

Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria.



Psicología del deporte. Ansiedad y estrés en futbolistas semiprofesionales.

Cristian Camilo Cuervo Parrado. Cod: 1621982625.

Asesor:

Diana Carolina Hernández Gualdrón.

Julio 2019.

DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO.

En el deporte, la lesión es un hecho que no se puede omitir al deportista, es negativo para el deportista por muchos motivos: esto produce dolor, lleva a la interrupción o limitación del deporte, cambios en el entorno deportivo por la lesión, esto implica pérdidas a los resultados deportivos (Olmedilla Zafra, García y Martínez S. 2006).

Las lesiones que tienen los futbolistas semiprofesionales en el barrio La Enea de la ciudad de Manizales, generan ansiedad por no obtener un rendimiento o su recuperación al 100%, ellos quieren ser los mejores y convertirse en profesionales, ser futbolistas a nivel nacional e internacional en su talento deportivo. El proyecto de investigación observa que en el momento de las lesiones se genera ansiedad que altera su rendimiento deportivo y bajo el nivel en los futbolistas semiprofesionales.

PRESENTACION DE LA INSTITUCIÓN.

La institución deportiva de los futbolistas está ubicado en el barrio la Enea de la ciudad de Manizales, donde juegan 35 jugadores semiprofesionales y realizan partidos de futbol los fines de semana para ganar los títulos de los torneos de la ciudad de Manizales y los jugadores puedan ser profesionales en el futbol, esta institución deportiva apoyan a los jugadores semiprofesionales en su vida deportiva en el futbol.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La investigación pretende demostrar que la psicología y deporte, están unidas ya más de un siglo, en el siglo XIX, en una mayor amplitud, no se consolidó la relación, aunque también es cierto que se consolidó hace siglo y medio, en la creación de organizaciones y diferentes congresos. (Pérez Córdoba y Estrada Contreras. 2015). La psicología, trata de investigar los factores que influyen en los deportistas cuando se lesionan, en los años anteriores, hay investigadores que han realizado estudios para relacionar la psicología y las lesiones deportivas, determinando si las variables de la psicología están influyendo en rendimiento deportivo por las lesiones que se presentan. (Olmedilla, García y Martínez. 2006).

Es en el fútbol, las lesiones tienen demasiada importancia, fundamentalmente, por motivos al aumentar grande de lesiones en los futbolistas y las consecuencias negativas, esto afecta a la vida del futbolista en la parte personal, deportivo, y familiar. (Olmedilla Zafra, García Montalvo y Martínez Sánchez. 2006). En las investigaciones realizadas, se aumentó a finales del siglo 20, relaciones entre lesiones y factor psicológico. Olmedilla Z., Ortega T., Abenza C. y Boladeras E. (2011).

Los deportistas profesionales es sus lesiones el estrés afecta psicológicamente en el la calidad del futbolista es to indica, la lesión aumenta por el desespero que tiene la persona al no recuperarse Olmedilla Z., García M. y Martínez S. (2006)

“Hoy en día hay un papel fundamental en el psicólogo del deporte, realizan capacitaciones a nivel nacional y mundial y se inició la especialización en la psicología del deporte en los comienzos del siglo” (Serrato Hernández. 2008).

No se han presentado las suficientes herramientas para afrontar la ansiedad de un jugador de futbol pueda salir de la ansiedad en una lesión, esto conlleva a que el jugador empiece a realizar malos hábitos como no cuidar su lesión, apresurar en forma errónea su recuperación por estar bien y volver a jugar en el equipo de futbol.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿De qué manera la ansiedad generada por las lesiones físicas influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas semiprofesionales en el barrio la Enea de la ciudad de Manizales?

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERAL.

Investigar cómo la ansiedad generada por las lesiones influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas semiprofesionales en el barrio la Enea de la ciudad de Manizales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar los tipos de lesiones en los futbolistas semiprofesionales y cómo afecta su rendimiento deportivo.
- Explicar cómo la ansiedad afecta el rendimiento deportivo de los futbolistas semiprofesionales.

- Evaluar el rendimiento deportivo después de que un futbolista semiprofesional haya sido afectado por una lesión o ansiedad.

