



Propuesta metodológica para el entrenamiento del componente psicológico en arqueros de fútbol.

JUAN ESTEBAN MOLINA ARANGO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MEDELLÍN, 2020



Propuesta metodológica para el entrenamiento del componente psicológico en arqueros de fútbol.

**Trabajo de Grado para optar al título de Profesional en Actividad Física y Deportes por la
Universidad Católica Luis Amigó**

JUAN ESTEBAN MOLINA ARANGO

Asesores: Juan Carlos Padierna Cardona - Yubisay Noiraly Mejías Peña

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MEDELLÍN, 2020**

Contenido

Resumen	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1. Situación Del Problema	11
1.1 Enunciación	12
1.1.1 Objeto De Conocimiento	12
1.1.2 Causas Que Motivan El Estudio	13
1.1.3 Problemas Que Se Generan	13
1.1.4 Alternativas Que Pueden Solucionar Lo Que Se Está Investigando	14
1.1.5 Situación Ideal	15
1.1.6 Vacío Que Se Cubre	15
1.2 formulación.....	16
1.2.1 Pregunta General	16
1.2.2 Sub-Preguntas	16
1.2.3 Contexto	16
1.3 Justificación	17
1.3.1 Justificación Teórica	17
1.3.2 Justificación Práctica	17
1.3.3 Justificación Metodológica	18
1.4 Objetivos	18

	4
1.4.1 Objetivo General.....	18
1.4.2 Objetivos Específicos.....	18
REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	19
2. Marco Teórico.....	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.2 Fútbol Juvenil.....	23
2.2.1 Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico.....	24
Atención y Concentración:.....	24
Nivel de activación:.....	24
Estrés y Ansiedad:.....	25
2.3 Teoría De Ingreso.....	25
2.4 Teoría De Desarrollo.....	26
2.5 Teoría De Especificación.....	27
3. MÉTODO.....	27
3.1 Enfoque: Cualitativo fenomenológico.....	28
3.2 Método: Observación.....	29
3.3 Técnica: Observación Participante.....	30
3.4 Participantes O Muestra.....	30
3.5 Instrumento: Diario De Campo.....	31
Unidades De Análisis Para El Diario De Campo:.....	31

	5
3.6 Tratamiento Ético:	34
3.8 Plan De Análisis.....	35
4. RESULTADOS	37
5. DISCUSIÓN	68
6. CONCLUSIONES.....	70
7. REFERENCIAS	71

LISTADO DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	32
Tabla 2 Ficha de entrenamiento	33
Tabla 3 Plan de análisis	35
Tabla 4 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	39
Tabla 5 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	40
Tabla 6 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	41
Tabla 7 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	42
Tabla 8 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	43
Tabla 9 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	44
Tabla 10 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	45
Tabla 11 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	46
Tabla 12 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	47
Tabla 13 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	48
Tabla 14 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	49
Tabla 15 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	50
Tabla 16 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	51
Tabla 17 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	52
Tabla 18 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	53
Tabla 19 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	54
Tabla 20 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	55
Tabla 21 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	56
Tabla 22 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	57

Tabla 23 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	58
Tabla 24 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	59
Tabla 25 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	60
Tabla 26 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	61
Tabla 27 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	62
Tabla 28 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	63
Tabla 29 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	64
Tabla 30 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	65
Tabla 31 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	66
Tabla 32 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas.....	67

Gráfica 1 Atención y concentración sesión 1-ejercicio 1	39
Gráfica 2 control de la activación sesión 1- ejercicio 1	40
Gráfica 3 control de la ansiedad y el estrés sesión 1- ejercicio 1	41
Gráfica 4 Atención y concentración sesión 2-ejercicio 2	42
Gráfica 5 Control de la activación y el estrés sesión 2-ejercicio 2	43
Gráfica 6 Atención y concentración sesión 2-ejercicio 3	44
Gráfica 7 Control de la ansiedad y el estrés sesión 2-ejercicio 3	45
Gráfica 8 Atención y concentración sesión 3-ejercicio 4	46
Gráfica 9 Control de la activación sesión 3-ejercicio 4	47
Gráfica 10 Control de la ansiedad y el estrés sesión 3-ejercicio 4	48
Gráfica 11 Atención y concentración sesión 4-ejercicio 5	49
Gráfica 12 Control de la activación sesión 4-ejercicio 5	50
Gráfica 13 Atención y concentración sesión 5-ejercicio 6	51
Gráfica 14 Control de la activación sesión 5-ejercicio 6	52
Gráfica 15 Atención y concentración sesión 6-ejercicio 7	53
Gráfica 16 Control de la activación sesión 6-ejercicio 7	54
Gráfica 17 Control de la ansiedad y el estrés sesión 6-ejercicio 7	55
Gráfica 18 Atención y concentración sesión 7-ejercicio 8	56
Gráfica 19 Control de la activación sesión 7-ejercicio 8	57
Gráfica 20 Control de la ansiedad y el estrés sesión 7-ejercicio 8	58
Gráfica 21 Atención y concentración sesión 8-ejercicio 9	59
Gráfica 22 Control de la activación sesión 8-ejercicio 9	60
Gráfica 23 Control de la ansiedad y el estrés sesión 8-ejercicio 9	61
Gráfica 24 Atención y concentración sesión 9-ejercicio 10	62

Gráfica 25 Control de la ansiedad y el estrés sesión 9-ejercicio 10.....	63
Gráfica 26 Atención y concentración sesión 10-ejercicio 11	64
Gráfica 27 Atención y concentración sesión 11-ejercicio 12.....	65
Gráfica 28 Control de la activación sesión 11-ejercicio 12.....	66
Gráfica 29 Control de la ansiedad y el estrés sesión 11-ejercicio 12.....	67

Resumen

Palabras clave: Fútbol, arqueros, atención, concentración, nivel de activación, ansiedad, estrés.

Esta investigación tiene como objetivo diseñar una propuesta metodológica con las variables psicológicas como lo son: la atención y concentración, nivel de activación, control de la ansiedad y el estrés en el rendimiento de arqueros. Es importante el rol del entrenador de arqueros dentro de este componente para que planifique ejercicios acordes a las necesidades del arquero dentro de una planificación integral para lograr así una mejoría en las variables psicológicas estudiadas, una mejor toma de decisiones la cual beneficie el rendimiento óptimo en este. Los **resultados** obtenidos mediante el **método** de la observación y como **instrumento** el diario de campo donde se registraron las sesiones de entrenamiento ejecutadas a los arqueros de la categoría sub-16 de las Fuerzas Básicas de Leones F.C. En total fueron 11 sesiones de entrenamiento distribuidas en 12 ejercicios durante un mes, en los ejercicios planificados a los 2 arqueros se puede ver evidenciado que hubo una mejoría progresiva de ambos arqueros en estas variables, especialmente en el arquero 1, el arquero 2 poco a poco logró obtener un mejor desempeño a la hora de realizar los ejercicios. **Conclusión** se puede decir que el componente psicológico es tan importante como los demás ya que permite entrenar y formar al arquero integralmente para que este tenga un mejor desempeño en el entrenamiento y competencia.

El componente psicológico está entre los componentes más relevantes y obviados en el entrenamiento deportivo, ya que en la actualidad son muy pocos los equipos que integran este dentro del modelo de trabajo. Es de vital importancia que el arquero de fútbol implemente conductas adecuadas dentro del terreno de juego, debido a que es uno de los jugadores más influyentes en la toma de decisiones y siempre se busca en que esté en un nivel óptimo de competencia.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Situación Del Problema

El componente psicológico ha sido poco descrito en el entrenamiento de fútbol; de allí que pocos entrenadores conocen técnicas o metodologías de intervención. Este componente, el cual hace parte de los cinco componentes del entrenamiento deportivo, reúne las diferentes variables o habilidades psicológicas que debe desarrollar un deportista para llegar a obtener un rendimiento óptimo, sin embargo, el conocimiento sobre la manera de trabajarlo es limitada, siendo entrenado de manera empírica sin fundamentación teórica.

Algunas de las variables o habilidades psicológicas que se describen para los diferentes deportes, en este caso el fútbol son: la concentración, la atención, la motivación, la autoconfianza, el nivel de activación, el control de estrés y ansiedad, así como el control de las emociones y el estado de ánimo; de igual forma dentro de este componente se tienen en cuenta otros elementos tales como la actitud, los comportamientos o conductas, la toma de decisiones y la voluntad para realizar las diferentes acciones deportivas. En el caso concreto de esta investigación, se evidencia que en el proceso de formación de los arqueros de Leones F.C no se tiene un plan de intervención del componente psicológico dirigido específicamente a las variables nivel de estrés y ansiedad, atención y concentración y el nivel de activación; de allí que sea pertinente proponer una metodología que permita al entrenador saber cuándo y de qué manera integrarlas a su plan de entrenamiento.

En esta vía Patiño (2019) cita a Mason y Seno (2016) dicen que:

El portero debe concebirse como un jugador con un rol único dentro de la estructura del juego, y por ellos su intervención es vital para poder procesar la información aleatoria y dinámica, para ellos, necesita la capacidad de analizar y distinguir el tipo de estímulos principales y apreciables emergentes del entorno, proliferando su eficacia en el desarrollo de su función. (p 84.)

En la actualidad el arquero de fútbol cumple un papel específico dentro del terreno de juego, debido a que es muy influyente por la toma de decisiones, por lo tanto, debe de tener un alto grado de concentración, atención y previo a esto un nivel de activación óptimo para la competencia. Debido a esto es elemental planificar sesiones de entrenamiento adecuadas para lograr un buen rendimiento deportivo para el arquero de fútbol y a su vez ejecutando buenas decisiones en jugadas claves de partido.

1.1 Enunciación

1.1.1 Objeto De Conocimiento

El arquero de fútbol dentro de un equipo es una ficha fundamental. En su mayoría, los resultados dependen de las acciones técnico-tácticas ofensivas y defensivas que este realice, por ende, es esencial que dentro de un plan de entrenamiento se aplique una metodología, que abarque todos los componentes dentro de una sesión. Un componente de interés en el presente trabajo son

las variables de la psicología deportiva, para que ayuden a mejorar el rendimiento del arquero de fútbol, siendo aplicadas y dirigidas desde la perspectiva de un entrenador de arqueros.

1.1.2 Causas Que Motivan El Estudio

El entrenamiento de arqueros debe contar con una metodología diferencial. Esta debe ayudar a que el arquero de fútbol tenga un mejor rendimiento en el entrenamiento, para que se vea reflejado en la competencia y así pueda tomar mejores decisiones, así mismo este rol implica liderazgo, concentración constante y comunicación con todos los miembros del equipo, especialmente con su línea defensiva. Por este motivo las variables psicológicas como motivación, concentración, autoconfianza, nivel de activación, estrés y ansiedad implica diseñar sesiones adecuadas para cubrirlas y ser diferentes a las técnicas que sean utilizadas con jugadores de campo.

1.1.3 Problemas Que Se Generan

Los problemas que se generan con los arqueros de las Fuerzas Básicas de Itagüí Leones F.C son los siguientes:

La atención y concentración en ocasiones se pierde por lo que tienen pocos minutos de competencia, también porque entran en un estado de confort en la misma competencia y por ende las decisiones son en su mayoría erróneas, en los entrenamientos específicos cuando se implementaban ejercicios simples y complejos de estas dos variables, tomaban decisiones erróneas por tal motivo en las sesiones no se podía cumplir el objetivo.

El nivel de activación para los arqueros es importante por lo que la entrada en calor debe de ser similar a las acciones de juego, para generar confianza y motivación en el arquero y así evitar que la toma de decisiones sea errónea, en los arqueros que tienen poca participación a la hora de

realizar esta activación los movimientos se observan descoordinados, con toma de decisiones erróneas, por eso es importante realizar ejercicios de respiración y visualización previas a esta para tener un mejor rendimiento.

El estrés en el arquero que no tiene ritmo competitivo se ve reflejado antes de la competencia y en la competencia cuando ejecuta acciones erróneas y comienza a verse temeroso y con desespero junto con movimientos desacertados.

La ansiedad se observa cuando el arquero que tiene baja motivación y estrés en los entrenamientos comienza de manera apresurada a realizar los movimientos sin un objetivo específico y con una respiración descontrolada.

Es de resaltar que las variables psicológicas anteriores impactan directamente sobre la toma de decisiones. Por lo tanto, para la presente investigación todas ellas inciden en un adecuado rendimiento deportivo. Además, un buen nivel de estimulación que se realice antes, durante y después de competencia, se reflejara en el aumento de la motivación y las demás variables, es decir, el arquero podrá tomar decisiones correctas.

1.1.4 Alternativas Que Pueden Solucionar Lo Que Se Está Investigando

La pretensión es consolidar una ruta metodológica que desde una perspectiva psicológica cualifique el proceso de entrenamiento en arqueros de fútbol del club Leones F.C. en sus categorías de fuerzas básicas, específicamente con algunas variables de la psicología deportiva que pueda dirigir y orientar el entrenador de arqueros.

1.1.5 Situación Ideal

Diseñar una propuesta metodológica para el entrenamiento de la variable psicológica del arquero de fútbol. Esto permitirá por parte del entrenador crear ejercicios que ayuden a la mejora del arquero en las necesidades principales a mejorar. Se perfila entonces la necesidad de diseñar una metodología que parte de la observación para ser complementada a través de estímulos en los entrenamientos y se logre evidenciar en los resultados de competencia su evolución como arquero.

1.1.6 Vacío Que Se Cubre

Dar a conocer la importancia de una metodología que prioriza el componente psicológico en el entrenamiento de arqueros, específicamente en los pertenecientes a las Fuerzas Básicas de Itagüí Leones F.C, quienes a través de los últimos 5 años han sido estimulados desde los componentes físicos, técnicos y tácticos; frente a esto Roca (2008) citando a Teodorecsu (1991) afirma que estos componentes se utilizan como medio para la mejora de la habilidades psicológicas, visuales y físicas. Además, afirma que estas se combinarán de distinta forma para diseñar microciclos y sesiones según el objetivo que se quiera conseguir. Esto hace que para el investigador tome fuerza el poder trabajar de manera más específica e individual al arquero desde el componente psicológico.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado se pretende cubrir ese vacío del entrenamiento psicológico en las Fuerzas Básicas de Leones F.C con el objetivo de poder así planificar sesiones más específicas, que cubran al arquero de fútbol y pueda generar una motivación intrínseca y extrínseca en el entrenamiento que genere mejor toma de decisiones y un rendimiento ascendente en el arquero.

1.2 formulación

1.2.1 Pregunta General

¿Cómo puede entrenarse el componente psicológico en los arqueros de Leones F.C. para la optimización del rendimiento deportivo en la toma de decisiones desde las variables atención-concentración, ansiedad-estrés y nivel de activación?

1.2.2 Sub-Preguntas

¿Cuáles variables de la psicología deportiva orientadas por el entrenador de arqueros sirven para que estos mejoren el rendimiento?

¿Cuál es el rol del entrenador para el mejoramiento del rendimiento del arquero de fútbol?

1.2.3 Contexto

De acuerdo con lo identificado en la historia de Leones F.C (F.C.L., 2019)

El club se funda en el año 1944 “Deportivo Rio negro” por Don Hernando Gómez C. Inscrito en la Liga Antioqueña de Fútbol. En 1957 con la fusión de los equipos “Deportivo Rio negro” y “Deportivo Córdoba” para convertirse en el representante del Oriente Antioqueño en las competencias profesionales de la Liga Antioqueña de Fútbol, bajo el nombre de “Deportivo Rio negro”. En 1991: El debut en la Copa Concasa, Torneo de Segunda División Profesional del Fútbol Colombiano. En 2008: Campeón Torneo de Segunda División 2008 1, Subcampeón Torneo Segunda División 2008. En 2014: Conocido como los “Leones del Oriente”, ahora su nueva razón social es Leones Fútbol Club. Cambiando su domicilio a la ciudad de Bello, Antioquia. En 2015: A comienzos de año el equipo se traslada a la ciudad de Turbo. Antioquia para comenzar un nuevo proyecto deportivo y social. En 2016: El equipo se traslada a la ciudad de Itagüí para convertirse en la sede en los últimos años. En 2017: Campeón Torneo Águila 2017-2 Fútbol Profesional

Colombiano. Ascenso liga Águila Fútbol Profesional Colombiano. En 2019: Actualmente en Itagüí, Torneo Águila 2019. Las Fuerzas Básicas de Leones F.C cuenta con varias categorías: sub-12, sub-13, sub-15, juvenil, primera C, primera A, sub-20, y por último equipo profesional.

