



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA PSICOLÓGICA, EN EL
FÚTBOL FEMENINO ANTES DE UN ENCUENTRO DEPORTIVO
EN LA LIGA DISTRITAL – DE LA CIUDAD DE PUNO**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. BRISEYDA SOLEDAD RAMOS CATAORA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

Esencialmente a Dios como dueño de mi vida, quien permitió la culminación de esfuerzo sueño y compromiso.

A mis adorados padres por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante, por su amor incondicional, a mis queridos hermanos por apoyarme moral y psicológicamente.

Briseyda Ramos



AGRADECIMIENTO

A dios que es el principal, fuente de toda sabiduría, que me permitió una nueva oportunidad de formación académica y humana; a mi familia por ser apoyo constante en mis metas y soportar con paciencia mis ausencias.

A la Universidad Nacional del altiplano, “alma máter”, forjadora de profesionales competentes y con visión al futuro.

A la facultad de educación; a todos los docentes de la Escuela profesional de educación física por sus aportes y enseñanzas de vida; excelentes maestros y amigos.

A la liga distrital de fútbol femenino, por las facilidades para aplicar el test, a las Fémimas por su participación en el presente estudio.

Agradecer a nuestro asesor de tesis por su rectitud en su profesión como docente, por sus consejos, que ayudan a formarte como persona e investigador.

Por último, “El ser agradecido es una de las virtudes más divinas del hombre y que hoy me queda decirles que no tengo como pagar todo lo que hicieron por mí, las bendiciones son reales.”



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN	9
ABSTRACT.....	10

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
1.3.1. Hipótesis general	13
1.3.2. Hipótesis específicas.....	13
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	14
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.5.1. Objetivo general	15
1.5.2. Objetivos específicos	15

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.....	16
2.2. MARCO TEÓRICO.....	23
2.2.1. Psicología	23
2.2.2. Deporte	23
2.2.4. La psicología en fútbol.....	25
2.2.5. Fútbol femenino	26
2.2.6.2. Autoconfianza	28
2.2.6.4. Ansiedad	28
2.2.6.5. Estrés	30
2.2.7. Evaluación psicológica	31



2.3. MARCO CONCEPTUAL	34
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	36
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	36
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	36
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	37
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	39
3.6. PROCEDIMIENTO	39
3.7. VARIABLES	39
3.9. ANÁLISIS DE RESULTADOS	41
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	42
4.2. DISCUSIÓN	51
V. CONCLUSIONES	54
VI. RECOMENDACIONES	55
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	61

Área: Educación Física.

Tema: Psicología en el Fútbol.

Fecha de sustentación: 18/Nov/2021



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Evaluación Psicológica en el Futbol Femenino	43
Figura 2. Influencia de la Ansiedad	44
Figura 3. Nivel del Estrés	46
Figura 4. Capacidad de Autoconfianza.....	48



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Población de los clubes deportivos de la ciudad de Puno	39
TABLA 2: Muestra de los clubes deportivos de la ciudad de Puno	40
TABLA 3: Resultados segun el objetivo general: Determinar la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.	44
TABLA 4: Resultados para el objetivo específico: Conocer la influencia de la ansiedad en la evaluación psicológica.....	48
TABLA 5: Conocer la influencia de la ansiedad en la evaluación psicológica según los indicadores.....	48
TABLA 6: Resultados para el objetivo específico: Determinar el nivel del estrés en la evaluación psicológica.....	48
TABLA7: Determinar el nivel del estrés según los indicadores.....	49
TABLA 8: Resultados para el objetivo específico: Identificar la capacidad de autoconfianza en la evaluación psicológica.....	50
TABLA9: Identificar la capacidad de autoconfianza según los indicadores	52



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

APA	:	Asociación de Psicólogos Americanos.
EA	:	Entrenamiento Autógeno.
CPRD	:	Cuestionario psicológico de rendimiento deportivo.
EPEF	:	Escuela Profesional de Educación Física.
PD	:	Psicología deportiva
UNAP	:	Universidad Nacional del Altiplano Puno
LDP	:	Liga distrital de Puno
IPD	:	Instituto peruano del deporte
Dr	:	Doctor
M.Sc.	:	Magister



RESUMEN

La presente investigación denominada, “Evaluación de la Influencia Psicológica, en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno”, tuvo como pregunta general la siguiente: ¿De qué manera influye la psicología en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno? Asimismo, el objetivo general del estudio es determinar cómo influye la psicología en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo, en la investigación se utilizó la siguiente metodología, tipo básico descriptivo con diseño diagnostico-simple con una población de 109 y la muestra es de 55 féminas entre las edades de 17 a 42 años; Se utilizó el cuestionario de evaluación psicológica. Se analizó la variable influencia psicológica a través del programa SPSS-25 (Statistical Package for Social Sciences) los cuales dieron un resultado; La influencia psicológica en la escala nada frecuente se tiene un total de 32 féminas lo cual representa un total de 58,2% que expresan que no les influye psicológicamente, en la escala regularmente frecuente se tiene un total de 20 féminas que representan un total de 36,4% que manifiestan que si les influye regularmente y en la escala muy frecuente se tiene un total de 3 femeninas que significa el 5,5% que dicen que les afecta muy frecuentemente antes de un encuentro deportivo. Se concluye que la influencia psicológica en su mayoría de las féminas deportistas no les influye nada frecuente.

Palabras claves: Fútbol, Psicología, influencia, deportivo, féminas.



ABSTRACT

The present investigation called, "Evaluation of the Psychological Influence, in Women's Soccer before a sporting match in the District League - of the City of Puno", had as a general question the following: How does psychology influence Soccer Female before a sporting match in the District League - of the City of Puno? Likewise, the general objective of the study is to determine how psychology influences women's soccer before a sporting match, in the research the following methodology was used, a basic descriptive type with a simple diagnostic design with a population of 109 and the sample is of 55 females between the ages of 17 to 42; The psychological evaluation questionnaire was used. The psychological influence variable was analyzed through the SPSS-25 program (Statistical Package for Social Sciences) which gave a result; The psychological influence in the not frequent scale has a total of 32 females which represents a total of 58.2% who express that it does not influence them psychologically, in the regularly frequent scale there is a total of 20 females that represent a total of 36.4% who state that if it influences them regularly and on the very frequent scale, there are a total of 3 women, which means 5.5% who say that it affects them very frequently before a sporting event. It is concluded that the psychological influence in most of the female athletes does not influence them at all frequently.

Keywords: Soccer, Psychology, influence, sports, women.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El presente estudio comprende la esencia de algo que se pretende alcanzar a entender, se investigó las influencias psicológicas; Los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en las féminas deportistas antes de un encuentro deportivo. A su vez, se puede comprobar los diferentes momentos por los que éste pasa, la deportista puede tener miedo a defraudar, perder o fallar. Por tanto, desde la perspectiva de la psicología del deporte se observa el fútbol como un campo donde la investigación psicológica puede resultar de gran importancia, los resultados obtenidos en la investigación servirán de base para futuras investigaciones, y así, poder desarrollar políticas de intervención desde los diferentes niveles, con el objetivo de desarrollar programas de intervención psicológica, diseñar programas de entrenamiento y porque no animarse a decir la incorporación del psicólogo en los clubes como parte integrante del cuerpo técnico como ocurre en equipos europeos, países vecinos, para permitir un desarrollo integral como personas y futbolistas, también mejorar el rendimiento de la propia deportista.

En tal sentido el presente trabajo de investigación se estructura en lo siguiente:

En el I capítulo: Se desarrolla la introducción del presente trabajo de investigación donde se da a conocer la problemática investigada.

En el II capítulo: Se expone la revisión de literatura en donde considera el marco teórico y marco conceptual de la investigación.

En el III capítulo: Se da a conocer los materiales y métodos de la investigación, la población de estudio, técnica e instrumentos utilizados.



En el IV capítulo: Se da a conocer los resultados y la discusión mediante tablas, que permite dar un análisis de la información obtenida.

En el V capítulo: Se da a conocer las conclusiones por cada objetivo planteado.

Finalmente, **en el VI y VII capítulo:** Se da a conocer las recomendaciones y las referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad se puede observar en el fútbol las influencias psicológicas que repercuten a las féminas antes de un encuentro deportivo, la deportista puede tener miedo a fallar, perder o defraudar lo cual esto obliga a que se pueda intervenir para tener una preparación psicológica profesional en las féminas de la liga distrital de la ciudad de Puno. La Psicología del deporte, ha ido cada vez más integrándose al mundo del deporte y por ello hoy en día son más los profesionales que intervienen en equipos deportivos. Los estados del partido aparecen cuando la futbolista tiene el conocimiento de su participación en, o de su posibilidad de participación; Estos estados suelen durar hasta el momento en que la jugadora cesa de entrenarse antes del partido. Estos estados se infiltran con los de la competición, pero pueden reaparecer para la siguiente del mismo, el intento siguiente, y así sucesivamente. Por lo que amerita una especial atención; En tal sentido, la formación de las féminas deportistas debe ser tomada con toda la seriedad del caso.

González; Taberero y Márquez (2000) aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y posteriormente formarse en un deporte concreto.