JUSTIFICACIÓN.

El deporte no solo es una actividad física saludable y ocupacional, sino como un fenómeno cultural y sociodemográfico que desarrolla la creencia de diversas ciencias en el deporte, los futbolistas semiprofesionales no son inmunes a los factores psicológicos que se presentan, el futbolista puede estar presentando ansiedad por una lesión que puede durar un tiempo largo o corto y esto perjudica su nivel deportivo o su puesto en el equipo de fútbol.

“El objetivo principal es investigar las variables psicológicas que relacionan las lesiones, analizando la gravedad y su tipo de lesión que se presenta en el futbolista”. Olmedilla Z., Ortega T., Abenza C., y Boladeras E. (2011). En la ansiedad se ha investigado con relación a las lesiones en el deporte, Olmedilla Z., Andreu Á., Ortín M., Francisco y Blas Redondo. (2009). Para tener relación que existe en los aspectos psicológicos del deportista por medio de sus lesiones.

Esta investigación mostrara con los resultados que se obtengan como la ansiedad por medio de una lesión altera su rendimiento deportivo a los futbolistas semiprofesionales del barrio La Enea de la ciudad de Manizales, permitirá que se puedan realizar ajustes en el futbolista y mejore sus condiciones deportivas, y es importante enfatizar con el futbolista el impacto que presenta su ansiedad en el antes, durante y después de su lesión.

MARCO DE REFERENCIA:

MARCO CONCEPTUAL.

Andersen y Williams (1988) citado Olmedilla, Andreu Á., Ortín, Francisco y B. Redondo 2009. (p. 52) se contempla la ansiedad y la motivación son parte de personalidad, la ansiedad competencia y motivación de los logros. Esta etapa contempla tres áreas que son la personalidad, la historia que afecto por el estrés y los recursos que afronta el sujeto. Andersen y Williams (1988) indica la ansiedad una de las variables para comprender que tan vulnerable es el deportista a lesionarse, junto a otros estudios para investigar el factor, en el diseño programas de prevención enfocados a intervenir, no solo psicológico, sino en la disciplina. Olmedilla Z., Andreu Á., Ortín M., Francisco y Blas Redondo (2009 p .53). La ansiedad en el deporte, en los resultados, quien presentó alto la ansiedad en competencia, tiende a grandes probabilidades de tener una lesión durante los juegos los futbolistas. (Olmedilla, Andreu Á., Ortín, Francisco y Blas Redondo 2009. p. 60). Indica un alto grado de ansiedad por el motivo de lesiones donde los futbolistas no tienen como afrontar la ansiedad y en las lesiones como afrontarlo.

“La lesión es uno de los hechos cotidianos de la práctica deportiva con el que deben de convivir los deportistas y los profesionales del deporte”. (Ortega, Olmedilla y Gómez 2013. p. 55). Las lesiones son inevitables en el deporte y se deben tener mejorías adecuadas en el deportivo y psicológico del competidor para mejorar la calidad después de las lesiones sufridas.

Waterman (1993), fue de los primeros en tener en cuenta el bienestar psicológico, es denominado en sentimientos que expresan la persona, está vinculado por experiencias que la persona ha hecho en su vida, de estar vivo y haciendo actividades que le da alegría hacerlo en cada momento y como le gusta la persona tener satisfacción de ella. (Romero Carrasco, García Mas y Brustad 2009. p. 336).

La psicología del deporte es un área recién creada, su objetivo es investigar y apoyar y mejorar la parte psicológica en los deportista, cuando se menciona esta rama puede ser una la unión entre la psicología en el deporte, entendiéndose que, la aplicación es de hace pocos años, y no tiene nada de historia (Pérez Córdoba y Estrada Contreras 2015. p. 39). Para definir, los factores psicológicos implica en el rendimiento deportivo pueden estar afectando para lesionarse de los futbolistas. Los deportistas con recursos psicológicos para afrontar las demandas de la actividad deportiva, tienden a lesionarse con menor frecuencia que los que tienen menos recursos y no tiene programas para el control de estrés y ansiedad (Olmedilla Zafra, García Montalvo y Martínez Sánchez 2006. p. 45).

MARCO TEORICO.