El entrenamiento específico de los arqueros se ha desarrollado desde siempre, cada vez más con mejores metodologías para la correcta formación y desarrollo de las capacidades técnicas y tácticas; en este último año (2020) se ha venido trabajando con el microciclo estructurado, integrando todos los componentes del entrenamiento.

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación Teórica

Figuroa, Girón, Girón y Arriola (2015) citan a (Williams, 1991) y a (Gómez y Rivera, 2014) planteando que actualmente son muchos los deportistas y entrenadores que dirigen su atención en la psicología del deporte para lograr más ventajas en la competición, buscando programas de entrenamiento psicológico que sirvan para aprender, entre otras cosas, los modos de manejar la ansiedad, controlar la concentración, elevar la motivación, mejorar el énfasis de equipo, aumentar la confianza y desarrollar la visualización. Según esto, la formación y preparación del arquero en conjunto con la psicología deportiva es importante ya que permite elevar el rendimiento deportivo junto con la toma de decisiones de este.

1.3.2 Justificación Práctica

Becerra (2019) citando a Isidre (2004, p.82) afirma que “el entrenamiento de los porteros requiere de cierta especificidad, al ser un jugador con unas demandas competitivas, características funcionales y reglamentarias distintas, en especial, por su particularidad de ejecuciones técnicas, físicas, cognitivas y psicológicas”. Esto es cuestionable ya que el aprendizaje práctico del arquero

se puede ver vulnerado debido a esto el entrenador de arqueros deberá tener bases suficientes para el buen rendimiento de este.

Por lo tanto, implementará una planificación integral con componentes técnicos, tácticos, psicológicos, este último con mayor predominancia ya que quedará evidenciado con algunas variables psicológicas, para poder así optimizar el rendimiento deportivo del arquero.

1.3.3 Justificación Metodológica

Este proyecto de investigación se implementará el enfoque cualitativo fenomenológico con un alcance descriptivo, debido a que se orienta hacia el comportamiento individual de los arqueros de las Fuerzas Básicas de Leones F.C, el cual mediante la observación participante se podrá analizar y comprender las variables psicológicas propuestas y poder tomar registro mediante el diario de campo como actúa cada una de estas en los arqueros para poder desarrollar ejercicios para la mejora de estas variables.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Diseñar una propuesta metodológica con las variables psicológicas como: atención y concentración, nivel de activación, control de la ansiedad y estrés en el rendimiento de arqueros.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Reconocer las variables de la psicología deportiva orientadas por el entrenador de arqueros.
- Caracterizar el rol del entrenador en el rendimiento del arquero de fútbol.

- Identificar técnicas de intervención que puedan ser utilizadas en el entrenamiento de arqueros.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2. Marco Teórico

2.1 Antecedentes

El presente trabajo se basa en una propuesta metodológica con el componente psicológico para el entrenamiento de arqueros de las Fuerzas Básicas de Leones F.C, en donde se centra en describir algunas variables de la psicología deportiva (la atención y concentración, nivel de

activación, estrés y ansiedad) para lograr una mejor toma de decisiones y un buen rendimiento deportivo, por eso se centró en buscar algunos artículos investigativos en diferentes bases de datos como: Dialnet plus, Redalyc, y algunos referentes teóricos en libros. Se investigaron un total de 17 artículos entre ellos (investigativos, revisión de estudios y teóricos) sobre las variables de la psicología deportiva en el fútbol, arquero y modelos de entrenamiento que sirvieran de soporte para la realización de esta investigación.

Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Ramos (2016) aseguran que el estudio de las variables psicológicas permite comprender, junto con el análisis de otras variables, la relación entre el rendimiento deportivo y el deportista. En este estudio se incide sobre la motivación y la atención-concentración en el futbolista. El objetivo es profundizar en las principales investigaciones científicas realizadas sobre las dos habilidades psicológicas. Se utiliza la revisión de fuentes primarias y secundarias como son artículos, tesis doctorales y libros. El método utilizado es el análisis y revisión de la literatura. Se encuentran diversos estudios que analizan alguna de las variables psicológicas objeto de estudio en esta población. Como conclusiones se destaca que las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento deportivo; y que los delanteros y centrocampistas poseen una motivación más alta que otros jugadores.

Para llegar a ser profesional del fútbol, el deportista debe desarrollar múltiples capacidades a un altísimo nivel y así demostrar sus destrezas. Estas atienden a factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, dejando claro que todo ello influye considerablemente en la posibilidad de desarrollar a un futbolista experto. (Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Ramos, 2016, p. 77)

El jugador de fútbol en especial el arquero se caracteriza por ser un elemento hipercomplejo el cual debe de conocer y entrenarse de manera sistemática y progresiva con cada uno de los componentes del entrenamiento para poder potenciar sus capacidades, desde su proceso de formación hasta llegar a la elite del fútbol. Debido a que en su proceso cometerá errores y es ahí en donde las variables psicológicas propuestas serán de gran ayuda para sobresalir en el campo de juego.

González, Valdivia, Cachón y Zurita (2015) aseguran que las variables psicológicas posibilitan comprender la relación existente entre el rendimiento deportivo y el deportista. En este estudio se incide sobre las variables autoconfianza y el control del estrés en el futbolista. El objetivo es profundizar en los principales estudios científicos realizados en dichas variables. Se utiliza la revisión de fuentes primarias y secundarias como artículos, tesis doctorales y libros. El método utilizado es el análisis y revisión de la literatura. Se encuentran diversas investigaciones que analizan las variables objeto de estudio en esta población. Como conclusiones se destaca que las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento deportivo del futbolista y que analizarlas ayudara a predecirlo; que la autoconfianza prevé el rendimiento deportivo y está inversamente relacionada con la ansiedad y que está, en la mayoría de los estudios, se analiza desde un enfoque cognitivo y somático.

González, et al. (2015) verifican que los aspectos psicológicos conforman una estructura importante en el desarrollo de capacidades del deportista, ya que trabajando este con los demás componentes dentro de una planificación adecuada el arquero de fútbol podrá aumentar su nivel de rendimiento, pero este depende del conocimiento que tenga el entrenador para lograr el objetivo.

Estrada, Silva, Pérez, Borrego y Cantón (2017) el objetivo de este trabajo es describir una intervención que buscaba modificar el comportamiento de un portero en relación con los errores que cometió, después de recibir un gol, se desanimó y no pudo dejar de concentrarse en el error cometido. Esta atención prestada al error cometido retraso el regreso a tener un comportamiento adecuado para cumplir su función en el juego. Esta intervención se llevó a cabo mediante biorretroalimentación, técnicas de control emocional y técnicas para gestionar la atención y la concentración.

Seguidamente afirman que “Cuando un deportista comete un error, si no logra controlar esa experiencia, ésta puede actuar como un factor que aumente la posibilidad de generar todavía mayores niveles de ansiedad y estrés” (Estrada y Pérez, 2008, p.1). Es por esto por lo que estas variables de la psicología deportiva como lo son la atención y concentración deben de planificarse adecuadamente dentro del entrenamiento del arquero de fútbol, ya que por medio de estas en la competencia frente a un error el arquero de fútbol tendrá la capacidad de sobresalir y no bajar el nivel de rendimiento en la competencia.

Rodrigues (2016) menciona que el objetivo de este trabajo es exponer los efectos de un entrenamiento psicológico, basado en un entrenamiento atencional, realizado con un equipo de futbol de 1ª regional juvenil. Se propuso un diseño pre-post y se evaluaron: a) la focalización atencional, y; b) variable de ejecución (la altura de pase y la zona de caída de balón) en una situación-acción de juego propia de este deporte. Los resultados indican que, tras dicho entrenamiento, ha habido mejora en la variable atencional, siendo esta estadísticamente significativa ($Z = -2.032$; $Sig = .042$) y; con tendencia a la significación en la variable altura de pase

($Z=-1.901$, $Sig=.057$). Se exponen algunas consideraciones a los resultados obtenidos, limitaciones encontradas y posibles líneas futuras de investigación.

Rodrigues (2016) especifica que:

El rendimiento deportivo de un deportista procederá de una combinación de capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, etc.), habilidades técnicas (movimientos y gestos complejos y precisos), habilidades tácticas (lectura de la situación de juego y toma de decisiones) y habilidades psicológicas (motivación, concentración, confianza, regulación de la activación y del estrés competitivo, etc.). (p.3)

De los anterior es relevante que el entrenador sepa diferenciar la importancia de una buena planificación en busca de cumplir objetivos colectivos e individuales cuando se trata optimizar el rendimiento deportivo, en este caso, planificar ejercicios socioafectivos (tomando todos los componentes) el deportista o los deportistas pueden alcanzar a mejoras más rápidas que beneficien el rendimiento de estos.

2.2 Fútbol Juvenil

El Portero: Fútbol Juvenil

Como lo manifiesta la FIFA (2016) el portero es:

La individualización de la formación conforme al nivel de rendimiento y la posición del jugador adquiere cada vez mayor importancia para todos los jugadores en formación, siendo las exigencias de formación de los jóvenes porteros mucho más

elevadas que en las demás posiciones. Ya no es suficiente dominar el área penal únicamente; la comprensión y comunicación con los compañeros, el juego con ambos pies, la adecuada ubicación detrás de la defensa y el saque inmediato se convirtieron en factores indispensables de su tarea. Si bien en la práctica el portero participa en los entrenamientos con todo el equipo –en los cuales se enfrentará a varias situaciones reales de partido–, el carácter especial de su función rinde indispensable que participe igualmente en sesiones de entrenamiento específicas. Al aprendizaje de técnicas concretas y del trabajo táctico, se suman la preparación física y el desarrollo de su personalidad (autoconfianza, fortaleza de carácter y determinación) en calidad de factores preponderantes en la carrera de un guardameta. (p. 186).

2.2.1 Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico

Definición: “La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (Gill, 2000, p.1).

Atención y Concentración:

Weinberg y Gould (2010) “La atención es la capacidad para atender a un estímulo o señal relevante en el ambiente, y la concentración la que permite mantener la atención de manera sostenida durante el tiempo que sea necesario”. (p. 84)

Nivel de activación:

Weinberg y Gould (2010) definen la activación como “un proceso fisiológico y psicológico general del organismo, que varía a lo largo de un continuo, y va desde el sueño profundo a la excitación intensa” (p. 78).

Estrés y Ansiedad:

La ansiedad es “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación o arousal del organismo.” (Weinberg y Gould, 2010, p. 92)

Lima (2014) citando a Dosil (2008) plantea que “El estrés es una respuesta del organismo, con carácter adaptativo a una determinada situaciones” (p. 16).

El entrenamiento deportivo, la psicología deportiva y la preparación específica de arqueros son elementos importantes para este tema de investigación, ya que nos permiten entrar en contexto más amplio sobre lo que se está planteando, a continuación, se dará descripción de cada uno de estos:

2.3 Teoría De Ingreso

Por teoría del entrenamiento deportivo se entiende según Bellido, Bellido y Bellido (s.f):

El entrenamiento puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo que se entiende como

carga de entrenamiento que está compuesta por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar. (p. 8)

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta como también lo expresa Pérez y O´reilly (2009).

Pérez y O´reilly (2009) citan a (Matveiev, 1983) al decir que “Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista” (p.1).

Según lo mencionado en los apartados anteriores el entrenamiento deportivo es el enlace directo a la evolución óptima del rendimiento del deportista junto con los componentes específicos de la modalidad deportiva, en este caso el entrenamiento de arqueros, adquiriendo así destrezas y habilidades para que el arquero de fútbol pueda desempeñarse adecuadamente en la competencia.

2.4 Teoría De Desarrollo

Por psicología deportiva se entiende, según Gill (2000) “el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (p.1). La psicología deportiva es importante ya que permite observar y analizar los comportamientos de los deportistas y poder así implementar test, cuestionarios y

actividades que permitan dar resultados para un trabajo personalizado o global para que logren alcanzar un óptimo rendimiento en la competencia.

2.5 Teoría De Especificación

El entrenamiento específico de arqueros sirve para que estos evolucionen progresivamente siempre y cuando se haga una correcta planificación de acuerdo a lo requerido para la evolución del arquero, consiste en ejercicios intensos y cortos en realidad de juego para generar adaptaciones físicas y cognitivas que se verá reflejado en el rendimiento de la competencia, es de vital importancia que en los clubes se respete los principios del entrenamiento deportivo y con objetivos claros para la mejora constante del arquero de fútbol.

Por entrenamiento de arqueros según Rodríguez (2018) está la orientación para que, dentro de los entrenamientos específicos, se puedan introducir los diferentes tipos de velocidad que realiza este. Debido a esto las tareas serán modificadas para que este las ejecute en su entorno con situaciones reales de juego.

3. MÉTODO

La investigación que se realizará tendrá un enfoque cualitativo fenomenológico con un alcance descriptivo, debido a que en este se describe con detalle los fenómenos estudiados en un momento determinado (Quecedo y Castaño 2002), con un instrumento de diario de campo, el método de estudio será de observación y con una técnica de observación participante, ya que se registrará el comportamiento de los arqueros en entrenamientos y competencias. Dentro de la investigación se realizarán técnicas que permitirán profundizar sobre las variables de la psicología

deportiva para poder diseñar la metodología integral y así generar una mejor toma de decisiones en los arqueros de las Fuerzas Básicas de Leones F.C.

Para realizar esta propuesta se utilizará una metodología observacional

En la actualidad es ya conocido por gran parte de la comunidad científica que la metodología observacional se desarrolla en contextos naturales o habituales, y consiste en un procedimiento científico que, en función de los objetivos planteados, pone de manifiesto la ocurrencia de conductas perceptibles, para proceder a su registro organizado mediante un instrumento elaborado específicamente y utilizando los parámetros adecuados. (Anguera y Hernández, 2013, p. 137).

3.1 Enfoque: Cualitativo fenomenológico

El enfoque fenomenológico como Martínez (2012) enfatiza:

La ciencia de los fenómenos; ésta consiste en “permitir ver lo que se muestra, tal como se muestra a sí mismo y en cuanto se muestra por sí mismo”, por consecuencia, es un fenómeno objetivo, por lo tanto, verdadero y a su vez científico. (p. 99)

Será una investigación con enfoque cualitativo y diseño fenomenológico, ya que se va a observar el comportamiento y conductas específicas de los arqueros de la categoría sub-16 de las Fuerzas Básicas de Leones F.C mediante el instrumento del diario de campo, cada anotación será determinante para realizar la investigación.

Según Bejarano (2016) como cita a (Bonilla, E. y Rodríguez, P, 2005):

El método cualitativo se orienta profundizar casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir, si no cualificar y describir el fenómeno social a partir de los rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada.

3.2 Método: Observación

Para esto se va a utilizar una metodología observacional Anguera y Hernández (2013) afirman que la metodología observacional tiene un inmenso potencial en el estudio del comportamiento humano y por ende, en el correspondiente al comportamiento deportivo en su más amplia expresión.

Observar, en el lenguaje corriente apunta a mirar y estudiar algo detenidamente, concentrando nuestra atención en aquello que nos proponemos conocer. De este modo nuestros sentidos ejercen plenamente todas sus posibilidades, capturan lo que no descubre una mirada casual o impremeditada, aprehenden una multitud de datos que de otro modo no llegaríamos a hacer plenamente conscientes. De este modo podemos referirnos a una observación directa e indirecta. (Rodríguez, 2011, p. 26)

De acuerdo a esto se realizará una observación indirecta donde por medio de un diario de campo se obtendrá información del comportamiento y conductas de los arqueros de la categoría sub-16 para poder así diseñar sesiones de ejercicios donde los componentes del entrenamiento se vean identificados especialmente las variables, se espera resultados positivos en el incremento del nivel deportivo y la buena toma de decisiones.

