó una constante aparición de nuevos instrumentos y metodologías de evaluación. Dos tipos de medidas habían sido desarrolladas: encuestas y sociogramas.

##### **a) Cuestionarios**

Evaluar los sentimientos y evaluaciones de los miembros sobre los otros miembros, los sentimientos relativos al equipo como un todo y las percepciones de los miembros sobre la proximidad del equipo.

## **b) Sociogramas**

Además de los instrumentos de auto-relato (encuestas), los sociogramas constituyen también una otra medida de la cohesión social, con la ventaja adicional de proveer información sobre el modo como los diferentes elementos de un equipo se relacionan entre ellos o si algunos miembros se encuentran socialmente aislados.

De acuerdo con Weinberg y Gould (2003), un sociograma permite revelar la atracción interpersonal entre los miembros de un equipo, suministrando información pertinente sobre los siguientes aspectos:

- Presencia o ausencia de interacción
- Percepciones individuales sobre la unión del grupo
- Elecciones de amistad en el seno del grupo
- Aislamiento social de miembros individuales del equipo
- Evaluación de la similitud de sentimientos interpersonales
- Grado de atracción existente en el seno del grupo

El recogimiento de información a través de este método puede revelarse, en términos prácticos, bastante útil, pues puede ayudar al líder del grupo a intervenir en la resolución de ciertos problemas interpersonales antes que los mismos se vuelvan descriptibles.

### **4.1.3.3 Cohesión y su relación con otras variables psicológicas**

Aunque la gran predominancia de las investigaciones realizadas se centre en el estudio de la relación entre cohesión y rendimiento, existen otras variables que, de igual modo, se asocian a la cohesión de equipo y que desempeñan un rol fulcro para la comprensión y promoción de la misma.

### **a) Satisfacción**

De acuerdo con Weinberg y Gould (2003), existen dos modelos que explican la relación entre cohesión, satisfacción y performance. Uno de los abordajes postula una relación circular entre las variables, o sea, la cohesión conduce al éxito, que a su vez incrementa sentimientos de satisfacción, que tiende a contribuir para el aumento de la cohesión del equipo. Por su turno, otro modelo postula que el éxito conduce a una mayor cohesión del grupo que, a su vez, incrementa los sentimientos de satisfacción. Así siendo, ambos los modelos sugieren la existencia real de una relación entre satisfacción y cohesión.

### **b) Estabilidad**

La estabilidad se refiere al grado de abandono registrados por los miembros pertenecientes a un determinado grupo, así como al periodo de permanencia de los individuos en el mismo (Weinberg & Gould, 2003).

En un estudio efectuado por Brawley, Carron y Widmeyer (1988), los autores concluyeron que existía una relación positiva entre la cohesión grupal y la resistencia grupal a la disrupción: equipos con mayor grado de cohesión presentaban mayor resistencia que equipos con bajos niveles de cohesión.

### **c) Aceptación de roles y objetivos grupales**

En situaciones de grupo, a semejanza que sucede con los equipos deportivos, los objetivos son delineados y estipulados en términos colectivos. De acuerdo con García-Mas (1997), cuando los objetivos del equipo son percibidos como siendo desafiantes y animadores, originan en los atletas una mayor focalización, esfuerzo y satisfacción para el suplantar de los objetivos comunes. Asimismo, los atletas al recibir retro-alimentación sobre el cumplimiento

de los objetivos del equipo, podrán percibir un mayor esfuerzo y focalización de la atención del equipo para la tarea, originando sentimientos de unión y cohesión.

La definición de cohesión propuesta por Carron (1982, 1998) remite para el alcance de metas y objetivos grupales, es decir, para el rendimiento de los grupos. De hecho, en el contexto deportivo en particular, existe la concepción de que es necesario un determinado grado de cohesión para que un equipo alcance un nivel óptimo de rendimiento.

#### **4.1.3.4 Cohesión y rendimiento deportivo**

El Rendimiento del grupo es un factor particularmente práctico y apremiante dato que la mayoría de los entrenadores, así como todos los que trabajan en el deporte por regla general, dedican un esfuerzo considerable para maximizarlo (Gill, 1986).

#### **4.1.4 Estrés y ansiedad**

Las emociones o estados de ánimo pueden ser una fuente adicional de información sobre la eficacia y confianza del deportista. En el deporte son muchas las situaciones que pueden ser percibidas como amenazantes para el deportista, aunque no necesariamente lo sean, por lo que las fuentes de ansiedad y estrés son diversas, y varían de acuerdo al deportista.