En Colombia la psicología del deporte se inició en los 70. Son vinculados en Coldeportes Nacional Esther Granados y Edison Ramos. Los dos psicólogos, se mantiene hasta inicios de los años noventa impulsando de la psicología del deporte (Serrato Hernández. 2008 p. 278). Riera (1991, p.22) citado por (Heredia Navarro 2005. p.3). El deporte en especial el fútbol, es un deporte que forma parte de la vida cotidiana observándolo en medios de comunicación, conversaciones, entre otras, Joan Riera dice, se ha convertido el deporte un apasionante aspecto en la sociedad para ser estudiado en un punto educativo, económicas, sociológicas, psicológicas.

Davis, Huss y Becker (1995) citado por ("*como entender la psicología del deporte*" S.F) indica que en 1897 Norman Triplett. En las observaciones de campo, analizó el rendimiento de un grupo de ciclistas en condiciones de facilitación social y llegó a la conclusión de que la presencia de otros jugadores mejora el rendimiento en el deporte. Los estudios de Cratty la

psicología del deporte inicio en Rusia por Peter Lesgaften, pero después de la revolución rusa, se crean centros especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas, Peter Roudick, se le considera padre de la psicología soviética. (Heredia Navarro 2005. p.5).

Coleman Griffith quien es el padre de la psicología del deporte en USA, él estableció el primer laboratorio para la psicología del deporte ubicada en la Universidad de Illinois en 1925. Creo un nuevo laboratorio basado en sus propias ideas, es dedicado a resolver problemas psicológicos y físicos con el rendimiento deportivo. Griffith estudió el inicio en habilidades psicomotoras, el aprendizaje y la relación de personalidad y el rendimiento físico, se dio sobre la base de este primer evento. La educación física, una entidad que proporcionaría para la aplicación de la psicología de los deportes. (*“como entender la psicología del deporte”* S.F). En los años 60 se adquiere el reconocimiento la psicología del deporte, cuando Roma, Italia con Ferruccio Antonielli el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Aunque hubo gran dispersión en metodología y concepto, inicio el nacimiento de una nueva disciplina (Heredia Navarro 2005. p. 6).

El entrenamiento de una categoría es diferente, lo mismo que en la competición y los deportistas de categoría, entrenan y compiten más tiempo que los de categorías inferiores, afectando el riesgo en la lesión por entrenar (Olmedilla Z., Andreu Á., Abenza C., Ortín M., Blas Redondo 2006 p. 62).

“Los deportistas sometidos a períodos de sobreentrenamiento experimentan múltiples alteraciones psicobiológicas, que pueden producir un desequilibrio crónico, perjudicando su rendimiento y provocando un amplio conjunto de síntomas” (Suay, Ricarte, Salvador 2003. p. 22). La relación en la psicología y la vulnerabilidad de los deportistas a sufrir lesión, el objetivo

principal es conocer las variables psicológicas correlacionan con frecuencia de lesión, estudiando el grado. (Olmedilla Zafra, Ortega Toro, Abenza Cano y Boladeras Esteve 2011. p. 46).

Fry, Morton y Keast (1991). Citado por (Suay, Ricarte y Salvador 2003. p. 8) indica “los síntomas psicológicos cabe destacar: depresión, apatía, perturbaciones del estado de ánimo, hiperreactividad al estrés, incremento de la ansiedad y la percepción del esfuerzo, así como autoestima reducida y dificultad para concentrarse”. Seligman (2000) inicio a un nuevo campo en la psicología positiva, esta área reúne conceptos de enfoques positivos y optimistas de la salud mental para controla el negativismo de una persona. (Romero, García y Brustad. 2009. p. 336).

“En el fútbol se abordan el trabajo psicológico deportivo, directamente con el deportista, o asesorando al entrenador(a); analizando la influencia en el rendimiento deportivo, trabajando en el apoyo motivacional y energético, conformando la unión o identidad del equipo”. (Heredia Navarro 2005. p. 8). La investigación tiene como objetivos de mejorar las condiciones de los deportistas cuando estos presentan ansiedades en sus lesiones y no tienen un rendimiento deportivo y no se cumple con la meta en el equipo.