3.3 Técnica: Observación Participante

La técnica será la observación, de acuerdo al instrumento que se utilizará ayudará a observar el comportamiento y la toma de decisiones de los arqueros de las fuerzas básicas de Leones F.C durante el entrenamiento y la competencia.

Según Herrera (2008, p.13) “La investigación cualitativa puede realizarse a las personas implicadas a modo de preguntas en cualquier fenómeno o hecho social, sino también mediante la observación”.

Con este registro de notas, la investigación será más organizada ya que por medio del diario de campo se recopilará información con criterio para poder así, dar un resultado de lo que se requiere mejorar en el arquero, incrementando su rendimiento deportivo y mejorando la toma de decisiones.

3.4 Participantes O Muestra

Dos arqueros de las Fuerzas Básicas de Leones F.C que integran la categoría: sub-16. Hernández, Fernández y Baptista (2006) Son participantes voluntarios por lo cual se les explico por qué y el para que de la investigación.

3.5 Instrumento: Diario De Campo

El diario de campo puede definirse como un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes, y a partir de diferentes técnicas de recolección de información para conocer la realidad, profundizar sobre nuevos hechos en la situación que se atiende, dar secuencia a un proceso de investigación e intervención y disponer de datos para la labor evaluativa posterior (Valverde, 1993, p. 309).

Se realizará un registro de notas en un diario de campo constantemente en competencias y entrenamientos donde se podrá analizar las conductas del arquero para poder así realizar una planificación acertada para mejorar la toma de decisiones y optimizar el rendimiento deportivo implementado algunas variables psicológicas en estos.

Unidades De Análisis Para El Diario De Campo:

- La atención y la concentración
- El control de la activación
- El control de la ansiedad y el estrés

Tabla 1 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas. Equipo:		Fecha:	
LEONES FC Categoría: SUB 16-17 Arquero: Cristian Lora		10/02/20	
Componente	Parámetros observables	Observaciones	Valoración arquero
ATENCIÓN Y CONCENTRACION	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	se muestra con una actitud de querer mejorar y ser eficaz durante el ejercicio, en algunos pases pese a no tener fatiga no mantuvo una buena posición corporal y erró en algunos pases largos.	BUENA
	A pesar de aumentar la carga cognitiva se mantiene concentrado.		REGULAR
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.		REGULAR
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual		REGULAR
	Mantiene la concentración en actividades dobles.		REGULAR
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	REGULAR	
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	1. El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	antes y después de la actividad se vio muy tranquilo, manejando la respiración adecuadamente, en los pases erróneos repetitivos fue perdiendo la previa activación.	BUENA
	2. A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.		REGULAR
	3. A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.		REGULAR
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	1. Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	en los pases largos, se vio reflejado un mal manejo de la ansiedad debido por los movimientos y en el mal manejo de la respiración.	REGULAR
	2. A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.		REGULAR
	3. Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.		REGULAR
	4. Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.		REGULAR

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Tabla 2 Ficha de entrenamiento

EJERCICIO #: 1	OBJETIVOS	
lograr acertar el mayor número de veces el color asignado por el profesor		
FÍSICOS: Velocidad de reacción	TÉCNICOS: pase largo y corto	TÁCTICOS: ubicación visión periférica
DOSIFICACIÓN: 4 series -8 balones		
PSICOLÓGICOS: acentuación componente psicológico:		
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: percepción de los espacios de juego y ubicación (visión periférica) de los objetivos. Dar importancia a la orientación corporal.	Utilizar ojo no dominante y ojo dominante (ojo director):	
ANSIEDAD Y ESTRÉS: mantener una respiración controlada, manejo de los movimientos a pesar de que la intensidad suba en el ejercicio.		
NIVEL DE ACTIVACIÓN: el arquero deberá aumentar el nivel de activación momentos antes de realizar el ejercicio, con ejercicios de respiración y visualización.		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		
se fijan 8 luces led en 8 miniporterías u 8 estacas distribuidas en las 18,50 mts, el arquero recibirá el balón y este controlará y pasará el balón a la luz asignada, las luces tendrán intermitencia de 6 segundos.		
CONSIGNAS		
Orientación corporal y precisión en los pases para darle alto grado psicológico al ejercicio.		

Ficha de entrenamiento recuperada de El Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones del Libro Cerebro Decide

3.6 Tratamiento Ético:

Acentamiento Informado: Informar Al Padre De Familia Sobre Lo Que Se Va A Realizar.

Este proyecto cumple con los estándares éticos y las normativas a las que hace referencia la resolución 8430 del Ministerio de Salud y la ley 1090 del año 2006 emitida por el Congreso de la República. El rigor metodológico con el que será implementado, permite clasificarlo como una investigación con riesgo mínimo. En la práctica el contacto con los participantes tendrá como fin la invitación a participar de manera voluntaria en el estudio y de aceptar, se continuará con la auto-aplicación repetida (cada periodo) de los instrumentos de medida, a los que no se les atribuye ningún tipo de afecto adverso. El manejo de la información será confidencial; a los instrumentos y a la base de datos solo tendrá acceso el equipo de investigación. Cada estudiante a lo largo del estudio será representado con un código que no permita su identificación. (Roncancio, 2017)

3.8 Plan De Análisis

Tabla 3 *Plan de análisis*

OBJETIVO		TEORÍA DEL INSTRUMENTO	AUTOR-AUTORES	CATEGORÍA DE ANÁLISIS
TEÓRICO	Reconocer cuáles variables de la psicología deportiva orientadas por el entrenador de arqueros sirven para que estos mejoren el rendimiento	REVISIÓN DE ESTUDIOS, INVESTIGATIVO	(Campos, Valdivia-Moral, Zagalez, & Ramos, 2016) (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz, & Romero, 2015) (Cedeño-Martínez, Iliana Damaris Pérez-Fonseca, & Boza-Torres, 2018)	RENDIMIENTO DEPORTIVO, VARIABLES.
EMPÍRICO	Caracterizar el rol del entrenador para el mejoramiento del rendimiento del arquero de fútbol.	MÉTODO DE ESTUDIO OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGIA DIARIO DE CAMPO	(Obando). (Martínez, 2012).	EVALUACIÓN SOBRE LAS VARIABLES
PROPOSITIVO	Elaborar una propuesta de sesiones de entrenamiento para mejorar	DESCRPTIVO	Miguel Morilla, Santiago Rivera,	ENTRENAMIENTO, PSICOLOGÍA DEPORTIVA,

	el rendimiento del arquero de fútbol (sub-16-17).		Juan Martín Tassi (Morilla, Rivera, & Tassi., 2017) (Revuelta, 2016)	ENTRENAMIENTO FÚTBOL CEREBRO DECIDE
--	---	--	---	--

4. RESULTADOS

Estos resultados hacen referencia a el objetivo general y específicos, donde se reconoce cada variable del componente psicológico, las cuales sirven para aumentar el rendimiento deportivo y mejorar la toma de decisiones, esto se realizó mediante un diario de campo en el cual se registraron observaciones de los ejercicios diseñados a los arqueros de la categoría sub-16 de las Fuerzas Básicas de Leones F.C.

Se categorizaron y analizaron las variables psicológicas investigadas para poder evidenciar los resultados obtenidos mediante la observación y registro de notas en el diario de campo de las sesiones de entrenamiento ejecutadas a los arqueros de la categoría sub-16 de las Fuerzas Básicas de Leones F.C, en total fueron 11 sesiones de entrenamiento en las cuales se realizaron 12 ejercicios distribuidos de la siguiente manera en el mes de Febrero:

En los ejercicios planificados y aplicados a los 2 arqueros se puede ver evidenciado que hubo una mejoría progresiva de ambos arqueros en las variables psicológicas, especialmente en el arquero 1, poco a poco el arquero 2 logró obtener un mejor desempeño a la hora de realizar los ejercicios.

En el arquero 1 desde la sesión número 1 a la 11, se obtuvo un notable crecimiento positivo en sus conductas, comportamientos y toma de decisiones, claro está que tuvo errores en la toma de decisiones por fatiga y complejidad, pero estas no impidieron que lograra realizar los ejercicios de buena manera, en comparación con el arquero 1 en el arquero 2 se obtuvo un progreso lento debido a que sus conductas y comportamientos le impedían tomar buenas decisiones y por ende un mejor rendimiento, a través de las sesiones fue mejorando poco a poco y las conductas negativas fueron desapareciendo y por lo tanto la toma de decisiones fue mejorando, obteniendo mejores resultados.

En la variable de **atención y concentración el arquero 1** se observó que tuvo un crecimiento positivo en los parámetros de observación, pese a la complejidad de los ejercicios y a la fatiga cognitiva, en comparación al **arquero 2** quien tuvo problemas para tomar buenas decisiones y entender los ejercicios, se puede evidenciar en los parámetros de observación que tuvo un crecimiento positivo desde la sesión número 6.

En la variable del **control de la activación el arquero 1** se observó que tuvo un crecimiento positivo en los parámetros de observación, a pesar de verse frustrado en algunos ejercicios y de no manejar bien la respiración y visualización, obtuvo resultados positivos, en comparación al **arquero 2** el cual se puede observar mediante los parámetros de observación que tuvo problemas de activación al principio de los ejercicios per se fue adaptando y asimilando de manera adecuada los ejercicios.

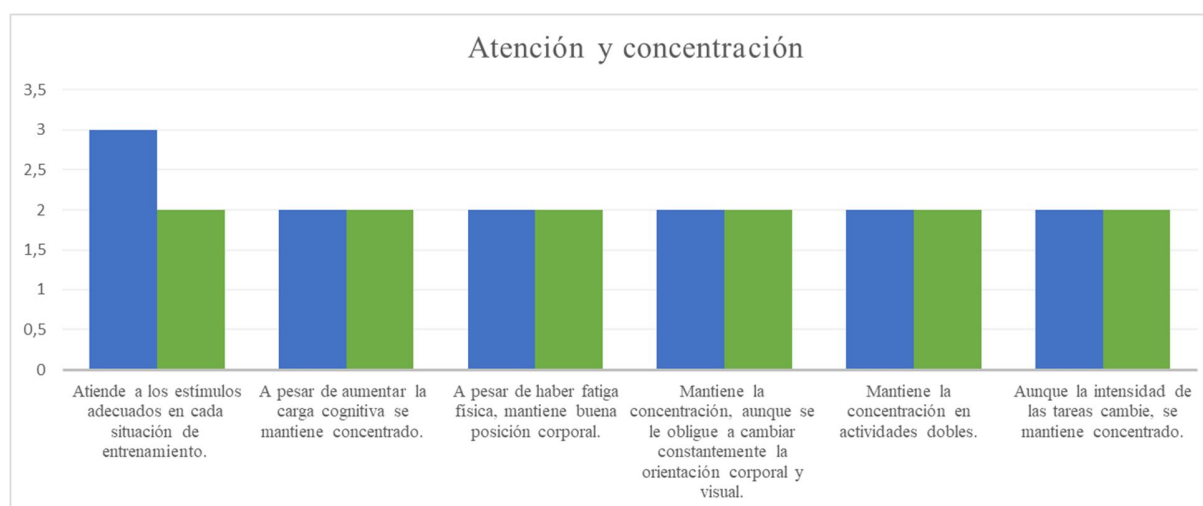
En la variables del **control de la ansiedad y el estrés el arquero 1** se observó que tuvo un crecimiento positivo en los parámetros de observación, pese a la complejidad de los ejercicios y a los errores cometidos, tomando buenas decisiones y en su mayoría con un manejo adecuado de las emociones, en comparación **al arquero 2** quien tuvo problemas para tomar buenas decisiones, entender los ejercicios, manejo de las emociones y una adecuada postura se puede evidenciar en los parámetros de observación que tuvo un crecimiento positivo desde la sesión número 6, donde se vio un crecimiento positivo en los parámetros negativos anteriores.

ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACION: SESIÓN #1 - EJERCICIO #1.

Tabla 4 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	2
	A pesar de aumentar la carga cognitiva se mantiene concentrado.	2	2
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	2	2
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	2	2
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	2	2
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	2	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales



Gráfica 1 Atención y concentración sesión 1-ejercicio 1

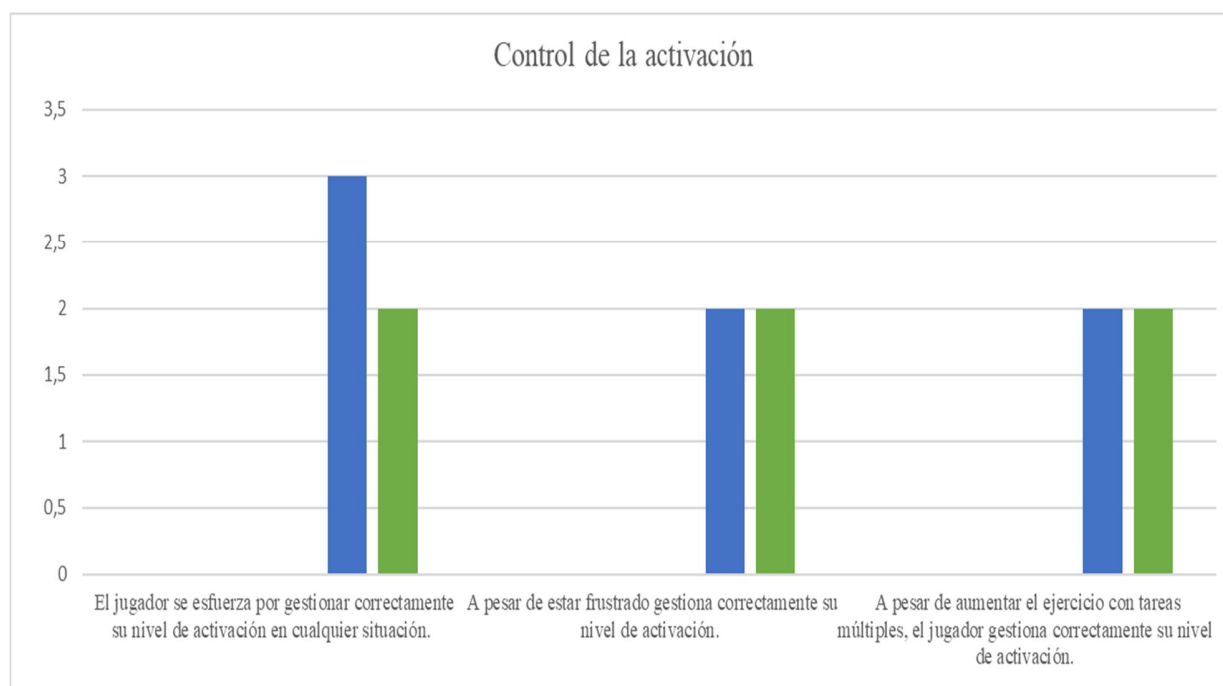
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #1 - EJERCICIO #1.