El estrés es una respuesta del organismo de carácter adaptativo a determinadas situaciones. El estrés está condicionado por tres variables: el medio externo (la situación), las preocupaciones o percepción personal de la situación y las respuestas que se dan a ellas. (Dasil, J, 2008)

El estrés se produce cuando se da un desequilibrio de lo que el deportista percibe de sus capacidades y de las demandas del ambiente. Entonces el estrés

surge cuando hay duda sobre la disponibilidad de recursos para hacer frente a las exigencias del entorno. Es decir, que tiene un gran componente subjetivo. Cuanto mayor sea la distancia entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia, mayor será el estrés.

Entendemos por ansiedad a la adaptación inadecuada a una situación, lo que provoca un incremento en el nivel de activación, lo que conlleva alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso. La ansiedad tiene así un componente cognoscitivo (preocupaciones, problemas de atención, pensamientos negativos) y un componente somático, que constituye el grado de activación física que se percibirá.

De acuerdo a (Dosil, 2008) se puede diferenciar dos tipos de ansiedad: ansiedad de estado (cuando es la respuesta a la percepción de un estímulo o situación como amenazante, aunque objetivamente no lo suponga realmente) y ansiedad de rasgo (cuando es la respuesta a un momento determinado).

Las situaciones que resultan favorables a que se produzca, son los momentos que preceden a la competición. Martens (1982, Cruz, 2001) cree que dos son los desencadenantes: la incertidumbre que tiene el deportista en lo que refiere al resultado de la competencia y la importancia que le da el deportista a dicha competición

#### **4.1.5 Concentración**

La concentración es un factor comportamental importante a considerar en el transcurso de un partido de fútbol, sobre todo en lo que respecta al parámetro temporal, ya que como hemos observado en muchas competiciones de fútbol, los jugadores están sometidos a un gran esfuerzo físico, y lo que es más importante, extendido en el tiempo. Por eso, puede considerarse a la concentración como un aspecto psicológico a tener en cuenta de forma detallada y pormenorizada.

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

En lo que respecta a las señales pertinentes del entorno, dentro de un deporte como es el fútbol no cuesta trabajo saber cuáles son las consideraciones a tener en cuenta: fijarse en la ubicación de la pelota, atender a los desplazamientos del oponente, de los compañeros, condiciones atmosféricas (viento...).

Existen dos dimensiones que caracterizan las demandas atencionales, la primera hace referencia a la amplitud: permite analizar si la atención está amplia o estrechamente focalizada, es decir, si el futbolista está atento a todo el terreno de juego (amplio), o bien si sólo se fija en la situación de la pelota (estrecho). Por otro lado, la dirección del foco atencional permite averiguar si el futbolista dirige su atención a elementos externos o bien, hacia el interior del sujeto (ver figura 2). De estas dos premisas: amplitud y dirección pueden establecerse numerosas posibilidades (foco amplio interno, amplio externo...).

Para optimizar el rendimiento del futbolista, este debe ser capaz de desarrollar los cuatro tipos posibles de atención, vistos en la figura 5, a pesar de esto, y como he mencionado anteriormente, el foco atencional del futbolista a lo largo de un partido cambia, y por tanto, también lo hace su concentración.

Como se ha podido comprobar, la concentración y atención van unidas de la mano, el profesor García, F. (2001), establece una serie de propiedades para la atención del futbolista como son:

- Su carácter fluctuante.
- La intensa concentración de la atención es consecuencia de las exigencias que se presentan en el momento de disputar el partido.
- El volumen de la atención es pequeño y se encuentra en correspondencia con la necesidad de estar concentrado.
- La estabilidad de la concentración de la atención y la capacidad para activarla rápida y eficientemente.

#### 4.1.6 Activación

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996) definen el término activación como "*Reacción general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa*". El término activación posee tres perspectivas claramente diferenciadas:

**Perspectiva Unidimensional:** los indicadores fisiológicos correlacionan entre sí perfectamente, y a su vez con los indicadores motores y verbales.

**Perspectiva Polidimensional:** cada dimensión de la conducta: verbal, motora y fisiológica debe ser tratada de forma diferenciada y no homogéneamente.

**Perspectiva Cognitiva:** El sujeto es el agente principal, éste construye su realidad de forma activa.

Hay que tener en cuenta el nivel de activación del futbolista a la hora de que este afronte una competición, e incluso a la hora de programar un entrenamiento determinado. Ser en todo momento conscientes de que altos niveles de activación pueden provocar situaciones de ansiedad si no existe una orientación cognitiva adecuada.

La siguiente figura muestra la relación entre eficacia comportamental e intensidad de la activación, bajo una perspectiva operativa y multidimensional, en la que se explica en términos de eficacia comportamental, la relación entre el nivel de activación del sujeto y el tipo de conducta que puede desempeñar.

## **4.2 Factores Físicos**

### **4.2.1 Preparación física**

Por las características propias y su lógica interna, un equipo de fútbol lo conforma una gama diferente de jugadores en cuanto a capacidad morfofuncional y posición dentro del campo de juego, lo que obliga gastos de energía específicos. Sumado a esto, ocurre el hecho de que prácticamente en ninguna ocasión los jugadores del mismo equipo, se encuentran en óptimas condiciones sicofísicas durante la temporada en un mismo momento. Por tanto la preparación física es extremadamente compleja, difícil y delicada de programar.