MARCO EMPÍRICO

La psicología clínica tiene tres pruebas en el deporte. El STAI de Spielberger. Se usa más para la evaluación de la ansiedad y la salud del deportista. La prueba la estandarizo Serrato, García y Rivera. Otra prueba es el 16PF de Cattell, para evaluar rasgos de personalidad. En Colombia se aplica PPG-IPG. (Serrato Hernández 2008. p. 292). Se realizan pruebas en deportista para identificar el factor que altera su rendimiento deportivo.

Los investigadores han empeñado a estudiar la relación de la psicología y las lesiones, han participado muchos autores, son poco que han participado en dos o más trabajos indican un escaso grupo para la investigación centrados en esta rama. Además, la cultural en investigar está monopolizada, más de la mitad de las investigaciones están por países de anglosajona. (Olmedilla Z., Ortega T., Abenza C., Boladeras E. 2011. p. 52).

El estudio es una constante en las investigaciones en el balompié, al estudio del fútbol profesional, desde la perspectiva psicosocial y del deporte de los jugadores jóvenes. (Olmedilla Z., Andreu Á., Abenza C., Ortín M., Blas Redondo 2006. p.60). Se realiza la investigación para determinar los efectos ocasionados por la ansiedad en el futbolista.

Ortega, Olmedilla y Gómez (2013) indican “Uno de los aspectos que en los últimos años ha sido considerado en la etiología de las lesiones y en los procesos de rehabilitación de las mismas ha sido el factor psicológico. Las relaciones entre lesión y aspectos psicológicos del deportista están bien documentadas”. (p.56). Es muy importante mejorar a los entrenadores y directores de equipos, trabajar con los jugadores de fútbol con programas control de estrés y emocionales, para mejorar la fuerza mental, y controlar el estrés. (Olmedilla, Ortega, Gómez .2013). “los investigadores que se han dedicado en esta última década a estudiar la relación entre psicología y lesiones” (Olmedilla Z., Ortega T., Abenza C., y Boladeras E. 2011. p.52), no se ha comprobado esta relación de cómo se afecta al futbolista en relación de su problema psicológico con las lesiones y su rendimiento deportivo.

Las lesiones más presentadas, se tienen los tendones, músculos las articulaciones y ligamentos en los deportistas que equivale al 80%, otras lesiones presentadas, son las fracturas o daños internos en el deportista, equivalente al 20%. Osorio C., Clavijo R., Arango V., Patiño G. y Gallego Ching. 2007 (p. 168), cuando un jugador de fútbol llega a tener una lesión, dependiendo

del tiempo de incapacidad, empieza a bajar poco a poco si rendimiento deportivo, donde observan que pueden reemplazados por otros jugadores y pueden quitar su puesto en el equipo, haciendo que inicie la ansiedad estrés.

Asegurando una nueva década el interés de investigación científica en esta rama, es importante investigar en el país e impulsar el trabajo; es necesario mejorar la creatividad, la calidad para que se esté investigando en la psicología del deporte. (Olmedilla Zafra, Ortega Toro, Abenza Cano, y Boladeras Esteve. 2011. p. 54).

Ortega, Olmedilla y Gómez (2013) “afirmar entonces que los resultados muestran que efectivamente existe una influencia de la lesión en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva. Respecto al estado de ánimo los futbolistas mostraron unos niveles superiores de Tensión” (p-58). Olmedilla Z, Ortega T, Abenza C, y Boladeras E. (2011) Indican en su investigación, resultados, se encuentran muchas revistas que investigan trabajos similares en lesiones y la psicología en esta rama, quizá están específicamente centrada en procesos de rehabilitación de deportistas con lesiones; para los psicólogos los trabajos está en cómo se debe recuperar adecuadamente el jugador. (p.52). Las investigaciones realizadas trabajan la ansiedad en el jugador durante el juego o antes, pero no se ha trabajado en el momento en que sufre una lesión y no llega a mejora su condición física para cumplir sus metas y objetivos para el equipo de futbol.

