



## **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

### **Tema:**

ANÁLISIS COMPARATIVO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS  
RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CICLISTAS Y  
FUTBOLISTAS AMATEURS DEL CANTÓN AMBATO.

**Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica**

### **Línea de Investigación:**

Desarrollo Humano y Salud Mental

### **Autora:**

MARÍA PAULA PALACIOS GONZÁLEZ

### **Director:**

Dr. PAÚL MARLON MAYORGA LASCANO, Mtr.

Ambato – Ecuador

Diciembre 2019

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO  
HOJA DE APROBACIÓN

**Tema:**

“ANÁLISIS COMPARATIVO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS  
RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CICLISTAS Y  
FUTBOLISTAS AMATEURS DEL CANTÓN AMBATO”

**Línea de Investigación:**

Desarrollo Humano y Salud Mental

**Autora:**

MARÍA PAULA PALACIOS GONZÁLEZ

Paúl Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.  
**CALIFICADOR**

f. 

Aitor Larzabal Fernández, Lic. Mg.  
**CALIFICADOR**

f. 

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Ps. MS.  
**CALIFICADOR**

f. 

María Isabel Ramos Noboa, Psc Cl. Mg.  
**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.  
**SECRETARIO GENERAL PUCESA**

f. 

  
Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador  
SECRETARÍA GENERAL  
PROCURADURÍA

Ambato- Ecuador  
Diciembre 2019

  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL ECUADOR  
BIBLIOTECA

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **MARÍA PAULA PALACIOS GONZÁLEZ**, portadora de la cédula de ciudadanía N° 1804260816 autora del trabajo de graduación intitulado: **“ANÁLISIS COMPARATIVO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CICLISTAS Y FUTBOLISTAS AMATEURS DEL CANTÓN AMBATO”**, previo a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos del autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad del Ecuador a difundir a través de sitios web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, Diciembre 2019



María Paula Palacios González

**1804260816**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a Dios y a la Virgen María, principales pilares de mi vida y quienes me han guiado en la elección de esta carrera universitaria para servir mejor a la sociedad.

Doy gracias a mi familia, a mis padres y hermana por su constante e incondicional apoyo, por su entrega y dedicación en todo lo que hacen, formando en mí figuras de ejemplo y admiración. A todos mis tíos, primos y abuelitos, que siempre están pendientes de mí y que, con cada historia y conversación, me siguen enseñando y preparando para la vida. Gracias infinitas.

Gracias a mis amigos y amigas, que siempre que he necesitado de ellos, han estado ahí para mí.

Gracias a todos los profesores que me han acompañado en esta etapa, por su formación académica impartida y de quienes he aprendido lo que significa una verdadera vocación.

Finalmente, gracias a todos los que me han colaborado durante el proceso de este trabajo de investigación, a mi tutor, a los entrenadores de cada equipo y a los futbolistas y ciclistas.

## DEDICATORIA

Para mayor gloria de Dios.

A la Virgen María, “*Totus tuus ego suum, Maria, et omnia mea tua sum*” (San Luis M. de Monfort)

Por y para mis padres, mi hermana, y toda mi familia. Lo merecen todo.

## RESUMEN

El objetivo de la investigación es comparar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo entre ciclistas y futbolistas *amateurs* del cantón Ambato. Esta investigación es de paradigma positivista, con un enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, de alcance descriptivo, comparativo y de corte transversal. El método general de la investigación pertenece al método científico aplicado a las ciencias sociales, mientras que el método específico es comparativo de grupos. Se trabajó con la participación de 60 deportistas, divididos en 30 ciclistas y 30 futbolistas quienes fueron evaluados con el Cuestionario de Características Psicológicas y su Influencia en el Rendimiento Deportivo (CPRD). Se encontró que, en base a los factores evaluados (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo), no existen diferencias estadísticamente significativas entre los ciclistas y futbolistas. Sin embargo, se encontró que, hay mayor apertura de la participación del sexo femenino dentro del grupo de los ciclistas que en el de los futbolistas. También se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto al estado civil de los atletas, y en el tiempo de práctica deportiva de cada grupo. Finalmente, se evidencian limitaciones en la investigación, así como en la elección de la población, lo que se tomaría en cuenta para futuras investigaciones.

**Palabras Clave:** *amateur*, deportista, características psicológicas, rendimiento deportivo.

## ABSTRACT

The aim of this investigation is to compare the psychological characteristics related to athletic performance among cyclists and *amateur* soccer players in Ambato city. This investigation has a positivist paradigm, with a non-experimental approach, quantitative and descriptive modality, and a comparative and cross-sectional scope. The general method of this investigation is the scientific method applied to the social sciences, while the specific method is group comparison. This research had the participation of 60 athletes, 30 cyclists and 30 soccer players who were evaluated with The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS). The results, based on the factors evaluated (stress control, influence of performance evaluation, motivation, mental ability and team cohesion), show that there are no statistically significant differences between cyclists and soccer players. However, there is a greater desire of participation from the female sex within the group of cyclists than in that of soccer players. As another result it was determined that there are statistically significant differences in the marital status of the athletes, and in the time of each group's sports practice. Finally, research limitations are evident, as well as the selection of the population, which should be considered in future research.

**Key Words:** *amateur*, athlete, psychological characteristics, sports performance

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
METODOLOGÍA.....	5
JUSTIFICACIÓN.....	6
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	7
1. Deporte.....	7
1.1.Rendimiento Deportivo .....	9
1.2.Factores y Variables del Rendimiento Deportivo.....	10
1.3.Estrategia, Táctica y Técnica.....	11
1.4.Competitividad Deportiva .....	15
2. Características Psicológicas Implicadas en el Deporte.....	16
3. Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).....	22
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO.....	27
2.1. Metodología de Investigación .....	27
2.2. Técnicas.....	30
2.3. Herramientas.....	31
2.4. Participantes .....	34
2.5. Procedimiento metodológico.....	41
CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.1. Análisis de los Resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) .....	43
3.2. Análisis Comparativo .....	47
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES .....	53

BIBLIOGRAFÍA .....	54
ANEXOS .....	60
ANEXO 1: Carta de Consentimiento Informado .....	60
ANEXO 2: Ficha Sociodemográfica .....	61
ANEXO 3: Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.).....	63
ANEXO 4: Informes.....	74

## **INTRODUCCIÓN**

La Psicología del Deporte es una ciencia que, frente a la actividad física, se encarga de los aspectos psíquicos del deportista (Moreno, 2013). Estudia aspectos como los pensamientos, sentimientos, emociones, voluntad e inteligencia, por lo que no son observables externamente, sino que son procesos internos que a su vez influyen en el rendimiento deportivo que es considerado como una actividad motriz.

### **Antecedentes Teóricos**

En los últimos años se han realizado varias investigaciones sobre la psicología dentro del ámbito deportivo, investigaciones en las que los atletas son evaluados para medir su motivación, estrés, cohesión de equipo, autoconfianza, etc., y, como estas características psicológicas influyen en su rendimiento deportivo. Además, se han podido realizar comparaciones con los resultados obtenidos entre varios grupos deportivos. Por lo mismo, a continuación, se encuentran varias investigaciones realizadas en distintos campos deportivos donde se confirma la influencia de las características psicológicas en el rendimiento deportivo y el análisis comparativo entre diferentes deportes.

Los trabajos de Olmedilla, García-Mas y Ortega (2017) establecen las características psicológicas de los jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto y determinan las diferencias psicológicas existentes en función del deporte que practican; indican que todos los atletas presentan una tendencia similar en sus puntuaciones, sin embargo, los que juegan baloncesto, son los que puntúan más bajo en relación a los demás grupos, los futbolistas puntúan alto en control de estrés, motivación y cohesión de equipo, y los jugadores de rugby puntúan alto en la influencia de la evaluación del rendimiento y en habilidad mental.

Uno de los estudios más relevantes en cuanto al ciclismo, es el artículo de Olmedilla y otros (2018) elaborado en España, cuyo objetivo fue describir los perfiles psicológicos de dos deportes de ciclismo: el triatlón y el ciclismo de carretera. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos de deportistas; sin embargo; no se

encontraron diferencias significativas en cuanto a sexo, aunque sí existieron diferencias entre el grupo de atletas profesionales y atletas aficionados.

Por otra parte, en el estudio de González, Garrido y Castañeda (2013) realizado en Sevilla, se determina el grado de autoconfianza en jugadores de un equipo de fútbol en categoría semiprofesional a través de una evaluación con el Cuestionario de Características Psicológicas y su Influencia en el Rendimiento Deportivo (CPRD). Se encontró que los jugadores de este equipo de fútbol confían en su técnica deportiva y poseen una alta autoconfianza en cuanto al afrontamiento de la competición.

En cuanto a la influencia de la evaluación del rendimiento que otras personas realizan sobre el atleta, Molina, Sandín y Chorot (2013) en Madrid realizaron una investigación que consistió en examinar la sensibilidad ante la ansiedad y la afectividad positiva y negativa como posibles factores moduladores del choking (caída del rendimiento deportivo ligado a la presión psicológica), se comprueba la hipótesis, de que la sensibilidad a la ansiedad, pero no la afectividad positiva o negativa, actúa como modulador del deterioro del rendimiento deportivo inducido por la condición de alta presión; los participantes con elevado nivel de sensibilidad a la ansiedad experimentaron una caída trágica en el rendimiento deportivo frente a la condición de alta presión.

Finalmente, del trabajo de Quito (2015) realizado en la ciudad de Quito- Ecuador se aprecia que, mediante los resultados del CPRD se pudo conocer los niveles de tensión y ansiedad, por lo que se comprueba que la técnica de relajación muscular de Jacobson es muy eficaz para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles para así lograr manejar y controlar el estrés adecuadamente.

Se tomarán como sustento bibliográfico las investigaciones mencionadas anteriormente y otras de la misma índole, permite así, con el presente trabajo de investigación, contribuir a los estudios que evalúan las características psicológicas y la influencia en el rendimiento deportivo de atletas pertenecientes a diferentes campos deportivos. Al recopilar información previa sobre la

psicología en el ámbito deportivo, contrasta con la información y resultados de investigaciones actuales, se podrá fortalecer futuros estudios con temáticas similares.

### **Situación Problemática**

Se pretende realizar un análisis comparativo entre los ciclistas *amateurs* de la escuela de ciclismo Galo Tamayo y los futbolistas *amateurs* del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato afiliado a la Federación Provincial de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales de Tungurahua (FEDEPROBAT) pertenecientes al cantón Ambato. Tanto las características psicológicas o tácticas, como las características físicas y técnicas de los atletas, juegan un papel fundamental para un rendimiento deportivo óptimo. Dentro del entrenamiento de los deportistas se toma muy en cuenta el aspecto físico, sin embargo, la parte psicológica no es de mayor relevancia, pese a que esta área es de las que más influye a la hora de un entrenamiento y competición.

En cuanto al problema descrito, se observa de manera no sistematizada que las características psicológicas son cualidades distintas en cada ser humano que se ven alteradas por eventos externos, por lo que las respuestas a los diferentes estímulos dependerán de la particularidad de los procesos psicológicos de cada individuo. Estos procesos psicológicos son inconscientes, por ello, es necesario hacerlos conscientes, para así poder orientar a dichas características psicológicas con el propósito de potencializarlas y obtener resultados superiores en cuanto al rendimiento deportivo.

Esto tiene particular importancia en cuanto al rendimiento deportivo, debido a que, en el presente contexto, el rendimiento se refiere al resultado de una actividad en donde se ve implicado el esfuerzo o energía por parte de una persona. El rendimiento deportivo es efectivo cuando existe la autosuperación y triunfo por parte del deportista o es negativo cuando el deportista no logra cumplir con las expectativas y objetivos propuestos, sin obtener ningún tipo de éxito, esto se ve influenciado por el nivel de motivación y compromiso que el atleta asuma con el entrenamiento.

Las características psicológicas y el rendimiento deportivo tienen una estrecha relación puesto que a mayor control de las características psicológicas existirá un mejor rendimiento deportivo, así los estudios de Nagle y otros (1975); Silva y otros (1981) demuestran que “las variables fisiológicas explicaban entre el 45 y el 48 % del rendimiento deportivo, pero cuando se unían las variables psicológicas llegaban a explicar entre el 79 y el 85 % del éxito” (Citado en Olmedilla et al., 2017). Por otro lado, en los estudios de Arias, Cardoso, Aguirre-Loaiza y Arenas (2016) se menciona que:

El rendimiento deportivo del atleta está determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia (Weineck, 2005). Entre estos factores y condicionantes se encuentran las habilidades psicológicas (Brewer, 2009), de modo que la preparación mental conlleva un grupo de variables que pueden ser entrenadas y diferenciadoras entre los deportistas exitosos y no exitosos (Gould, Flett & Bean, 2009). (p.26)

Por este motivo, es necesario identificar las habilidades psicológicas para alcanzar un mayor control de las mismas, dado que tienen mayor incidencia en el rendimiento deportivo.

Se presume que existen diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo entre ciclistas y futbolistas *amateurs* del cantón Ambato. Para comprobar esta presunción se realiza un estudio empírico cuantitativo de tipo comparativo y de corte transversal. La herramienta a utilizarse es un cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada (2001). De comprobarse la hipótesis enunciada, los hallazgos permitirán conocer las diferencias de las características psicológicas y su influencia en el rendimiento deportivo en las distintas disciplinas.

### **Hipótesis**

Se conjetura que existen diferencias entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de ciclistas y futbolistas *amateurs* del cantón Ambato. Es decir, se estima que existen diferencias estadísticamente significativas entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo entre los ciclistas de la Escuela de Ciclismo Galo Tamayo y los futbolistas del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato.

Para comprobar la hipótesis formulada, se realiza un estudio de enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, de alcance comparativo y de corte transversal. De aprobarse o rechazarse la hipótesis, se podrá aportar a los diferentes estudios sobre la psicología en el deporte.

## **Objetivos**

El objetivo general es:

- Comparar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo entre ciclistas de la escuela de ciclismo Galo Tamayo y futbolistas del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato.

Los objetivos específicos son:

- Fundamentar los aspectos teóricos relacionados a las características psicológicas que afectan al rendimiento deportivo.
- Evaluar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento de ciclistas de la escuela de ciclismo Galo Tamayo y de los futbolistas *amateur* del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato.
- Realizar un estudio estadístico comparativo entre las características psicológicas de ciclistas de la escuela de ciclismo Galo Tamayo y de los futbolistas *amateur* del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato.
- Elaborar un informe señalando conclusiones y recomendaciones de los resultados.

## **METODOLOGÍA**

El presente trabajo de investigación se cimienta en el paradigma positivista, con un enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, de alcance descriptivo, comparativo y de corte transversal. El método general de la investigación pertenece al método científico aplicado a las ciencias sociales, mientras que el método específico es comparativo de grupos.

## JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se justifica debido a que la temática abordada permite entender la influencia que los factores psicológicos tienen sobre el rendimiento deportivo de un atleta. En el Ecuador los estudios al respecto de este problema son limitados, razón por la que existe un gran desconocimiento al respecto del mismo, así como una ausencia de medidas psicológicas implementadas para potenciar un mejor rendimiento en deportistas. Debido a ello, es necesario investigar, a fin de tener una visión más amplia al respecto del fenómeno.