Tabla 5 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	2
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	2	2
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	2	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 2 control de la activación sesión 1- ejercicio 1



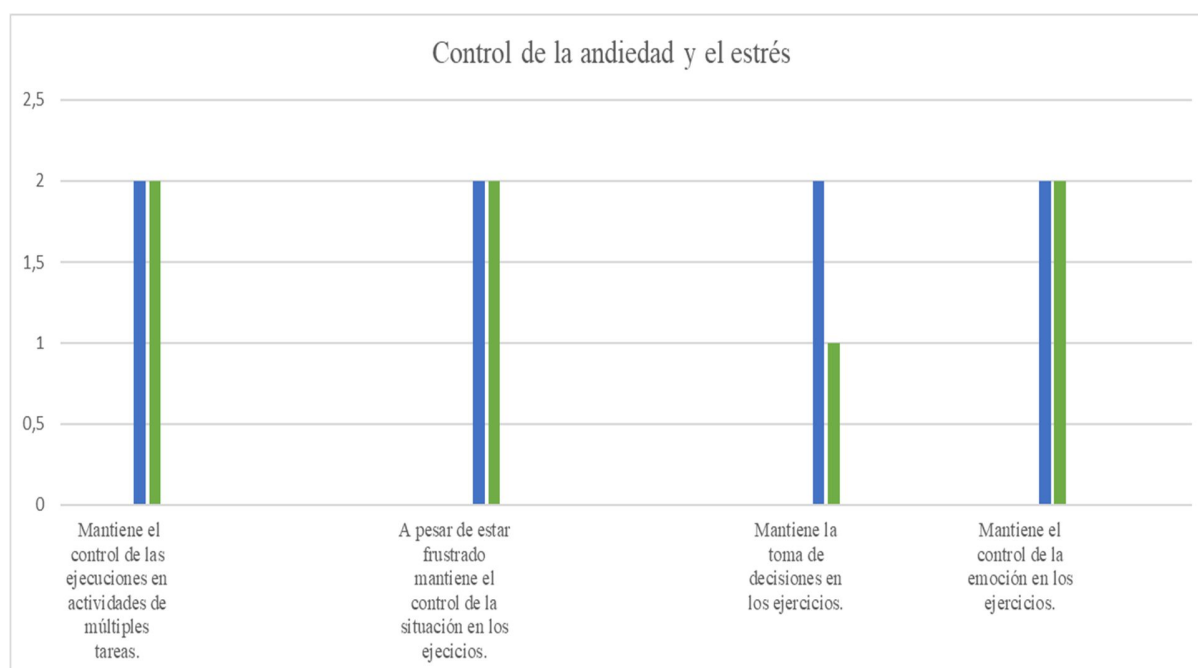
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #1 - EJERCICIO #1.

Tabla 6 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	2	2
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	2	2
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	2	1
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	2	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 3 control de la ansiedad y el estrés sesión 1- ejercicio 1



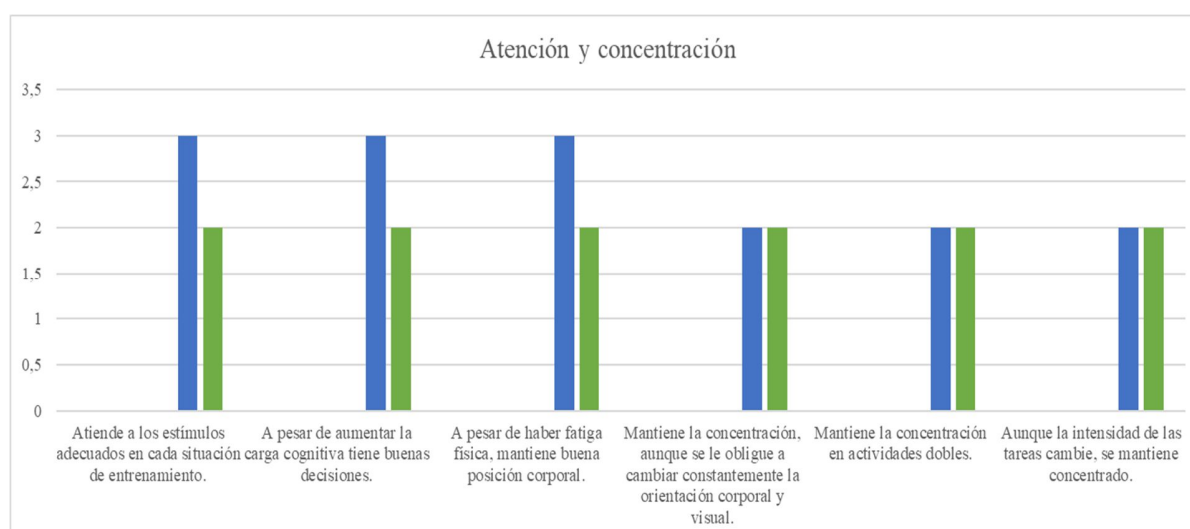
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #2 - EJERCICIO #2.

Tabla 7 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	2
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	2
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	2
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	2	2
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	2	2
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	2	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 4 Atención y concentración sesión 2-ejercicio 2



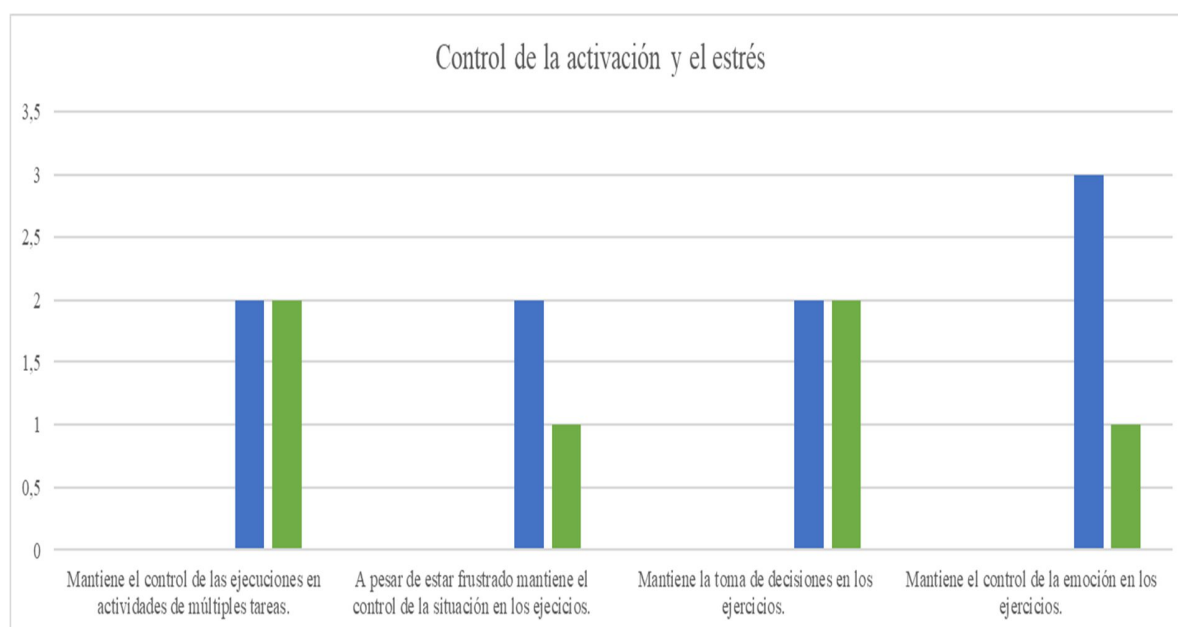
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #2 - EJERCICIO #2.

Tabla 8 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	2	2
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	2	1
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	2	2
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	3	1

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 5 Control de la activación y el estrés sesión 2-ejercicio 2



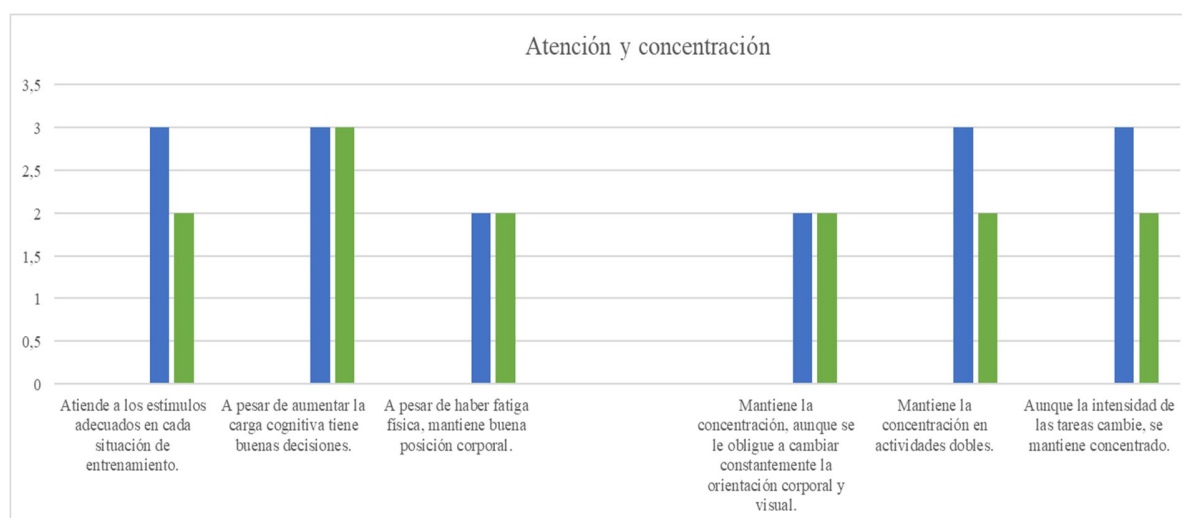
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #2 - EJERCICIO #3.

Tabla 9 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	2
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	3
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	2	2
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	2	2
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	2
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 6 Atención y concentración sesión 2-ejercicio 3



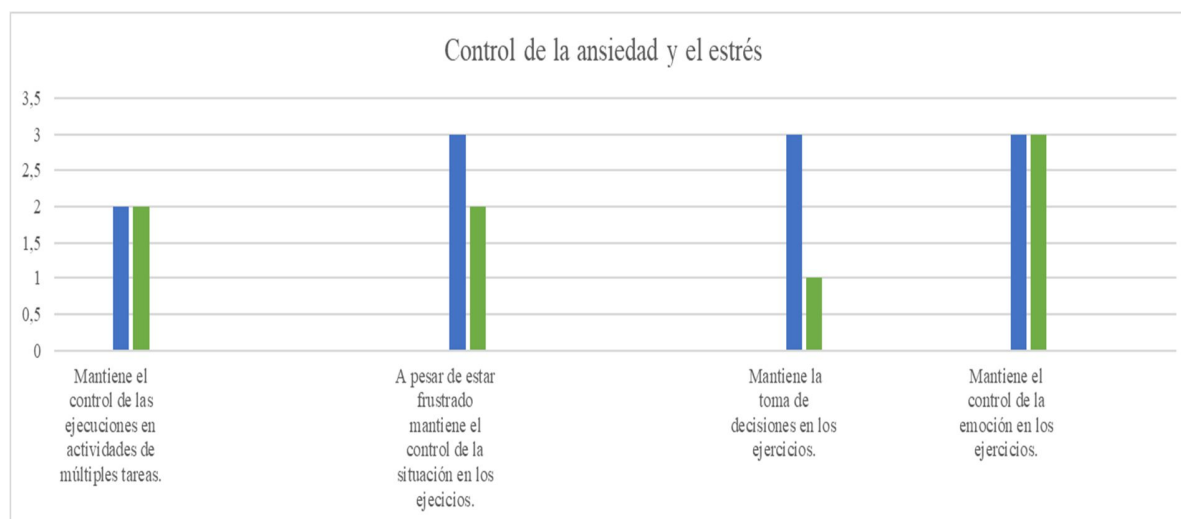
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #2 - EJERCICIO #3.

Tabla 10 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	2	2
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	3	2
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	3	1
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 7 Control de la ansiedad y el estrés sesión 2-ejercicio 3



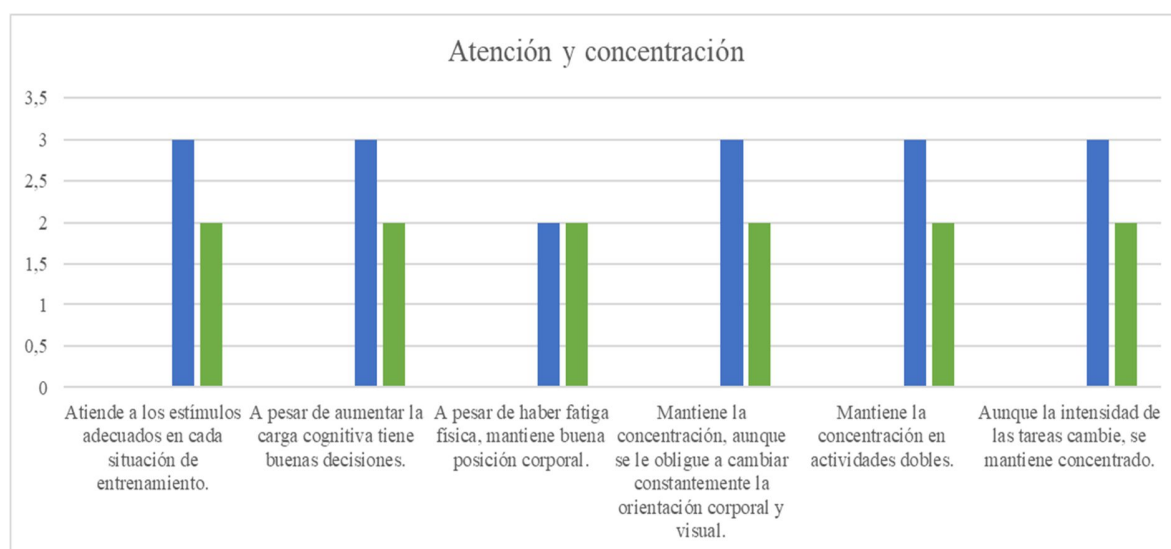
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #3 - EJERCICIO #4.

Tabla 11 *Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas*

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	2
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	2
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	2	2
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	2
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	2
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 8 *Atención y concentración sesión 3-ejercicio 4*



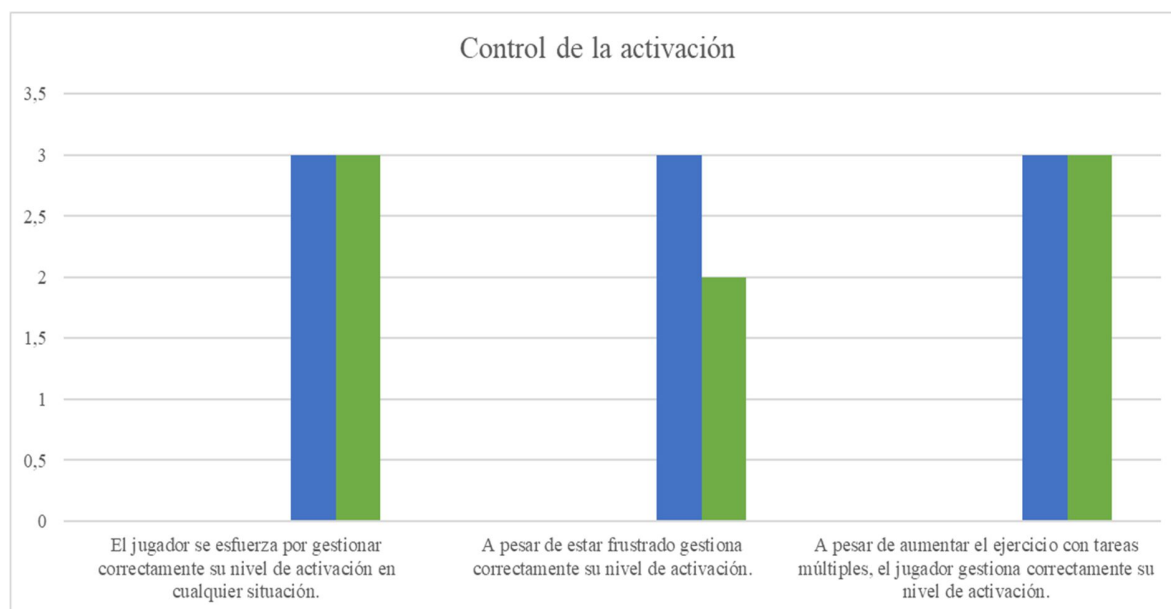
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #3 - EJERCICIO #4.