METODOLOGIA:

El proyecto es una investigación cuantitativa descriptiva, para hacer enfoque en la ansiedad y el estrés en los futbolistas cuando tienen lesiones de corto o largo plazo en esta investigación participan 35 jugadores semiprofesionales masculinos que realizan partidos de futbol los fines de semana para ganar los títulos de los torneos de la ciudad de Manizales del barrio La Enea, las

edades de 16 a 19, realizando un perfil sociodemográfico en su tiempo de antigüedad en el equipo, escolaridad teniendo experiencia jugando futbol.

La herramienta a utilizar es el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), El CPRD es realizado y diseñado por Buceta, Gimeno, y Pérez Llanta, evaluando el control de ansiedad y estrés, motivación, evaluación de su rendimiento, cohesión o unión de equipo y habilidad mental. Gimeno, Buceta y Pérez Llanta. 2001. (P. 99) y el uso del consentimiento informado estipulado en la ética de las investigaciones en personas en el Art. 6 numeral e y artículo 15 de la resolución 8430 de 1993, el cual dicta las disposiciones para el desarrollo de actividades investigativas en la salud.

Resultados:

En la investigación se describe el perfil sociodemográfico del equipo de futbol de los 35 jugadores semiprofesionales que conforman el equipo, el equipo de futbol esta conformados por hombres en su totalidad, cuentan con jugadores semiprofesionales, y evaluamos el nivel de escolaridad, algunos jugadores están en estudios de bachillerato, otros en estudios de carreras técnicas, tecnológicas y universitarias, las edades de los 16 a 19, el tiempo que tiene los jugadores de futbol semiprofesionales en el equipo.