Además, permite conocer la importancia de los procesos psicológicos sobre el deportista, cuando el atleta entrena o compete existe un momento en el que físicamente cree que ha llegado a su límite, sin embargo, mentalmente se supera y se estimula para obtener mayor motivación y actitud para continuar. Por ello, la identificación del impacto psicológico sobre el atleta y como esto se ve influenciado en su rendimiento deportivo, se comprende la estrecha relación entre cuerpo y mente y como las respuestas emocionales y cognitivas inciden en las respuestas a nivel corporal y conductual. De esta manera, dependerá no solo del tipo de deporte que se realice, sino también del nivel de acoplamiento mental para obtener mejores resultados.

También, es necesaria la realización de esta investigación por los beneficios que genera esta, pues permite la inserción del psicólogo clínico en el ámbito deportivo en Ambato. En los últimos años han surgido varios deportistas con alto desempeño deportivo, por lo que la inclusión del equipo psicológico es imperante (aun cuando el involucramiento del psicólogo es limitado en el país) en la preparación física y psicológica para mejorar el crecimiento deportivo y potencializar su rendimiento.

La presente investigación, además, permite conocer los puntos de partida para profundizar y desarrollar técnicas o estrategias de intervención frente a las áreas más afectadas a nivel psicológico que impiden el progreso de los deportistas tanto a nivel individual como colectivo según la particularidad de cada deporte. Asimismo, la intervención psicológica es factible no solo con los deportistas como tal sino también con los entrenadores y todo el personal involucrado en la preparación y entrenamiento.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

### 1. Deporte

Es difícil definir el término deporte, aparece como una palabra polisémica, a tal punto que diversos autores han llegado a concluir que el deporte es una actividad indefinible. Esto es porque, el deporte va más allá de una actividad física cualquiera, es una actividad mucho más compleja y de varios elementos. Así Olivera (2006), intenta definir al deporte a partir de dos factores, los factores endógenos y los factores exógenos:

Entre los primeros, aquellos que corresponden a su lógica interna, tenemos el juego, el esfuerzo físico, la competición, las reglas, la institucionalización y el espíritu deportivo (*fair play*). (...) Entre los factores endógenos, el juego es el elemento madre del deporte, confiere al ser humano una dimensión vital más libre y creativa. (...) Cuando el deporte abandona el sentido lúdico, deja de ser deporte para convertirse en otra faceta humana, posiblemente trabajo. (p.3)

Así, el deporte es una actividad lúdica que se ejerce, sigue varias reglas, además, es de carácter competitivo, donde se interactúa con varios factores tanto intrínsecos como extrínsecos, lo que lo diferencia de una actividad física cualquiera.

Por otro lado, la actividad física es definida por Varo, Martínez y Martínez-González (2003) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal” (p.665). Entonces, la actividad física son todas las actividades que el ser humano realiza a lo largo del día, así como caminar, bailar, limpiar, etc. Actividades donde hay movimiento corporal y consumo de energía. Otro término a tener en cuenta es el de ejercicio físico, que consiste en una actividad física, pero de forma intencionada y repetida, es decir con una planificación y organización, toma como objetivo el de mejorar la forma física y mantener la salud (Prieto, 2011).

Es evidente que existen diferencias entre el deporte, la actividad física y el ejercicio físico, es el deporte una actividad lúdica mucho más compleja que es ejercida en competición supone un entrenamiento previo. Es decir que, ante una competencia deportiva, el individuo tendrá que aplicar todo lo aprendido en los entrenamientos (donde ha adaptado a su organismo a una mayor actividad muscular) llega incluso a experimentar estrés, ansiedad, tensión o miedo, mientras que

la actividad física o el ejercicio físico, son vistos más como algo recreativo, por salud, o por socializar, donde se viven sensaciones más satisfactorias.

## **Fútbol y Ciclismo**

Existen varios tipos de deportes: de equipo, de montaña, acuáticos, de aventura, de fuerza, deportes extremos, de motor, etc., no obstante, en el presente trabajo de investigación se hablará particularmente sobre el ciclismo y el fútbol.

El ciclismo es un deporte donde el atleta, según Pentón y otros (2018) “tiene que poner de manifiesto las cualidades de resistencia, velocidad y fuerza durante la carrera, e ir combinando cada una de ellas según las circunstancias lo exijan. De ahí la importancia de una preparación multilateral bien planificada y controlada, (...)” (p.2). Existen varios tipos de ciclismo tales como: ciclismo de ruta, ciclismo de montaña, ciclismo de pista, bicicross, trial y BMX. Existe un tipo de bicicleta adecuada para cada tipo de ciclismo. Los tramos por recorrer dependerán del tipo de carrera que se realice, también serán mixtos, es decir, de ruta (en asfalto) y de montaña. En el ciclismo de ruta o de carretera incluye pruebas como prueba en línea de un día, prueba por etapas, critérium (dentro de un circuito cerrado), prueba contrarreloj individual o por equipos. Existen varias reglas que el atleta sigue, estas dependerán del tipo de carrera y categoría en el que participe. Las categorías dependerán del sexo y de la edad. Para ganar, el objetivo principal del ciclismo de ruta, que es el tipo de ciclismo en el que se centrará este trabajo, es el de recorrer un tramo específico en el menor tiempo posible.

En cuanto al fútbol se encontraron varias características que lo definen: Existe una rivalidad por el dominio territorial dentro de un reglamento. Las reglas incluyen aspectos estratégicos y técnicos. La disputa por el dominio territorial se decide mediante un sistema de tanteo que simboliza la amplitud del triunfo. El establecimiento de reglas permite identificar el problema y asegura que ambos equipos y los jugadores se hallen en la misma base. El principal objetivo del fútbol es que un equipo coordina sus acciones entre los jugadores para mover, mantener y recapturar la pelota para poder desplazarlo a la zona de marca y conseguir anotar un gol (Vives

& Garcés, 2003). Por ello, el fútbol es un deporte de equipo en el que se forman dos diferentes grupos donde los jugadores se mueven por toda la cancha y uno de ellos será el portero, quien evitará que el equipo contrario anote puntos o goles dentro del arco. A lo largo del partido estará uno o varios árbitros que vigilará que se respeten las reglas del juego. Los jugadores tendrán destrezas como la coordinación, manejo del balón con los pies, resistencia, etc. Al final ganará el equipo que más puntos anote dentro del tiempo de juego.

### **1.1. Rendimiento Deportivo**

El rendimiento es el beneficio o fruto que se obtiene en proporción de los recursos utilizados. Guillén (2007), menciona que “el deporte de rendimiento o de alta competición exige condiciones motrices, fisiológicas y psicológicas muy especiales que han de ser adquiridas durante el proceso de entrenamiento, incluso durante las fases de iniciación o fundamentación deportiva” (p.21). Entonces, existen factores físicos, psicológicos, estratégicos, técnicos y tácticos que a la hora de actuar se integran e interfieren en gran medida sobre los resultados del deportista, también, el rendimiento deportivo es la capacidad que tiene el atleta de utilizar y optimizar todos sus recursos para cumplir con los objetivos personales o colectivos

El rendimiento del deportista se ve íntimamente ligado al aspecto psicológico por lo que para obtener un buen rendimiento se encuentra la capacidad del atleta para centrar su atención en estímulos relevantes, controla sus estados emocionales ya sean positivos o negativos, además, se percibe como un deportista es capaz de realizar su deporte en práctica (Guillén, 2007). El resultado de una preparación previa y de la fortaleza mental, ayuda al individuo a tener un buen rendimiento, obtiene como resultado la eficacia, el alcance de los resultados esperados ya sea en menos tiempo, con menos esfuerzo, menos personal, menos recursos, etc. Cuando este concepto es asociado al ser humano, se incluye sensaciones como la fatiga, debilidad, impotencia, agotamiento, por lo que, para obtener un mejor rendimiento se requiere de una preparación física y mental.

Cabe mencionar que, un buen rendimiento deportivo no consistirá en siempre ganar, puesto que habrá un buen resultado cumple con el objetivo o meta propuesta por el entrenador o por el

atleta mismo. En consecuencia, existe el rendimiento deportivo objetivo y subjetivo, el rendimiento deportivo objetivo se refiere a ganar o perder un partido o una carrera, y el rendimiento deportivo subjetivo variará según cada deportista (Santos-Rosa, García, Jiménez, Moya & Cervelló, 2007). Por ejemplo, el equipo de fútbol perdió el partido, lo que objetivamente se lo califica como un rendimiento deportivo bajo, sin embargo, en este partido lograron anotar más puntos de lo habitual, lograron clasificar a la final, en el caso de una evaluación individual el atleta permaneció más tiempo, resistió en la cancha, no existió lesiones o faltas graves, etc., esto constaría subjetivamente como un alto rendimiento deportivo, puesto que varía según las metas cumplidas tanto individual como grupal. En el ciclismo un bajo rendimiento deportivo (objetivo) sería cuando el ciclista no ganó en primer lugar, pero, (subjetivamente) logró hacer podio o pudo recorrer los mismos kilómetros que habitualmente lo hace en menos tiempo de lo usual.

## **1.2. Factores y Variables del Rendimiento Deportivo**

Existen dos factores que influyen en el rendimiento deportivo, primero están los factores individuales que tienen que ver con el estado físico y coordinación neuromuscular, las capacidades y destrezas técnicas y tácticas, factores anatómicos y de salud y cualidades de personalidad. Y, como segundo factor, están los elementos colectivos donde están la infraestructura propia y ajena, la dirección pedagógica del equipo técnico, las condiciones externas como el clima, vestimenta, alimentación, público, las relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad, el desenvolvimiento táctico y factores institucionales (Gil, 2003).

Desde otro punto de vista, Aguilar, González, Gutierrez y Huerta (2018) exponen, así mismo, dos factores que juegan un papel importante en el rendimiento deportivo:

### **a. Factores Incentivadores del entorno micro (FI):**

En este factor se encuentran variables relacionadas con el entorno inmediato del deportista o bien variables de políticas públicas. El rendimiento deportivo está influido por factores tanto subjetivos y emocionales, como socioeconómicos. Dentro de los factores emocionales

está el apoyo familiar que el deportista recibe. La familia ocupa un rol muy importante en la vida del atleta, desde la estimulación temprana a realizar deporte como a lo largo de la vida deportiva, acompaña en cada momento en esta actividad. Del mismo modo, influye positivamente que el deportista tenga parientes cercanos que presenten experiencia en haber practicado algún tipo de deporte (Aguilar et al., 2018).

b. Factores del entorno macro (FM):

Dentro de este factor se encuentran las políticas del Estado y el apoyo del sector privado (becas y auspicios para que el deporte sea sustentable). La inseguridad económica post carrera deportiva, la carencia de recursos económicos, la falta de un equipo técnico de apoyo integral. Disponibilidad de infraestructura deportiva. Es importante considerar que una vez que el atleta se retire del deporte, cuando lo ha practicado profesionalmente, tenga la seguridad de una reinserción al mundo laboral (Aguilar et al., 2018).

Entonces, el rendimiento deportivo se ve afectado por el entorno en el que se desenvuelve el deportista influenciado por factores internos como externos. Es evidente que el físico tiene mucha relevancia a la hora de practicar un deporte, pero no hay que descuidar aspectos como la afectividad, el nivel socioeconómico o el apoyo familiar.

### **1.3. Estrategia, Táctica y Técnica**

La estrategia, táctica y técnica son de vital importancia a la hora de explicar el desarrollo deportivo. La estrategia es una planificación o proyecto que se traza no solo en el campo deportivo, sino en todas las áreas en general. La táctica se refiere a un comportamiento racional durante el combate, mientras que la técnica es una ejecución estructurada que sigue varios patrones. A continuación, se detallará a profundidad los términos mencionados anteriormente.

## **Estrategia**

La estrategia es un plan que permite alcanzar los objetivos propuestos. Riera (1995) expone tres rasgos principales que normalmente se asigna a la estrategia, los cuales serán ejemplificados dentro del ámbito deportivo, estos son:

1. Intenta alcanzar el objetivo principal: este dependerá del deportista, por ejemplo, el ganar una competencia, clasificar para la final, subir de categoría, conseguir una medalla, romper records, disminuir el tiempo en relación a la distancia recorrida, etc. Por ello, el objetivo principal no será siempre ganar u obtener el primer lugar. El objetivo es clasificar, aunque se pierda el partido o carrera o quedar entre los diez primeros. Por ello, se consideraría erróneo si un atleta con el afán de conseguir un objetivo menor, pusiera innecesariamente en peligro poder alcanzar el objetivo principal (Riera, 1995).
2. Planifica previamente la actuación a corto, medio y/o largo plazo: el deportista mismo, el entrenador o el equipo técnico planifica el ciclo de un deportista o de un equipo (largo plazo), la temporada (medio plazo) o la próxima competición (corto plazo) (Riera, 1995).
3. Aborda la globalidad de los aspectos que intervienen: la planificación estratégica deportiva incluye todos los elementos de relevancia que inciden en el rendimiento deportivo: la selección de los deportistas, su formación, el entrenamiento, el mantenimiento de la motivación, la alimentación, la salud, el estado del terreno, el público, los árbitros y jueces, la directiva, los otros competidores, el abasto, etc. (Riera, 1995).

Entonces, la estrategia es la base que encamina un proyecto o a su vez es una serie de pasos que se sigue para obtener los beneficios esperados, así como en fútbol clasificar a las finales o en el ciclismo hacer podio. En este caso es el entrenador quien realizará las estrategias a seguir. Cabe mencionar que también está la estrategia individual que se refiere a que cada atleta planifica sus propias estrategias, el cual es positivo siempre y cuando este no afecte a la estrategia grupal propuesta por el entrenador.

## Táctica

La táctica para Alvarez (2003), es el “conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante los enfrentamientos. La cual está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del atleta, y al aprovechamiento total de las deficiencias y errores del contrario” (p.1). Ante la oposición entre dos jugadores o dos equipos, la táctica busca dar soluciones y hacer que el atleta se adapte ante situaciones inesperadas mediante el comportamiento racional.

Así mismo, Riera (1995) define a la táctica deportiva a través de tres expresiones:

1. Objetivo parcial: ahora el objetivo es pasar al lado contrario, conseguir puntos o anotaciones, o también es el evitar que el equipo contrario consiga puntos. Pero, driblar o marcar a los jugadores del otro equipo, no sirve de nada, si se pierde el partido o no se clasifica para la siguiente ronda. En la táctica, el objetivo es parcial, pero dentro de una estrategia global (Riera, 1995).
2. Combate: el combate es la esencia de la táctica, la lucha. En la táctica, la improvisación supera a la planificación, es decir que, las decisiones son inmediatas, dado que dependen de las situaciones e intenciones constantemente cambiantes de los oponentes o compañeros de equipo. En el combate, la rapidez es esencial. Los atletas permanecen prevenidos, anticipan e intuyen las acciones de los demás (Riera, 1995).
3. Oponente: la actuación también está determinada en cierta parte por la actuación del oponente. En la actuación táctica destacan los aspectos más inmediatos y en especial, permanecen alertas a los factores vinculados a la actuación del oponente y a su situación temporal en el espacio, en relación a la de la otra parte. Esta selección es tan fuerte que, en ocasiones, se pasa desapercibido el objetivo principal o los aspectos estratégicamente importantes, así como el tiempo restante, el resultado actual, las indicaciones del equipo técnico o del jurado, obstáculos en la pista, etc. (Riera, 1995).