Tabla 12 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	3
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	3	2
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 9 Control de la activación sesión 3-ejercicio 4



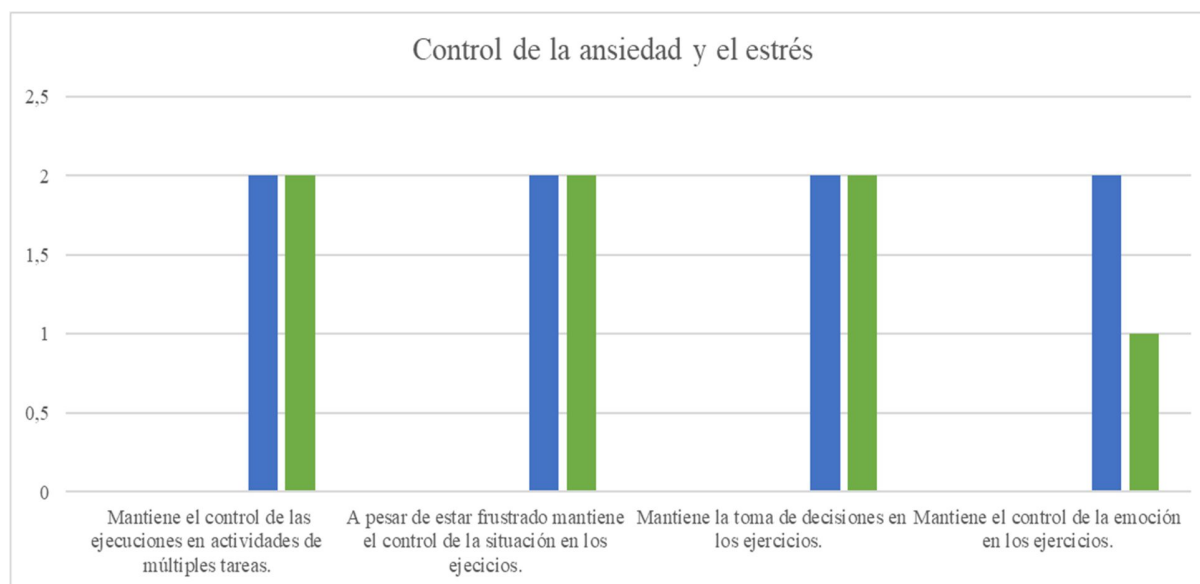
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #3 - EJERCICIO #4.

Tabla 13 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	2	2
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	2	2
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	2	2
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	2	1

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 10 Control de la ansiedad y el estrés sesión 3-ejercicio 4



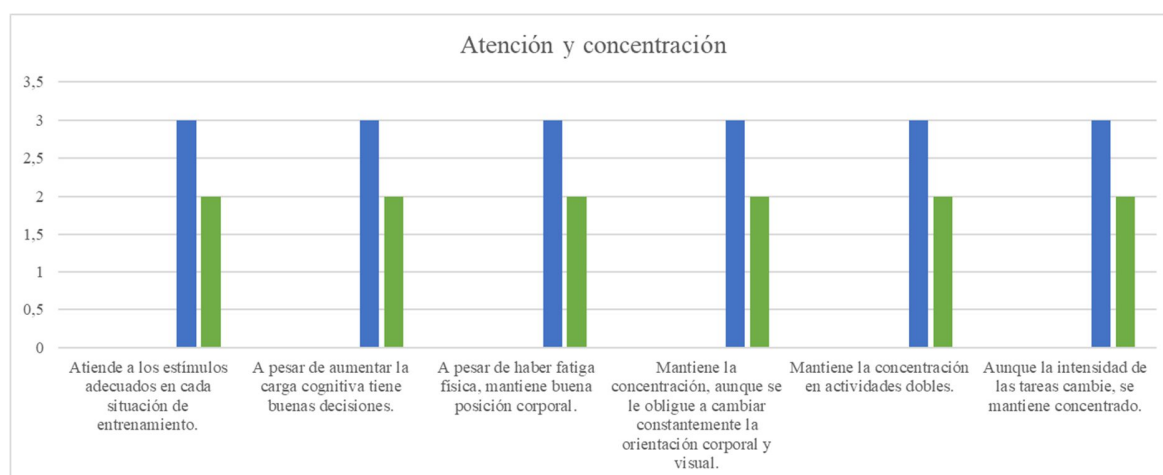
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #4 - EJERCICIO #5.

Tabla 14 *Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas*

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	2
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	2
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	2
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	2
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	2
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 11 *Atención y concentración sesión 4-ejercicio 5*



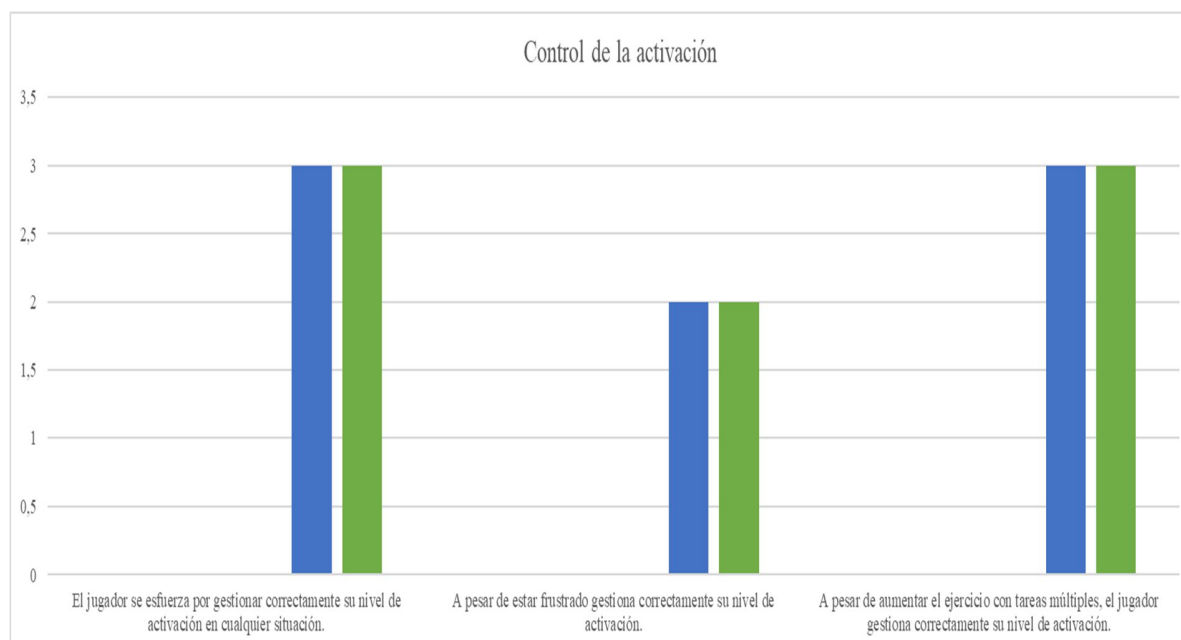
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #4 - EJERCICIO #5.

Tabla 15 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	3
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	2	2
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 12 Control de la activación sesión 4-ejercicio 5



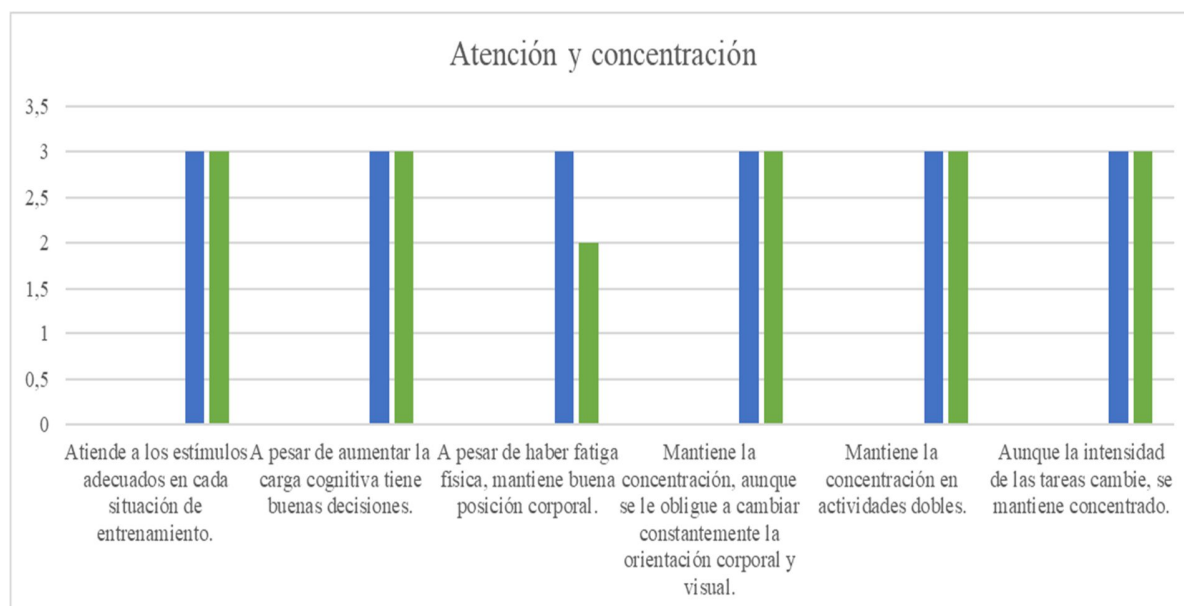
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #5 - EJERCICIO #6.

Tabla 16 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	3
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	3
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	2
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	3
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	3
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 13 Atención y concentración sesión 5-ejercicio 6



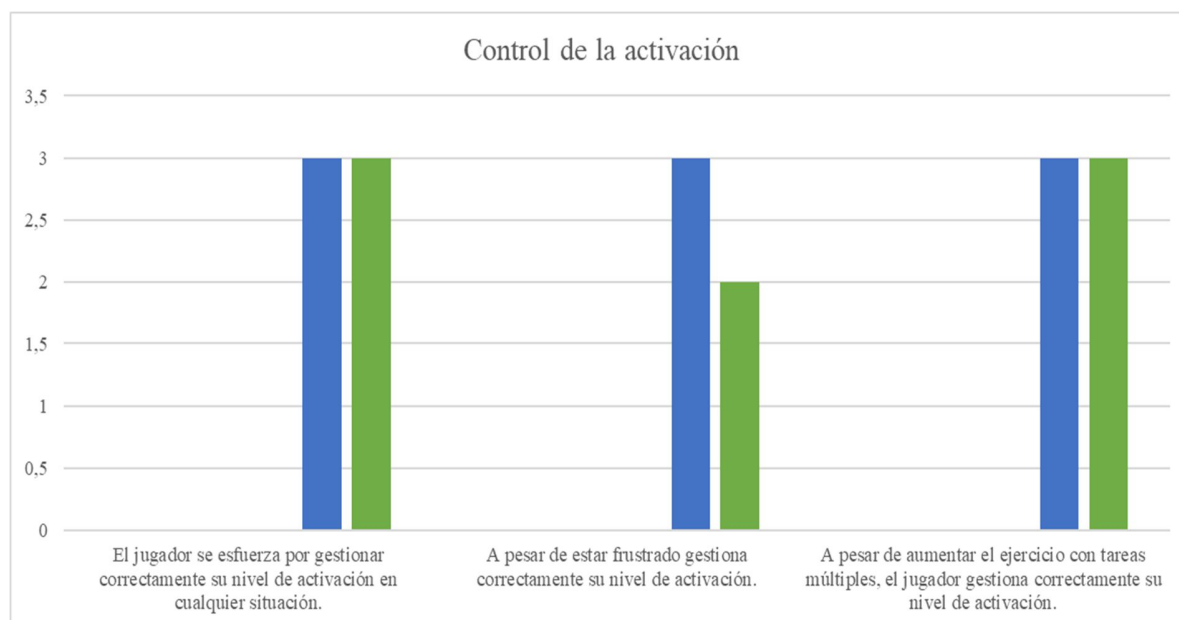
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #5 - EJERCICIO #6.

Tabla 17 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	3
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	3	2
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 14 Control de la activación sesión 5-ejercicio 6



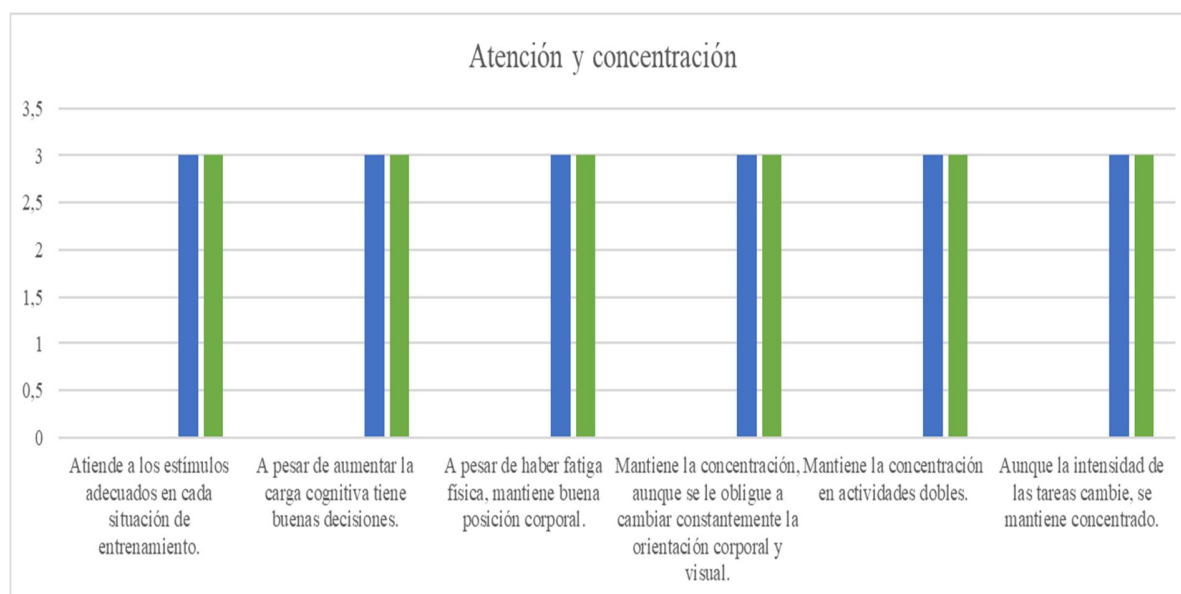
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #6 - EJERCICIO #7.

Tabla 18 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACION	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	3
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	3
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	3
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	3
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	3
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 15 Atención y concentración sesión 6-ejercicio 7



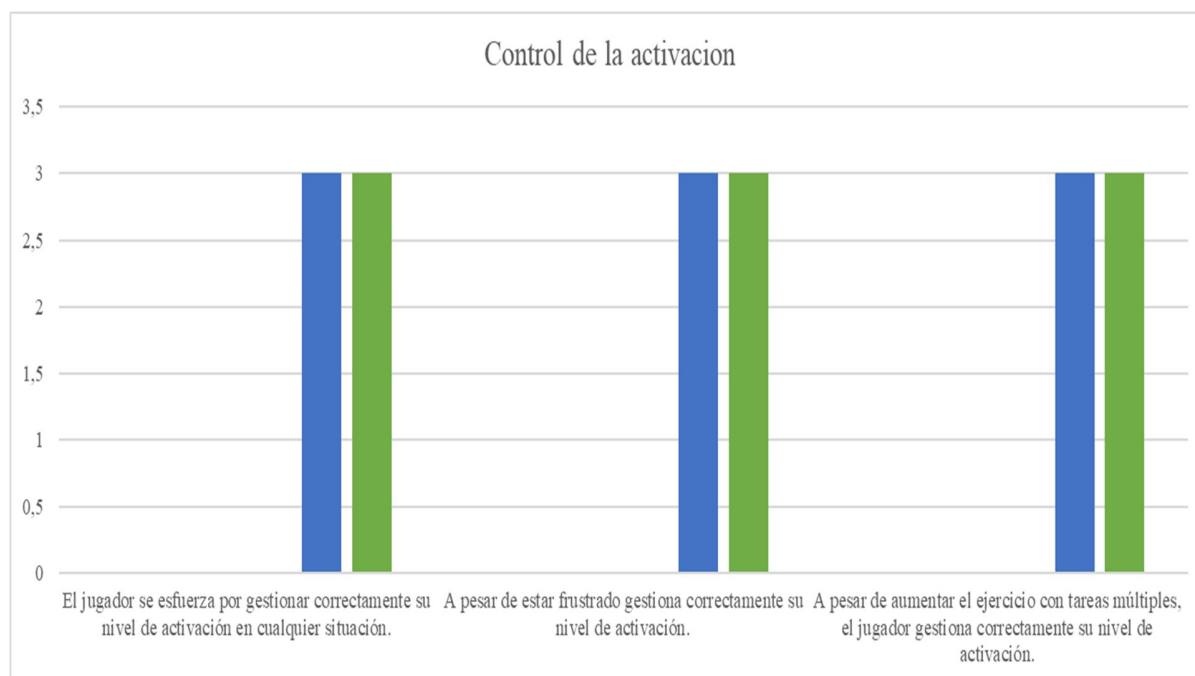
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #6 - EJERCICIO #7.