Con la presente investigación se da a conocer objetivamente las influencias psicológicas: La ansiedad, Estrés y Autoconfianza en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital - de la Ciudad Puno.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la capacidad psicológica en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo influye la ansiedad en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno?
- ¿Cuál es el nivel de estrés en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno?
- ¿Cuál es la capacidad de autoconfianza, en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

- La influencia psicológica no influye significativamente en la práctica del Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno.

1.3.2. Hipótesis específicas

- La ansiedad en el Fútbol Femenino antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno, es nada frecuente.
- El estrés en el Fútbol Femenino es nada frecuente antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno.



- La autoconfianza en el Fútbol Femenino es nada frecuente, antes de un encuentro deportivo en la Liga Distrital – de la Ciudad de Puno.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El deporte y especialmente el fútbol es uno de los aspectos característicos de nuestra civilización. Es uno de los fenómenos que forma parte de la cotidianidad del ciudadano de nuestro tiempo, le guste o no, se topa con él diariamente, ya sea en la radio, la televisión, en los periódicos o las conversaciones de otros, “. El deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas. (Riera, 1991).

La presente investigación se realiza por que en la actualidad no se da importancia en cuanto a la psicología deportiva, del cómo les afecta a las futbolistas féminas antes de un encuentro deportivo, en muchas ocasiones la deportista puede tener miedo a defraudar, perder o fallar. Desde la perspectiva de la psicología del deporte se observa el fútbol como un campo donde la investigación psicológica puede resultar de gran importancia, por si fuera necesario la realización y enseñanza de técnicas de relajación y respiración.

Por otro lado, este proyecto es importante para posibles investigaciones futuras para solucionar problemas, ayudará a las deportistas afrontar las influencias psicológicas, ya que dicho problema de investigación no solo se evidencia en categorías formativas sino en todos los equipos deportivos; Además que con el tiempo se obtendrá futbolistas con la determinación de estar preparado psicológicamente para los encuentros deportivos, se va poder diseñar programas de entrenamiento donde se interviniera en la parte psicológica para así mejorar el rendimiento de la deportista.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

- Determinar la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

- Conocer la influencia de la ansiedad en la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.
- Determinar el nivel del estrés en la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.
- Identificar la capacidad de autoconfianza en la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes locales

Sarmiento (2018) En la tesis realizada en Puno “evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15 – 18 años de la I.E.S. San Juan Bosco – de la ciudad de Puno“, su objetivo general fue determinar como influye la psicología en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo y siendo los resultados siguientes de la influencia psicologica: donde en la escala nada, se tiene el 1,39% que expresa que no le influye psicologicamente, en la escala un poco se tiene el 59,7% que expresan que si les influye un poco la psicología sin embargo en la escala bastante representa el 18,6% y en la escala mucho representa un total de 20,83% que expresan que mucho les influye psicologicamente, la conclusión final que se arribó en el estudio, fue que en su mayoría a los estudiantes si les influye un poco psicológicamente.

Palomino (2018) La tesis titulada “autoconfianza en jugadores de fútbol categoría C que participan en los juegos deportivos nacionales escolares etapa distrital Ayaviri” tuvo como objetivo general determinar la autoconfianza en jugadores de fútbol categoría C que participaron en los juegos nacionales escolares etapa distrital Ayaviri; La investigación es de tipo no experimental de diseño transeccional descriptiva. Se estudió a 66 deportistas de edades entre 15 y 17 años Los resultados demuestran lo siguiente: Un 63,6% de los jugadores evidencian una confianza deportiva no adecuada, un 31,8% moderada y un 4,5% adecuada, finamente se concluyó que el nivel de autoconfianza no adecuada.



Amaru (2021), En la tesis denominada: “Influencias socioculturales que enfrenta la mujer futbolista en el departamento de Puno”, su objetivo fue analizar las influencias socioculturales que enfrenta la mujer futbolista en el departamento de Puno, Se aplicó una muestra no probabilística intencionada compuesta por 67 mujeres. Resultados 35.8% en la dimensión familiar en cuanto al apoyo moral y económico, mencionan que siempre cuentan con el apoyo de sus familiares, 32.8% respecto a la toma de cualquier decisión refieren siempre; En la dimensión barreras sociales 25.4% indican siempre ser discriminada por practicar fútbol, 47.8% sostienen que los medios de comunicación rara vez dan oportunidad al fútbol femenino, 52.2% señalan escuchar rumores sobre que las mujeres no están hechas para el fútbol y que los hombres son mucho mejores, 41.8% señalan que regularmente evidenciaron el machismo mientras jugaban, y 25.4% han sufrido algún tipo de rechazo social por ser mujer y practicar el fútbol, se concluye que existe apoyo en el ámbito familiar para que practiquen fútbol, además existe discriminación y machismo por parte de la sociedad hacia la mujer que juega fútbol.

Antecedentes nacionales

Velarde (2018) la tesis denominada “perfil psicológico deportivo de escolares de la ciudad de Cajamarca”, su objetivo general fue conocer el perfil psicológico deportivo de acuerdo de acuerdo a las dimensiones de autoconfianza, motivación, control de atención, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto de los escolares de la ciudad de Cajamarca que participaron en los juegos nacionales deportivos escolares 2017, realizo una investigación descriptiva comparativo con un diseño transversal, conformada por 644 escolares de los cuales para la muestra 129 estudiantes, en los resultados obtenidos se observó que los evaluados están por debajo del nivel óptimo, además no se encontraron diferencias significativas en relación al sexo.



Valdez (2011), En la presente tesis denominada “valoración de la práctica del deporte y las condiciones de entorno social deportivo en el medio urbano del distrito de Toraya provincia de aymaraes en el año 2011” tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la valoración de la práctica del deporte y las condiciones de entorno social deportivo del medio urbano, La metodología de investigación que se utilizó es cuantitativa - básica, el diseño de investigación es descriptivo, la población que se estudió, es el distrito de Toraya a nivel de zonas urbanas entre ellos comprende pobladores que sus edades oscilan entre 14 a 45 años de edad, la muestra comprende 131 pobladores encuestados, de los cuales se recogió la información sobre la valoración del deporte y las condiciones del entorno deportivo en el año 2011.

Sanchez y Guzman (2018) en la tesis realizada en Arequipa; evaluación de los niveles medidos por el cuestionario psicológico de rendimiento deportivo (C.P.R.D) en el equipo de fútbol del tercer año de secundaria en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar cercado Arequipa-2017, tuvo como objetivo Analizar los niveles medidos por el cuestionario, en el equipo de fútbol del tercer año de secundaria, El método empleado para la investigación fue el método científico, el enfoque fue cuantitativo, el diseño de investigación fue no experimental y el tipo de investigación fue descriptivo simple, la muestra estuvo conformada por 29 estudiantes del equipo de fútbol del tercer año de secundaria en la 41008 Manuel Muñoz Najar cercado Arequipa. Al finalizar el análisis e interpretación de los datos se evidencio que el 60 % presentan factores psicológicos del rendimiento deportivo bajos.

Tintaya y Saavedra (2011), En la tesis realizada en Abancay titulado la “Motivadores de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011”, su objetivo fue describir los motivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes, en el año 2011, La investigación es de



tipo básico y transaccional; el nivel de investigación es descriptivo y el diseño es no experimental; Los resultados de la investigación, como motivadores intrínsecos se muestra que el 53.9 % afirman que quieren estar físicamente bien, el 53.6% quiero mejorar su nivel deportivo y, el 16.4% realizan actividad físico deportiva por las sensaciones fuertes; de otro lado, el 32.2% afirman que uno de los motivos por los cuales no realizan deporte es porque no son buenos (as) para hacer ejercicio físico. Como motivadores extrínsecos, el 45.4% afirman que realizan deporte porque gustan hacer amigos nuevos, 44.4% por que les gusta ganar en las competiciones; los motivos por los cuales no realizan - 10- actividad físico deportiva, el 20.5% afirman no hacen deporte porque no les gusta mucho la acción, en mayor porcentaje las adolescentes mujeres, y el 19.5% no realizan deporte porque no tiene amigos (as) que le acompañen a realizar ejercicios. Como motivadores, el 17.1% afirman que, de todas formas, aunque no hagan ejercicio igual se sienten bien y el 13.3% dicen que no es entretenido hacer deporte.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Romo (2016) “características psicológicas, ansiedad y afrontamiento del estrés de un equipo femenino de alto rendimiento” el objetivo de esta investigación fue examinar los rasgos psicológicos que poseen las integrantes de un equipo soccer y que afectan positivamente o negativamente su desempeño, se empleó un diseño de investigación no experimental descriptivo; la muestra de manera intencional no probabilística de 60 deportistas de alto rendimiento, ya que se aplicó un diseño de un programa de intervención que fue aplicado al equipo lo cual dio como resultado final en donde las jugadoras de la categoría sub-20 llegaron a funcionar como un equipo.

Gonzales (2012), “Análisis de las variables psicológicas relacionados con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol, semiprofesional”. En la



presente investigación trata de conocer la información que se obtuvo sobre las variables psicológicas, desde un punto de vista individual y colectivo, de los jugadores de fútbol de un equipo semiprofesional de tercera división de la liga española mediante el instrumento de evaluación el cuestionario de características psicológicas con el rendimiento deportivo, por lo que respecta a la autoconfianza en competición el 48% de los jugadores confía en que las competiciones se les avecinan, lo harán bien de hecho, el 68% de estos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerla bien en las competiciones. De este porcentaje el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirman que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimos en partidos venideros por otra parte hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no, también el 8% expresan que no suelen confiar en sí mismo como hacerlos bien en la mayoría de los partidos.