En la táctica, entonces, las decisiones que hay que tomar son inmediatas e improvisadas ante la oposición o combate, a diferencia de la estrategia, que es donde se planifica. Por ejemplo, en el fútbol, la táctica es el hecho de pasar la pelota a quien está desmarcado, hacer amagues, realizar un pase a un compañero del equipo cuyo efecto sea el gol o patear la pelota donde el equipo contrario no pueda alcanzarla. En cambio, en el ciclismo, la táctica es cuando en ciertos tramos se realiza los piques para así tomar una posición delante de los demás, rebasar, unirse a un grupo para romper el viento, aprovechar el ataque del contrario o bloquear el paso al contrincante.

## **Técnica**

La técnica deportiva es definida como “la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia” (Alvarez, 2003, p.1). La técnica entonces es el conjunto de habilidades requeridas en un procedimiento específico. Por otro lado, Riera (1995) conceptualiza a la técnica a través de tres términos:

1. Ejecución: Cualquier planteamiento estratégico o decisión táctica, termina en la ejecución de una actividad. La técnica deportiva es la ejecución coordinada de todos los sistemas de percepción y respuesta del deportista en relación con las peculiaridades físicas del entorno, así como, moverse, desplazarse, mirar, escuchar, respirar, etc. (Riera, 1995).
2. Interacción con la dimensión física del entorno: El deportista interactúa con las dimensiones físicas del entorno, así como el tamaño, color, altura, peso, distancia, velocidad, aceleración, etc. La técnica que utiliza un jugador para desplazarse por el campo, depende de las características personales de las características físicas de los oponentes y también de las dimensiones físicas del terreno: material, adherencia, humedad (Riera, 1995).
3. Eficacia: La característica esencial de la técnica es permitir la interacción eficaz del deportista con el medio y con los objetos para así poder desplazarse rápidamente, saltar o evadir un obstáculo, lanzar el balón a un lugar determinado, patear suavemente la pelota para anotar un gol (Riera, 1995).

La técnica se refiere a la ejecución, tiene que ver con la interacción de la dimensión física del entorno y a la eficacia, además, se relaciona con factores tiempo espaciales. La técnica solo es ejecutada por el deportista, por ejemplo, en el fútbol, la técnica es correr con el balón, mientras que en el ciclismo es manejar (pedalear) la bicicleta.

#### **1.4. Competitividad Deportiva**

La competencia consiste en una rivalidad o enfrentamiento de dos o más personas que buscan un mismo fin, donde la persona busca destacar de entre los demás, aplica su mayor esfuerzo posible.

Esta es una de las características más importantes del deporte, puesto que lo diferencia de cualquier actividad física, permite fijar metas cada vez más altas y ayuda a crecer en productividad. Esta el deseo de ser mejor que otros y el deseo de ganar, así, “Martens (1975) definió la competitividad como una disposición para esforzarse en satisfacer un estándar de excelencia cuando se hacen comparaciones en la presencia de evaluadores externos” (citado en Remor, 2007). Por lo que, la evaluación social sería un factor clave. La competición va de la mano con la cooperación, parte de un acuerdo, más no de un conflicto. Durán (2013), menciona que: “Para competir deportivamente, antes, hemos tenido que ponernos de acuerdo en la aceptación de unas normas que hagan posible nuestro enfrentamiento. Sin esa asociación y cooperación previa es indudable que la competición no puede tener lugar” (p.93). Todos los atletas implicados están conscientes de que hay normas y reglas que seguir y que al final del enfrentamiento existirá un solo ganador.

La competencia se ve afectada por el estado psicológico en el que se encuentre el atleta en ese momento, porque un nivel elevado de presión o tensión interfiere enormemente, más aún si la persona no cuenta con estrategias psicológicas adecuadas para poder manejar dichas situaciones. También se ve afectada por la presión que el entrenador, la familia, o personas de apoyo, ponen sobre el deportista puesto que éste llega a tomar decisiones como abandonar la competencia ante los juicios (según el atleta negativos) que emiten los demás, o hasta llega a abandonar el deporte.

## 2. Características Psicológicas Implicadas en el Deporte

Usualmente, en el deporte, se tiene como mecanismo automático el evaluar las acciones de los atletas, por ejemplo, en el fútbol, se evidencia únicamente como la persona patea el balón y escoge cierto estilo o técnica, o en el ciclismo se valora como el atleta pedalea en ciertos tramos de una manera más potente (fondo) que en otros tramos. Por ello, constantemente se evalúa el resultado final y la calidad de la secuencia externa, más no lo que ocurre al interior de cada deportista (procesos internos). No se reconoce cual fue la motivación, duda, esperanza, expectativa, seguridad, inseguridad, interés, etc. por la que el atleta tuvo que atravesar para tomar su decisión.

Moreno (2013) comenta que “el punto central de los intereses de carácter psicológico se encuentra no precisamente en la frecuencia de movimientos externos que podemos reconocer, sino en la estructura interna de las acciones que la condiciona” (p. 5). Por esto, con mayor razón, es necesario darle mayor relevancia a la estructura interna del deportista. Así mismo, Moreno (2013) menciona que el aspecto psicológico no solo se ocupa de los estímulos, sino también de la regulación y dirección del accionar deportivo, por lo que, se tiene en cuenta la estructura psicológica de una acción a partir de tres esferas: los estímulos para la acción, la regulación de la acción y los objetivos de la acción:

A la parte de los estímulos para la acción se integran los procesos energéticos, es decir, los que estimulan desde el punto de vista psíquico (...) Para que se pueda arribar al objetivo los estímulos de tipo psíquico necesitan también de una regulación. Dicha regulación intelectual ocurre en el caso de los seres humanos a través de procesos cognoscitivos conscientes, los cuales se encuentran en relación funcional con lo que acontece en la esfera de los estímulos. Los procesos de pensamiento, de percepción y de decisión participan de ellos, pero también las capacidades de regulación voluntarias y las características psicodinámicas (...) A partir del universo de los estímulos percibidos, lo que acontece en cuanto a los estímulos ejerce una influencia que resulta inhibitoria o estimulante. (pp. 7)

Es necesario que el atleta pueda hacer conscientes sus procesos cognitivos y así podrá obtener mayor control sobre sí mismo a la hora de ejecutar sus ejercicios, además, es evidente que existe una estrecha relación entre la psique y el entorno de la persona, lo que explica como la respuesta del deportista ante los estímulos repercutirá en su accionar.

Las características psicológicas son cualidades que permite la particularidad de cada individuo y se desarrollan conforme el progreso evolutivo del ser humano según el ambiente en el que se desenvuelve. Por lo que, en el deporte, como en cualquier otra área, el hombre desarrolla características psicológicas que se forman a través de los años de práctica, entrenamiento y constancia, donde adquiere distintas habilidades. Estas características psicológicas provienen del resultado de los procesos internos (cognitivos) básicos que permiten que el individuo pueda conectarse con el mundo exterior. Dentro de los procesos psicológicos básicos, según la clasificación de Hernández (2012), se encuentra la percepción, atención, memoria, emoción y motivación, los cuales a su vez explican el porqué del comportamiento.

### **Percepción**

Entre los procesos psicológicos básicos se encuentra la percepción, que es “la recepción y posterior interpretación de un estímulo externo” (Hernández, 2012, p. 14). Es decir, que este es el primer paso que existe ante la reacción de un estímulo. Desde otro punto de vista Carterette y Friedman (como se citó en Arias, 2006) mencionan que:

La percepción es una parte esencial de la conciencia, es la parte que consta de hechos intratables y, por tanto, constituye la realidad como es experimentada. Esta función de la percepción depende de la actividad de receptores que son afectados por procesos provenientes del mundo físico. La percepción puede entonces definirse como el resultado del procesamiento de información que consta de estimulaciones a receptores en condiciones que en cada caso se deben parcialmente a la propia actividad del sujeto. (p. 10)

Por este proceso es que el hombre logra entender, procesar y dar significado a todo lo que le rodea.

Según las formas de existencia de la materia, Martín y Diéguez (2012), clasifican a las percepciones en “percepción del espacio que incluye forma, tamaño, relieve y distancia. Percepción del tiempo que encierra duración, velocidad y continuidad. Por último, percepción del movimiento que contiene la variación de la posición de los objetos o del propio sujeto” (p. 1). Tanto el espacio como el tiempo y el movimiento, aplicadas en el área deportiva, condicionan el éxito o el logro de la mayoría de los ejercicios deportivos. Así mismo, en relación al deporte, se encuentran las percepciones exteroceptivas que se refiere a las propiedades de los objetos y

fenómenos del medio exterior, las percepciones interoceptivas que se refieren al estado de los órganos internos, y por último están las percepciones propioceptivas, que se refieren a los movimientos y la posición del cuerpo (Martín & Diéguez, 2012). Por ello, todo tipo de percepción se desarrolla en base a la experiencia acumulada.

En el fútbol, la percepción permitirá que el jugador tenga una noción de proximidad en el tiempo y el espacio tanto con el balón como con el resto de los jugadores, podrá encontrar el punto máximo hasta donde avanza con el balón para realizar un pase a otro miembro del equipo. Mientras que, en el ciclismo, la percepción le permitirá al ciclista tener una noción de proximidad con el ciclista que se encuentra adelante o detrás de él, además tendrá la percepción de la peligrosidad que existe al manejar bicicleta mientras los vehículos, personas o animales circulan por su alrededor. También, le permitirá identificar hasta dónde llega su máxima pulsación y aplicar las estrategias aprendidas según el sendero en el que se encuentre, toma en cuenta variables como la velocidad, el viento, lluvia, caminos planos o caminos en montaña.

### **Atención**

En cuanto a la atención “su función es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para el estado cognitivo en curso del sujeto y que sirven para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos” (Ríos-Lago, Muñoz-Céspedes & Paúl-Lapedriza, 2007, p. 291). Por lo tanto, la atención permite seleccionar la información y así poder organizar los pensamientos. También según Londoño (2009), “la atención es un proceso que se ve influenciado por lo aprendido con anterioridad, lo que guía el foco atencional; a su vez, en ella influyen aspectos motivacionales y expectativas que pueden modificar la estructura psicológica de la atención” (p. 92). Es decir que la atención no actúa por sí sola sino en conjunto con los demás procesos psicológicos.

En los estudios de Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2015) sobre la atención-concentración en el deporte de rendimiento, refieren que:

La atención-concentración es la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno, y, a medida que el entorno cambia, el foco también lo haría (Weinberg & Gould, 2010). Esta definición corresponde a un abordaje demasiado amplio, cuyas líneas de trabajo han sido diversas (González-Suárez, 2003), a saber: a) selectividad atencional: es la

capacidad de los deportistas para anticipar acciones relevantes y excluir información no tan importante en la tarea ejecutada; b) atención dividida: es la capacidad del individuo para ejecutar dos acciones de manera simultánea; c) activación fisiológica: también descrita como atención y rendimiento deportivo, se refiere a los efectos del incremento de la activación fisiológica o arousal sobre la capacidad atencional y sobre el rendimiento; d) diferencias en las estrategias individuales: se refiere a los diversos tipos de estrategias atencionales empleados por los deportistas en función de la competencia y el nivel deportivo; y e) estudios psicofisiológicos de la atención: se centra en el análisis de variables fisiológicas, como la Tasa cardiaca, partiendo de que la regulación de los estados fisiológicos permitirá una mejor preparación para el rendimiento deportivo (p. 414).

En el deporte, la atención es una variable psicológica de vital importancia puesto que, por más preparación física que exista en el atleta, el ganar o perder, también se ve afectado por el nivel de atención y concentración que exista en la actividad. A mayor concentración, existirá una mayor activación en el deportista (estado de alerta), una mejora en el análisis de datos y en la toma de decisiones, una actuación a tiempo y con precisión y un adecuado control ante las diferentes variables (internas y externas) que interfieren en el momento del entrenamiento o competición.

En el fútbol la atención y concentración tienen que estar en la cancha, en los pases del resto de jugadores, en el balón, en el entrenador y el público, sin embargo, esta última dependerá de si los comentarios afectan negativamente al atleta o si son constructivos. En cambio, en el ciclismo, la atención y concentración están en conexión entre la bicicleta, el ciclista y de lo que existe enfrente del mismo, pues dependerá del circuito para que exista ciertos obstáculos ante los cuales el ciclista tiene que estar atento. En ambos deportes existe una correcta direccionalidad de la atención porque, al ser interna, puede que ante un error el deportista se quede estancado, se pregunta cuál fue la falla; y, ante la presión no verá más allá, es decir, no podrá buscar soluciones. Por el contrario, si la atención es externa o mixta existirá un mejor análisis del campo para el deportista.

## Memoria

La memoria permite almacenar la información para luego poder recuperarla, Casanova-Sotolongo, Casanova-Carrillo y Casanova-Carrillo (2004) afirman que:

En la base de la memoria está la capacidad de las células nerviosas para conservar las huellas de sus cambios funcionales, que se originan bajo la acción de nuestras emociones o cuando percibimos, razonamos y realizamos una actividad motora. La mayoría de los seres vivos tiene la posibilidad de responder según su programación genética a los cambios que ocurren en su entorno. Esta capacidad de adaptación les brinda la habilidad necesaria para aprender y recordar. (p. 469)

Entonces, este proceso psicológico hace referencia al proceso de aprender o adquirir, luego de retener de manera temporal o permanente (memoria a corto o largo plazo) y posteriormente de recuperar la información y conocimientos, lo que además lo hace esencial para el aprendizaje.

Existen varios tipos de memoria tales como: la memoria sensorial que registra las sensaciones y reconoce las características físicas de los estímulos (vista-icónico, sonido-ecoico, tacto-háptico, gusto-gustativo, olfato-olfativo), la memoria a corto plazo que se refiere a la información que se requiere en tiempo presente, y la memoria a largo plazo que almacena la información para utilizarla posteriormente, dentro de esta última se encuentra la memoria declarativa y procedimental, episódica y semántica, y finalmente esta la memoria explícita (consciente) e implícita (inconsciente) (Kundera, 2010).

Dentro del deporte la memoria procedimental o también memoria de trabajo, es de las que más relevancia tiene puesto que se encarga de almacenar el conocimiento de cómo se realiza una actividad (cómo se juega fútbol o cómo se maneja bicicleta, técnicas y jugadas). Este conocimiento es adquirido en base a la repetición de las acciones (práctica y entrenamiento) o también por condicionamiento; y, a través de la memoria a largo plazo, le permite al atleta recordar sus habilidades motoras. También está la memoria verbal que permite que el atleta retenga la información de las indicaciones verbales que señala el entrenador. La memoria sensorial, en específico la visoespacial, permite recordar la posición de los objetos en un determinado espacio, por lo que le permitirá al deportista reconocer elementos o personas en el campo en el que se desarrolle la actividad. Por ejemplo, al futbolista le permitirá recordar las

jugadas previamente planeadas con sus compañeros de juego y el ciclista reconocerá la posición de los obstáculos que se encuentran en la vía.

Cabe mencionar que entre la memoria y el deporte existe una estrecha relación que favorece al campo de la salud mental. Tras varios estudios científicos se ha demostrado que a mayor actividad deportiva menor degeneración neuronal, pues, mientras el individuo se encuentra en una actividad deportiva genera más conexiones neuronales a diferencia de una persona sedentaria.