Tabla 19 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACION	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	3
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 16 Control de la activación sesión 6-ejercicio 7



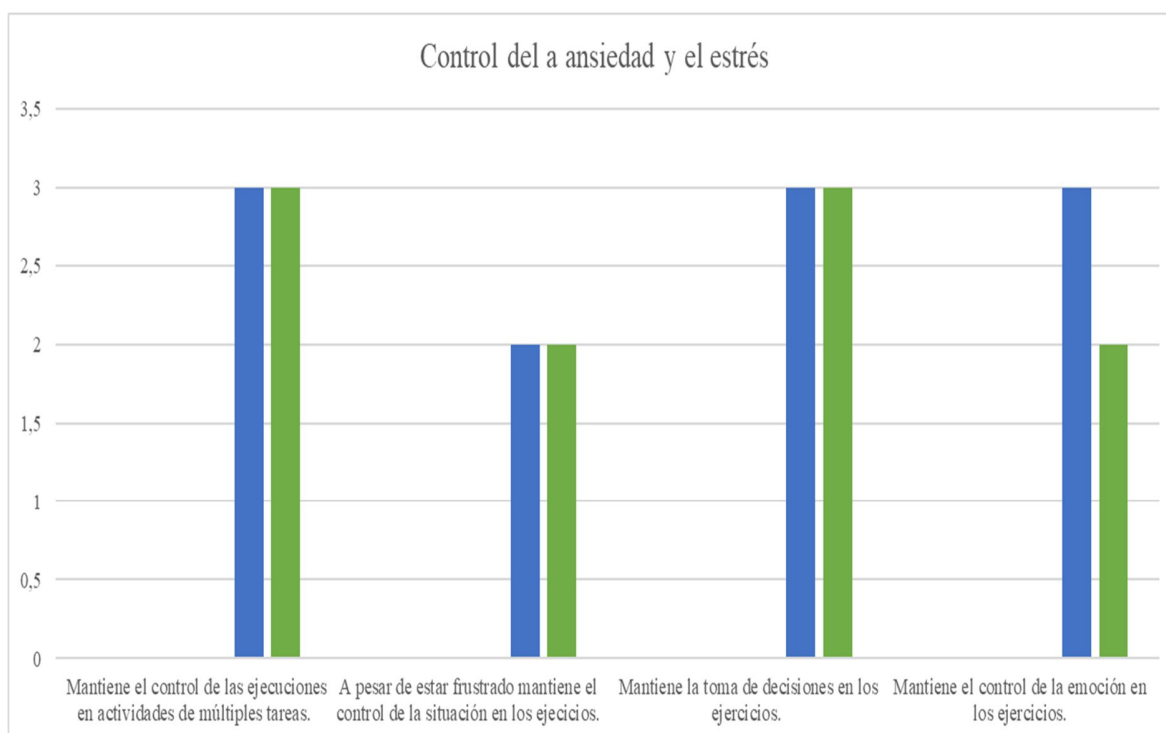
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #6 - EJERCICIO #7.

Tabla 20 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	3	3
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	2	2
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	3	3
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	3	2

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 17 Control de la ansiedad y el estrés sesión 6-ejercicio 7



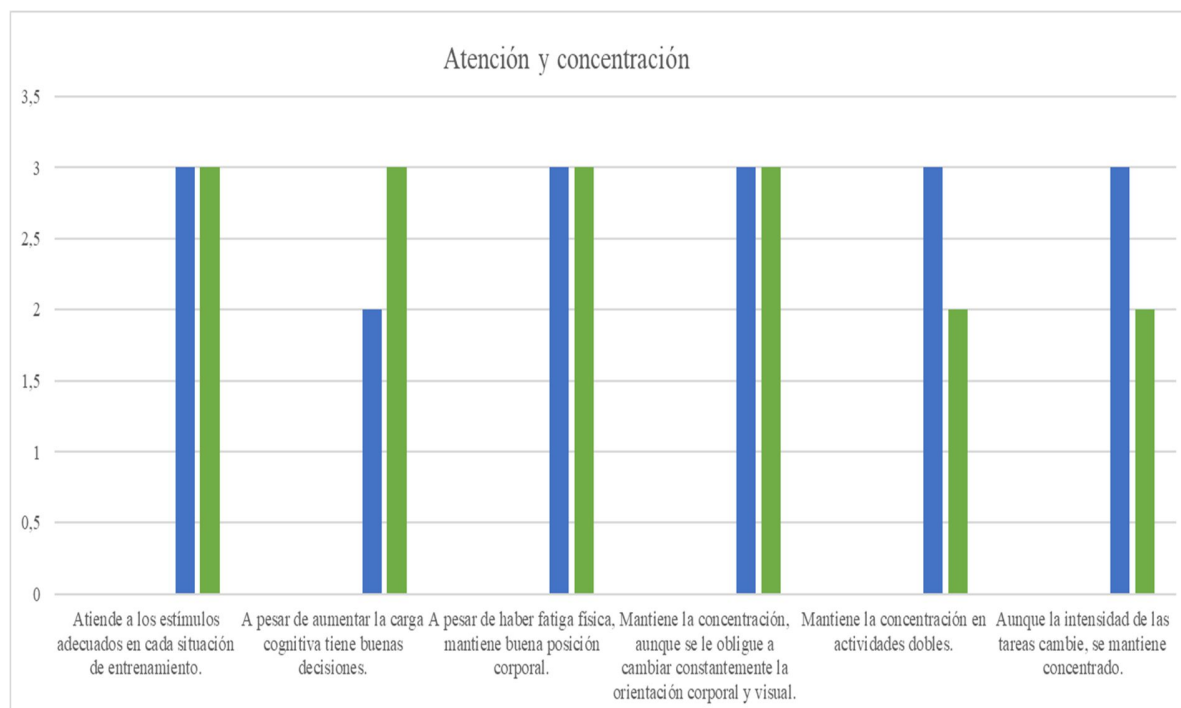
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #7 - EJERCICIO #8.

Tabla 21 *Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas*

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	3
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	2	3
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	3
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	3
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	2
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	2

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 18 *Atención y concentración sesión 7-ejercicio 8*



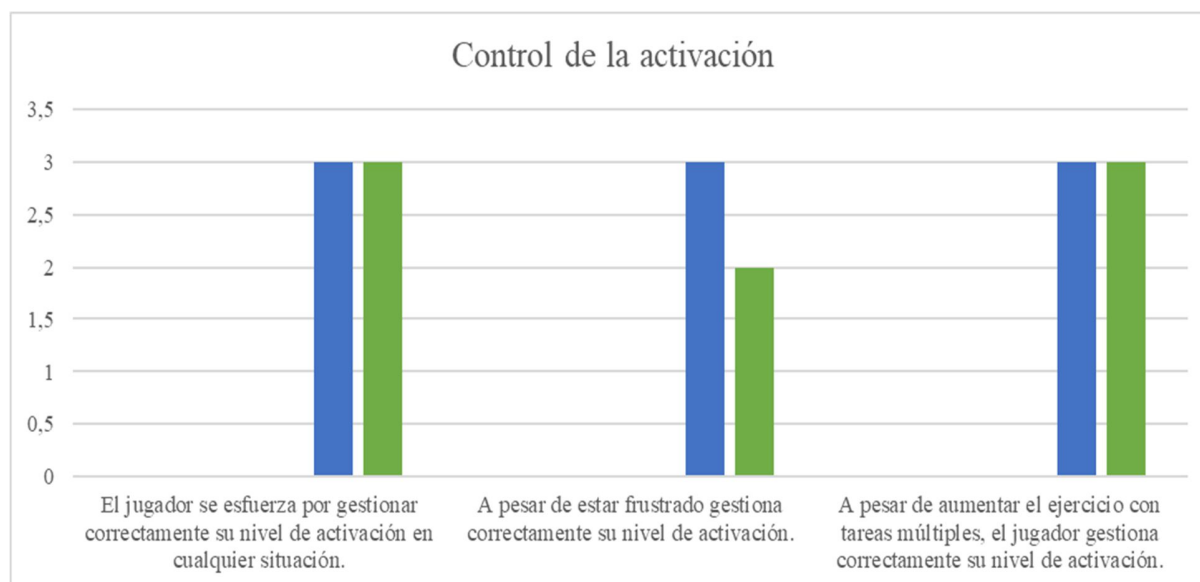
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #7 - EJERCICIO #8.

Tabla 22 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	3
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	3	2
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 19 Control de la activación sesión 7-ejercicio 8



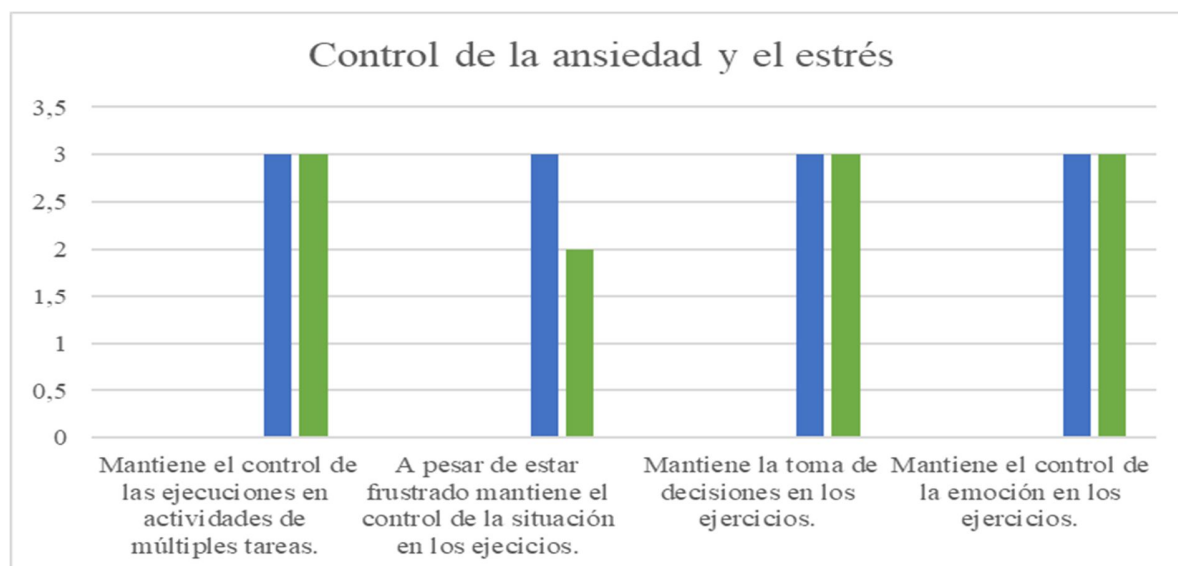
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #7 - EJERCICIO #8.

Tabla 23 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	3	3
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	3	2
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	3	3
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 20 Control de la ansiedad y el estrés sesión 7-ejercicio 8



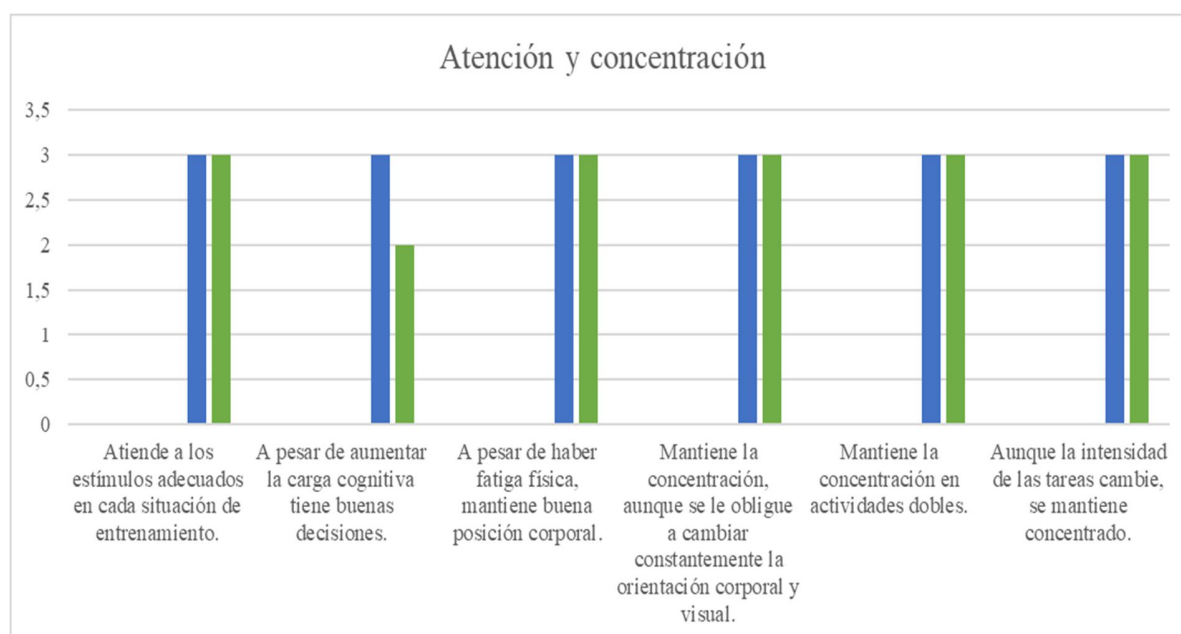
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #8 - EJERCICIO #9.

Tabla 24 *Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas*

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	3
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	2
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	3
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	3
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	3
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	3

Plantilla recuperada de Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales

Gráfica 21 *Atención y concentración sesión 8-ejercicio 9*



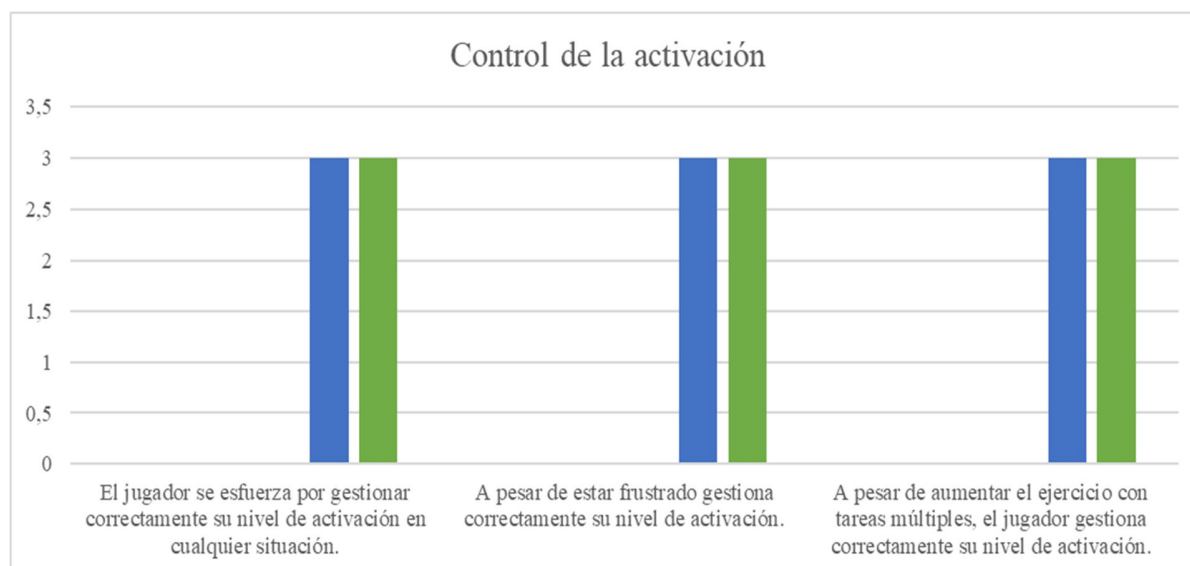
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #8 - EJERCICIO #9.