Un partido de fútbol, requiere de una producción de energía (rendimiento biológico) y de un gasto de esa energía producida, percibida a través del rendimiento físico (Godoy, 1997). La forma básica de obtención es mediante procesos aeróbicos, pero al tener que realizar cambios de actividad es necesario recurrir también a procesos anaeróbicos. Es decir, las sollicitaciones cardiovasculares y metabólicas son intermitentes (Turpin, 1998).

Al entrenar un equipo, la planificación nace a partir del deportista; según su función y capacidad se le plantean acciones de juego variadas que exijan respuestas diferentes cada vez, como de hecho sucede en un partido de competición. Cuando automatizamos los ejercicios solo estamos trabajando una porción del jugador de fútbol, tanto cognoscitivamente como físicamente. Puede ser valioso en deportes sicomotrices pero no en los socio motrices.

## **4.2.1.1 Resistencia**

### **A. Resistencia aeróbica**

El nivel de consumo máximo de oxígeno y los valores de consumo que pueden mantenerse durante actividades prolongadas (umbral anaeróbico), son importantes a la hora de evaluar la condición física de los futbolistas, puesto que se han encontrado correlaciones positivas entre estos valores y la participación en los partidos. Mombaerts (2000) determina que el 64% de esfuerzo son aeróbicos y los valores están entre el 65 - 75 % del VO<sub>2</sub> máx., en tanto que las frecuencias cardiacas medias registradas en los partidos oscilan entre 170 y 174 puls./ min. Mombaerts, E. (2000) Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador, INDE publicaciones, Barcelona.

Otra investigación, esta vez realizada por Turpin (1998), concluye que un jugador está entre 160/180 puls./min. Durante el 75% del tiempo, por lo que la capacidad aeróbica es la cualidad básica del futbolista. Coincide Bangsbo (2002), al afirmar que el sistema de energía aeróbica proporciona, con mucha diferencia, la mayor parte de la energía usada durante los partidos, con una intensidad media de aproximadamente el 70 % del consumo máximo de oxígeno.

### **B. Resistencia anaeróbica**

La concentración de lactato en la sangre suele ser utilizada como un indicador de producción de energía láctica. En opinión de Arjol (2000), los valores de lactato encontrados, aunque varían enormemente de unos estudios a otros se encuentra alrededor de los 7 y 9 mmol/l. Por otra parte, el 24 % de esfuerzo está cercano al límite anaeróbico, vale decir en un 85 % del VO<sub>2</sub> máx. pero a pesar del número elevado de espines (14 % espines cortos de 3 seg.), los lactatos superan poco los 7- 8 mmol/l. (Mombaerts, 2000). Otros autores aconsejan ser cautos al valorar, porque puede haber grandes diferencias entre sujetos en la producción de

lactato, ya que la cantidad de ejercicio de alta intensidad en un partido depende de factores como la motivación del jugador, el estilo de juego, las tácticas y estrategias. (Ramos, Zubeldía, 2003). Ramos, N. Zubeldía, G. Masa Muscular y Masa Grasa, y su relación con la Potencia Aeróbica y Anaeróbica en Futbolistas de 18 a 20 años de Edad (Parte II). PubliCE Standard. 14/07/2003. Pid: 173.

#### **4.2.1.2 Fuerza**

El propósito del entrenamiento de fuerza en el fútbol no es el de construir grandes músculos, por que rara vez ello se puede equiparar con mejorías en la potencia. El entrenamiento de fuerza no debe desarrollarse independientemente de otras habilidades (por ej., velocidad y resistencia específica)... en el fútbol la fuerza no se usa en forma absoluta, sino en forma de potencia. Ésta representa el ingrediente esencial en los movimientos específicos, tales como aceleración y desaceleración, salto para cabecear la pelota, cambios rápidos de dirección, remate de la pelota. (Bompa, 2003). Bompa, T. Entrenamiento de la Potencia para el Fútbol. PubliCE Standard. 19/05/2003. Pid: 156.

Tanto Bangsbo (2002) como Turpin (1998), concuerdan que esta capacidad hace referencia a la cantidad de fuerza producida durante una acción en el fútbol, por ejemplo un disparo, o en los duelos y golpes con la cabeza (parte superior del cuerpo) y los golpes, cambios de dirección, las arrancadas (en el ámbito de piernas).

#### **4.2.1.3 Velocidad**

El fútbol actual exige cada vez más una dinámica y movilidad lo que se traduce en acciones ejecutadas a mayor velocidad, de ahí que ésta capacidad se considere importante a la hora de los entrenamientos. No solo la habilidad técnica - táctica requiere rapidez de ejecución, hay que poner énfasis en todas las formas de velocidad del jugador, sobre todo la velocidad de reacción y decisión, la velocidad

de ejecución de acciones simples y complejas y la velocidad de colaboración entre los jugadores (Kasani, Horski, 1993).