González, Valdivia, Zagalaz y Romero (2015), “La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas” el análisis de las variables psicológicas posibilita comprender la relación existente entre el rendimiento deportivo y el deportista. En este estudio se incide sobre las variables autoconfianza y control del estrés en el futbolista. Su objetivo es profundizar en los principales estudios científicos realizados en dichas variables. 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 ayuda a predecirlo; que la autoconfianza prevé el rendimiento deportivo y está inversamente relacionada con la ansiedad y que ésta, en la mayoría de los estudios, se analiza desde un enfoque cognitivo y somático.



Pacheco y Gómez (2005) “Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional” en la Universidad católica Boliviana. La investigación se basa en la tesis fundamental de que los jugadores de fútbol de elite tendrán un rendimiento acorde a su preparación psicológica, el rendimiento del futbolista profesional es correlacional al estado (alto o bajo) de sus características psicológicas. Esto significa que un futbolista preparado adecuadamente desde un punto de vista psicológico, tendrá un rendimiento remarcablemente superior a aquel de un futbolista con una preparación psicológica inferior. El estudio no adopta la lógica cada vez más extendida de que el entrenamiento psicológico es tangencial al entrenamiento físico y técnico del futbolista. Esta investigación no critica este razonamiento, pero más bien se adhiere al modelo anterior (desde el punto de vista de su aparición), que señala que el rendimiento deportivo depende en un 50% de un entrenamiento físico, técnico y táctico, y en otro 50% del entrenamiento psicológico.

Adanis y Segura, (2017), “Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil”, el propósito de la investigación es, Analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías de un equipo de fútbol costarricense. En el estudio participaron 32 jugadores: 17 de la categoría sub 17 (todos con 16 años de edad) y 15 de la categoría juvenil (18.2 ± 0.77), con un promedio de edad general de 17.03 ± 1.23 . Se aplicó escalas de autoeficacia general, ansiedad precompetitiva, autoeficacia específica y percepción del rendimiento. Los resultados: de los jugadores sub 17 perciben mejor su rendimiento en comparación con los juveniles. La ansiedad somática registró una disminución significativa a través del tiempo en ambas categorías. Se encontraron correlaciones significativas entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica; la ansiedad somática y cognitiva; la



ansiedad cognitiva y autoeficacia específica; así como entre autoeficacia específica y general. Los datos evidencian que los jugadores de ambas categorías tienen un comportamiento similar en la mayoría de las variables, se muestran relaciones significativas entre algunos indicadores y podría existir una capacidad de adaptación a lo largo de los partidos, evidenciada en la disminución de la ansiedad somática.

Molina, (2019) factores psicológicos y rendimiento deportivo en futbolistas de 12 y 13 años de la escuela de fútbol del club The Strongest, la paz, la presente tesis tiene como objetivo establecer la relación entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo de los futbolistas, Los resultados obtenidos permiten concluir que existe una “correlación positiva moderada fuerte” entre los factores psicológicos y rendimiento deportivo; Lo que significa que el control del estrés, evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo, son factores que influyen en el rendimiento deportivo, siendo el “Control de Estrés” el factor que tiene mayor efecto en el rendimiento deportivo de los futbolistas de 12 y 13 años de la Escuela de Fútbol del Club The Strongest.

Ortin, (2007) “Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semi-profesionales y profesionales” el estudio tiene como objetivo conocer la relación entre variables psicológicas y socio-deportivas y la vulnerabilidad del futbolista a las lesiones, Otro aspecto relevante como el resultado han tenido un menor peso en los estudios sobre lesiones y psicología, la información sobre la situación extradepportiva de los jugadores puede resultar relevante para analizar aquellos sujetos con mayor vulnerabilidad. Si bien puede resultar muy complicado en el entorno del deporte semi-profesional y profesional. Son aspectos que pueden indicar la relevancia de una lesión para una entidad deportiva. El control de los factores psicológicos que hacen al deportista más vulnerable a la lesión. Puede suponer un camino que complementa de manera importante las acciones más habituales, normalmente físicas que se lleva a cabo en el



contexto de la competición deportiva (estiramiento, propiocepción, distribución de cargas, etc.).

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Psicología

Watson (1913) Define la psicología como, la división de la ciencia natural que toma la conducta humana, lo que se hace y dice tanto aprendido o no aprendido como su objeto de estudio.

Freud (1939) El objeto de estudio de la psicología, son los procesos mentales inconscientes que determinan la conducta.

Piaget (1940) La psicología es una ciencia que estudia la identidad interior, permitiendo asumir la responsabilidad de sus actos consiguiendo la libertad propia.

Pavlov (1849) La psicología es la ciencia que se ocupa de la conducta humana.

Weiten (2007), Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos fisiológicos y cognitivos que le subyacen, y es la profesión que aplica el conocimiento acumulado de esta ciencia a problemas prácticos.

2.2.2. Deporte

Cagigal (1981) lo define como diversión liberal, espontánea, desinteresada, expresión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. En esta definición aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y reglas como características del deporte.

Parlebás (1988) define el juego deportivo como el conjunto finito e innumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición e institucionalizada,



del mismo modo, define el juego deportivo como toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales.

Castejón (2001) aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida a cualquier disciplina deportiva: Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo.

Paredes (2002) el deporte es un fenómeno complejo, abierto que expresa una idea en constante evolución acorde a los tiempos y que constituye un componente significativo de la experiencia vital del ser humano como individuo y del colectivo social.

2.2.3. Psicología del deporte

Para Riera (1985) existe una gran cantidad de definiciones y conceptos de la psicología del deporte, en adolescentes según los diferentes autores y paradigmas en que ellos se sitúan; Como así también el ámbito de trabajo que les importa, por ejemplo: mejorar el rendimiento de los deportistas adolescentes, ayudar a niños y personas mayores y discapacitadas mediante el deporte, centrados en los procesos cognitivos que aparecen en la realización de una actividad física.

Weinberg y Gould (1996) La psicología del deporte es: “él estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para



ayudar a los niños y los adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas”.

Cox (2009) dice que la psicología del deporte y la actividad física es: “El estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y del efecto que esas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales”. Aquí se observa como ya se incluyen aspectos emocionales y la retroalimentación que se da entre sujeto-práctica deportiva, siempre tendiendo a una propuesta integradora.

2.2.4. La psicología en fútbol

Lorenzo (1992) desde el punto de vista del deporte en cuestión, la Psicología del Deporte es un campo de aplicación de la propia Psicología (aunque actualmente se considera como una sub-disciplina dentro de las Ciencias del Deporte), cuyos principios determinan qué se aplicará en cada área. La progresiva especialización indica cómo y en qué direcciones se aplicarán los principios psicológicos.

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

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



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

González; Taberero y Márquez (2000) aunque parezca lógico, la relación que se establezca entre el entrenador y el futbolista; o entre el docente y el alumno (desde el punto de vista educativo); determina en muchas ocasiones los motivos de cualquier persona para iniciarse y posteriormente formarse en un deporte concreto. Muestra los motivos para participar en fútbol por parte de los jóvenes que se inician en este deporte.

2.2.5. Fútbol femenino

Cardona (2005) señala que en muchos países las mujeres que se dedican al fútbol aún se enfrentan a un contexto lleno de inequidad con respecto a los jugadores.

Borja (2016) los roles de género dentro del fútbol femenino barrial, señala que algunas jugadoras de fútbol que son madres de familia adoptan nuevos roles en términos de ocupación de los espacios y uso del tiempo libre, es decir, se desvinculan de ciertos roles preestablecidos por la sociedad y producen nuevas prácticas de género.

Pontón (2006), resalta la falta de interés por el fútbol femenino por parte de las instituciones deportivas, como el causante de una inequitativa distribución de recursos y



la primordial barrera para que las mujeres puedan considerar al fútbol como una fuente viable de ingresos.

2.2.6. Aspectos psicológicos en el fútbol

González, Rodríguez y García (2001) indican que la mente y el cuerpo, lo mental y lo físico son inseparables. No existe ningún deporte en el que no participe cerebro y mente. El ensayo mental, la focalización de la atención, la activación o energización psíquica, la confianza en uno mismo y la persuasión de poder conseguir algo son algunas de las estrategias de preparación mental más utilizadas en la actualidad por varios deportistas. La utilización de los procesos psíquicos puede contribuir poderosamente a perfeccionar la actuación deportiva, como lo han experimentado diversos campeones, quienes usan la mente para mejorar su rendimiento.

2.2.6.1. Motivación

Cashmore (2002) La motivación es un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo.

Gonzales (2003) En cualquier contexto, ya sea escolar o deportivo. Se basa en predisponer y revestir el contenido a aprender o desarrollar de manera que sea apetecible para el aprendiz.

Gonzales (2010) Explica que, para proporcionar unas prácticas motivadas, el técnico se abastecerá de una gama de herramientas, técnicas y recursos desencadenantes de elevar la motivación de los procesos cognitivos de los jugadores para lograr una óptima implicación en sus tareas deportivas.