## **Emociones**

Las emociones hacen alusión a las reacciones que producen los estímulos externos e internos. Así mismo, Chóliz (2005) refiere que: “Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo...Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad” (p. 3). Por ello, las emociones forman parte esencial en la adaptación del ser humano porque en cierta medida direcciona el comportamiento.

El estado emocional afecta al individuo en el área biológica, mental y física, lo que repercute positiva o negativamente en el deportista. Ros, Moya-Faz y Garcés (2013) mencionan que: “Las seis habilidades de la inteligencia emocional son: valorar, autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidad social” (p.106). Por esto, es necesario que el atleta pueda tener mayor control sobre sí antes, durante y después de las competencias, aunque exista una adecuada preparación física, las emociones como la ansiedad (preocupación y nerviosismo), la agresividad, el estrés (desequilibrio en la demanda – respuesta), los miedos y las presiones se ven afectadas, y, un manejo inadecuado de las mismas podría generar un gran desequilibrio y afectar a la hora de la toma de decisiones en el campo.

## **Motivación**

Finalmente, está la motivación, que se encarga de activar y predisponer a la persona a cumplir sus distintas metas y objetivos. Núñez (2009) afirman que “el nivel de activación, la elección entre un conjunto de posibilidades de acción y el concentrar la atención y perseverar ante una tarea o actividad son los principales indicadores motivacionales” (p. 43). Por esto prácticamente la motivación se centra en la activación, dirección y persistencia de la conducta.

Tras una breve recopilación bibliográfica autores como Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007) manifiestan que la motivación es fundamental para alcanzar el compromiso y adherencia al deporte. Pues, la motivación es el más importante e inmediato determinante de la conducta humana, porque le da la energía necesaria, lo activa, lo regula y lo dirige; funciona así, como un mecanismo psicológico que rige la dirección, intensidad y persistencia del accionar. Por esto, es necesario que el deportista se sienta bien consigo mismo para así poder perseverar en la práctica deportiva de su elección y que logre identificar qué es lo que lo motiva a la práctica de un deporte, ya sea por diversión, por trabajo, por mejora de habilidades o de físico, por mejorar el rendimiento o hasta por obligación de terceros.

### **3. Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)**

Las variables psicológicas asociadas al deporte, mismas que se desprenden del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) adaptado a una versión española por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001), que se toman en cuenta en esta investigación son: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Cabe mencionar que la validación de este cuestionario ha sido de gran soporte para la evaluación de habilidades y destrezas psicológicas de los deportistas (Hernández, 2006).

## **Control del estrés**

Todo factor estresante afecta a la persona, ya sea de manera negativa o positiva, altera así su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial. En el ámbito deportivo, Kent (2003), define al estrés como “una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes” (citado en González, Valdivia-Moral, Cachón, Zurita & Romero-Ramos, 2017, p.3). De este modo, el atleta se estresa antes, durante o incluso después de un entrenamiento o competencia, ya sea por no haber alcanzado con su objetivo o por haber cometido un error.

Por otro lado, Ferreira, Valdés y Arroyo (2002) mencionan que “algunas situaciones deportivas causan o producen 3 tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (hablar rápidamente, manierismos neviosos)” (p. 8). Por ello, el lograr un mayor control de estrés permitirá que se pueda procesar de mejor manera la información permite al individuo permanecer en un constante estado de alerta lo que le permitirá obtener un mejor rendimiento y evitar un bloqueo en su toma de decisiones.

El futbolista se encuentra en situaciones de estrés como en el momento previo al empezar un partido y ha planeado una jugada, pero en el campo por a o b circunstancias no lo ejecuta, entonces la victoria del partido depende de una jugada o de un gol así como en los penales, si sufre algún tipo de lesión en partidos representando a una institución, barrio, pueblo, ciudad o país, el potencial del rendimiento del equipo, podría verse afectado por un sentimiento de estrés. El ciclista se estresa el día anterior a la competición, porque su bicicleta ha sufrido algún daño mecánico minutos antes de la competencia, desconoce la ruta, existe deficientes señales de seguridad por el sendero de competencia, deficiente abasto, mal manejo del topo de clima; pero a lo largo del camino se presenta otro tipo de clima, cuando compite en grupos y el resultado de los demás miembros no es el que esperaba para lograr el triunfo.

## **Influencia de la evaluación del rendimiento**

El contenido de este factor hace referencia no a una evaluación del rendimiento como tal (evaluar los resultados finales), sino a como varios elementos interfieren en el deportista y le impide obtener un rendimiento óptimo. Por ejemplo, tanto en el ciclismo como en el fútbol, el atleta se desconcentra, duda y se siente ansioso cuando él mismo u otras personas importantes para él lo evalúan, esto repercute en gran medida en el resultado final de su actividad. Así, Gimeno y otros (2001), comentan que las personas que emiten juicios sobre la ejecución del deportista son el entrenador, compañeros del equipo, espectadores y adversarios. Estos juzgan la participación del atleta en una competencia o entrenamiento, lo destaca más que a otros miembros del equipo, lo critican o brindan reconocimientos y da órdenes, instrucciones, comentarios o gestos dispares. También influye cuando ocurre algún error por parte del deportista, decisiones opuestas a las de los árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los contrincantes, éxitos o fracasos en competencias anteriores.

## **Motivación**

La motivación se refiere al interés que los deportistas tienen por la práctica y entrega a su deporte, por superarse constantemente, por proponerse nuevas metas y objetivos y sobre todo por perseverar ante las adversidades que se les presente. Núñez (2009) explica que “el nivel de activación, la elección entre un conjunto de posibilidades de acción y el concentrar la atención y perseverar ante una tarea o actividad son los principales indicadores motivacionales” (p. 41). Es decir que se resume en la activación, dirección, y perseverancia o persistencia de la conducta.

Por otra parte, Moreno, Cervelló y Gonzalez-Cutre (2007) dicen que: “La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, debido a que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano” (p. 36). Así pues, la motivación permitirá obtener cierto grado de compromiso y así se avivará el deseo del deportista por continuar, se esfuerza y destaca. Monroy y Sáez (2012) mencionan que los atletas son motivados por factores tanto personales como situacionales, así como triunfar y ser incentivado por el éxito. En tal sentido, este factor orientará al jugador a esforzarse y dar todo de sí para

potenciar su rendimiento y cumplir con las metas y objetivos propuestos son persistentes a pesar de las falencias.

### **Habilidad mental**

Se refiere a las habilidades psicológicas que favorecen el rendimiento deportivo, Gimeno y otros (2001), mencionan características que el atleta tiene que ejercer, así como el de formar objetivos, realizar un análisis objetivo del rendimiento, realizar un ensayo conductual en la imaginación y una tener autorregulación cognitiva. En efecto, existen habilidades que no necesariamente son físicas sino aquellas donde el mundo exterior no toma un papel predominante así Riera, Caracuel, Palmi, y Daza (2017) manifiestan que:

Estas habilidades han sido agrupadas y denominadas, en la literatura psicológico-deportiva, como “habilidades mentales” o “habilidades psicológicas” y se supone que el deportista las aprende y consolida a través del llamado “entrenamiento mental” o “entrenamiento psicológico”. Bajo estos nombres se abordan propiedades del individuo como atención, concentración, imaginación, visualización, memoria, motivación, emoción y otras de similar naturaleza; en definitiva, los llamados tradicionalmente en psicología “procesos internos”. (p. 83)

Por ello, cuando el deportista sea capaz de hacer conscientes estos procesos internos será capaz de controlar sus pensamientos y así lograr mayor concentración y dominio sobre sí.

### **Cohesión de equipo**

En este contexto la cohesión hace alusión a la estrecha relación existente entre los miembros del equipo deportivo. Es la integración y relación del deportista en su equipo, la satisfacción que siente por trabajar con los demás miembros, su actitud de trabajar en equipo y no individualista. Palmi (1994) indica que “La cohesión de un equipo deportivo se configura como un proceso relevante que permite la comprensión de un colectivo de deportistas como una entidad individual” (p.39). Por ello la unión o disarmonía existente repercutirá en la competición, por lo mismo, es necesario fortalecer los lazos entre los integrantes del grupo.

La cohesión se forma principalmente por la “identidad colectiva” puesto que siempre existirán características similares que se relacionen con los demás miembros, empieza por el hecho de compartir el mismo gusto por la práctica de determinado deporte, “el efecto de la cohesión grupal sobre el rendimiento de los equipos deportivos también está en función del tipo de tarea exigida por el deporte en cuestión” (Canto & Hernández, 2005, p. 116). Es necesario que el equipo logre comunicarse y entenderse como “uno solo” según los requerimientos de cada deporte.

Es necesario que en el fútbol exista una cohesión de equipo alta, pues el ideal es que se entiendan entre sí a la hora de manejar el balón, y trabajen como un solo cuerpo, no debe existir competitividad entre los mismos miembros del equipo, al contrario, habrá la confianza necesaria no solo con las instrucciones del equipo técnico sino también como equipo para que así puedan realizar ciertos pases con el balón y con la certeza de que el compañero de equipo podrá entenderle y responderle de la misma forma. En el ciclismo, la cohesión de equipo no es tan imprescindible como en el fútbol, sin embargo, si es necesaria al momento de entrenar como escuela de ciclismo, o cuando se compite en parejas. Existe el apoyo mutuo para poder llegar juntos a la meta, o cuando se compite en grupos, se apoya más al que tenga mayor probabilidad de quedar campeón ya sea en función de resistencia o de tiempo.

## **CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Metodología de Investigación**

El presente trabajo de investigación se cimenta en el paradigma positivista, con un enfoque no experimental, de modalidad cuantitativa, de alcance descriptivo, comparativo y de corte transversal. El método general de la investigación pertenece al método científico aplicado a las ciencias sociales, mientras que el método específico es comparativo de grupos.

#### **Paradigma**

El paradigma en el que se basa la presente investigación es el positivista. Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico” (p. 14). Razón por la cual, se obtiene el conocimiento de una manera empírica, objetiva y medible sin la influencia de los juicios de valor. “Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica” (Ramos, 2015, p. 10). Por ello, este paradigma permite comprobar la hipótesis desde un punto de vista estadístico.

#### **Nivel**

Este es un estudio de nivel no experimental puesto que se observa una situación ya existente y no se manipula ninguna variable. Hernández, Fernández y Baptista (2010) mencionan que los estudios de tipo no experimental se ejecutan sin ningún tipo de manipulación de variables, sino que se observa a los fenómenos en estudio en su ambiente natural para posteriormente poder analizarlos. Es decir que, se observa cómo se desenvuelven los participantes de la investigación dentro de su contexto natural, sin ningún tipo de estímulo o condición que los altere puesto que el investigador no influye en ninguna de sus respuestas. Este tipo de estudio es completamente adecuado para el presente trabajo porque no se ha realizado ningún tipo de intervención previo

a la recolección de información y se pudo observar, recolectar información y analizar las características psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los atletas.

### **Modalidad**

Es de modalidad cuantitativa debido a que la recolección de información será analizada por medios estadísticos. El enfoque cuantitativo se aplica cuando se recolecta datos para luego poder comprobar la hipótesis, se basa en una medición numérica y en un análisis estadístico, para formar estándares de comportamiento y comprobar teorías (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). Esta modalidad brinda mayor seguridad y validez para la investigación porque la medición de las variables se las realiza de una manera más confiable y precisa. Además, al conocer los resultados de una manera cuantificable se podrá realizar una comparación de las variables de un modo más claro y concreto.

### **Alcance**

La presente investigación es de alcance descriptivo y comparativo. Es descriptivo por que se busca especificar las características de las personas y grupos deportivos en estudio. Hernández y otros (2006), mencionan que los estudios descriptivos “miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar” (p.102). Entonces, en una investigación descriptiva, se evalúa, se mide o se recolecta información en base a la temática en cuestión para posteriormente describir las propiedades encontradas.

También esta investigación es de alcance comparativo dado que busca conocer las diferencias y similitudes de las características psicológicas en el ámbito deportivo entre los ciclistas y futbolistas. Abreu (2014) menciona sobre el método comparativo que: “En este método se lleva a cabo en forma crítica un contraste entre los factores del objeto de estudio usualmente representados por variables y constantes de la realidad estudiada que puede compararse además con otras realidades parecidas” (p.199). Por ello, se han seleccionado dos grupos de estudio

diferentes con el fin de analizar las respuestas que brindan cada uno y así poder realizar dicho contraste.

### **Corte temporal**

Esta es una investigación de corte transversal, es decir que es un tipo de investigación que se realiza en un momento determinado en el tiempo según los grupos que se estudian, y no se trata de una investigación a través del tiempo (Hernández et al., 2010). Por ello, este trabajo se lo realiza en un único momento en el tiempo y en participantes específicos mas no se lo realiza en diferentes períodos. Este tipo de temporalidad aplicado en el presente estudio concuerda con el fin del mismo, dado que el objetivo es realizar un análisis comparativo de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los ciclistas y futbolistas en un tiempo específico, mas no a lo largo de su práctica deportiva, de sus entrenamientos o períodos de competencias.

### **Método General**

El método general a utilizarse en este proyecto de investigación es el método científico aplicado a las ciencias sociales y a la salud. Critto (1982) menciona que la metodología de las ciencias sociales tiene una dirección analítica que examina estudios determinados para explicar los procedimientos que se han empleado y los modos de explicación. Esta metodología también se ocupa de los principios, de donde se deriva métodos, criterios y técnicas. Los principios no se desarrollan solo a partir de una examinación de estudios determinados, sino también a partir de la acumulación del conocimiento, cultura y ciencia.

La utilización de este método ha permitido tener una aproximación de la realidad mediante los varios procedimientos que se han desarrollado. Además, este método brinda la apertura de poder sustentar y comprobar la hipótesis planteada a través de la obtención de explicaciones veraces.

## Método Específico

El método específico en el que se apoyó este estudio fue en el método comparativo de grupos, este método es considerado como una estrategia de investigación, mas no como una técnica de investigación. El objetivo principal del método comparativo es el de buscar tanto diferencias como similitudes puesto que la comparación se basa en el criterio de homogeneidad, es la identidad de clase el elemento que habilita la comparación, se compara entonces lo que pertenece al mismo género o especie, en este caso deportistas (Tonon, 2011). Este método permite establecer tanto diferencias como semejanzas entre dos grupos, en este caso, un grupo son los ciclistas y el otro grupo son los futbolistas y de ambos grupos se estudió las mismas variables en un mismo tiempo.

## Formulación de Hipótesis

**Hipótesis Nula Ho:** No existen diferencias entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de ciclistas y futbolistas *amateurs* del cantón Ambato.

**Hipótesis Alternativa H1:** Existen diferencias entre las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de ciclistas y futbolistas *amateurs* del cantón Ambato.

## 2.2. Técnicas

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron técnicas como, la observación científica y la entrevista psicológica estructurada a través de la ficha sociodemográfica Ad Hoc y la aplicación de un test psicométrico. De este modo se podrá extraer información que permita comprobar o rechazar la hipótesis planteada.

## Observación Científica

La observación científica permite apreciar directamente el problema que el investigador desea indagar y así poder recolectar la información necesaria para el análisis, además, se conoce diferentes facetas del problema por lo que se formula nuevas hipótesis a comprobar. En el 2012

Campos y Lule (citado en Alvear & Larroche, 2017) sostienen que “la observación como técnica de investigación, participa en los procedimientos para la obtención de información del objeto de estudio, emplea los sentidos con determinada lógica relacional de los hechos” (p. 38). Es así que, la observación se la realiza con plena atención y razonamiento del caso, es un proceso ordenado y controlado que permite obtener datos específicos que son necesarios para la investigación. Es una observación estructurada porque se la realiza con el apoyo de elementos técnicos, así como la ficha Ad Hoc.