Turpin (1998), declara que la velocidad de reacción y de carrera es importantes, además conviene saber que la velocidad del futbolista es diferente:

- La zancada es más pequeña
- El centro de gravedad es más bajo
- Los músculos están menos relajados
- Hay menos impulsión.

#### **4.2.1.4 Flexibilidad**

Es la capacidad de obtener mayor amplitud de movimiento en el ámbito articular, ejercitándose y mejorando a través de estiramientos pasivos o activos de los músculos que participan en la articulación trabajada. Es una capacidad que no ha de ser descuidada porque interviene en la prevención de lesiones, y mejora de la coordinación y destreza.

La flexibilidad es altamente específica de la articulación que está siendo evaluada. Es posible tener un alto nivel de flexibilidad en una articulación y tener un limitado rango de movimiento en otra. Esto significa que la flexibilidad no existe como una característica general sino en cambio es específica de una articulación y de una acción articular en particular (Allen, 2002).

Debido a esto último, el trabajo de flexibilidad de algunas articulaciones y músculos en el futbolista deben ser más específicos, Turpin (98) recomienda en especial:

Los aductores, isquiotibiales, tríceps sural, cuádriceps, psoas, abdominales y dorsales.

### 4.3 Rendimiento deportivo

Aunque por regla general y desde el punto de vista teórico la regla de que “los mejores atletas forman el mejor equipo” sea aceptable, en la práctica, muchas veces, esta regla no se confirma, demostrando de esta forma que la relación entre las capacidades individuales y el rendimiento colectivo no es perfecta.

Como tal, Steiner (MONTERO, 2002) propuso un modelo teórico que visaba explicar la relación entre el rendimiento individual y el rendimiento colectivo en el deporte, en que la productividad real es el resultado de la sustracción de las pérdidas debido a procesos de grupo imperfectos a la potencial productividad.

La potencial productividad del grupo se refiere a los mejores rendimientos posibles del grupo, delante a sus recursos (capacidades, conocimiento, experiencia y competencias individuales) y de las exigencias de las tareas. El autor refiere entonces que, sólo cuando un grupo utiliza eficazmente sus recursos para dar respuesta a las exigencias de la tarea, es porque su rendimiento y productividad reales se aproximan de la productividad potencial. En un equipo de fútbol, por ejemplo, habrá que existir un trabajo colectivo, preciso y automatizado entre defensas, medios y avanzados.

Según el autor, existen dos categorías referentes a las pérdidas de productividad debido a estos procesos de grupo imperfectos: pérdidas de motivación y pérdidas de coordinación. Las pérdidas de motivación ocurren cuando algunos miembros del grupo no dan su mejor o máximo de esfuerzo. A su vez, las pérdidas de coordinación ocurren cuando la falta de timing o el recurso las estrategias ineficaces impide que el potencial máximo de rendimiento sea alcanzado.

Algunos autores (Gill, 1986; Weinberg & Gould, 2003) están sugiriendo que una buena parte de la explicación para las causas de las pérdidas referidas se debe

al efecto Ringelmann que consiste en la disminución del rendimiento individual a medida que aumenta el número de elementos constituyentes del grupo.

Otro fenómeno que podrá explicar el rendimiento colectivo y los procesos de grupo se designa por efecto de Social Loafing. Este fenómeno se refiere al hecho de los miembros de un equipo no den su máximo, debido a fallos o razones de orden motivadora sugieren que esto puede tener origen en diversas causas como, por ejemplo, los atletas que creen que sus compañeros de equipo están menos motivados que ellos y, por ello ponen un menor empeño y esfuerzo; los atletas sienten y creen que pueden pasar desapercibidos en medio del rendimiento colectivo, evitando así las consecuencias negativas por “no dar su máximo”.

De hecho, cuando se considera el rendimiento de un grupo, se introduce un complejo conjunto de variables socio-sicológicas de naturaleza interactiva. Como tal, un objetivo que la amplia mayoría de los investigadores está intentando alcanzar se prende con la identificación de los factores y procesos que originan y posibilitan un aumento del rendimiento de los grupos. Una de las variables constantemente asumidas como estando relacionada con el rendimiento deportivo es la cohesión grupal.