2.2.6.2. Autoconfianza

Dosil (2004) Como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado.

Gonzales (2010) Confirma que, si el deportista es capaz de ser orientado adecuadamente sobre un autoconocimiento objetivo respecto a sus posibilidades y limitaciones, plegara un mayor control de su rendimiento deportivo y sus expectativas realistas propiciarán un ajustado desarrollo de autoconfianza.

Buceta (1995) Define que la confianza de los jugadores en los propios recursos para hacer frente a las demandas deportivas, depende de la percepción de autoeficacia, sobre todo cuando los deportistas perciben que su aportación ha influido en la consecución de resultados exitosos.

2.2.6.3. Concentración

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

2.2.6.4. Ansiedad

Olmedilla y Zafra (2009) dice: Aunque pensemos que es muy importante el estudio de la ansiedad competitiva como única medida de la disposición del jugador, sería



necesario realizar estudios en los que, de manera complementaria, se pudiera diferenciar entre la ansiedad cognitiva, por un lado, y la ansiedad fisiológica, por otro. Esto podría permitir una mejor Evaluación y comprensión de la actuación de la ansiedad en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse.

Roca (2006) la ansiedad es básicamente un miedo condicionado que construimos en nuestra existencia a partir de condicionamientos. Estos pueden ser personales, pero normalmente son inducidos socialmente. La ansiedad y el miedo adquirido en general son un gran tema psicosocial, ya que apunta al hecho de la motivación negativa presente en nuestra sociedad; es decir, al hecho que las personas se mueven, no por el deseo positivo de algo, si no por el miedo y el temor de lo que a uno le puede suceder.

González (2000) plantea que “Cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena. Otros, en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal.” En suma, ciertos individuos tienen una tendencia general a percibir la situación competitiva como un reto personal y otros a percibirla como auto amenazante y ansiógena.

Weinberg y Gould (1996) es definido como “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo. Preocupación y aprensión. Relacionada con la activación fisiológica, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática que constituye el grado de activación física percibida.



2.2.6.5. Estrés

Rodríguez (2008) sostiene que el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Se entiende como una sobrecarga para el individuo, que depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar dicha situación. Física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. Como consecuencia de la amenaza.

Ortiz (2008) que todos experimentan al menos un poco de estrés todo el tiempo, no se puede vivir sin estrés, porque está presente en el desgaste que se vive a diario. La suma de todo el desgaste acumulado por toda clase de reacciones vitales en todo el organismo y en todo momento, "es una especie de velocímetro de la vida" la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, la preparación para el ataque o la huida.

El estrés se define como un "desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de repuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (González, 2001).

McGrath (1970) el estrés es un proceso que conduce a un fin determinado. Se define como un desequilibrio fundamental entre la capacidad de demanda física y/o psicológica y la capacidad de respuesta, en situaciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda trae consigo consecuencias importantes. La ansiedad es un síntoma del estrés, el cual es el resultado final.



2.2.7. Evaluación psicológica

En palabras de Fernández (1992) es aquella disciplina de la psicología científica que se ocupa de la exploración y el análisis del comportamiento (a los niveles de complejidad que se estime oportunos) de un sujeto humano o grupo especificado de sujetos con distintos objetivos básicos o aplicados (descripción, diagnóstico, selección, predicción, explicación, cambio y/o valoración) a través de un proceso de toma de decisiones en el que se incardinan la aplicación de una serie de dispositivos, test y técnicas de medida y/o evaluación.

Fernández y Zamarrón (1999) la Evaluación Psicológica es una disciplina de la Psicología cuyo objetivo es la descripción, clasificación, predicción y/o explicación del comportamiento (a los niveles de complejidad necesarios) de un sujeto (o un grupo especificado de sujetos) con garantías científicas y éticas y cuya finalidad siempre aplicada es el diagnóstico, orientación, selección y tratamiento.

2.2.8. Técnicas relevantes para mejorar los aspectos psicológicos en el fútbol

Según Weinberg y Gould (1996) tiene como principal función mostrar algunas de las técnicas empleadas para solventar determinados problemas psicológicos que se le presentan al futbolista:

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



- **Auto-instrucciones positivas:** sirven para potenciar la autoestima, la motivación, la atención y el rendimiento. Este tipo de auto-instrucciones provoca al sujeto centrarse más en la tarea, y no divagarse por otros terrenos.
- **Auto-instrucciones negativas:** este tipo de auto-instrucciones se suelen emplear cuando la situación es demasiado adversa para el deportista; siendo auto degradante, crítica y contraproducente e inductora de ansiedad.

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

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

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

A. Visualización: Según Weinberg y Gould, (1996) la visualización es un "proceso mental que conlleva la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas". Se trata de una forma de simulación que se produce en la mente.

La visualización implica una representación mental de acontecimientos en el que inevitablemente están implicados todos los sentidos.



La visualización posee numerosos usos:

- Mejora la concentración.
- Aumenta la confianza.
- Controla respuestas emocionales.
- Sirve para entrenar destrezas deportivas a nivel mental.
- Entrenamiento de la estrategia.
- Afrontamiento del dolor y las lesiones.

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

2.2.9. Importancia y utilidad del estudio

La presente investigación se justifica mediante las conclusiones y sugerencias que se lograron en el estudio; También que serán útiles para los entrenadores y equipo de entrenamiento físico y psicológico, en especial del fútbol en el que se atraviesan las señoritas que participan en la liga distrital de la ciudad de Puno, en relación el proyecto tiene como finalidad generar cambio de actitudes y ganas de superarse debiendo observado los resultados.

A los psicólogos que se dediquen a la psicología deportiva será de utilidad para futuras investigaciones o trabajo terapéutico relacionada a esta problemática. Los resultados que se obtengan podrán ser utilizados para implementar nuevos proyectos que serán de beneficio para los deportistas en general.



2.3. MARCO CONCEPTUAL

Psicología: Psicología es la ciencia que estudia la conducta y los procesos fisiológicos y cognitivos que le subyacen, y es la profesión que aplica el conocimiento acumulado de esta ciencia a problemas prácticos. (Weiten. 2007).

Fútbol: El fútbol es el deporte conocido, practicado y popular en el mundo. En la sociedad actual practican el deporte personas de toda edad porque es el deporte más popular la más practicada y es muy importante que los niños practiquen el deporte para mejorar su esquema corporal, al fútbol se le llama el deporte rey. Realmente mueve a las masas cuenta. Cuenta con diversas reglas la más importante es nadie excepto el arquero, podrá tocar la pelota con las manos. Así mismo el equipo que logre ingresar el balón, en una mayor cantidad de oportunidades en el arco del equipo contrario, será el vencedor del partido, el cual durara 45 minutos por lado. En los primeros 45 minutos, un equipo atacando hacia un lado del campo deportivo. (Mosquera. 1986)

Fútbol femenino: El fútbol femenino demanda cada vez más unas altas exigencias tanto de rendimiento como de resultados a las futbolistas, debido a aspectos tales como “el auge” de este deporte entre las jóvenes, que se ha visto reflejado en el aumento de fichas federativas y el apoyo que va recibiendo los distintos clubes (Martín 2003).

Evaluación: Es un proceso continuo y sistemático que tiene como finalidad determinar el grado de eficacia y eficiencia con que han sido empleados los recursos destinados a alcanzar los objetivos previstos, posibilitando la determinación de las desviaciones y la adopción de medidas correctivas que garanticen el cumplimiento adecuado de las metas, se aplica antes, durante y después de las actividades desarrolladas. (Blázquez. 1997).

Deporte: Lo define como diversión liberal, espontánea, desinteresada, expresión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos



más o menos sometidos a reglas. En esta definición aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y reglas como características del deporte. (Cagigal, 1981)

Influencia: Es la habilidad de persuadir a alguien para pensar o actuar del modo que uno desea; Que puede ostentar una persona, un grupo o una situación particular, en el caso que sus consecuencias afecten a una amplia mayoría de personas, de ejercer un concreto poder sobre alguien o el resto de las personas.

Estrés: El estrés se define como un "desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de repuesta, en condiciones en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (González, 2000).

Autoconfianza: Confirma que, si el deportista es capaz de ser orientado adecuadamente sobre un autoconocimiento objetivo respecto a sus posibilidades y limitaciones, plegara un mayor control de su rendimiento deportivo y sus expectativas realistas propiciarán un ajustado desarrollo de autoconfianza. (Gonzales 2010).

Ansiedad: Se definido como "un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo. Preocupación y aprensión. Relacionada con la activación fisiológica del organismo, así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad. (Weinberg y Gould, 1996).

Motivación: En cualquier contexto. Ya sea escolar o deportivo. Una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. La noción, además, está asociada a la voluntad y al interés. En otras palabras, puede definirse a la motivación como la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas. (Gonzales, 2003).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la Liga distrital de fútbol femenino - de la ciudad de Puno, la cual se encuentra ubicado en el estadio Enrique Torres Belon puerta N° siete, dicho estadio está a pocos metros del lago Titicaca, a 3829 m.s.n.m. es uno de los escenarios considerado único en el mundo, construido de piedra en su totalidad.