### **Entrevista Psicológica Estructurada**

La entrevista psicológica es un procedimiento de investigación científica de la psicología que permite recolectar información del o de los entrevistados, permite cumplir con los objetivos de la psicología, así como el de investigar, diagnosticar, terapia, etc. Es una entrevista estructurada o cerrada debido a que las preguntas ya están previstas y no se las tiene que alterar (Bleger, 1964). En la presente investigación la entrevista psicológica estructurada permitirá investigar por medio de la aplicación de un cuestionario psicológico aplicado tanto a los ciclistas como a los futbolistas.

## **2.3. Herramientas**

### **Ficha Ad Hoc sociodemográfica**

La ficha sociodemográfica es un cuestionario estructurado que permite recolectar datos esenciales de la población. En la presente investigación se recolecto información general de los participantes, así como su edad, sexo, estado civil, si presenta algún problema de salud y algún tipo de lesión. En segunda instancia, se procedió a indagar sobre el aspecto deportivo, así como las categorías en las que ha competido, número de años que de forma continua que practican el deporte, cuantos días y horas a la semana entrena, si practica otro tipo de deporte, y cuales han sido sus mayores éxitos deportivos obtenidos. Las preguntas realizadas en la ficha sociodemográfica se ajustaron tanto a los ciclistas como a los futbolistas.

## **Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)**

Para la recolección de información fue necesaria la utilización del cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Inicialmente se creó el *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) de Mahoney, Gabriel y Perkins en año de 1987 y Mahoney lo modificó en el año de 1989. Posteriormente este cuestionario fue traducido y adaptado a una versión española por Pérez-Llantada, Buceta, López, Gimeno y Ezquerro en 1997 y Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada en el 2001, quienes construyen el presente cuestionario con el propósito de evaluar a una población de deportistas españoles de competición, añaden 26 ítems que en la versión original no fueron contempladas. Este cuestionario está formado por 55 ítems tipo Likert con 5 opciones (totalmente en desacuerdo, algo en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, algo de acuerdo y totalmente de acuerdo. Además, consta de una opción que dice “No entiendo”). El CPRD evalúa 5 factores:

- Control de estrés (factor 1): Este factor consta de 20 ítems y evalúa características como la concentración confianza y tensión en relación a las demandas del entrenamiento y competición, a su vez abarca situaciones que generan estrés y es necesario controlarse.
- Influencia de la evaluación del rendimiento (factor 2): Esta área consta de 12 ítems y se refiere a situaciones donde el atleta evalúa su propio rendimiento y además piensa que es evaluado negativamente por personas significativas a él. El contenido de esta escala está relacionado con la evaluación y la ansiedad social.
- Motivación (factor 3): Esta escala contiene 8 ítems y evalúa el interés en los entrenamientos y por superarse, establecerse objetivos, la importancia del deporte en relación a otras actividades diferentes a las del área deportiva, y la relación de coste/beneficio que el atleta tiene de su deporte.
- Habilidad mental (factor 4): Está constituida por 9 ítems y se refiere a las habilidades psicológicas que optimizan el rendimiento deportivo, así como el establecerse objetivos,

analizar su rendimiento de manera objetiva, ensayar mentalmente sus conductas y la autorregulación cognitiva.

- Cohesión de equipo (factor 5): Comprende 6 ítems y hace alusión a la integración del atleta con su grupo deportivo, a la relación interpersonal con los demás, al nivel de satisfacción al trabajar con los demás miembros, las actitudes individualistas en relación al equipo y la importancia del espíritu en equipo.

Mientras se obtenga un mayor puntaje en la puntuación directa del cuestionario, mejor será el resultado, es decir, mejor será el recurso psicológico que mantiene el deportista. Este cuestionario según Gimeno y Pérez-Llantada (2010), cuenta con una buena consistencia interna en relación a todos los factores que la conforman por lo que obtiene así un coeficiente alfa de Cronbach de 0.85, por esto, este cuestionario es útil y confiable para su aplicación.

### **Análisis de Fiabilidad**

A continuación, en la tabla 1, se muestra una tabla donde se estudia la consistencia interna del instrumento aplicado (Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo), este estudio se lo realiza al test en su conjunto y también a cada una de las escalas o factores que lo conforman. Se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ).

**Tabla 1.**  
**Fiabilidad de Resultados**

<i>Factor</i>	<i>Ítems</i>	<i>Alfa de Cronbach (<math>\alpha</math>)</i>
<i>Control de estrés</i>	20	0,82
<i>Influencia de la evaluación del rendimiento</i>	12	0,81
<i>Motivación</i>	8	0,74
<i>Habilidad mental</i>	9	0,30
<i>Cohesión de equipo</i>	6	0,43
<i>Global</i>	55	0,89

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

El primer factor corresponde al control de estrés, está conformada por 20 ítems y el nivel de confiabilidad es de 0,82, lo que indica que si es un factor válido puesto que posee una fiabilidad cercana al valor teórico de Alfa que equivale a 1. El segundo factor pertenece a la influencia de la evaluación del rendimiento que está compuesta por 12 ítems y con un nivel de fiabilidad de 0,81, esto quiere decir que es un factor aceptable. El tercer factor es el de la motivación, cuenta con 8 ítems y con un valor alfa de 0,74 que equivale a un nivel de confiabilidad bueno. En el factor de habilidad mental que el cuarto factor, se encuentran 9 ítems y un valor alfa de 0,30, valor que no se acerca a un valor alfa adecuado. Seguido está el factor de cohesión de equipo, este quinto factor cuenta con 6 ítems y con un nivel de fiabilidad de 0,43 que de igual manera es un valor menor al valor máximo de alfa. En estos dos últimos factores es evidente que los valores de alfa puntúan más débil que los demás, sin embargo, hay que considerar que el valor alfa Cronbach del cuestionario en su conjunto es de 0,89 que equivale a una buena consistencia interna. Además, supera al valor alfa de 0,85, resultado que fue arrojado del análisis original del test.

## **2.4. Participantes**

El presente trabajo se lo realiza en base a una población deportiva de ciclistas y futbolistas del cantón Ambato.

### **Población**

Los participantes de la investigación fueron los ciclistas *amateurs* de la escuela de ciclismo Galo Tamayo pertenecientes al cantón Ambato y los futbolistas *amateurs* del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato afiliado a la Federación Provincial de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales de Tungurahua (FEDEPROBAT), por lo que se trabajó con toda la población correspondiente a cada grupo deportivo.

## Muestra

En este estudio, como ya se mencionó anteriormente, no se trabajó bajo una muestra, sino con toda la población perteneciente a cada grupo. Esta población es de 60 deportistas, 30 ciclistas *amateur* de la escuela de ciclismo Galo Tamayo pertenecientes al cantón Ambato y 30 futbolistas *amateur* del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato afiliado a la Federación Provincial de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales de Tungurahua (FEDEPROBAT). Al grupo de pruebas con variables ordinales o cuantitativas sin distribución normal "...se le llama "estadística no paramétrica" y la más característica de ellas es la U de Mann-Whitney, que contrasta las medianas de dos grupos independientes con libre distribución" (Rivas-Ruiz, Moreno-Palacios & Talavera, 2013, p. 414). Por ello, el estadístico empleado es la U de Mann Whitney, prueba no paramétrica equivalente a la prueba t de estudiante, que se utiliza en grupos que no poseen criterios de normalidad, homocedasticidad e independencia o frente al uso de herramientas psicométricas que realizan evaluaciones de carácter ordinal. En este tipo de casos se considera que los grupos a compararse, tienen 30 observaciones por grupo. Por lo mismo, Berlanga y Rubio (2012) mencionan que: "Cuando la normalidad de las distribuciones de la variable en estudio esté en duda y el tamaño de la muestra sea menor a 30 casos, el empleo de las pruebas no paramétricas o de distribución libre está indicado" (p.102). Razón por la que la prueba de U de Mann Whitney aplicada en este estudio fue la más apropiada.

## Muestreo

El muestreo es de tipo no probabilístico por conveniencia con criterios de inclusión. Es decir que, no todos los deportistas tuvieron la misma probabilidad de participar en la investigación puesto que se han seleccionado dos grupos deportivos en particular, por proximidad. Otzen y Manterola (2017) mencionan sobre el muestreo por conveniencia que: "Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador" (p.230). Los criterios de inclusión fueron: que sean *amateurs*, tener un mínimo de 15 años de edad y un máximo de 58 años de edad, que cumplan con el entrenamiento semanal adecuado, que participen en campeonatos y competencias y que además muestren el deseo de participar en el proyecto de

investigación sin presentar ningún tipo de dificultad física o psicológica que impida la realización óptima de la prueba.

### **Características de la muestra**

A continuación, se encuentra el análisis de las características sociodemográficas de los participantes en la investigación. Para una mejor síntesis, análisis y explicación de esta sección, estas características están divididas en dos grupos (tabla 2 y 3). El primer grupo se refiere al análisis de los datos generales de los participantes, tanto de los ciclistas como de los futbolistas. El segundo grupo de características sociodemográficas está conformado por los datos deportivos de los participantes.

### **VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS SOBRE LA INFORMACIÓN GENERAL DE LA POBLACIÓN**

La siguiente tabla corresponden a las características sociodemográficas de la población tanto del grupo de los ciclistas como del grupo de los futbolistas, éstas están conformadas por: edad, sexo, sector de vivienda, autodefinición étnica, estado civil, problemas de salud y presencia de lesiones. La variable cuantitativa, así como la edad, se expresa en medidas de distribución, la media ( $\mu$ ) y desviación estándar ( $\sigma$ ), y para determinar la diferencia entre los grupos, se utilizó la significancia ( $p$ ) de la Prueba U de Mann-Whitney. En cuanto a las variables cualitativas se presentan con la frecuencia ( $f$ ) y la representación porcentual (%). Para determinar las diferencias entre los grupos, se empleó la Prueba Chi cuadrado de Pearson ( $X^2$ ).

**Tabla 2.**  
**Análisis Sociodemográfico sobre la información general**

<b>Variables Sociodemográficas</b>	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>		<b>p</b>
	<b>Media <math>\mu</math></b>	<b>Desviación Estándar <math>\sigma</math></b>	<b>Media <math>\mu</math></b>	<b>Desviación Estándar <math>\sigma</math></b>	
<b>Edad</b>	35,53	11,79	27,77	7,25	0,009
	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>		<b>Contraste <math>\chi^2</math></b>
	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	
<b>Sexo</b>					
<b>Masculino</b>	22	73,3%	30	100%	0,002
<b>Femenino</b>	8	26,7%	0	0,0%	
<b>Sector de vivienda</b>					
<b>Zona Urbana</b>	27	90,0%	24	80,0%	0,278
<b>Zona Rural</b>	3	10,0%	6	20,0%	
<b>Autodefinición étnica</b>					
<b>Mestizo</b>	26	86,7%	26	86,7%	0,565
<b>Afro</b>	3	10,0%	4	13,3%	
<b>Blanco</b>	1	3,3%	0	0,0%	
<b>Estado Civil</b>					
<b>Soltero/a</b>	15	50,0%	20	66,7%	0,047
<b>Unión Libre</b>	3	10,0%	0	0,0%	
<b>Casado/a</b>	8	26,7%	10	33,3%	
<b>Divorciado/a</b>	4	13,3%	0	0,0%	
<b>Problemas de Salud</b>					
<b>Si</b>	2	6,7%	1	3,3%	0,554
<b>No</b>	28	93,3%	29	96,7%	
<b>Lesiones</b>					
<b>Si</b>	4	13,3%	6	20,0%	0,488
<b>No</b>	26	86,7%	24	80,0%	
<b>Extremidades superiores</b>	2	6,7%	0	0,0%	0,225
<b>Extremidades Inferiores</b>	2	6,7%	5	16,7%	
<b>Tronco</b>	0	0,0%	1	3,3%	

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

La media de la edad de los ciclistas es de  $\mu = 35,53$  años con una desviación estándar de  $\sigma = 11,79$ , mientras que la de los futbolistas es de  $\mu = 27,77$  años con una desviación estándar de  $\sigma = 7,25$ . En los ciclistas la edad mínima es de 15 años y la edad máxima es de 58 años de edad; mientras que en los futbolistas la edad mínima es de 15 años y la máxima es de 43 años. Esto quiere decir que existe una población de mayor rango de edad en los ciclistas, los ubica en una adultez media, mientras que los futbolistas se encuentran en una adultez temprana. Según la prueba estadística U de Mann Whitney el nivel de significancia es de  $p = 0,009$ , por lo que si

existe un nivel de significancia estadísticamente significativa debido a las diferencias de edad entre ambas poblaciones.

La siguiente variable es la de sexo, en la que se encontró que el 73,3% de ciclistas pertenecen al sexo masculino y el 26,7% pertenecen al sexo femenino; mientras que en los futbolistas el 100% pertenecen al sexo masculino. Se evidenció que en esta variable el nivel de significancia fue de  $X^2 = 0,002$ , por lo que sí existe una gran diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos. Es considerable el hecho de que en el grupo de fútbol no exista la participación de una mujer, esto es debido a la diferencia metodológica que existe entre ambos deportes. En el fútbol no existe la apertura de la participación de personas de sexo femenino, los campeonatos en los que participan son netamente masculinos, además no existe un grupo femenino que forme parte del club deportivo Kumho, mientras que en el ciclismo el sexo es relativo, existen categorías tanto para los hombres como para las mujeres.

En cuanto al sector de vivienda el 90,0% de ciclistas pertenecen a la zona urbana mientras que el 10,0% pertenecen a la zona rural. Al contrario de los futbolistas que el 80,0% pertenecen a la zona urbana y el 20,0% pertenecen a la zona rural. No existen diferencias estadísticamente significativas  $X^2 = 0,278$ , pero es evidente que existe una predominancia de los deportistas que viven en una zona urbana, sin embargo, es notable que el porcentaje de los futbolistas que pertenecen a la zona rural es el doble que el de los ciclistas.

En la variable de autodefinición étnica se demostró que el 86,7% de los deportistas, tanto ciclistas como futbolistas, se consideran mestizos. El 10,0% de ciclistas se consideran afroecuatorianos mientras que en los futbolistas el 13,3% se consideran afroecuatorianos. El 3,3% de ciclistas que corresponde a un solo deportista, se considera blanco, mientras que en los futbolistas no existen deportistas con identificación étnica blanca. En cuanto a una identificación étnica indígena no se demostró ningún porcentaje. No existen diferencias estadísticamente significativas  $X^2 = 0,565$  puesto que hay una distribución semejante entre ambos grupos.

En cuanto a los resultados sobre la variable de estado civil se encuentra que el 50,0% de los ciclistas son solteros, el 10,0% viven en unión libre, el 26,7% son casados y el 13,3% son

divorciados; mientras que en los futbolistas el 66,7% son solteros, y el 33,3% son casados, no existe futbolistas que vivan en unión libre o divorciados. En esta variable si existen diferencias estadísticamente significativas  $X^2 = 0,047$ . Es posible que el estado civil de los deportistas se vea influenciado por la edad, dado que existe mayor edad en los ciclistas por lo que existe un porcentaje de estado civil en unión libre y divorciados, estados que no se dan en el futbol.