#### **4.4 Importancia de la relación entrenador/docente y deportista/alumno**

Para que el deportista o alumno se desarrolle de forma íntegra es necesario que exista una relación coherente y bien compaginada con su entrenador/profesor. El entrenador es una de las figuras más relevantes y claves en la iniciación deportiva, y en el seguimiento posterior del deportista; ya que el propio entrenador es el que planifica la preparación del futbolista y el que acompaña continuamente al mismo. Convirtiéndose en muchas ocasiones en un segundo padre del futbolista. Existen dos visiones diferentes de este tipo de relaciones:

Todos los entrenadores en multitud de ocasiones utilizan ambos tipos de enfoques, aunque predominantemente hay que optar por escoger un enfoque positivo, debido fundamentalmente a que este tipo de enfoque aumenta la motivación del futbolista, y a su vez favorece la consecución de los objetivos planteados a prioridad.

La relación establecida entre el futbolista (o cualquier tipo de deportista) y su entrenador se hace en base a tres parámetros de gran importancia:

- a. **Conductas del entrenador:** Es lógico pensar que las conductas del entrenador hacia sus deportistas, o hacia la propia competición en sí misma; influyen determinadamente en la correlación existente entre ambos.
- b. **La percepción y el recuerdo de dichas conductas por sus jugadores.**
- c. **La evaluación que estos hacen del entrenador y de su experiencia deportiva.**

En lo antes expuesto podemos destacar que la relación entre entrenador-atleta es de suma importancia para la obtención de sus mejores resultados ya que esto es lo que tanto al docente como estudiante le permite desarrollarse más preguntar si tiene duda de una jugada, conversar con su profesor sobre las jugadas a realizar durante el partido y así superar sus debilidades.

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

1. Centrarse en la enseñanza y en la práctica de destrezas deportivas.
2. Cambia frecuentemente las actividades.
3. Establece expectativas realistas para cada niño en función de su edad y su repertorio previo.
4. Debe realizar demostraciones y dar instrucciones cortas y simples.

5. Recompensa no solo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta.
6. Recompensa el esfuerzo además del resultado.
7. Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores.
8. Reduce los miedos de los niños para ejecutar nuevas tareas motrices.
9. Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores.
10. Es entusiasta y contagioso.

Aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; o entre el docente y el alumno (desde el punto de vista educativo); determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y posteriormente formarse en un deporte concreto. Un estudio de González, G.; Taberner, B.; & Márquez, S. (2000), muestra los motivos para participar en fútbol por parte de los jóvenes que se inician en este deporte:

- En primer lugar realizan deporte para "mejorar su nivel", luego para "estar físicamente bien", "divertirme", "hacer ejercicio", y "hacer nuevos amigos".
- Los motivos para jugar al fútbol están más orientados a la ejecución que a los resultados. Es decir, predominan los factores intrínsecos sobre los extrínsecos.

De todo lo anterior se puede deducir que el uso de las nuevas metodologías para la enseñanza del fútbol y, en especial, del denominado enfoque basado en la comprensión del juego, proporciona interesantes implicaciones psicológicas tanto para los alumnos como para los profesores. Son necesarios un mayor número de investigaciones y de aplicaciones prácticas para conocer con más profundidad los aspectos psicológicos que ofrecen estas nuevas metodologías, y sobre todo, para potenciar la relación existente entre el entrenador y el futbolista, durante el proceso investigativo del presente estudio se observó en los entrenamientos que la entrenadora no cuenta con un plan de entrenamiento apropiado que propicie que

los atletas desarrollen su capacidad competitiva el cual quedo demostrado en los partidos observados en el cual las atletas no estaban rápidas cuando corrían, ni fuertes ni demostraban sus habilidades, mostrando inseguridad.

#### 4.5 La Personalidad femenina en el Fútbol

Al hablar de personalidad, en términos generales se entiende la misma como "*conjunto de características, o combinación de las mismas, que hacen que una persona sea única e independiente*" (Weinberg, R.S. & Gould, D. 1996). La Personalidad estaría dividida en tres estructuras diferentes (ver figura 1):

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

Existen 3 Enfoques diferenciados de la Personalidad:

1. Enfoque del Rasgo: referente a las características intrínsecas del sujeto.
2. Enfoque Situacional: referido a los parámetros externos que inciden en la propia personalidad.
3. Enfoque Interactivo: combina los dos anteriores.

Dentro del deporte abordado en este trabajo, la personalidad que posea el futbolista, sin duda va a determinar la conducta que éste pueda llevar a cabo durante

los entrenamientos o los propios partidos. Si el sujeto posee una personalidad fuerte y bien estructurada como consecuencia de la disciplina y el entrenamiento, las conductas que posea en momentos puntuales, de mayor o menor trascendencia, serán cruciales para conseguir el éxito o el fracaso.

#### **4.6 Técnicas más relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol**

Las técnicas según el diccionario Larousse de la lengua española, es la manera específica para aplicar determinados conocimientos a través de un proceso y un conjunto de recursos disponibles. Explicado de otra manera se refiere a la habilidad para realizar bien algún procedimiento para emplear algún recurso.