La Liga distrital del fútbol femenino de la ciudad de Puno actualmente cuenta con seis equipos registrados.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio de investigación duro exactamente ocho meses, el cual se inició con la presentación del proyecto en el mes de diciembre, se ejecutó en el mes de agosto y culmino con la sustentación de tesis el mes de noviembre del 2021.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El estudio de investigación procede con la aplicación del cuestionario de evaluación psicológica, cuyo creador Gimeno, Buceta & Pérez (2001), se tomó como punto de partida el Psychological Skills Inventory for Sports, Este instrumento fue traducido, adaptado al castellano. Modificado por el ejecutor del estudio en cuanto a las escalas de calificación.



3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población estuvo conformada por 109 femeninas de los diferentes clubes que participan en la liga distrital de fútbol - Puno.

Tabla 1

Población

Nombre del equipo	Numero de deportistas
Estudiantes Puno	17
Deportivo universitario	20
Pedagógico Puno	15
Velasquez – Real amistad	18
Policial Santa Rosa	17
Reto Hungarito	22
Total	109

Fuente: Según nómina de jugadoras de la liga distrital de fútbol femenino (2020).

La muestra del presente estudio se halló por el método de muestreo NO probabilística intencionada, este tipo de muestreo consiste en elegir la muestra de manera intencional al juicio del investigador; Se tomó específicamente a 55 féminas que participan en la liga distrital de la ciudad de puno.



Tabla 2

Muestra

Nombre del equipo	Numero de deportistas
Estudiantes Puno	7
Deportivo universitario	12
Pedagógico Puno	8
Velasquez – Real amistad	14
Policial Santa Rosa	5
Reto Hungarito	9
Total	55

Fuente: Según nómina de jugadoras de la liga distrital de fútbol femenino (2020).

3.4.1. Técnicas de Recolección de Información.

La técnica que se utilizó fue la observación, el instrumento de investigación fue el cuestionario de la influencia psicológica el cual se aplicó a través del cuestionario virtual mediante las redes sociales; La recolección de datos se inició con la información a cada uno de los equipos de la muestra de investigación , el primer paso fue informarse de los equipos o clubes femeninos existentes en el distrito de Puno, una vez elegidos los equipos que participan en la liga distrital de fútbol femenino, se contactó telefónicamente con los directores deportivos de los clubes e informando sobre los objetivos de la investigación y solicitando su valimiento para desarrollar la investigación en sus clubes. Una vez recibida la autorización se pudo informar a las señoritas féminas el objetivo del estudio vía Zoom y luego enviarles el cuestionario de evaluación psicológica mediante las redes sociales así es como se procedió con la respectiva encuesta.



López (2013) Señala que las técnicas son las diversas maneras de obtener la información, mientras que los instrumentos son las herramientas que se utilizan para la recolección, almacenamiento y procesamiento de la información recogida.

https://docs.google.com/forms/d/1-jv2gBcHhX0aF45IExE8zoZw8_JkB-zuO8L2pj97lfE/prefill

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

El diseño de investigación que le corresponde al presente estudio es una investigación cuantitativa que corresponde al tipo básico descriptivo simple.

3.6. PROCEDIMIENTO

Para el análisis de los datos y la verificación de las hipótesis se utilizó la estadística descriptiva para elaborar la base de datos se utilizó el paquete estadístico conocido como SPSS-25 (Statistical Package for Social Sciences) y el software de Excel-16 donde se analizó los 13 ítems de la variable influencia psicológica que enfrentan las féminas que participan en la liga distrital de la ciudad de Puno antes de un encuentro deportivo.
Análisis de datos.

3.7. VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO
----------	-------------	-------------	------------------------	-------------



-Influencia Psicológica	1. Ansiedad	<p>1.1. Suelo tener problemas concentrándome antes de una competición de fútbol.</p> <p>1.2. Estoy nervioso antes de la competición.</p> <p>1.3. Antes de la competición tengo pensamientos de carácter negativo.</p> <p>1.4. Los errores antes la competición me hacen sentir y pensar negativamente.</p> <p>1.5. Antes de la competición pienso en errores pasadas o en oportunidades perdidas.</p>	<p>1 Nada frecuente</p>	- Cuestionario
	2. Estrés	<p>2.1. Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo.</p> <p>2.2. A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo.</p> <p>2.3. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.</p>	<p>2 Regularme nte frecuente</p>	
	3. Autoconfianza	<p>3.1. Suelo tener problemas concentrándome antes de la competición.</p> <p>3.2. En la mayoría de las competiciones confió en lo que hare bien.</p> <p>3.3. Cuando lo hago mal, suelo Perder la concentración.</p> <p>3.4. Cuando comienzo jugando mal al fútbol, mi confianza baja rápidamente.</p> <p>3.5. Pierdo mi confianza fácilmente antes de la competición de fútbol.</p>	<p>3 Muy frecuente</p>	

3.8.1. Confiabilidad del Instrumento.

El estudio de la fiabilidad de la escala, total se presenta 13 ítems de la variable influencia psicológica en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital de la ciudad de Puno. Para el cálculo de la fiabilidad total de la escala se utilizó



el procedimiento clásico propuesto Alfa de Cronbach y que implementa el software SPSS versión 25.

El coeficiente de Alfa de Cronbach, nos presenta el límite inferior de la fiabilidad de la prueba obteniendo estadísticas de fiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,898. Y un Alfa de Cronbach basado en elementos estandarizados de 0,957, tal como lo demuestra el siguiente cuadro.

Estadística de fiabilidad de alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N° de elementos
,898	,957	13

Concluimos que la fiabilidad obtenida resulta estadísticamente significativa. Por lo tanto, la aplicabilidad de dicho instrumento es viable desde el punto de vista estadístico.

3.9. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de datos se realizó considerando el mínimo, máximo, media, desviación estándar, frecuencia y porcentaje para el análisis descriptivo a través de SPSS - 25.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

A continuación, se presenta los resultados en las tablas y los gráficos de las diferentes dimensiones, las investigaciones se obtendrán del cuestionario de evaluación psicológica que se aplicó a las féminas futbolistas, las mismas que a continuación detallan del cómo les influye la psicología antes un encuentro deportivo; La información que se establece es la pregunta, la tabulación de los datos, análisis e interpretación de la respuesta de cada pregunta.

4.1.1. Resultado según objetivo general

Determinar la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.

Tabla 3

Evaluación psicológica del fútbol femenino

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada frecuente	32	58,2%	58,2%	58,2%
	Regularmente frecuente	20	36,4%	36,4%	94,5%
	Muy frecuente	3	5,5%	5,5%	100,0%
	Total	55	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario de evaluación psicológica.

OBJETIVO GENERAL

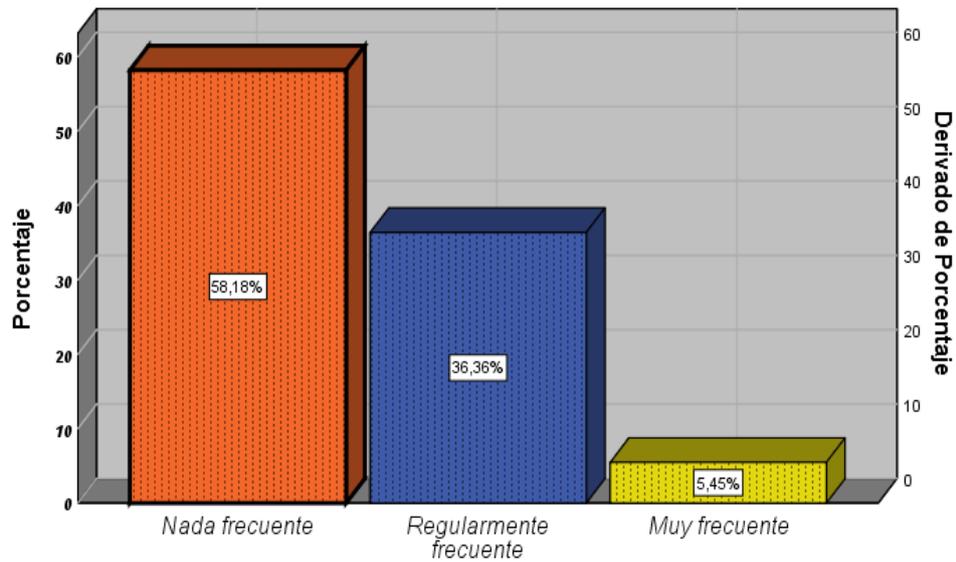


Figura 1. Evaluación Psicológica en el Fútbol Femenino

FUENTE: Cuestionario de evaluación psicológica.

ELABORACIÓN: El investigador.

En la tabla 3, figura 1. Se puede observar lo siguiente un total de 32 deportistas femeninas equivalente a 58,18% expresan tener un buen aspecto psicológico, ya que no les afecta en nada, de un total de 20 deportistas femeninas que representa el 36,36% expresan que se sienten influenciados de manera regular, sin embargo 3 deportistas femeninas que representa 5,45% expresan que les afecta bastante psicológicamente antes un encuentro deportivo.

4.1.2. Resultados según objetivos específicos

Objetivo específico 1

Conocer la influencia de la ansiedad en la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.