En la variable de estado de salud el 93,3% de los ciclistas no presentan problemas de salud físicos ni psicológicos, pero, el 6,7% si presenta problemas de salud físicos; en cambio, en los futbolistas el 96,7% no presenta problemas de salud físicos ni psicológicos, pero el 3,3% si presenta problemas físicos. Debido a que la distribución de ambas poblaciones es semejante no existen diferencias estadísticamente significativas  $X^2 = 0,554$ .

En relación a la variable de lesiones, el 86,7% de ciclistas no presenta ninguna lesión, pero el 13,3% si se encuentran con lesiones, de este porcentaje el 6,7% se encuentra con lesiones en los miembros superiores y el otro 6,7% se encuentra con lesiones en los miembros inferiores. En los futbolistas el 80,0% no presenta lesiones, pero el 20% restante sí, por lo que el 16,7% de jugadores presentan lesiones en los miembros inferiores y el 3,3% presenta una lesión en el tronco. En estas últimas variables se evidencia que no existen variables estadísticamente significativas dado que en la variable de lesiones la significancia es de  $X^2 = 0,448$  y en los tipos de lesiones es de  $X^2 = 0,225$ .

### **Variables sociodemográficas sobre la información deportiva de la población**

En la tabla 3 se encuentra la información deportiva correspondiente a cada equipo. De igual manera se encuentran variables cuantitativas, así como los meses continuos de práctica, los días de entrenamiento a la semana y las horas de entrenamiento por día, estas variables se expresan en medidas de distribución, la media ( $\mu$ ) y desviación estándar ( $\sigma$ ), y para determinar las diferencias entre los grupos, se utilizó la significancia (p) de la Prueba U de Mann-Whitney. En cuanto a la variable cualitativa sobre otro tipo de deporte que practica, se presentan con la

frecuencia (f) y la representación porcentual (%), y para determinar las diferencias entre los grupos, se empleó la Prueba Chi cuadrado de Pearson ( $X^2$ ).

**Tabla 3.**  
**Análisis Sociodemográfico sobre la Información deportiva**

<b>Variables Sociodemográficas</b>	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>		<b>p</b>
	<b>Media <math>\mu</math></b>	<b>Desviación Estándar <math>\sigma</math></b>	<b>Media <math>\mu</math></b>	<b>Desviación Estándar <math>\sigma</math></b>	
<b>Meses continuos de práctica</b>	93,13	95,46	176,00	85,40	0,000
<b>Entrenamiento días a la semana</b>	5,10	1,37	3,33	1,37	0,000
<b>Entrenamiento horas al día</b>	2,28	0,63	1,93	0,67	0,008
	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>		<b>Contraste <math>X^2</math></b>
	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	
<b>Práctica de Otro Deporte</b>					
<b>Si</b>	12	40,4%	13	43,3%	0,793
<b>No</b>	18	60,0%	17	56,7%	
<b>Trote</b>	2	6,7%	1	3,3%	0,270
<b>Natación</b>	0	0,0%	1	3,3%	
<b>Futbol</b>	3	10,0%	0	0,0%	
<b>Básquet</b>	0	0,0%	3	10,0%	
<b>Atletismo</b>	1	3,3%	2	6,7%	
<b>Trail</b>	2	6,7%	1	3,3%	
<b>CrossFit</b>	2	6,7%	3	10,3%	
<b>Montañismo</b>	1	3,3%	0	0,0%	
<b>Vóley</b>	0	0,0%	2	6,7%	
<b>Tenis</b>	1	3,3%	0	0,0%	

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

En la variable de meses continuos de practica se refiere al tiempo que los atletas practican su deporte. La recolección de estos datos se los hizo en número de años, sin embargo, para lograr un mejor análisis se los ha transformado en meses. La media en los ciclistas fue de  $\mu = 93,13$  meses, que corresponde a 7,76 años, y la desviación estándar fue de  $\sigma = 95,46$ . En los futbolistas la media fue de  $\mu = 176,00$  meses, que corresponde a 14,67 años, y la desviación estándar fue de  $\sigma = 85,40$ . En nivel de significancia es de  $p = 0,000$  que es menor a 0,001 por lo que si existen diferencias estadísticamente significativas. Es evidente que el grupo de los futbolistas practica su deporte por más tiempo.

En cuanto al número de días que entrenan a la semana la media en los ciclistas fue de  $\mu = 5,10$  con una desviación estándar de  $\sigma = 1,37$ ; mientras que en los futbolistas la media fue de  $\mu = 3,33$  con una desviación estándar de  $\sigma = 1,37$ . Si existen diferencias estadísticamente significativas puesto que el valor de significancia es de  $p = 0,000$ . Esto quiere decir que, los ciclistas entrenan más días a la semana que los futbolistas.

En relación a la variable del número de horas que entrenan por día, los ciclistas tienen una media de  $\mu = 2,28$  horas y una desviación estándar de  $\sigma = 0,63$ . En cambio, los futbolistas tienen una media de  $\mu = 1,93$  horas y una desviación estándar de  $\sigma = 0,67$ . El valor de significancia fue de  $p = 0,008$  por lo que si existen diferencias estadísticamente significativas. Lo que demuestra que los ciclistas entrenan por más horas al día en comparación de los futbolistas.

En la variable sobre la práctica de otro deporte, se hace alusión a un deporte diferente al ciclismo o fútbol respectivamente. Los ciclistas demuestran que el 60,0% no practica otro tipo de deporte, mientras que el 40,4% si lo hace, es decir que el 6,7% de ciclistas trotan, el 10,0% juegan fútbol, el 3,3% practica atletismo, el 6,7% realiza Trail, otro 6,7% realiza CrossFit, un 3,3% realiza montañismo, y otro 3,3% juega tenis. En cuanto a los futbolistas, el 56,7% no practica otro deporte, mientras que el 43,3% si lo hace. Un 3,3% de futbolistas trota, otro 3,3% practica natación, un 10,0% juega Básquet, el 6,7% atletismo, el 3,3% Trail, el 10,3% CrossFit, y el 6,7% juega tenis. Es evidente que existe mayor porcentaje de la práctica de otro deporte en los futbolistas. En la variable sobre si los deportistas practican o no otro deporte la significancia fue de  $X^2 = 0,793$ , mientras que en la variable que hace referencia al tipo de deporte que realiza la significancia fue de  $X^2 = 0,270$ , esto quiere decir que no existen diferencias estadísticamente significativas.

## **2.5. Procedimiento metodológico**

Para la realización de este trabajo en primera instancia se recolectó información bibliográfica relacionada a la temática, para así fundamentar teórica y científicamente la variable de este estudio. A continuación, se seleccionó el instrumento psicométrico adecuado para la evaluación

de las variables con un adecuado nivel de confiabilidad. Este estudio fue realizado con la participación de 60 deportistas, 30 ciclistas y 30 futbolistas *amateurs* del cantón Ambato.

Adicional al cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), se adjuntó la carta de consentimiento informado y la ficha sociodemográfica Ad Hoc. Posteriormente se procedió a formalizar una relación directa con los entrenadores y responsables de cada equipo deportivo que se encargaron de convocar y colaborar con la supervisión de la aplicación de los instrumentos. El tiempo aproximado que duró la aplicación del reactivo fue de 30 a 40 minutos. Este proceso duró alrededor de dos semanas con los futbolistas y otras dos semanas con los ciclistas, proceso que se lo realizó durante el mes de abril y mayo del 2019, esto fue debido a las diferentes ocupaciones de cada atleta que les impedían asistir a las diferentes reuniones a las que fueron convocados.

Posteriormente se tabularon los datos obtenidos a través del software estadístico SPSS, (Sistema de Análisis Estadístico versión 20) para así poder analizar e interpretar la información. Se realizó un análisis comparativo tanto de la ficha sociodemográfica a través de Chi cuadrado de Pearson como del reactivo aplicado a través de la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney y se pudo llegar a los resultados, conclusiones y recomendaciones adecuadas, aporta con nuevos conocimientos en relación a la psicología y el deporte.

Finalmente, con los resultados obtenidos del cuestionario aplicado, se procedió a realizar un informe de cada grupo deportivo y se los entregó a los respectivos entrenadores para que estos puedan ser socializados (anexo 4). Además, se elaboró informes individuales en función de las peticiones expresas de algunos de los participantes por conocer sus propios resultados.

## CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1. Análisis de los Resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Se realizará el análisis de resultados sobre la recolección de los datos por medio del *Cuestionario de las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* adaptado a una versión española, y el cual se divide en 5 factores que serán valorados a continuación, estos son: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

#### Control de estrés

En la tabla 4 se encuentra el factor número uno que corresponde al control de estrés. Debido a que es una variable cualitativa se mostrará la frecuencia (f) y la representación porcentual (%) correspondientes a cada grupo de estudio.

**Tabla 4.**  
**Control de estrés**

	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>	
	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
<b>Alto</b>	12	40,0%	11	36,7%
<b>Medio Alto</b>	6	20,0%	10	33,3%
<b>Normal</b>	1	3,3%	3	10,0%
<b>Medio Bajo</b>	7	23,3%	6	20,0%
<b>Bajo</b>	4	13,3%	0	0,0%

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

Los ciclistas obtuvieron el 40,0% de respuestas sobre el control de estrés en el rango alto, y los futbolistas el 36,7%. En el rango de medio alto se encuentran el 20,0% de respuestas de los ciclistas y el 33,3% de los futbolistas. En el rango de lo normal, los ciclistas obtuvieron un 3,3% de respuestas y un 10,0% los futbolistas. En cuanto al rango medio bajo existe un 23,3% de respuestas de ciclistas y un 20,0% de respuestas de los futbolistas. Finalmente, en el rango bajo,

el 13,3% está representado por las respuestas de los ciclistas, mientras que en los futbolistas el porcentaje de respuestas es de 0,0%. Se observa que la mayoría de los deportistas se encuentran ubicados en el rango alto y medio alto.

### **Influencia de la evaluación del rendimiento**

En la tabla 5 se encuentra el factor número dos que corresponde a la influencia de la evaluación del rendimiento. Debido a que es una variable cualitativa se mostrará la frecuencia (f) y la representación porcentual (%) correspondientes a cada grupo de estudio.

**Tabla 5.**  
***Influencia de la evaluación del rendimiento***

	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>	
	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
<b>Alto</b>	6	20,0%	5	16,7%
<b>Medio Alto</b>	5	16,7%	8	26,7%
<b>Normal</b>	6	20,0%	1	3,3%
<b>Medio Bajo</b>	7	23,3%	6	20,0%
<b>Bajo</b>	6	20,0%	10	33,3%

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

En cuanto a la escala que mide la influencia de la evaluación del rendimiento, se observa que los ciclistas han obtenido un 20,0% de respuestas en el rango alto, mientras que los futbolistas han obtenido un 16,7%. En el rango medio alto los ciclistas muestran un 16,7% de respuestas; mientras que los futbolistas un 26,7%. Dentro del rango normal un 20,0% corresponde a respuestas de los ciclistas y un 3,3% a respuestas de los futbolistas. Seguido está el rango medio bajo en el que los ciclistas han obtenido un 23,3% de respuestas y los futbolistas un 20,0%. Finalmente, en el rango bajo, los ciclistas obtuvieron 20,0% de respuestas y los futbolistas un 33,3%.

## Motivación

En la tabla 6 se encuentra el factor número tres que corresponde a la Motivación. Debido a que es una variable cualitativa se mostrará la frecuencia (f) y la representación porcentual (%) correspondientes a cada grupo de estudio.

**Tabla 6.**  
**Motivación**

	<i>Ciclistas</i>		<i>Futbolistas</i>	
	<i>Frec.</i>	<i>%</i>	<i>Frec.</i>	<i>%</i>
<i>Alto</i>	16	53,3	19	63,3
<i>Medio Alto</i>	4	13,3	6	20,0%
<i>Normal</i>	3	10,0%	3	10,0%
<i>Medio Bajo</i>	5	16,7%	0	0,0%
<i>Bajo</i>	2	6,7%	2	6,7%

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

En la escala de motivación, el grupo de los ciclistas cuenta con un 53,3% de respuestas dentro del rango alto, en cambio, los futbolistas presentan un 63,3%. En el rango medio alto, los ciclistas muestran un 13,3% de respuestas y los futbolistas un 20,0%. Seguido se ubica un 10,0% de respuestas de los ciclistas en el rango normal y de igual manera en los futbolistas. En el rango medio bajo se encuentra un 16,7% de respuestas de ciclistas y un 0,0% de respuestas de futbolistas. En el último rango, que es el bajo, el 6,7% pertenece a las respuestas de los ciclistas y otro 6,7 % a las de los futbolistas.

## Habilidad mental

En la tabla 6 se encuentra el factor número cuatro que corresponde a la Habilidad Mental. Puesto que es una variable cualitativa se mostrará la frecuencia (f) y la representación porcentual (%) correspondientes a cada grupo de estudio.

**Tabla 7.**  
**Habilidad Mental**

	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>	
	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
<b>Alto</b>	15	50,0%	15	50,0%
<b>Medio Alto</b>	5	16,7%	7	23,3%
<b>Normal</b>	0	0,0%	0	0,0%
<b>Medio Bajo</b>	9	30,0%	7	23,3%
<b>Bajo</b>	1	3,3%	1	3,3%

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

Dentro del primer rango que es el alto, se obtuvo que tanto los ciclistas como los futbolistas, han obtenido un 50% de sus respuestas respectivamente. Los ciclistas obtuvieron un 16,7% de sus respuestas dentro del rango medio alto, y los futbolistas obtuvieron un 23,3%. En el rango intermedio que es el normal, ambos grupos obtuvieron 0,0% de respuestas. En el rango medio bajo los ciclistas consiguieron un 30,0% de sus respuestas, los futbolistas alcanzaron un 23,3%. Finalmente, en último rango que es el bajo, los ciclistas y los futbolistas obtuvieron un 3,3% de respuestas que equivale a un solo participante.

### **Cohesión de equipo**

En la tabla 8 se encuentra el factor número tres que corresponde a la Motivación. Debido a que es una variable cualitativa se mostrará la frecuencia (f) y la representación porcentual (%) correspondientes a cada grupo de estudio.

**Tabla 8.**  
**Cohesión de equipo**

	<b>Ciclistas</b>		<b>Futbolistas</b>	
	<b>Frec.</b>	<b>%</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
<b>Alto</b>	4	13,3%	7	23,3%
<b>Medio Alto</b>	10	33,3%	8	26,7%
<b>Normal</b>	1	3,3%	0	0,0%
<b>Medio Bajo</b>	9	30,0%	11	36,7%
<b>Bajo</b>	6	20,0%	4	13,3%

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

El último factor evaluado es el de cohesión de equipo, el grupo de los ciclistas consiguió un 13,3% de sus respuestas en el rango alto, en cambio, los futbolistas obtuvieron un 23,3% de respuestas. En el rango medio alto, los ciclistas obtuvieron un 33,3% de respuestas y los futbolistas un 26,7% de respuestas. En el rango de lo normal. Los ciclistas alcanzaron el 3,3% de respuestas, mientras que los futbolistas no tuvieron ninguna respuesta 0%. En el rango medio bajo los ciclistas obtuvieron 30,0% de sus respuestas, y los futbolistas 36,7%. En el último rango que es el bajo, el grupo de los ciclistas obtuvo 20,0% de respuestas, y el grupo de los futbolistas obtuvo un 13,3% de respuestas.