En relación argumentan las atletas que no cuentan con recursos para sus actividades deportivas, ni incentivos económicos ni motivacionales y que lo único que las impulsa es el deseo de jugar futbol, aunque carezcan de buenos zapatos, premios por partidos ganados, goles o clasificación, disciplina y por tal razón aluden a ese el motivo del bajo rendimiento y que en relación a esto desde su perspectiva los factores que influyen en su productividad deportiva están: la comunicación, el respeto a las reglas, la cohesión y la auto estima, todo esto viéndolo desde un punto de vista positivo, pero contrario también os condiciona el factor económico, la alimentación y los trabajos a parte del mundo del futbol.

Sin embargo, este apartado tiene como principal función mostrar algunas de las técnicas empleadas para solventar determinados problemas psicológicos que se le presentan al futbolista:

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

a.1. Auto-instrucciones positivas: sirven para potenciar el auto-estima, la motivación, la atención y el rendimiento. Este tipo de auto-instrucciones provoca al sujeto centrarse más en la tarea, y no divagarse por otros terrenos.

a.2. Auto-instrucciones negativas: este tipo de auto-instrucciones se suelen emplear cuando la situación es demasiado adversa para el deportista; siendo auto degradante, crítica y contraproducente e inductora de ansiedad.

Los auto-instrucción no se emplean porque los eventos provoquen depresión, enfado, ansiedad, frustración... (Ya que éstos no son inductores de transmitir estos hechos); sino que es la forma de interpretarlos por parte del futbolista.

La auto instrucción se puede emplear para:

- Adquirir destrezas nuevas para que la motivación aumente.
- Eliminación de hábitos negativos.
- Iniciación de la acción.
- Mantenimiento del esfuerzo en situaciones extremas, cuando el foco atencional ha de mantenerse durante un tiempo prolongado.

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

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

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

El método del EA tiene seis etapas claramente diferenciadas, es conveniente no pasar a la siguiente sin haber dominado previamente al anterior. Cada ejercicio tiene una fórmula verbal particular. Así la frase: "Mi brazo derecho está pesado" se repetirá cuatro veces. Lo mismo se hará con las demás frases.

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

D. **Visualización:** Según Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996) la visualización es un "proceso mental que conlleva la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas". Se trata de una forma de simulación que se produce en la mente. La visualización implica una representación mental de acontecimientos en el que inevitablemente están implicados todos los sentidos.

La visualización posee numerosos usos:

- a. Mejora la concentración.
- b. Aumenta la confianza.
- c. Controla respuestas emocionales.
- d. Sirve para entrenar destrezas deportivas a nivel mental.

- e. Entrenamiento de la estrategia.
- f. Afrontamiento del dolor y las lesiones.

Existen dos tipos fundamentales de visualización, por un lado está la visualización interna: que representa mentalmente la ejecución de una destreza desde una posición ventajosa para el futbolista; se hace a partir de una perspectiva en primera persona; por otro lado está la visualización externa, en el que la persona se imagina desde la posición de un observador externo.

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

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

Al referirnos al punto de las instrucciones que reciben las atletas del Equipo Real Estelí Femenino es muy pobre, ya se explicaba anteriormente la situación económica del equipo y por ende de las jugadoras que no cuentan con una directiva suficiente para que cada uno cumpla con sus funciones de acuerdo a su roll al punto que la entrenadora hace una tarea multifacética para poder dar salida a cada situación adversa que se de en el desarrollo del campeonato. Por otra parte no existe por parte del club charlas motivacionales y al caso cuando se han dados porque las mismas atletas las han solicitado a organizaciones no gubernamentales justificando de esta manera según los resultados el papel del Equipo Real Estelí en el campeonato presente.

## **4.7 Recomendaciones que permitan el mejoramiento del rendimiento deportivo de las atletas del equipo Real Estelí.**

1. Apoyo económico a las jugadoras del equipo (viatico para movilizarse a los entrenamientos y a los partidos).
2. Compra de material deportivo para los entrenamientos del equipo y jugar partidos. Una lista típica de material incluiría:
  - ✓ Balones: un buen entrenamiento exige una gran cantidad de balones.
  - ✓ Porterías móviles: pueden ser de varios tamaños.
  - ✓ Petos de distintos colores: para dividir a las jugadores en grupos (defensas y delanteros) o equipos.
  - ✓ Conos, discos y postes: para reducir el tamaño del campo, para crear caminos en zig-zag y para muchos otros ejercicios.
  - ✓ Redes para balones: para no perder los balones y no perder el tiempo buscándolos.
  - ✓ Barreras de defensas: defensas de plástico o metal del tamaño de un jugador de pie. Se utilizan como barreras artificiales para entrenar tiros libres.
  - ✓ Escalera: fabricada con un poste horizontal móvil unido a dos soportes verticales; se utiliza para entrenar los saltos y para las sesiones de calentamiento.
  - ✓ Botiquín: un botiquín con los artículos médicos más importantes y necesarios (por ejemplo, un aerosol antiinflamatorio).
  - ✓ Focélulas de barrera: para obtener datos precisos que midan la velocidad de los jugadores y los árbitros al recorrer una distancia determinada.
3. Inscripción de un cuerpo técnico bien estructurado (director técnico, asistente técnico, médico o fisioterapeuta, utilero).