Tabla 4

Influencia de la ansiedad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada frecuente	38	69,1%	69,1%	69,1%
	Regularmente frecuente	16	29,1%	29,1%	98,2%
	Muy frecuente	1	1,8%	1,8%	100,0%
Total		55	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario de evaluación psicológica.

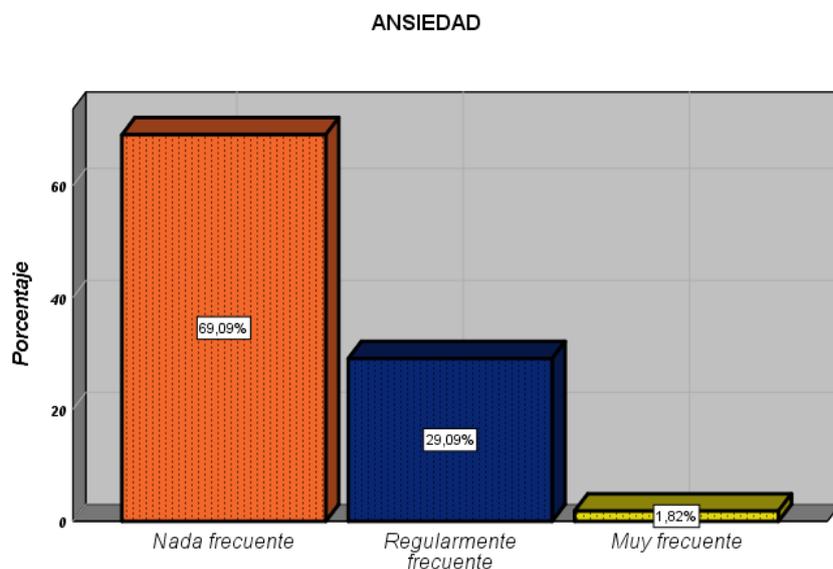


Figura 2. Influencia de la Ansiedad

FUENTE: Cuestionario de evaluación psicológica

ELABORACIÓN: El investigador.

En la tabla 4, figura 2, sobre la influencia de la ansiedad se visualiza un total de 38 féminas, que representa el 69,09% que expresan que no se sienten frecuentemente

ansiosas para nada, por otro lado 16 féminas, que representa un 29,09% que expresan, que regularmente frecuente se sienten ansiosas, Sin embargo, de un total de 1 fémina que representa el 1,82% expresa que se siente muy frecuentemente ansiosa, antes de un encuentro deportivo; A continuación se detalla según los indicadores de la ansiedad.

Tabla 5

Influencia de la ansiedad según los indicadores

ANSIEDAD	Suelo tener problemas concentrándome antes de una competición de fútbol		Estoy nervioso antes de la competición de fútbol		Antes de la competición de fútbol tengo pensamientos de carácter negativo		Los errores antes de la competición de fútbol me hacen sentir y pensar negativament e		Antes de la competición de fútbol pienso en errores pasadas o en oportunidades perdidas	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Válido										
Nada frecuente	32	58,2	27	49,1	41	76,4	35	63,6	25	45,5
Regularmente frecuente	18	32,7	26	47,3	11	20,0	18	32,7	26	47,3
Muy frecuente	5	9,1	2	3,6	2	3,6	2	3,6	4	7,3
Total	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0

Fuente: Cuestionario de evaluación psicológica.

En la tabla 5, Acerca del indicador: Suelo tener problemas concentrándome antes de una competición de fútbol, en la escala nada frecuente se tiene el 58,2%, regularmente frecuente un 32,7% y muy frecuente el 9,1%; Estoy nervioso antes de la competición de fútbol, el 49,1% representa en la escala nada frecuente, mientras tanto en la escala regularmente frecuente el 47,3%, muy frecuente 3,6%; Antes de la competición de fútbol tengo pensamientos de carácter negativo, en la escala nada frecuente se tiene el 76,4% , un 20,0% regularmente frecuente y muy frecuente indican el 3,6%; Los errores antes de la competición de fútbol me hacen sentir y pensar negativamente, en la escala nada frecuente se tiene el 63,6%, regularmente frecuente 32,7, en tanto en la escala muy

frecuente el 3,6%; Antes de la competición de fútbol pienso en errores pasadas o en oportunidades perdidas, en la escala regularmente frecuente se tiene el 47,3%, nada frecuente 45,5 y en la escala muy frecuente 7,3.

Objetivo específico 2

Determinar el nivel del estrés en la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.

Tabla 6

Nivel del estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada frecuente	33	60,0%	60,0%	60,0%
	Regularmente frecuente	19	34,5%	34,5%	94,5%
	Muy frecuente	3	5,5%	5,5%	100,0%
Total		55	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario de evaluación psicológica.

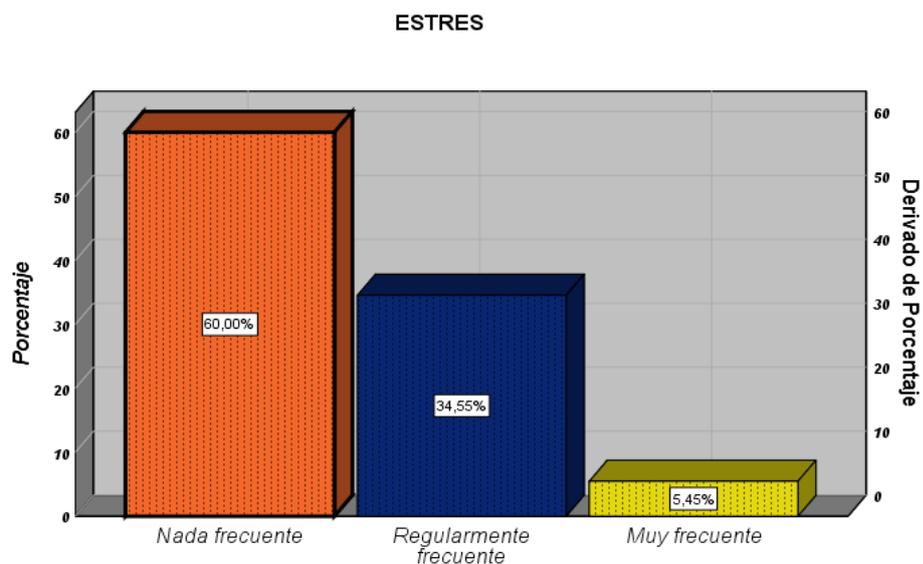


Figura 3. Nivel del Estrés

FUENTE: Cuestionario de evaluación psicológica.

ELABORACIÓN: El investigador.

En la tabla 6, figura 3, con respecto al nivel del estrés se observa un total de 33 féminas que representa el 60,00% que expresan que no se sienten nada frecuente estresadas, así mismo un total de 19 féminas que representa un total 34,55% que expresan que regularmente frecuente se sienten estresadas, sin embargo 3 féminas que representa un 5,45% que expresan que se sienten muy frecuentemente estresadas antes de un encuentro deportivo y de acuerdo a los indicadores tenemos lo siguiente:

Tabla 7

Nivel del estrés según los indicadores

ESTRÉS	Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo de fútbol		A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo de fútbol		Cuando cometo un error en un encuentro deportivo de fútbol me cuesta olvidar para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	
	fi	%	fi	%	fi	%
Válido						
Nada frecuente	36	65,5	37	67,3	23	41,8
Regularmente frecuente	18	32,7	15	27,3	26	47,3
Muy frecuente	1	1,8	3	5,5	6	10,9
Total	55	100,0	55	100,0	55	100,0

Fuente: Cuestionario de evaluación psicológica.

En la tabla 7 con respecto al indicador: Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo de fútbol, en la escala nada frecuente se tiene el 65,5%, regularmente frecuente 32,7% y el 1,8% en nada frecuente; A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo de fútbol, en la escala nada frecuente se tiene el 67,3%, regularmente frecuente el 27,3% y el 5,5% en cuanto a nada frecuente; Cuando cometo un error en un encuentro deportivo de fútbol me cuesta olvidar para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer, en la escala regularmente frecuente se tiene el 47,3%, nada frecuente el 41,8 y el 10,9 en muy frecuente.

Objetivo específico 3

Identificar la capacidad de autoconfianza en la evaluación psicológica, en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital – de la ciudad de Puno.

Tabla 8

Capacidad de autoconfianza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada frecuente	30	54,5%	54,5%	54,5%
	Regularmente frecuente	22	40,0%	40,0%	94,5%
	Muy frecuente	3	5,5%	5,5%	100,0%
	Total	55	100,0%	100,0%	

Fuente: Cuestionario de evaluación psicológica.