Figura 1

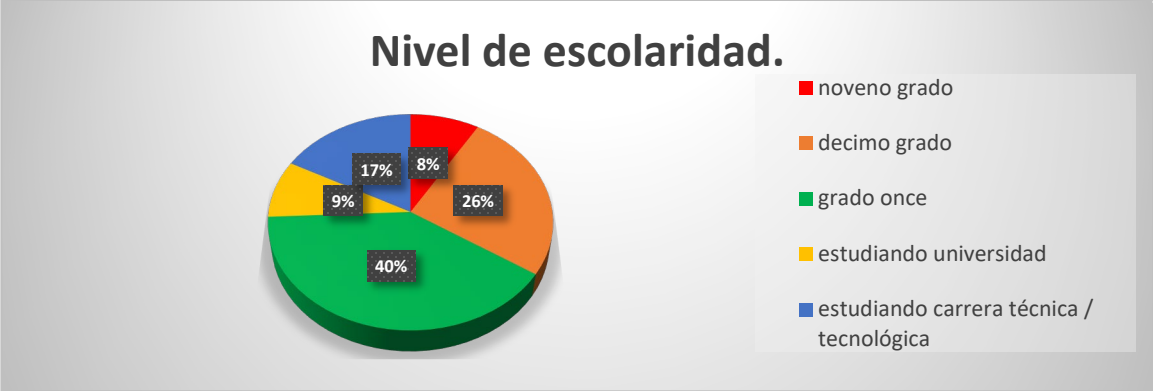


Figura 2

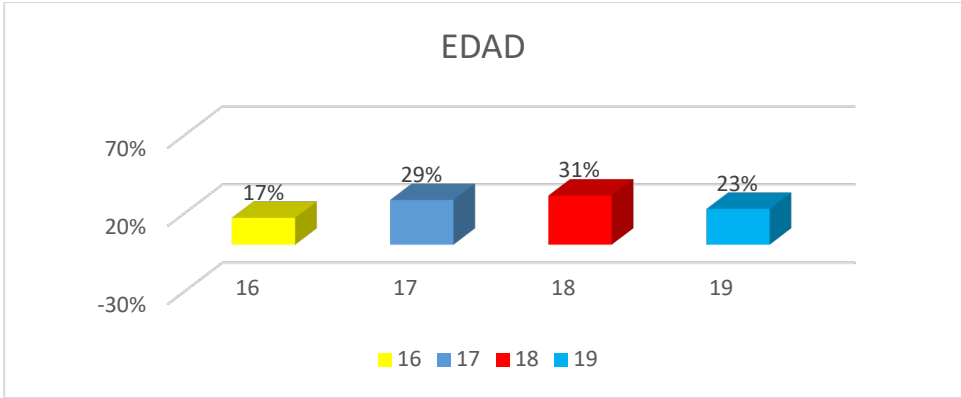
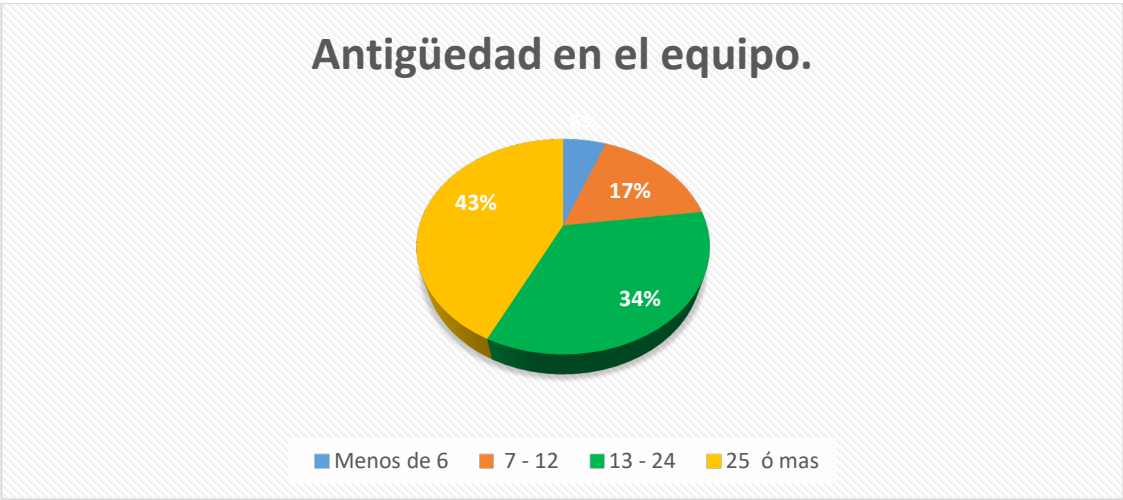


Figura 3



14 jugadores están realizando sus estudios de bachillerato en el grado 11 y 3 jugadores de fútbol están estudiando carreras universitarias. 11 jugadores cuentan con 18 años de edad de los 35 jugadores que lo conforma y 6 jugadores cuentan con 16 años de edad. En el tiempo que están en el equipo de fútbol 15 jugadores están más de 25 meses en el equipo, mientras que 2 jugadores están menos de 6 meses en el equipo.

Se describen las definiciones de los cinco ítems (Gimeno, Buceta y Pérez Llanta. 2001. Pp. 98-99)

Control del estrés.

Define como se concentra su autoconfianza y si presentan tensión el momento de actuar en la competencia y su tipo de entrenamiento. Puede estos factores presentar el estrés o ansiedad en los deportistas y tener en cuenta las herramientas a utilizar para este factor.

Influencia de la evaluación del rendimiento.

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

1-Las características de la respuesta del deportista (e.g. perder la concentración, ansiedad) se evalúa el rendimiento del deportista en el momento de actuar o haber tenido una lesión.

2- la gente que critican el nivel del jugador de fútbol, las situaciones los deportista emiten juicios por el rendimiento deportivo las situaciones que el futbolista no tuvo un buen partido y jugo mal.

Este ítem se relaciona con el estrés pero se enfoca más en la ansiedad y el rendimiento del jugador de fútbol.

Motivación.

La motivación en los futbolistas por entrenar y superarse cada momento, cumplir sus objetivos, las etapas de la vida del futbolista, la relación que tiene el futbolista en su profesión.

Habilidades mentales.

Se incluye su habilidad psicológica y favorece si nivel en el futbol su nivel cognitivo su habilidad momento de afrontar una competencia y como superarlo.

Cohesión de equipo.

El trabajo de equipo que tienen en el club, las relaciones que tiene n los jugadores de futbol y la unión cuando se trabaja para las competencias.

Buceta, Gimeno y Pérez Llanta (2001) describe estos ítems de la encuesta, explicando en cada uno lo que se evaluara, teniendo en cuenta todos los factores que presentan un deportista. Se aplicó el cuestionario a los 35 futbolistas semiprofesionales, con el consentimiento informado, realizando la media la varianza y el coeficiente alfa, de resultados obtenidos son a continuación en la siguiente tabla.