4. Monitoreo y seguimiento por parte de los directivos a los entrenamientos y a los partidos oficiales. La directiva debe de realizar visitas continuas a los entrenamientos y partidos oficiales para valorar las fortalezas y debilidades de las atletas. Esta es posiblemente la mejor forma de entender cómo trabajan, la entrenadora y las jugadoras y evaluar su potencial real.

Estos deben monitorear la construcción metodológica de una sesión de entrenamiento y de técnicas de entrenamiento. Como por ejemplo: Alternancia sistemática entre los partidos y el entrenamiento; Demostración, explicación: los jugadores entienden el objetivo del entrenamiento. Definición de grupos, uso de espacio y material: grupos pequeños y homogéneos, alta frecuencia de toques de pelota. Refuerzo y corrección: respuestas a los jugadores, precisas y orientadas a objetivos. Observar la Actividad de las jugadoras que incluya: Motivación y autonomía: jugar y entrenarse de forma concentrada (calidad). Representación cognitiva: memorizar los movimientos clave.

5. Suministrarles a las jugadoras su utillaje deportivo (zapatos de futbol, espinilleras, medias, uniformes).
6. Brindarles atención médica, (exámenes y control médico periódicamente), que garantice un adecuado control biomédico de cada una de las atletas, que aporte a su buen desempeño y aumento de su rendimiento deportivo.
7. Presencia de un fisioterapeuta a las sesiones de entrenamiento y a los partidos oficiales.
8. Capacitación permanente al director técnico, sobre planificación del entrenamiento deportivo y psicología del deporte, que garantice el óptimo desarrollo deportivo. El entrenador debe ser capaz de diseñar un macro ciclo, meso ciclo y micro ciclo tomando en cuenta los objetivos.

9. Apoyo moral y logístico de parte de los directivos, que facilite el desarrollo de potencialidades que aporten a logros de mejores desempeños y resultados.

## **5. CONCLUSION**

Tomando en cuenta los objetivos planteados en este hecho investigativo y a la luz de los hallazgos reflejados se concluyó que:

- 1) Los factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas del equipo Real Estelí, es la desmotivación reflejado en su conducta, comportamiento psicológico, entrega debido a esto no se le da el valor y la importancia a este equipo, sin estímulos de ningún tipo, con materiales de mala calidad y limitados que genera desinterés y que se refleja en los resultados y en la práctica misma del deporte.
- 2) Otro factor Psicológico encontrado es la falta de confianza que está produciendo en ellas emociones negatividad e inseguridad para realizar una determinada acción o habilidad motriz, esto les imposibilita la concentración, disminuye la intensidad como la duración del esfuerzo, al final esto interfiere en las estrategias del juego y afecta el rendimiento del equipo.
- 3) La percepción de las atletas del equipo Real Estelí sobre los factores Psicológicos que influyen en su rendimiento deportivo también se deriva del poco o nulo interés que la directiva tiene sobre este equipo manifestado en no brindar las condiciones necesarias para la práctica de estas atletas, que incluye falta de capacitación a la entrenadora que le impide realizar mejores tácticas y estrategias en la práctica y los partidos incidiendo en los resultados de cada partido, no brindarles alimentación balanceada, servicios médicos, atención psicológica, apoyo económico, no se cuenta con cuerpo técnico bien estructurado, falta de monitoreo y seguimiento logístico en los entrenamientos y a los partidos oficiales, por parte de los directivos, se han

considerado para los problemas antes mencionados ciertas alternativas de solución que permita el mejoramiento del rendimiento deportivo de las atletas que deberían ser tomadas en cuenta por parte de los directivos del equipo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

1. Allen H. (2002) Flexibility Training for Range of Motion. *NCSA Performance Training Journal*. Vol.1, nº 2, 13-20, 2002.
2. Bangsbo, J. (2002) *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*, Edit. Paidotribo, 3ª edic., Barcelona. Bompá, T. Entrenamiento de la Potencia para el Fútbol. PubliCE Standard. 19/05/2003. Pid: 156.
3. Coca, S. (1985). *Hombres para el fútbol*. Madrid: Gymnos.
4. Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Ed. McGraw-Hill. Madrid, España
5. Escudero, J.T., Balagué, G. y García-Mas, A. Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema* 2002;14(1):34-38.
6. Hernández Mendo, A. y Morales Sánchez, V. (2010). *Psicología y fútbol profesional: caracterización de un reto pendiente*. *Apuntes de Psicología* 2010;28(2):237-262.
7. Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (1995). *Estrategias Cognitivas en Deportistas Profesionales*. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes