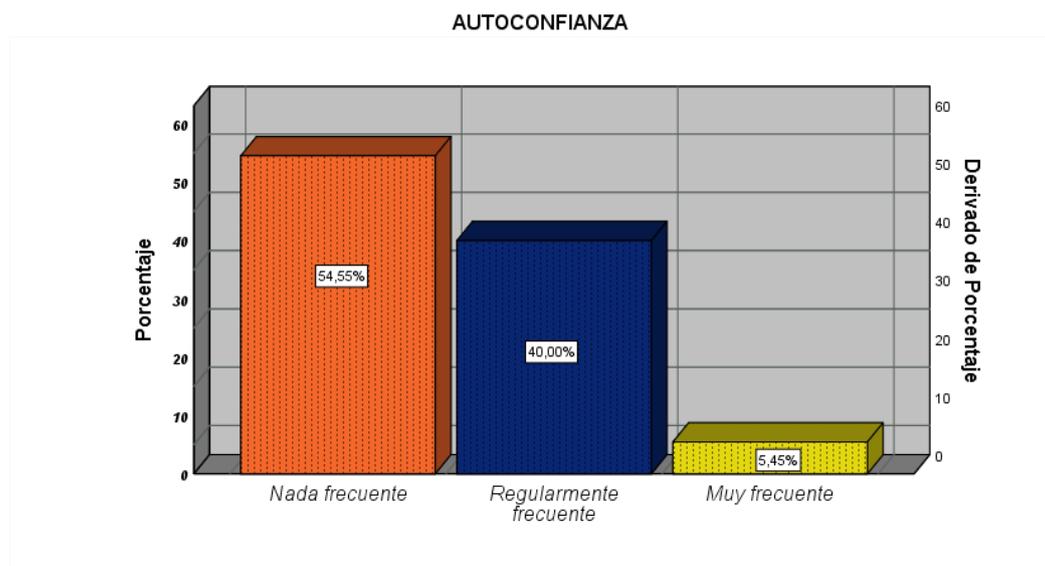


Figura 4. Capacidad de Autoconfianza

FUENTE: Cuestionario de evaluación psicológica

ELABORACIÓN: El investigador.

En la tabla 8, figura 4, en cuanto a la capacidad de autoconfianza se observa un total de 30 féminas que representa un 54,55% que expresa que no tiene una autoconfianza, por



otro lado, se tiene un total de 22 féminas que representa un total de 40,00% que expresan que tienen regular autoconfianza, sin embargo, un total de 3 féminas que representa un 4,45% que expresan que si tienen mucha autoconfianza antes un encuentro deportivo, además de acuerdo a los indicadores se observa lo siguiente:

Tabla 9

Capacidad de la autoconfianza según los indicadores

AUTOCONFIANZA	Suelo tener problemas concentrán dome antes de una competición de fútbol		En la mayoría de las competiciones de fútbol confío en lo que haré bien		Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración		Cuando comienzo jugando mal al fútbol, mi confianza baja rápidamente		Pierdo mi confianza fácilmente antes de la competición de fútbol	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Válido										
Nada frecuente	32	58,2	3	5,5	22	40,0	31	70,9	39	70,9
Regularmente frecuente	18	32,7	21	38,2	29	52,7	21	38,2	15	27,3
Muy frecuente	5	9,1	31	56,4	4	7,3	3	1,8	1	1,8
Total	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0	55	100,0

Fuente: Cuestionario de evaluación psicológica.

En la tabla 9 sobre el indicador: Suelo tener problemas concentrándome antes de una competición de fútbol, en la escala nada frecuente se tiene el 58,2%, regularmente frecuente el 32,7% y muy frecuente el 9,1%; En la mayoría de las competiciones de fútbol confío en lo que haré bien, el 56,4% representa en la escala muy frecuente, 38,2% regularmente frecuente y nada frecuente el 5,5%; Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración, escala regularmente frecuente se tiene el 52,7%, nada frecuente el 40,0% y muy frecuente el 7,3%; Cuando comienzo jugando mal al fútbol, mi confianza baja rápidamente, en la escala nada frecuente se tiene un 70,9%, regularmente frecuente 38,2% y muy frecuente el 1,8%; Pierdo mi confianza fácilmente antes de la competición de fútbol, nada frecuente se tiene el 70,9%, regularmente frecuente el 27,3% y en la escala muy frecuente se tiene el 1,8%.



4.2. DISCUSIÓN

Influencia Psicológica

Tomando los resultados obtenidos en la influencia psicológica, el 58,18% expresan tener un buen aspecto psicológico, ya que no les afecta nada frecuente, mientras tanto el 36,36% expresan que se sienten influenciados de manera regularmente frecuente, sin embargo, el 5,45% expresan que les afecta muy frecuentemente antes un encuentro deportivo, por otro lado Sarmiento (2018), en la tesis realizada en Puno evaluación de la influencia psicológica en el fútbol antes y durante un encuentro deportivo siendo los resultados siguientes: donde en la escala nada, se tiene el 1,39% que expresa que no le influye psicológicamente, en la escala un poco se tiene el 59,7% que expresan que si les influye un poco la psicología sin embargo en la escala bastante representa el 18,6% y en la escala mucho representa un total de 20,83% que expresan que mucho les influye psicológicamente, concluyendo que en su mayoría si les influye un poco psicológicamente; en tal sentido las señoritas féminas futbolistas se encuentran con un buen estado psicológico.

Ansiedad

La ansiedad en las féminas futbolistas del presente estudio en su mayoría expresan que no les afecta nada frecuente, antes de un encuentro deportivo concordando con los hallazgos de Romo (2016) quien estudio las características psicológicas, ansiedad y afrontamiento del estrés de un equipo femenino de alto rendimiento en lo cual, después de la aplicación del diseño de un programa de intervención que fue aplicado al equipo y dio como resultado final en donde las jugadoras de la categoría sub-20 llegaron a funcionar como un equipo; Mientras tanto Weinberg y Gould (1996) hace referencia como “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo. Preocupación y aprensión. Relacionada con la activación fisiológica, la ansiedad tiene un componente de



pensamiento llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática que constituye el grado de activación física percibida.

Estrés

En la presente investigación Evaluación de la influencia psicológica en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital de la ciudad - Puno, los hallazgos señalan que se observa un total del 60,00% féminas futbolistas que expresan que no se sienten nada frecuente estresadas, así mismo el 34,55% que manifiestan que si regularmente frecuente se sienten estresadas, sin embargo un 5,45% expresan que se sienten muy frecuentemente estresadas antes de un encuentro deportivo, por lo tanto el mayor porcentaje de las féminas se encuentran en la escala nada frecuente; Por otro lado, estos resultados son contradictorias a los hallazgos de Sarmiento (2018), que encontró el 6,94% que expresan que no se sienten nada estresados, así mismo un total 66,67% que expresan que un poco se sienten estresados, sin embargo, el 18,06% de estudiantes expresan que se sienten bastante estresados y el 8,33% expresan que se sienten muy estresados antes y durante un encuentro deportivo.

Autoconfianza

En nuestros resultados evidencian que el mayor porcentaje de las futbolistas 54,55% tienen suficiente autoconfianza, en tanto Palomino (2018) el que estudio la autoconfianza en 66 jugadores de fútbol en donde el 63,6% de los jugadores evidencian una confianza deportiva no adecuada, un 31,8% moderada y un 4,5% adecuada, finalmente se concluyó que el nivel de autoconfianza fue no adecuada; Esto sería preocupante ya que Gonzales (2010) Confirma que, si el deportista es capaz de ser orientado adecuadamente sobre un autoconocimiento objetivo respecto a sus posibilidades y limitaciones, plegara un mayor control de su rendimiento deportivo y sus expectativas realistas propiciarán un ajustado desarrollo de autoconfianza; en la misma



tendencia Gonzales (2012), que señala que la autoconfianza en competición el 48% de los jugadores confía en que las competiciones se les avecinan, lo harán bien de hecho, el 68% de estos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerla bien en las competiciones. De este porcentaje el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirman que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimos en partidos venideros por otra parte hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no, también el 8% expresan que no suelen confiar en sí mismo como hacerlos bien en la mayoría de los partidos.



V. CONCLUSIONES

Primera: Al realizar la evaluación de la influencia psicológica en el fútbol femenino antes de un encuentro deportivo en la liga distrital de la ciudad de Puno. Se determinó lo siguiente en cuanto a la evaluación psicológica un total del 58,18% expresan tener un buen aspecto psicológico, ya que no les afecta en nada, de un total de 36,36% expresan que se sienten influenciados de manera regular, sin embargo, el 5,45% expresan que les afecta bastante psicológicamente antes un encuentro deportivo, se concluye que en la mayoría no les afecta nada frecuente.

Segunda: Se visualizó lo siguiente la influencia de la ansiedad; En la dimensión de la ansiedad el 69,09% de féminas que expresan que no se sienten frecuentemente ansiosas para nada, un 29,09% que expresan, que regularmente frecuente se sienten ansiosas, Sin embargo, el 1,82% que expresa que se siente muy frecuentemente ansiosa, antes de un encuentro deportivo.

Tercera: El nivel del estrés en la psicología de las futbolistas féminas, se observa que el 60,00% que expresan que no se sienten nada frecuente estresadas, así mismo un total de 34,55% que expresan que regularmente frecuente se sienten estresadas, sin embargo, un 5,45% que expresan que se sienten muy frecuentemente estresadas antes de un encuentro deportivo.

Cuarta: En cuanto a la capacidad de autoconfianza, un total del 54,55% que expresa que no tiene una autoconfianza, por otro lado, se tiene un total del 40,00% que expresan que tienen regular autoconfianza, sin embargo, un total de 4,45% que expresan que si tienen mucha autoconfianza antes un encuentro deportivo.