Tabla 25 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	3
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 22 Control de la activación sesión 8-ejercicio 9



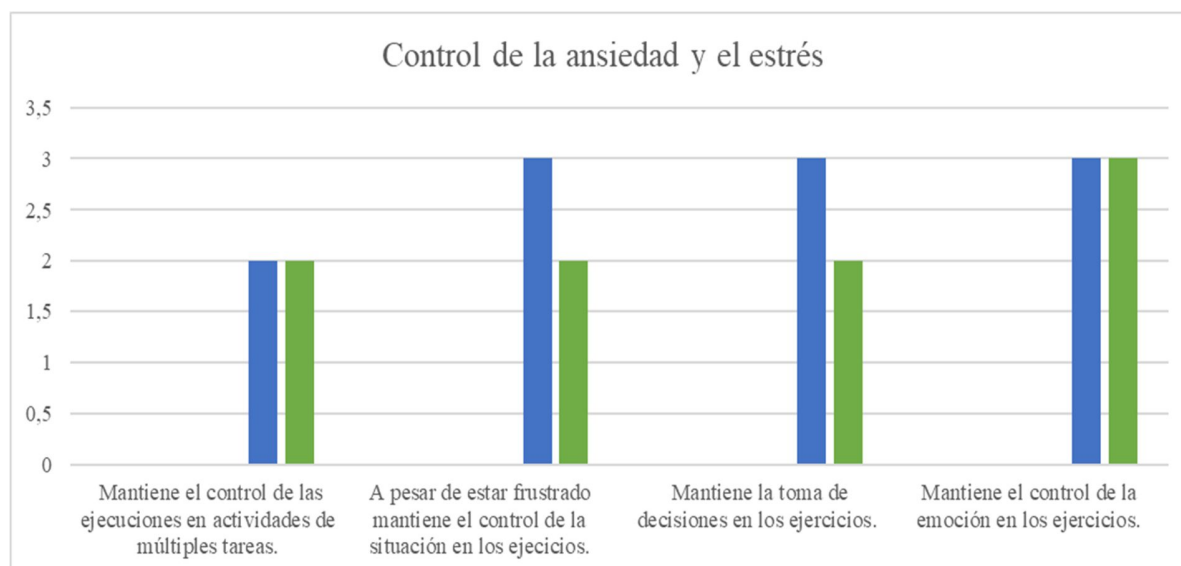
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #8 - EJERCICIO #9.

Tabla 26 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	2	2
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	3	2
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	3	2
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 23 Control de la ansiedad y el estrés sesión 8-ejercicio 9



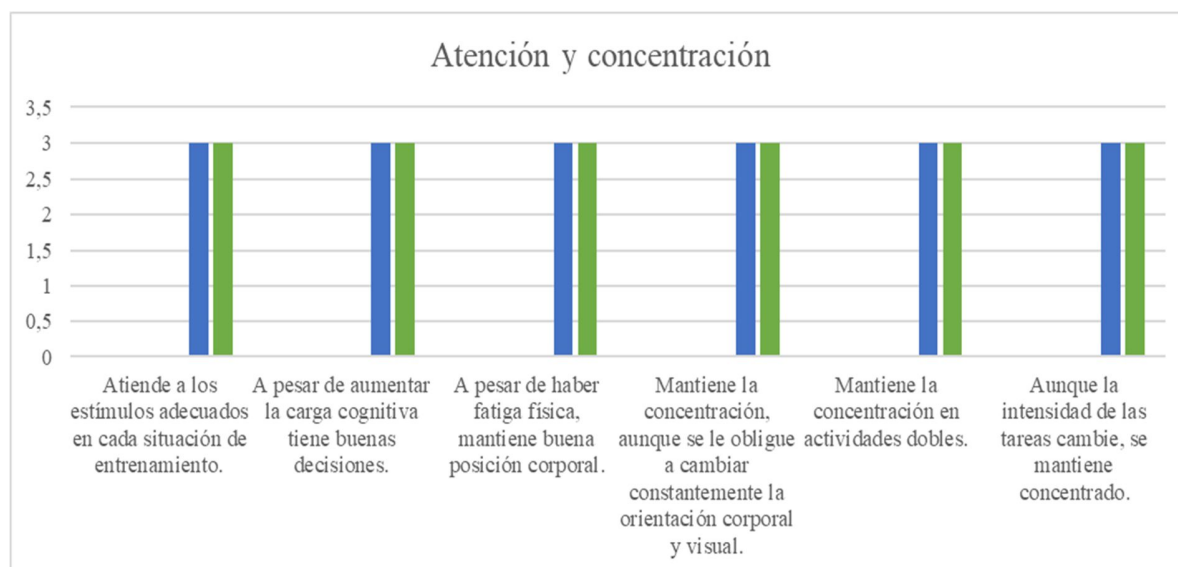
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #9 - EJERCICIO #10.

Tabla 27 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	3
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	3
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	3
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	3
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	3
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 24 Atención y concentración sesión 9-ejercicio 10



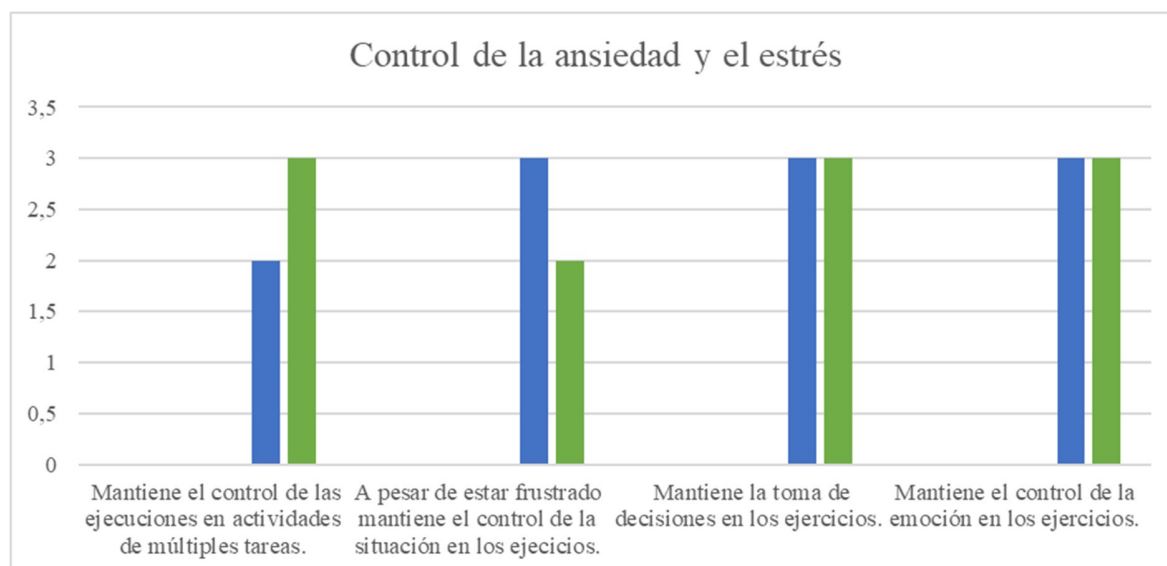
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #9 - EJERCICIO #10.

Tabla 28 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	2	3
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	3	2
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	3	3
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 25 Control de la ansiedad y el estrés sesión 9-ejercicio 10



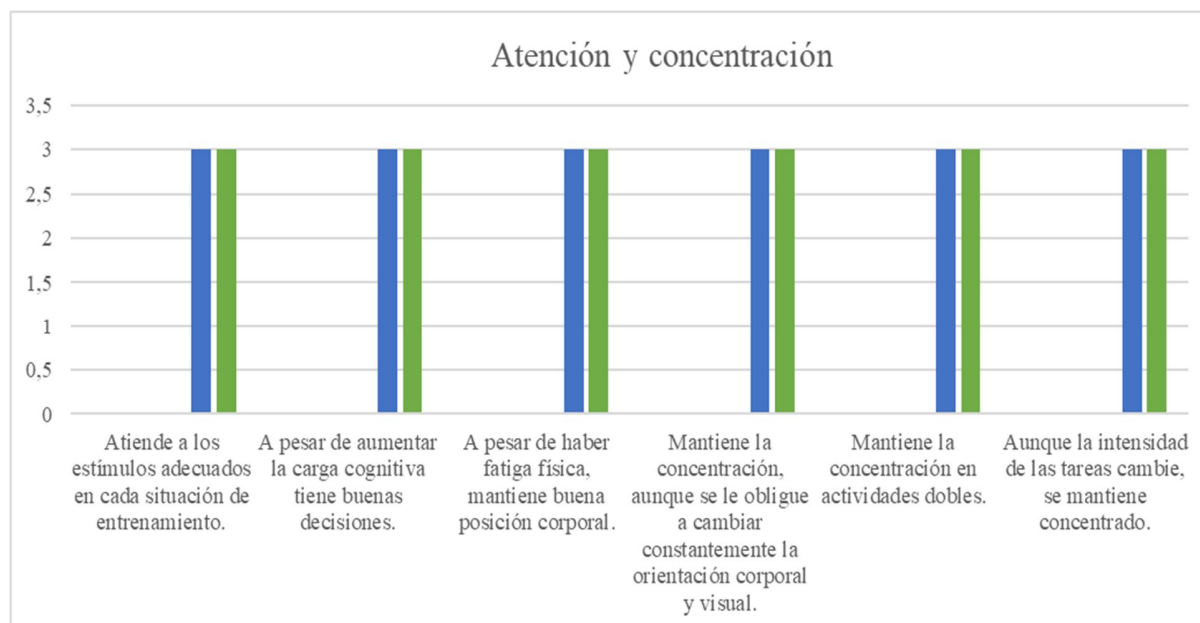
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN: SESIÓN #10 - EJERCICIO #11.

Tabla 29 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	3
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	3
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	3
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	3
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	3
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 26 Atención y concentración sesión 10-ejercicio 11



ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA ATENCIÓN Y

CONCENTRACIÓN: SESIÓN #11 - EJERCICIO #12.

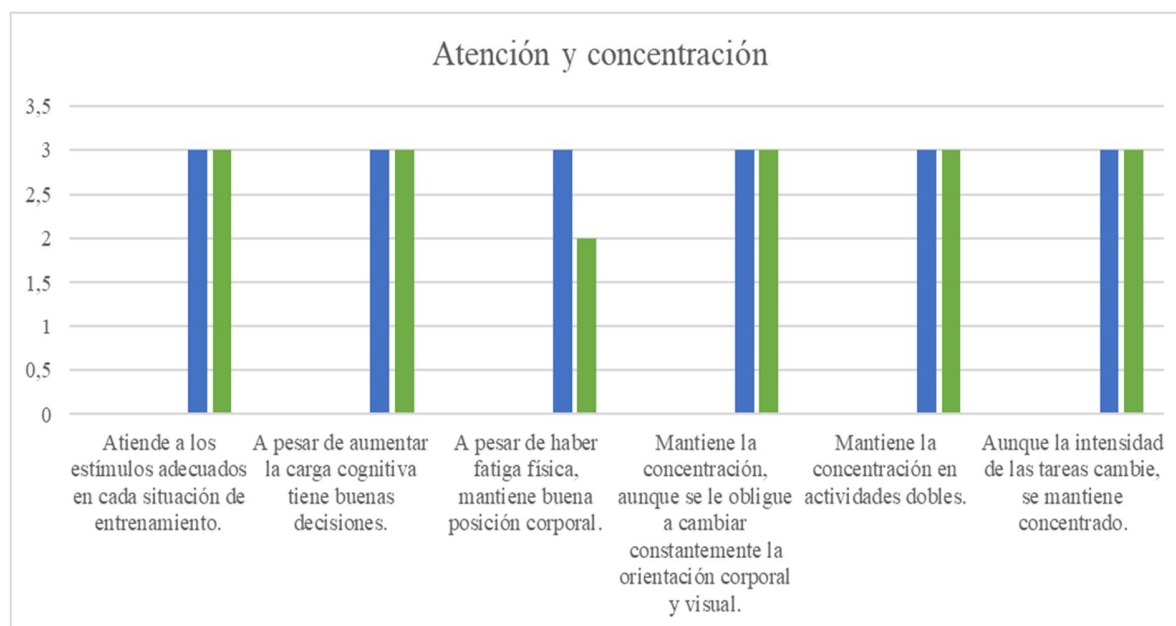
Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende a los estímulos adecuados en cada situación de entrenamiento.	3	3
	A pesar de aumentar la carga cognitiva tiene buenas decisiones.	3	3
	A pesar de haber fatiga física, mantiene buena posición corporal.	3	2
	Mantiene la concentración, aunque se le obligue a cambiar constantemente la orientación corporal y visual.	3	3
	Mantiene la concentración en actividades dobles.	3	3
	Aunque la intensidad de las tareas cambie, se mantiene concentrado.	3	3

Tabla

30 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 27 Atención y concentración sesión 11-ejercicio 12



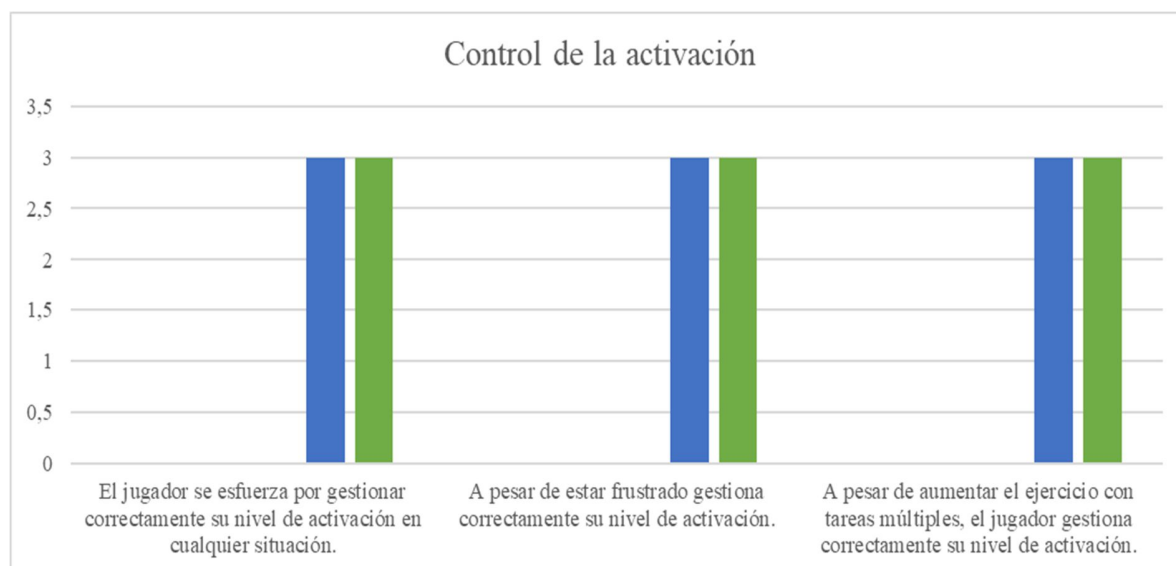
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: SESIÓN #11 - EJERCICIO #12.