Resultados de encuesta CPDC.

Ítems	Puntuación Máxima	Puntuación Mínima	Media	Varianza	Coefficiente Alfa
Control del estrés	77	50	58,57	15,31	1,02
Influencia de la evaluación del rendimiento	43	30	36,5	10,72	1,02
Motivación	35	20	26,74	17,08	1,03
Habilidad mental	35	20	27,4	9,36	1,03
Cohesión de equipo	25	12	18,63	11,3	1,03

La puntuación de máxima, representa el resultado más obtenido en la prueba y la mínima en menos puntaje, de cada ítem del cuestionario. El coeficiente alfa se realiza para medir la fiabilidad de la prueba, obteniéndola de cada ítem del cuestionario y la varianza. Los ítems de cohesión de equipo y habilidad mental están en un nivel bajo, la motivación está en un nivel alto, mostrando como resultado que los jugadores están en alta motivación al realizar un partido de fútbol, el control de estrés está en el intermedio de los valores adecuados, conlleva a que no se realiza un control de este en el equipo de fútbol y su evaluación de rendimiento mantiene los estándares adecuados.

En la siguiente tabla se dan los resultados finales obteniendo la media del percentil la varianza y la desviación típica. El control de estrés de los jugadores están con un nivel alto, observando que los jugadores de fútbol han presentado estrés y ansiedad en el momento de actuar o en lesiones de gran tiempo sin cumplir sus objetivos en este deporte, en el percentil de 90 a 95 se observa una diferencia de 4 puntos en el rendimiento y la cohesión o unión de equipo están cerca del promedio, indicando que el rendimiento del equipo y el trabajo grupal se tiene buenos

resultados y los jugadores tienden a competir para el cumplimiento de sus objetivos, la motivación está en niveles altos, indicando que los jugadores no sienten una motivación cuando no cumplen sus metas o después de las lesiones empiezan a tener más ansiedad y estrés por no estar jugando partidos de fútbol, la habilidad mental de los jugadores esta en nivel adecuado indicando que los jugadores tienen habilidades y manejo psicológico en el momento de afrontar un encuentro deportivo y cómo afrontarlo.

Tabla de puntuaciones directas.

Percentil	Control del estrés	Rendimiento deportivo	Motivación	Habilidades mentales	Unión de equipo
95	67,4	42,2	34,2	32,6	24,2
90	63,4	41,0	33,4	32,0	23,4
85	62,6	39,6	31,0	31,0	22,0
80	62,0	39,0	30,0	29,0	21,0
75	61,0	39,0	30,0	29,0	21,0
70	61,0	38,2	30,0	29,0	20,2
65	60,0	38,0	28,4	28,0	20,0
60	60,0	37,6	27,6	28,0	20,0
55	59,8	37,0	27,0	28,0	19,0
50	58,0	37,0	26,0	28,0	19,0
45	57,2	36,0	26,0	27,0	19,0
40	57,0	35,4	25,0	27,0	18,0
35	57,0	35,0	25,0	26,6	18,0
30	56,6	35,0	24,0	25,8	17,0
25	55,0	34,0	24,0	25,0	16,0

20	55,0	34,0	23,0	25,0	16,0
15	54,4	32,4	22,4	24,0	13,8
10	51,6	31,6	20,6	23,6	13,0
5	50,0	30,0	20,0	22,4	12,8
N:	35	35	35	35	35
Media	58,4	36,4	26,7	27,4	18,6
Varianza	17,9	10,2	16,2	7,6	10,5
Desviación típica	4,2	3,2	4,0	2,8	3,2

Discusión.

El proyecto tiene como objetivo investigar la ansiedad y el estrés influyen en los futbolistas semiprofesionales del barrio La Enea de la ciudad de Manizales por lesiones. A 35 jugadores entre la edad de 16 a 19 años, el objetivo general de la investigación se cumplió, en la aplicación del CPRD se identifica que los jugadores de futbol resultados que no tienen los controles necesarios en la ansiedad y estrés en el momento en sus lesiones, cuando participa en los juegos de futbol por no cumplir sus metas después de una lesión y tener el rendimiento que tenían antes de la lesión.