8. Mombaerts, E. (2000) Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador, INDE publicaciones, Barcelona.
9. Ramos, N. Zubeldía, G. Masa Muscular y Masa Grasa, y su relación con la Potencia Aeróbica y Anaeróbica en Futbolistas de 18 a 20 años de Edad (Parte II). PubliCE Standard. 14/07/2003. Pid: 173.
10. Sánchez Pérez, A. Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa? Revista de psicología del deporte 2001;10 (2):197- 210.
11. Hernández Mendo, A. y Morales Sánchez, V. (2010). Psicología y fútbol profesional: caracterización de un reto pendiente. Apuntes de Psicología 2010;28(2):237-262.
12. .Kasani,L.,Horski,L. (1993) *Entrenamiento de fútbol*, Editorial Agonos, Lleida.

## 7. ANEXOS

### 7.1 Matriz de Operacionalización de variables

**Objetivo General:** Determinar los factores que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas de primera división de fútbol femenino Real Estelí en el año 2017.

Objetivos Específicos	Variable Conceptual	Subvariables, o Dimensiones	Variable Operativa Indicador	Técnicas de Recolección de Datos e Información y Actores Participantes			
				Observación	Encuesta	Entrevista	G- Focal
<b>Objetivo Específico 1</b> Identificar los factores que inciden en el rendimiento deportivo de las atletas del equipo Real Estelí.	1. Factores que inciden en el rendimiento deportivo	1.1.Factor psicológico 1.2 Factor físico	Índices de: motivación, atención, estrés, ansiedad, cohesión, confianza, concentración Preparación física.	x		X	

<p><b>Objetivo Específico 2</b></p> <p>Analizar la percepción de las atletas del equipo Real Estelí sobre los factores que influyen en su rendimiento deportivo.</p>	<p>Percepción de las atletas</p>	<p>Entrenamiento deportivo</p> <p>Equipamiento deportivo</p> <p>Situación económica</p> <p>Interés de los directivos del equipo</p>	<p>Dosificación y planificación del entrenamiento</p> <p>Equipamiento necesario</p> <p>Ingresos monetarios</p> <p>Políticas de incentivos a las atletas</p>	<p>x</p>		<p>X</p>	
<p><b>Objetivo Específico 3</b></p> <p>Proponer alternativas de solución para el mejoramiento del rendimiento deportivo de las atletas.</p>	<p>Técnicas que favorecen el incremento y mantenimiento de la atención</p>	<p>Capacitación del entrenador</p> <p>Charlas motivacionales</p> <p>Incentivos a jugadoras</p>	<p>Numero de capacitaciones</p> <p>Frecuencia de charlas motivacional</p> <p>Tipos de incentivos entregados</p>				

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA  
UNAN - MANAGUA  
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA,  
MATAGALPA  
FAREM-MATAGALPA**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

## **OBSERVACIÓN**

**Objetivo:** Identificar los factores Psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo, se realizaron visitas a los entrenamientos y partidos oficiales, para lo cual se utilizó una guía de observación previamente estructurada.

### **7.2 GUÍA DE OBSERVACIÓN.**

- **PARÁMETROS A OBSERVAR**

1. Tipo y calidad de equipamiento deportivo.
2. Presencia de directivos del equipo en los juegos
3. Asistencia de jugadoras a los entrenamientos.
4. Estabilidad y cohesión entre las atletas del equipo
5. Incentivos motivacionales que tienen las jugadoras que las motive a permanecer en el equipo y mejorar su rendimiento.
6. Rendimiento deportivo.

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA  
UNAN - MANAGUA  
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA,  
MATAGALPA  
FAREM-MATAGALPA**



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA  
UNAN-MANAGUA

**ENTREVISTA.**

**Objetivo:** Analizar la percepción de las atletas del equipo Real Estelí, se realizó una entrevista a 18 jugadoras del equipo la cual nos arrojó los siguientes resultados:

**7.3 GUÍA DE ENTREVISTA**

- 1-Cuánto tiempo tiene de ser parte del equipo de futbol femenino de Primera división?
- 2-¿Está usted satisfecha con el nivel de atención de los directivos del equipo?
- 3-¿Existe estabilidad y cohesión entre las atletas de su equipo?  
Cuenta el equipo con el equipamiento deportivo necesario?
- 4-¿Cuentan las jugadoras con algún incentivo que las motive a permanecer en el equipo y mejorar su rendimiento?
- 5- ¿Desde su perspectiva que factores Psicológicos influyen en su rendimiento deportivo y en el rendimiento deportivo de las atletas del equipo Real Estelí?
- 6-¿Tienen frecuentemente charlas motivacionales que contribuyan a mejorar su rendimiento deportivo?
- 7-¿Planifica el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento de sus atletas?