Tabla 31 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN	El jugador se esfuerza por gestionar correctamente su nivel de activación en cualquier situación.	3	3
	A pesar de estar frustrado gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3
	A pesar de aumentar el ejercicio con tareas múltiples, el jugador gestiona correctamente su nivel de activación.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 28 Control de la activación sesión 11-ejercicio 12



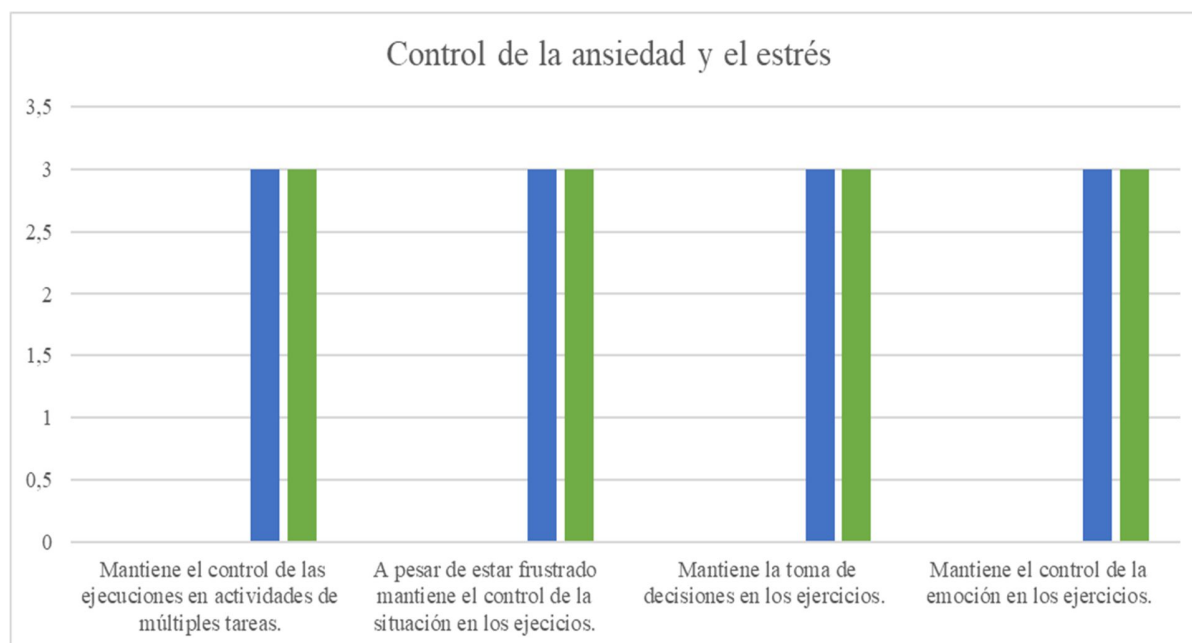
ARQUERO 1 Y ARQUERO 2 VARIABLE PSICOLÓGICA CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SESIÓN #11- EJERCICIO #12.

Tabla 32 Plantilla para la observación de parámetros psicológicos en tareas integradas

Componente	Parámetros observables	Arquero 1	Arquero 2
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	Mantiene el control de las ejecuciones en actividades de múltiples tareas.	3	3
	A pesar de estar frustrado mantiene el control de la situación en los ejercicios.	3	3
	Mantiene la toma de decisiones en los ejercicios.	3	3
	Mantiene el control de la emoción en los ejercicios.	3	3

Plantilla recuperada de *Entrenamiento Psicológico Integrado en la metodología del fútbol actual con modificaciones personales*

Gráfica 29 Control de la ansiedad y el estrés sesión 11-ejercicio 12



5. DISCUSIÓN

González, Valdivia, Cachón, Zurita y Romero (2017) se puede evidenciar que por medio del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) se arrojaron resultados similares a los causantes de la investigación en la variable del control del estrés, donde el 4% de los jugadores consultados estaban totalmente de acuerdo al sentir miedo antes de una competición, por tal motivo los autores de la investigación sugieren implementar sesiones de entrenamiento integral que ayuden a mejorar esta variable para que no haya temor en los jugadores. En la investigación realizada se pueden encontrar similitudes con el temor previo a la competencia y con la propuesta de un entrenamiento integral donde se realicen ejercicios para mejorar estos problemas, dado esto los resultados en el arquero 1 y 2 se vio una mejoría progresiva en esta variable.

Seguido a esto en (Rodrigues, 2016) se realizó una investigación con la variable de la atención en donde el objetivo de esta es comprobar si el entrenamiento atencional realizado con jugadores de un equipo de fútbol supone mejora atencional y, además, esa mejora atencional, también supone mejora de eficiencia en su ejecución, esta se realizó con un instrumento de registro evaluativo “ad hoc” de los ejercicios realizados en el campo de juego, esto demostró que implementando ejercicios técnicos atencionales con balón, los jugadores tuvieron una mejora de la técnica y de esta variable atencional, esto da soporte a la investigación realizada con los arqueros en donde la variable atencional acompañada de ejercicios específicos, ayudó a mejorar también esta y las acciones técnicas y tácticas de los arqueros, especialmente en el arquero 1.

En el nivel de activación se demostró que en (Estrada, Silva, Pérez, Borrego y Cantón (2017) se procedió en darle seguimiento a esta variable por medio de un instrumento llamado Thoughtstream (biofeedback GSR) el cual sirve para medir las sensaciones que se emiten el arquero por medio este, de acuerdo a las acciones que haya realizado durante las sesiones de entrenamiento previamente ejecutadas, esto se realizó en 10 sesiones de entrenamiento, las cuales también se realizaron por medio de video en donde se tomaba estos registros; en los resultados obtenidos el arquero demostró mayor control de las emociones, realizando conductas apropiadas pese a los goles recibidos. Esto se asemeja en la investigación en la mejora del nivel de activación, en donde las sesiones establecidas para los arqueros, se vio una mejoría progresiva particularmente en el arquero 1, en el arquero 2 tomó tiempo mejorar esta. En la investigación consultada, sugieren trabajar esta variable por medio de ejercicios y ayudas visuales para que el arquero tenga mejor toma de decisiones y un rendimiento adecuado para la posición.

Finalmente se podría tener a consideración realizar futuras investigaciones, de acuerdo a lo obtenido de esta con algunas añadiduras, aumentar la población, tener un seguimiento más amplio de los jugadores, implementar esta metodología, con más sesiones de entrenamiento socioafectivo para los arqueros de las Fuerzas Básicas de Leones F.C para tener mejores resultados y tener muchos más argumentos de que esta metodología integral ayuda a que el rendimiento deportivo sea óptimo.

6. CONCLUSIONES

- Como conclusión se puede decir que el componente psicológico es tan importante como los demás ya que permite entrenar y formar al arquero integralmente para que este tenga un mejor desempeño en el entrenamiento y competencia.
- La observación se mostró como un aspecto significativo para conocer detalladamente las conductas y comportamientos de los arqueros investigados.
- Se recomienda implementar ejercicios en las sesiones de entrenamiento con las variables estudiadas ayudaron a los arqueros a centrarse mejor en las tareas a realizar y esto permitió tomar mejores decisiones y mejorar el rendimiento deportivo.
- Se deben desarrollar futuras investigaciones con este componente, incrementando la población, variando la edad y por ende incrementando las sesiones de entrenamiento para obtener mejores resultados sin delimitantes de tiempo.

7. REFERENCIAS

- Anguera, M. T., & Hernández Mendo, A. (2013). *La metodología observacional en el ámbito del deporte*. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, (3), 135-160. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86528863001>
- Antonio, H. M., Julen, C., Oleguer, C., Gudberg, J., Blanco, V. Á., Antonio, L., y Anguera, M. T. (2014). *Programas informáticos de registro, control de calidad del dato, y análisis de datos*. *Revista de Psicología del Deporte*, (núm. 1), 111-121. Recuperado de: https://www.rpd-online.com/article/view/v23-n1-hernandez-mendo-castellano-et-al/pdf_es
- Becerra Patiño, B. A. (2019). *Fútbol: el portero dentro de una realidad sistémica: una revisión*. *MLS PSYCHOLOGY RESEARCH*, 81-98. doi: 10.33000/mlspr.v2i1.88. Recuperado de: <https://mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/88>
- Bejarano, M. A. (2016). *La investigación cualitativa*. *INNOVA Research Journal*, (No.2) pp. 1-9. Recuperado: <http://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/article/view/7>
doi: <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
- Bellido, D. C., Bellido, D. C., y Bellido, D. C. (s.f.). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Instituto Nacional de Educación Física (INEF). Recuperado de: <https://docplayer.es/16032237-Teoria-y-practica-del-entrenamiento-deportivo.html>
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., y Ramos, Ó. R. (2016). *La Motivación y la Atención-Concentración en Futbolistas*. *Revisión de Estudios*. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, (2) 77-82. Recuperado de:

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/48110/La_motivacion_y_la_atencion-concentracion_en_futbolistas_revison_de_estudios.pdf;jsessionid=64CA62FE568416D105B930D502408949?sequence=1

Cedeño-Martínez, M. E., Iliana Damaris Pérez-Fonseca, U. d., y Boza-Torres, K. (2018).

Sistema de ejercicios tácticos para el desarrollo de las funciones defensivas y ofensivas de los porteros de fútbol. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, (48), 91-105. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399842>

Estrada Contreras, O., Silva, C., Pérez Córdoba, E., Borrego, C., y Cantón Chirivella, E.

(2017.). Intervención directa mediante biofeedback, para cambiar las conductas de desanimo de un portero de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*(2), 131-136.

Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048017.pdf>

F.C, L. (2019). *ITAGUI LEONES F.C* . Obtenido de ITAGUI LEONES F.C:

<https://www.leonesfc.co/historia>

FIFA. (2016). *Futbol juvenil*. Suiza. Recuperado de:

<https://resources.fifa.com/image/upload/youth-football-training-manual-2866317-2866318.pdf?cloudid=dfy8m3wrg1bdxxjiu2c>

Figueroa, J. A., Girón, Á. d., Girón, A. R., y Arriola, J. E. (2015). *Influencia de la*

experiencia deportiva en la motivación, concentración y visualización de futbolistas de tercera división. Educación Física y Deportes, Revista Digital.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5289105>

Gill, D.L. (2000). Sport and exercise psychology around the world. *International*

Psychology Reporter. 4, Nos. 3/4 (Fall/Winter), 33-34, 37.

- Gomez. (2019). *Fútbol: el portero dentro de una realidad sistémica: una revisión*. *MLS PSYCHOLOGY RESEARCH*, 81-98. doi: 10.33000/mlspr.v2i1.88. Recuperado de: <https://mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/88>
- Gómez-Espejo, V., Aroca, B., Robles-Palazón, F. J., & Olmedilla, A. (2017). *Formación integral en la cantera del Real Murcia C.F.: Tutorías psicológicas*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, (2) 1-11. Recuperado de: <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas*. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100001>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). *La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, (1) 95-101. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31111/311132628012>
- Herrera, J. (2008). *La investigación Cualitativa*. (1-29). Recuperado de: <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1167>
- Herrera, Y. A., Tinjaca, W. L., Forero, A. R., & Beltrán, C. N. (2015). *La toma de decisiones en la metodología global del fútbol base en jugadores de once años de edad del club caterpillar motor división elite*. (Tesis) Uniminuto Corporación Universitaria Minuto de Dios. *Bogota*.
- Hevilla-Merino, & Rodríguez, C. (2018). *Fluctuación de las Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo en Jóvenes Futbolistas. Estado basal vs*

- Precompetitivo. Cuadernos de Psicología del Deporte*, (3), 169-178. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/288841>
- Lima, Valeria. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo* (tesis de pregrado). Universidad de la Republica Facultad de Psicología.
- Manuel Castro-Sánchez, F. Z.-O.-C.-S. (2019). *Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. Retos*, (35), 164-169. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761677>
- Martínez, F. T. (12 de 12 de 2012). *Fenomenología como método de investigación: Una opción para el profesional de enfermería. Enf Neural*, (2), 98-101. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene122h.pdf>
- Morilla, M., Rivera, S., & Tassi., J. M. (2017). *El entrenamiento psicológico integrado en la metodología del fútbol actual*. España. Recuperado de: www.futbol-táctico.com
- Morilla, M., Rivera, S., & Tassi., J. M. (2017). *El componente psicológico y el jugador de fútbol*. Morilla, M., Rivera, S., & Tassi., J. M.. *El entrenamiento psicológico integrado en la metodología del fútbol actual* (50-111). España. Recuperado de: www.futbol-táctico.com
- Morilla, M., Rivera, S., & Tassi., J. M. (2017). *La metodología del entrenamiento psicológico integrado del futbolista*. Morilla, M., Rivera, S., & Tassi., J. M.. *El entrenamiento psicológico integrado en la metodología del fútbol actual* (114-190). España. Recuperado de: www.futbol-táctico.com
- Morilla, M., Rivera, S., & Tassi., J. M. (2017). *La evaluación del entrenamiento psicológico integrado*. Morilla, M., Rivera, S., & Tassi., J. M.. *El entrenamiento psicológico integrado en la metodología del fútbol actual* (194-202). España. Recuperado de: www.futbol-táctico.com

- Valverde Obando, L. A. (1993). *El diario de campo*. *Revista Trabajo Social* (CCSS). V. 18, N° 39 de Octubre 1993. Recuperado de:
<https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/art1.pdf>
- Patiño, B. A. (2019). *Fútbol: el portero dentro de una realidad sistémica: una revisión*. *MLS PSYCHOLOGY RESEARCH*, 81-98. doi: 10.33000/mlspr.v2i1.88.
Recuperado de: <https://mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/88>
- Pérez, J. L., & O'reilly, D. P. (2009). *efdeportes*. Recuperado de
<https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. *Revista de Psicodidáctica*, (14),5-39. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=175/17501402>
- Revuelta, A. (2016). *El Cerebro Decide*. FUTBOL TACTICO.
- Roca, A. (2008). *www.albertroca.com*. Obtenido de *www.albertroca.com*:
<http://www.albertroca.com/wpcontent/uploads/2008/12/procesoentrenamientofutbol-albert-roca.pdf>
- Rodrigues, J. Á. (2016). *Análisis de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo de fútbol* (Tesis). Palma. Universitat de les Illes Balears, Palma.
- Rodríguez, J. M. (2011). *Métodos de investigación cualitativa*. *Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo*, (8), 1-33. Recuperado de:
<http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3.%20metodos%20de%20investigacion.pdf>

- Rodriguez, M. (Noviembre de 2018). *efficientfootball*. Recuperado de efficientfootball:
<https://www.efficientfootball.com/entrenamientodeporterosfutbol/>
- Roncancio, C. A. (2017). *Adaptación del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-RII*. (Informe de investigación). Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Psicología. BOGOTÁ.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Muestreo de la investigación cualitativa, Sampieri, R. H., Fernández-Collado, C., & Lucio, P. B. *Metodología de la investigación*. (394-404). MCGRAW-HILL
- Sánchez1, M. C., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., Ruz, R. P., & Martínez, A. M. (2018). *Niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores*. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, (2), 53-60. Recuperado de <http://revistas.um.es/sportk>
- Segura Castro, D., Adanis Cerdas, D., Barrantes-Brais, K., Ureña Bonilla, P., & Sánchez Ureña, B. (2018). *Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil*. *MHSalud*. (15), 1-15. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237056017005>
- Tassi, J. (2017). El desarrollo psicológico en las tareas integradas en fútbol: Diferencias entre situaciones de juego reducidas y globales. *12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 13 al 17 de noviembre 2017, Ensenada, Argentina*. *Educación Física: construyendo nuevos espacios*. EN: *Actas (2017)*. Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. En Memoria Académica.
Disponible en:
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10205/ev.10205.pdf

Tassi, J. (2017). Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual:

Acentuación psicológica en la periodización táctica y el microciclo estructurado.

12° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 13 al 17 de noviembre

2017, Ensenada, Argentina. Educación Física: construyendo nuevos espacios. EN:

Actas (2017). Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de

Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. En

Memoria Académica. Disponible en:

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10204/ev.10204.pdf

Tassi, J. M., Matiz, S. R., & Cabezas, M. M. (2018). *El Entrenamiento Psicológico-*

Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento. Revista de Psicología

Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, (5) 1-15. Recuperado de:

<https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Activación, estrés y angustia.* Weinberg, R. S., y

Gould, D. *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico* (77-

99). Madrid: Editorial Medica Panamericana.