VI. RECOMENDACIONES

Primera: A las féminas que participan en la liga distrital de la ciudad de Puno que deben dar prioridad al área de la psicología deportiva, ya que es importante para mejorar el desenvolvimiento antes de un encuentro deportivo y así poder fortalecer la parte psicológica; Por ende, se debe solicitar en contar con psicólogos y recibir charlas.

Segunda: A los directores técnicos de fútbol que se capaciten en cuanto a la psicología deportiva para mejorar en el ámbito deportivo debido a que presentan mucha ansiedad y así tener un buen rendimiento de las féminas futbolistas que participan en la liga distrital de la ciudad de Puno.

Tercera: Se sugiere que se debe dar más énfasis en el área de la psicología deportiva a los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física para que puedan contrarrestar el aspecto del estrés cuando ejerzan su profesión, puesto que es un tema latente y es espacio de intervención de la profesión de Educación Física ya que debemos involucrarnos más.

Cuarta: Se sugiere a los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano que realicen investigaciones acerca de la psicología (deportiva, educativa), de acuerdo a ello poder profundizar más en todos los ámbitos de la sociedad y así mejorar la capacidad de autoconfianza en los ciudadanos y las ciudadanas.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adanis, D. y Segura, D. (2017). *Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil*. (Grado y título) Universidad Nacional de Costa Rica.
- Amaru, Y. (2021). *Influencias socioculturales que enfrenta la mujer futbolista en el departamento de puno* (tesis grado y título) universidad nacional del altiplano.
- Blázquez, D. (1997). *Evaluación de la educación física*. Instituto Nacional de Educación Física. Cataluña, Barcelona.
- Borja, K (2016). *La lucha silenciosa de las mujeres en las ligas barriales de quito* Ecuador. Generos. 23-41
- Buceta, J. (1998), *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Dykinson. Madrid.
- Cagigal, J. (1981). *Anatomía de un gigante*. Valladolid España: Miñón, D.L. ISBN 84-355-0568-5.
- Cardona, L. (2005). *Influencia sociocultural de la mujer futbolista de la ciudad de medellin* (tesis de postgrado). Universidad de antoquia, medellin Colombia.
- Cashmore, E. (2002). *Spotpsychology; the Key concepts*, London: Rotledge.
- Castejón, F (2001). *Programas en educación física en la educación primaria, en la comunidad gallega Oliva*. (Tesis doctoral) Universidad de la Coruña. España.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Columbia. Educación física, panamericana.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.



- Fernández,R. (1992). *Introducción a la evaluación psicológica, Vol. I y II*. Madrid: Ed. Pirámide. (50 Edición, 1996).
- Fernández, R. y Zamarrón, M. D. (1999). *Evaluación en la vejez: algunos instrumentos. Clínica y Salud*. 10(3), 245-286. Madrid: Ed. Pirámide.
- Freud, S. (1939). *Esquema del psicoanálisis y otras obras* (Ammorrtu, Buenos Aires, 1980-1991).
- González, A. (2000). *La psicología del deporte en el fútbol escolar juvenil*. Revista EDU-FISICA.
- González, G. (2003). *La escuela que queremos*. En Núñez, L. (Coord.), *Ciclo el Maestro y su Historia*. Memoria (pp.195-198). Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, Delegación de Educación y Universidades.
- Gonzales, G. (2010). *Estrategias psicológicas del técnico deportivo de un club*. En V. Arufe, L. Varela y R. Fragueta (Eds.). *Manual Básico del Técnico Deportivo de un Club*. La Coruña: Sportis. Formación Deportiva.
- Gonzales, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional*. (Tesis Doctoral) Universidad de Sevilla.
- González, G.; Tabernero, B. y Márquez, S. (2000). *Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva*. *Motricidad/EuropeanJournal of Human Movement*, 6, 47-66, 2000.



- González, G.; Valdivia, P., Zagalaz, M.; & Romero, S. (2015). *La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas*. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. España.
- López, A. (2013). *Metodología de la investigación científica*. (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid.
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, S. L.
- Martín, G. (2003). *La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica*. Cuaderno de psicología del deporte vol.3 núm. 2. ISSN 1578-8423 Facultad de psicología, Universidad de Murcia.
- Mosquera, R. (1986). *Fútbol*, Director Técnico de fútbol, Lima, Perú.
- Molina, n. (2019). *Factores psicológicos y rendimiento deportivo en futbolistas de 12- 13 años de la escuela de futbol del club the strongetst la paz* (tesis grado y título) Universidad mayor de san Andrés.
- Olmedilla, A. y Zafra, Á. (2009). *Ansiedad Competitiva, Percepción de Éxito y lesiones: Un Estudio en Futbolistas*. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte.
- Ortin, F. (2007). *Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales*. (Tesis doctoral) Universidad de Murcia. España.
- Ortiz, F. (2008). *Vivir sin estrés*, México: (1ra Ed) Editorial Pax.
- Palomino, Y. (2018) *autoconfianza de jugadores de futbol categoría C que participan en los juegos deportivos nacionales escolares etapa distrital Ayaviri*, (tesis grado y título) universidad nacional del altiplano.



- Paredes, J. (2002) *el deporte como juego: un análisis cultural*. Alicante: universidad de alicante (tesis doctoral).
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga; Junta de Andalucía. ISBN 84-86826-11-X.
- Pavlov, I. P. (1849) *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 31, núm. 3, 1999, pp. 557-560 (Rusia).
- Piaget, J. (1940) “*Psychologie et pédagogie genevoises*” [*Psicología y pedagogía ginebrinas*] Ginebra-Suiza.
- Pontón, J. (2006) *mujeres futbolistas en ecuador afición o profesión*. En biblioteca de futbol ecuatoriano vs-el jugador número 12: futbol y sociedad (131 - 154) quito ecuador: imprenta mariscal.
- Riera, J. (1985) *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona Editorial Martínez roca. Artículos relacionados .Murcia, España.
- Roca, S. (2006). *Evaluación de la concentración mental en jugadores juveniles de fútbol de Mendoza*. Argentina.
- Rodríguez, Y. (2008). *El estrés en nuestras vidas*. México: consultado el 20.04.11.
- Romo, A. (2016) *características psicológicas, ansiedad y afrontamiento del estrés en un equipo de futbol femenino de alto rendimiento (tesis grado y título) universidad autónoma de México*.
- Sarmiento (2018) *evaluación de la influencia psicológica en el futbol antes y durante un encuentro deportivo en adolescentes de 15-18 años de la I. E. S. san juan bosco de la ciudad de puno (tesis grado y título) Universidad nacional del altiplano*.



- Tintaya, G. & Saavedra R. (2011). *Motivadores de la actividad física deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011*. (Tesis de pregrado) Universidad nacional Micaela Bastidas de Apurímac, Perú.
- Valdez, J. (2011). *Valoración de la práctica del deporte y las condiciones de entorno social deportivo en el medio urbano del distrito de Tora ya provincia de Aymaraes en el año 2011*. (Tesis de pregrado) Universidad nacional Micaela Bastidas de Apurímac, Perú.
- Velarde, R. (2018), *perfil psicológico deportivo de escolares de la ciudad de cajamarca*. (Pregrado) Universidad privada Antonio Guillermo. urrello.
- Watson J. (1913). *Psychology as the behaviorist views it*. York University, Toronto, Ontario.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Capítulo 1. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Bogotá: Panamericana.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Capítulo 11. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Bogotá Colombia.
- Weiten W. (2007). *Psychology: Themes and Variations*. 7th Edition Paperback – 2007
Barcelona the Edition.



ANEXOS



Anexo 1. Instrumento

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Di m.	N°	Ítems	NADA FREC UENT E	REGULARME NTE FRECUENTE	MUY FRECU ENTE
Autoconfianza	1.	Suelo tener problemas concentrándome antes de una competición de fútbol.			
	2.	En la mayoría de las competiciones de fútbol confié en lo que hare bien.			
	3.	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración en un antes de fútbol.			
	4.	Cuando comienzo jugando mal al fútbol, mi confianza baja rápidamente.			
	5.	Cuando comienzo jugando mal al fútbol, mi confianza baja rápidamente.			
Ansiedad	6.	Estoy nervioso antes de la competición de fútbol.			
	7.	Antes de la competición de fútbol tengo pensamientos de carácter negativo.			
	8.	Antes de la competición de fútbol tengo pensamientos de carácter negativo. Me veo a mi mismo más como un perdedor que como un ganador antes de la competición de fútbol.			



	9.	Antes la competición de fútbol pienso en errores pasadas o en oportunidades perdidas.			
	10	Los errores durante la competición de fútbol me hacen sentir y pensar negativamente.			
Estrés	11	Dudo de mí mismo antes de un encuentro deportivo de fútbol.			
	12	A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo.			
	13	A menudo estoy muerto de miedo antes de un encuentro deportivo de fútbol.			

Tomado de Gimeno, Buceta y Pérez (2001)

Modificado por: Briseyda S. Ramos Catacora.

Anexo 2. Evidencia fotografica

Club deportivo policial santa rosa



Club Deportivo Velasquez – Real Amistad



Club Deportivo Reto Hungaritos



Club Deportivo Estudiantes Puno



Club Deportivo Pedagógico Puno



Club Deportivo Universitario Puno