### **3.2. Análisis Comparativo**

Se realizará el análisis comparativo de los datos obtenidos de los ciclistas y los futbolistas (grupos independientes) mediante el cuestionario de las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), con el fin de establecer las diferencias más representativas y significativas de cada factor. Se optó por la prueba estadística no paramétrica U de Mann Whitney, la población de cada grupo no excede a los 30 sujetos, además, las variables son de carácter ordinal. El valor de significancia está representado por (p).

**Tabla 9.**  
**Análisis Comparativo CPRD**

<b>Características psicológicas</b>	<b>Rango Promedio</b>		<b>Suma de Rangos</b>		<b>U de Mann-Whitney</b>	<b>p</b>
	<b>Ciclistas</b>	<b>Futbolistas</b>	<b>Ciclistas</b>	<b>Futbolistas</b>		
<b>Control de Estrés</b>	31,95	29,05	958,50	871,50	406,500	0,501
<b>Influencia de la evaluación del rendimiento</b>	29,17	31,83	875,00	955,00	410,000	0,545
<b>Motivación</b>	32,75	28,25	982,50	847,50	382,500	0,263
<b>Habilidad Mental</b>	30,97	30,03	929,00	901,00	436,000	0,822
<b>Cohesión de Equipo</b>	31,88	29,12	956,50	873,50	408,500	0,524

**Nota:** 60 observaciones.

**Fuente:** Elaboración propia.

En el factor de *Control de Estrés*, el grupo de los ciclistas obtuvo un rango de 31,95 que es mayor al rango de 29,83 que pertenece a los futbolistas. Sin embargo, en el valor de significancia arrojado por la prueba U de Mann-Whitney, muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, el valor  $U = 406,500$ ;  $p = 0,501$ , es mayor a 0,05 lo que demuestra que existe una distribución semejante entre ambos grupos.

En relación al segundo factor de la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*, los ciclistas obtuvieron un rango promedio de 29,17 y los futbolistas de 31,83 por lo que el rango promedio de los futbolistas es mayor que el de los ciclistas. La prueba U de Mann Whitney demuestra que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los grupos  $U = 410,000$ ;  $p = 0,545$ , puesto que el valor de significancia es mayor al 5%.

El tercer factor que corresponde a la *Motivación* expone que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la población de los dos grupos deportivos independientes. Esto es porque  $U = 382,500$ ;  $p = 0,263$ , lo que demuestra que el valor de significancia es mayor a 0,05. A pesar de que en el rango promedio los ciclistas hayan obtenido 32,75% y los futbolistas 28,25%.

En cuanto al factor de *Habilidad Mental*, los ciclistas obtuvieron 30,97% en el rango promedio, y los futbolistas un 30,03%. No obstante, según los valores arrojados por la prueba estadística,  $U= 436,000$ ,  $p=0,822$ , demuestran que no existen diferencias significativas entre ambos grupos, el valor  $p$  es mayor que el 5%.

En el último factor evaluado, que corresponde a la *Cohesión de Equipo*, el rango promedio de los ciclistas fue de 31,88, el de los futbolistas fue de 29,12. Sin embargo el valor de  $U= 408,500$ ,  $p= 0,524$  evidencian que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos independientes.

Mediante la aplicación del CPRD, se concluyó según en el análisis comparativo, que, entre el grupo de los ciclistas y el grupo de los futbolistas, no existen diferencias estadísticamente significativas entre los factores evaluados. Por esto, no se rechaza la hipótesis nula, y no se acepta la hipótesis alternativa. Es decir que, no existen diferencias en las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo entre ciclistas *amateurs* de la escuela de ciclismo Galo Tamayo pertenecientes al cantón Ambato y los futbolistas *amateurs* del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato.

La falta de diferencias estadísticamente significativas sería por el tipo de población con la que se trabajó, es decir, ciclistas y futbolistas *amateurs*. La mayoría de la literatura ha trabajado en busca de encontrar las diferencias entre profesionales y *amateurs* y no ha contemplado muestras conformadas por *amateurs* exclusivamente, donde las diferencias resultan ser menores. Esto sería porque los deportistas profesionales destacan características que los *amateurs* poseen en menor medida, o no las poseen. En un estudio de García-Naveira, Ruiz, y Pujals (2011), en el que buscaban encontrar diferencias de la personalidad en función de la práctica o no deportiva, encontraron que, los jugadores de fútbol de alto nivel (profesionales) son más estables emocionalmente, extravertidos y responsables que los jugadores de fútbol *amateurs*.

Estas características no están en los deportistas *amateurs* porque al no practicar el deporte como una profesión o estilo de vida, al momento de entrenar o competir, los atletas *amateurs* requieren de más esfuerzo y más preparación, requieren de un sacrificio para conciliar la preparación con

la vida laboral y la vida personal, en comparación de un deportista profesional que es innato a su profesión. Es más factible ver a un deportista profesional recibir apoyo y entrenamiento psicológico, prepara su mente para que su cuerpo rinda al máximo, es lógico que tenga un equipo técnico que se encarguen de planificar y apoyar su preparación. Están acostumbrados a soportar estrés, ansiedad, presión, a controlar el rendimiento, la motivación la cohesión de equipo, etc., y no se preocupan por otro tipo de variables. Los atletas *amateurs* en cambio, necesitan muchas horas de entrenamiento, una dieta adecuada, etc., preparación que la hacen ocasionalmente, cuando tienen fuertes entrenamientos o depende del tipo de competencia (Villaescusa, 2016). Por ello, es razonable que existan diferencias significativas al comparar a profesionales y *amateurs*, que al hacerlo solo con *amateurs*.

La falta de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, también es porque la comparación no es realizada en base a dos deportes que pertenezcan a un mismo grupo, es decir, el fútbol es un tipo de deporte netamente de conjunto, mientras que el ciclismo, es un deporte que tiende a ser más individual (a pesar de que en ocasiones se lo practique en grupo). Por ejemplo, Arias y otros (2016), realizaron un estudio sobre las características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto, en el que una de sus conclusiones fue que “los datos demuestran diferencias significativas en las disciplinas deportivas en los puntajes de las características relacionadas con el rendimiento deportivo, lo cual señala que al parecer existe un comportamiento de las características psicológicas específicas y pertinentes a cada deporte” (p.31). Por ello, se demuestra que al realizar una comparación entre los mismos tipos de deportes existirán diferencias significativas, mientras que, si se realiza una comparación con diferentes tipos de deporte, es posible que no existan diferencias significativas, siempre dependerá del tipo de naturaleza de la disciplina deportiva.

## CONCLUSIONES

A partir de la recolección de datos y el análisis de resultados, se concluye que:

- La fundamentación de los aspectos teóricos relacionados a las características psicológicas que afectan al rendimiento deportivo, permite demostrar que existe una estrecha relación en cuanto a la psicología y el deporte. Además, se pudo determinar que en el grupo de la escuela de ciclismo Galo Tamayo existe más apoyo y apertura hacia el sexo femenino que en los futbolistas. En los ciclistas, del 100% de participantes (30 participantes), el 26,7% (8 participantes) fueron mujeres, en cambio, en el equipo de fútbol Kumho, no existe la participación del sexo femenino 0,0% (0 participantes), no hay un equipo de fútbol de mujeres con quienes tengan la misma iniciativa que con los hombres.
- La evaluación de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento de ciclistas de la escuela de ciclismo Galo Tamayo y de los futbolistas amateur del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato; determina que existen diferencias significativas en cuanto al estado civil de los participantes, pues, en los ciclistas hay un 50% de solteros (15 participantes), un 10,0% que viven en unión libre (3 participantes), un 26,7% que son casados (8 participantes) y un 13,3% que son divorciados (4 participantes), en cambio en el grupo de los futbolistas existen un 66,7% de solteros (20 participantes) y 33,3% de casados (10 participantes), mientras que no existe la participación de futbolistas que vivan en unión libre o que sean divorciados. Esto es por el factor edad, la media de la edad de los ciclistas es de 35,53 años y la de los futbolistas de 27,77 años. Ubica a los futbolistas en una población más joven que los ciclistas.
- La realización del estudio estadístico comparativo entre las características psicológicas de ciclistas de la escuela de ciclismo Galo Tamayo y de los futbolistas amateur del club deportivo Kumho de la Liga Central de Ambato, demuestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos deportivos, sin embargo, arrojan en cuanto a la información deportiva que se recolectó, la evidencia de que existen diferencias estadísticamente significativas según el número de años que los deportistas practican su deporte se demuestra que son los futbolistas quienes juegan fútbol más años,

con una media de 14, 666 años, en cambio los ciclistas tienen una media de 7,761 años. No obstante, el grupo de los ciclistas llevan un entrenamiento de más días y horas a la semana que el grupo de los futbolistas. Los ciclistas entrenan 5,100 días a la semana por 2,283 horas, mientras que los futbolistas entrenan por 3,333 días a la semana por 1,93 horas.

## RECOMENDACIONES

Con el propósito de aportar a futuras investigaciones, se recomienda:

- Proponer a los diferentes representantes de cada equipo que se trabaje no solo con un entrenador físico, sino, elaborar un equipo de trabajo de diferentes profesiones en las que se incluya la participación de profesionales de la salud, esto permitirá que cada equipo se haga más fuerte mentalmente, lo que los llevará a más éxitos y a participar profesionalmente.
- Se recomienda realizar más énfasis en la psicología del deporte, es un campo de la psicología que no es muy conocido. Por ello, se sugiere realizar charlas con los diferentes equipos que los ayuden a motivarse a perseverar y a obtener estrategias de afrontamiento y herramientas de soporte frente a los diferentes sucesos que atraviesan tanto personalmente como equipo, además es posible realizar una atención personalizada que partiría de los resultados obtenidos del CPRD.
- Para futuras investigaciones que tengan la misma inclinación que el presente trabajo, se recomienda que el análisis comparativo se lo haga en base a una construcción de la población con parámetros más rigurosos. Es decir, con grupos deportivos que pertenezcan a un mismo tipo de deporte, ya sean colectivos o individuales. También se recomienda que se lo realice con deportistas profesionales y que en ambos grupos exista la misma cantidad de hombres que de mujeres. Asimismo, se recomienda que se recolecte información como, el apoyo que los deportistas reciben tanto de personas cercanas como de instituciones o de la federación deportiva y si reciben o no apoyo psicológico.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. (2014). El método de la investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195-204.
- Aguilar, C., González, L., Gutierrez, N. & Huerta, R. (2018). Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los universitarios que participan en las selecciones deportivas de la pontificia universidad católica de Valparaíso (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Viña del Mar.
- Aguirre-Loaiza, H., Ayala, C. & Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 409-428. doi: <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>
- Alvarez, A. (2003). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *efdeportes.com/ Revista Digital*, 9(60). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- Alvear, S. & Laroche, C. (2017). *Un estudio monográfico sobre la observación científica como contenido de enseñanza en las ciencias naturales*. Cali: Universidad del Valle.
- Arias, C (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horiz. Pedagóg*, 8(1), 9-22.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre-Loaiza, H. & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. doi: <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Berlanga, V. & Rubio, M. (2012). Clasificación de pruebas no paramétricas. Cómo aplicarlas en SPSS. *REIRE, Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 5(2), 101-113. doi:10.1344/reire2012.5.2528
- Bleger, J. (1964). La entrevista psicológica. *Temas de psicología (entrevista y grupos)*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Canto, J. & Hernández, A. (2005). La cohesión en los grupos deportivos. *Psicología del Deporte*, 1(1), 104 -123. Recuperado de: [https://rodas5.us.es/file/61046f74-1230-4c71-0afb-478aa0e482d1/1/la\\_cohesion\\_grupos\\_deportivos.zip/files/4\\_cohesion\\_canto.pdf](https://rodas5.us.es/file/61046f74-1230-4c71-0afb-478aa0e482d1/1/la_cohesion_grupos_deportivos.zip/files/4_cohesion_canto.pdf)

- Casanova-Sotolongo, P., Casanova-Carrillo, P., & Casanova-Carrillo, C. (2004). La memoria. Introducción al estudio de los trastornos cognitivos en el envejecimiento normal y patológico. *Rev Neurol*, 38(5), 469 - 472.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia.
- Critto, A. (1982). *El método científico en las ciencias sociales*. Buenos Aires: Editorial Paidós S.A.I.C.F.
- Durán, J. (2013). Ética de la competición deportiva: valores y contravalores del deporte competitivo. *Materiales para la Historia del Deporte*, (11), 89-115.
- Ferreira, M., Valdés, H. & Arroyo, M. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- García-Naveira, A., Ruiz, R. & Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44.
- Gil, S. (2003). Rendimiento Deportivo. Recuperado de: <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>
- Gimeno, F. & Pérez-Llantada, M. (2010). Características psicométricas del cuestionario CPRD. En F. Gimeno y J. M. Buceta (Eds.), *Evaluación psicológica en el deporte*. El cuestionario CPRD, 81-124. Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F., Buceta, J. & Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.
- González, G., Garrido, M. & Castañeda, C. (2013). Análisis de la variable psicológica autoconfianza en futbolistas de un equipo semiprofesional. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 15(1), 294-307.
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F. & Romero-Ramos, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, 32(1), 3-6.
- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2675044>

- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Hernández, A. (2012). *Procesos psicológicos básicos*. México: Red Tercer Milenio.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (5ª ed.)*. México: McGraw-Hill.
- Kundera, M. (2010). La memoria humana. *Banco Central de Venezuela*, 139, 133-152. Recuperado de: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>
- Londoño, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando Psicología*, 5(8), 91-100.
- Mahoney, M. (1989). Psychological Predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sports Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M., Gabriel, T. & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martín, C. & Diéguez, X. (2012). El proceso de la percepción y su especialización en la actividad deportiva. *EFDeportes.com*, 17(172). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd172/la-percepcion-en-la-actividad-deportiva.htm>
- Molina J., Sandín B. & Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45 – 54.
- Monroy, A., & Sáez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8.
- Moreno, A. (2013). La psicología en el deporte. *Revista EDU-FISICA*, 5(12), 1 - 8.
- Moreno, J., Cervelló, E., & Gonzalez-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de la Psicología*, 25(1), 35-51.
- Núñez, J. (2009). Motivación, aprendizaje y rendimiento académico. Trabajo presentado en el X Congreso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia. Braga, Portugal.

- Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. *Apunts Educación Física y Deportes* (86), 3-6. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656959001>
- Olmedilla, A., García-Mas, A. & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7 -16. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V., Ducoing, E. & Ortega, E. (2018). Psychological Profiling of Triathlon and Road Cycling Athletes. *Frontiers in Psychology* 9(825), 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00825
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palmi, J. (1994). La cohesión y el rendimiento en deportes de equipo: experiencia en hockey patines alto rendimiento. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, (35), 38-43.
- Pentón, J., Padillas, A., Lara, D., Zaballa, M., Calero, S. & Vaca, M. (2018). Estudio del umbral anaeróbico en ciclistas, categoría 14-15 años. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-11. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400002)
- Pérez-Llantada, M., Buceta, J., López de la Llave, A., Gimeno, F. & Ezquerro, M. (1997). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el rendimiento Deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (11-12).
- Prieto, M. (2011). Actividad física y salud. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, (42), 1-8. Recuperado de: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numer\\_o\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numer_o_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Quito, J. (2015). Efectos de la relajación muscular abreviada de Jacobson en el rendimiento deportivo de los miembros de las selecciones de futbol del Colegio Fiscal Eloy Alfaro (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Unifé*, 23(1), 9-17.

- Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad-10. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 167-183.
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31(1), 11-22.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (39), 45-56.
- Riera, J., Caracuel, J., Palmi, J. & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (127), 82-93. doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.09](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.09)
- Ríos-Lago, M., Muñoz-Céspedes, J. & Paúl-Lapedriza, N. (2007). Alteraciones de la atención tras daño cerebral traumático: evaluación y rehabilitación. *Rev Neurol*, 44 (5), 291- 297.
- Rivas-Ruiz, R., Moreno-Palacios, J. & Talavera, J. (2013). Diferencia de medianas con la U de Mann-Whitney. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 51(4), 414-419.
- Ros, A., Moya-Faz, F. & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Santos-Rosa, F., García, T., Jiménez, R., Moya, M., Cervelló, E. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *European Journal of Human Movement*, 18, 41-60. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/view/56248/34161>
- Tonon, G. (2011). La utilización del método comparativo en estudios cualitativos en ciencia política y ciencias sociales: diseño y desarrollo de una tesis doctoral. *Kairos: Revista de Temas Sociales*, (27), 1-12.
- Varo, J., Martínez, J. & Martínez-González, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Med Clin*, 121(17), 665-672. Recuperado de: <http://mural.uv.es/joplase/obesidad%20y%20educacion%20fisica.pdf>
- Villaescusa, A. (2016). Características psicológicas de deportistas amateurs en pruebas extremas (trabajo fin de grado). Universidad Miguel Hernández de Elche, Elche.
- Vives, L. & Garcés, E. (2003). Intervención Psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología*

*del Deporte*, 3(2), 51-66. Recuperado de:  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/112391/10665>



## ANEXO 2: Ficha Sociodemográfica

Lea detenidamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida o marque con una “X” en la respuesta que corresponda.

### INFORMACIÓN GENERAL

1. Fecha de nacimiento (dd/mm/aaaa): \_\_\_\_\_

2. Edad: \_\_\_\_\_

3. Sexo: Masculino \_\_\_ Femenino \_\_\_

4. Ciudad de Domicilio Actual: \_\_\_\_\_

5. Sector del domicilio:

Urbano \_\_\_ Rural \_\_\_

6. Identificación Étnica:

Mestizo(a) \_\_\_ Indígena \_\_\_ Afro \_\_\_ Blanco(a) \_\_\_

7. Estado Civil:

Soltero/a \_\_\_ Unión Libre \_\_\_ Casado/a \_\_\_ Separado/a \_\_\_ Divorciado/a \_\_\_ Viudo/a \_\_\_

8. ¿Presenta algún problema de salud?

Si \_\_\_ ¿cuál? \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

9. ¿Presenta algún tipo de lesión?

Si \_\_\_ ¿cuál? \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

### INFORMACIÓN DEPORTIVA

10. Nombre del Club o Equipo al que pertenece: \_\_\_\_\_

11. Posición o puesto que ocupa dentro del Equipo: \_\_\_\_\_

12. Pruebas en las que suele competir o tipos de competencias:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Categoría en la que compite actualmente:

\_\_\_\_\_

14. Máxima categoría en la que ha competido:

\_\_\_\_\_

15. Número de años durante los que ha permanecido en la máxima categoría: \_\_\_\_\_

16. Número de años que, de forma continuada viene usted practicando su deporte: \_\_\_\_\_

17. ¿Tiene entrenador? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

18. ¿Cuántos días a la semana usted entrena? \_\_\_\_\_

19. ¿Cuántas son las horas al día que usted entrena? \_\_\_\_\_

20. ¿Practica otro tipo de deporte? Si \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

21. ¿Cuáles han sido los mayores éxitos individuales y colectivos que ha conseguido?

Nombre el:

Acontecimiento y éxito (puesto, marca, ...)

Año

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ANEXO 3: Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.)**



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ANÁLISIS COMPARATIVO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE CICLISTAS Y FUTBOLISTAS AMATEURS DEL CANTÓN AMBATO.**

**CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)**

**INFORMACIÓN**

**Fecha de la evaluación:** \_\_\_\_\_

**Tipo de deporte que practica activamente:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

- Este cuestionario investiga algunos datos sociodemográficos, deportivos y personales, así como los niveles de la salud mental y aspectos psicológicos en deportistas.
- Por favor lea cuidadosamente cada pregunta o enunciado y conteste con la verdad.
- No hay respuestas buenas o malas, por tanto, no se preocupe por calificaciones.
- **NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN RESPONDER**, si tiene alguna duda, con toda confianza pregunte y con mucho gusto le orientaremos.
- La información que proporcione será confidencial y será tratada de forma global y estadística, además de estar protegida por la ley de protección de datos.

Agradecemos su participación.

**\*INSTRUCCIONES:**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas*.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una “X” el casillero correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una “X” el casillero de la última columna.

**\*PREGUNTAS DE EJEMPLO:**

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.		X				

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
2. Me motivan más las competiciones (o lo partidos) que los entrenamientos.			<b>X</b>			

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo” con el enunciado.

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).						<b>X</b>

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

**\*PREGUNTAS:**

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.						
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o el partido) en la que voy a participar.						
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.						
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.						
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.						
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.						
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).						
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.						
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.						
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).						
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).						

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
12. A menudo estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).						
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.						
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).						
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.						
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).						
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.						
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.						
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).						
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).						
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.						

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.						
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.						
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.						
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.						
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.						
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.						
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.						
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.						
30. Soy eficaz controlando mi tensión.						
31. Mi deporte es toda mi vida.						
32. Tengo fe en mí mismo(a).						
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.						

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi cuerpo.						
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador. Los compañeros de equipo o alguien que este entre los espectadores.						
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).						
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no depende sólo de mí.						
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de mi equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.						
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.						
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamiento o imágenes.						
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.						
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ella.						

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).						
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.						
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).						
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios).						
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).						
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.						
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.						
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).						
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.						

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.						
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o partido).						
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).						
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.						



**POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.**

## Hoja de respuestas del C.P.R.D.\*

1er APELLIDO: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

2º APELLIDO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_/\_\_\_/1.9\_\_\_

DEPORTE: \_\_\_\_\_

### CONTROL DE ESTRÉS

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

### INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**MOTIVACIÓN**4 

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

15 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

29 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

33 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

39 

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

49 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

55 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**HABILIDAD  
MENTAL**2 

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

7 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

23 

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

25 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

37 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

40 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

45 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

48 

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

50 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

**COHESIÓN DE  
EQUIPO**5 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

11 

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

18 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

22 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

27 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

38 

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: \_\_\_\_\_

## ANEXO 4: Informes

### Informe de Resultados

#### Cuestionario de las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo

**Equipo:** Escuela de Ciclismo Galo Tamayo

**Evaluados:** 30 ciclistas

**Fecha de evaluación:** 18 de mayo de 2019

- **Mientras el puntaje de cada factor sea mayor (alto), mejores son los recursos psicológicos que mantienen los deportistas.**

FACTOR	DEFINICIÓN (Según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001)	RESULTADO												
<b>Factor 1: Control del estrés</b>	<p>El contenido de este factor abarca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión en relación con las demandas del entrenamiento y de competición).</li> <li>- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).</li> </ul> <p><b>Una puntuación alta indica que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.</b></p>	<table border="1"> <caption>Datos para el gráfico de Factor 1: Control del estrés</caption> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	12	MEDIO ALTO	6	NORMAL	1	MEDIO BAJO	7	BAJO	4
Nivel	Número de Personas													
ALTO	12													
MEDIO ALTO	6													
NORMAL	1													
MEDIO BAJO	7													
BAJO	4													
<b>Factor 2: Influencia de la evaluación del rendimiento</b>	<p>El contenido de este factor abarca dos categorías:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>las características de la respuesta del deportista (e.g. perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.</li> <li>los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista: <ul style="list-style-type: none"> <li>- las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (e.g. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios).</li> <li>- las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (e.g. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o</li> </ul> </li> </ol>	<table border="1"> <caption>Datos para el gráfico de Factor 2: Influencia de la evaluación del rendimiento</caption> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	6	MEDIO ALTO	5	NORMAL	6	MEDIO BAJO	7	BAJO	6
Nivel	Número de Personas													
ALTO	6													
MEDIO ALTO	5													
NORMAL	6													
MEDIO BAJO	7													
BAJO	6													

	<p>reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (e.g. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).</li> </ul> <p><b>Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.</b></p>													
<b>Factor 3: Motivación</b>	<p>Este factor abarca los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.</li> <li>- el establecimiento y consecución de metas u objetivos.</li> <li>- la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.</li> <li>- la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.</li> </ul> <p><b>A mayor puntuación, se encuentra un jugador realmente interesado y motivado en su deporte.</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	16	MEDIO ALTO	4	NORMAL	3	MEDIO BAJO	5	BAJO	2
Nivel	Número de Personas													
ALTO	16													
MEDIO ALTO	4													
NORMAL	3													
MEDIO BAJO	5													
BAJO	2													
<b>Factor 4: Habilidad mental</b>	<p>Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- establecimiento de objetivos</li> <li>- análisis objetivo del rendimiento</li> <li>- ensayos mentales sobre sus conductas</li> </ul> <p><b>A mayor puntuación se observa que el deportista maneja recursos adecuados relacionados con la habilidad mental.</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	15	MEDIO ALTO	5	NORMAL	0	MEDIO BAJO	9	BAJO	1
Nivel	Número de Personas													
ALTO	15													
MEDIO ALTO	5													
NORMAL	0													
MEDIO BAJO	9													
BAJO	1													
<b>Factor 5: Cohesión de equipo</b>	<p>Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relación interpersonal con los miembros del equipo</li> <li>- el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo</li> <li>- la actitud más o menos individualista en relación con el grupo</li> <li>- la importancia que se le concede al «espíritu de equipo»</li> </ul> <p><b>A mayor puntuación, mejor cohesión grupal.</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	4	MEDIO ALTO	10	NORMAL	1	MEDIO BAJO	9	BAJO	6
Nivel	Número de Personas													
ALTO	4													
MEDIO ALTO	10													
NORMAL	1													
MEDIO BAJO	9													
BAJO	6													

**Elaborado por:** María Paula Palacios

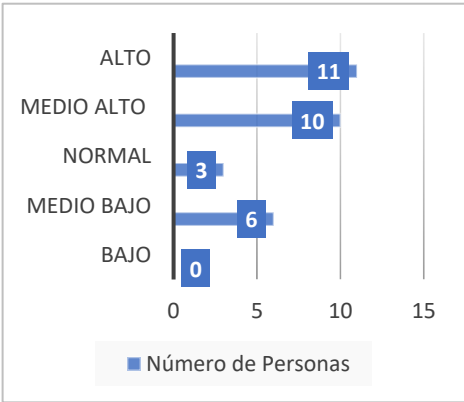
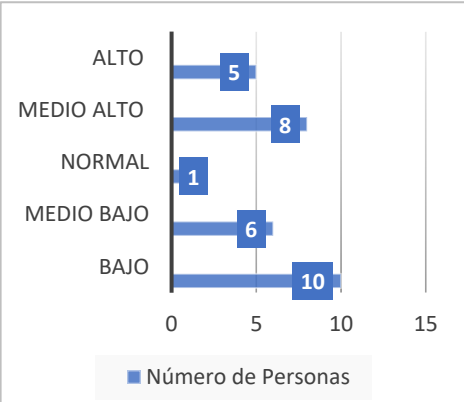
**Informe de Resultados**  
**Cuestionario de las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento**  
**Deportivo**

**Equipo:** Kumho Tire

**Evaluados:** 30 futbolistas

**Fecha de evaluación:** 29 de mayo de 2019

- **Mientras el puntaje de cada factor sea mayor (alto), mejores son los recursos psicológicos que mantienen los deportistas.**

FACTOR	DEFINICIÓN (Según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001)	RESULTADO												
<b>Factor 1: Control del estrés</b>	<p>El contenido de este factor abarca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión en relación con las demandas del entrenamiento y de competición).</li> <li>- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).</li> </ul> <p><b>Una puntuación alta indica que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.</b></p>	 <table border="1" data-bbox="1024 877 1485 1276"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Número de Personas	ALTO	11	MEDIO ALTO	10	NORMAL	3	MEDIO BAJO	6	BAJO	0
Categoría	Número de Personas													
ALTO	11													
MEDIO ALTO	10													
NORMAL	3													
MEDIO BAJO	6													
BAJO	0													
<b>Factor 2: Influencia de la evaluación del rendimiento</b>	<p>El contenido de este factor abarca dos categorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>c) las características de la respuesta del deportista (e.g. perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.</li> <li>d) los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista: <ul style="list-style-type: none"> <li>- las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (e.g. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios).</li> <li>- las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (e.g. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o</li> </ul> </li> </ul>	 <table border="1" data-bbox="1024 1348 1485 1747"> <thead> <tr> <th>Categoría</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Categoría	Número de Personas	ALTO	5	MEDIO ALTO	8	NORMAL	1	MEDIO BAJO	6	BAJO	10
Categoría	Número de Personas													
ALTO	5													
MEDIO ALTO	8													
NORMAL	1													
MEDIO BAJO	6													
BAJO	10													

	<p>reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (e.g. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).</li> </ul> <p><b>Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.</b></p>													
<p><b>Factor 3: Motivación</b></p>	<p>Este factor abarca los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.</li> <li>- el establecimiento y consecución de metas u objetivos.</li> <li>- la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.</li> <li>- la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.</li> </ul> <p><b>A mayor puntuación, se encuentra un jugador realmente interesado y motivado en su deporte.</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	19	MEDIO ALTO	6	NORMAL	3	MEDIO BAJO	0	BAJO	2
Nivel	Número de Personas													
ALTO	19													
MEDIO ALTO	6													
NORMAL	3													
MEDIO BAJO	0													
BAJO	2													
<p><b>Factor 4: Habilidad mental</b></p>	<p>Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- establecimiento de objetivos</li> <li>- análisis objetivo del rendimiento</li> <li>- ensayos mentales sobre sus conductas</li> </ul> <p><b>A mayor puntuación se observa que el deportista maneja recursos adecuados relacionados con la habilidad mental.</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	15	MEDIO ALTO	7	NORMAL	0	MEDIO BAJO	7	BAJO	1
Nivel	Número de Personas													
ALTO	15													
MEDIO ALTO	7													
NORMAL	0													
MEDIO BAJO	7													
BAJO	1													
<p><b>Factor 5: Cohesión de equipo</b></p>	<p>Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relación interpersonal con los miembros del equipo</li> <li>- el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo</li> <li>- la actitud más o menos individualista en relación con el grupo</li> <li>- la importancia que se le concede al «espíritu de equipo»</li> </ul> <p><b>A mayor puntuación, mejor cohesión grupal.</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel</th> <th>Número de Personas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ALTO</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>MEDIO ALTO</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>NORMAL</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>MEDIO BAJO</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>BAJO</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Nivel	Número de Personas	ALTO	7	MEDIO ALTO	8	NORMAL	0	MEDIO BAJO	11	BAJO	4
Nivel	Número de Personas													
ALTO	7													
MEDIO ALTO	8													
NORMAL	0													
MEDIO BAJO	11													
BAJO	4													