Los objetivos específicos los jugadores no dieron información de las lesiones que han llegado a tener, pero en la ansiedad y estrés se verifica que los jugadores sienten gran responsabilidad y deseo de realizar prontamente sus funciones en el campo de juego para no ser sustituido o desvinculado del equipo de futbol, no cuentan con motivación suficiente para realizar bien sus

recuperaciones en lesiones y como tomar el nivel deportivo que tenían antes de las lesiones. Olmedilla, E. Ortega, Abenza y Boladeras (2011) indican que “los investigadores que se han dedicado en esta última década a estudiar la relación entre psicología y lesiones” (p. 52.). Se debe realizar más a fondo la investigación en las lesiones deportivas para entender cómo está vinculado la psicología con las lesiones de los deportistas.

Las entidades deportivas deben enfocarse a mejorar en el control de estrés y ansiedad y deportistas, tener nuevas técnicas de motivación a los jugadores para que puedan recobrar su nivel deportivo después de una lesión, el rendimiento deportivo en lo físico se han recuperado con terapias y entrenamientos, la parte mental y psicológica de un deportista no se han realizado actividades adecuadas para tener una excelente motivación en el jugador y tener un control del estrés y la ansiedad al momento de actuar después de sus lesiones. Olmedilla, Ortega y Gómez (2013). Indican que las motivaciones de los futbolistas están en niveles altos de tensión y de rabia antes de la lesión los jugadores tienen niveles altos de depresión se tiene como nivel importante estadístico y cansancio después de la lesión, (p. 58). Se debe construir programas donde aporten en el apoyo de motivación y control de estrés y ansiedad de los futbolistas en cada equipo para que tengan un nivel adecuado y sean de gran apoyo al equipo, los jugadores esperan tener una oportunidad en el juego y llegar a ser profesionales pero por lesiones no recobran sus niveles deportivos.

Conclusiones.

Según los resultados obtenidos el estrés y la ansiedad se presenta cuando el futbolista después de su lesión no cobra su nivel futbolístico y es reemplazado por otro jugador, los equipos

de futbol no han realizado actividades o recomendaciones preventivas y correctivas para ayudar en lo psicológico al jugador de futbol y motivarlo para tener una buena recuperación y retomar su buen nivel deportivo y mejorarlo cada día. Se deben enfocar en el jugador como persona y apoyar en su recuperación realizando técnicas de relajación antes de una competencia, visualización del éxito y cumplimiento de la meta en el campo de juego, realizar diálogos de positivismo, también donde el deportista se exprese lo que piensa, siente y quiere para mejorar su nivel deportivo después de una lesión.

En los resultados obtenidos la habilidad mental es un factor que tiene en buenas condiciones lo jugadores, indicando que cuando el estrés y la ansiedad conlleva a que el jugador cometan errores en el juego y su habilidad mental no sea la misma como la de antes, la cohesión en equipo es buen, fomenta el trabajo en equipo y el apoyo de los futbolistas en la cancha pero no se evidencia un acompañamiento para la prevención y controles necesario en la ansiedad, estrés motivación.

Los jugadores aportando sus lesiones que han tenido será de útil la información para apoyar en que es afectado y porque su rendimiento no es el mismo o mejor después de la lesión, a veces lo jugadores no lo informan por motivos personales y sienten que pueden ser reemplazados fácilmente en el equipo y desena mejorar rápidamente para regresar a las competencias de futbol y no perder su puesto en el equipo.

Los equipos de futbol deben contar con personal capacitado como psicólogos para para la orientación de los jugadores que están anímicamente bajos y tengan estrés y ansiedad en los momentos difíciles de su carrera deportiva en el futbol. Recibir los jugadores preparaciones psicológicas para fomentar el rendimiento deportivo del jugador y mejorar la autoconfianza.

Los equipos de fútbol no solamente deben enfocarse en el nivel físico y rendimiento del jugador, deben poseer en sus entrenamientos la motivación y la eficacia que tiene el futbolista para cumplir el objetivo de cada torneo y controlando en cada jugador el estrés y la ansiedad después de no tener un rendimiento adecuado después de sus lesiones.

REFERENCIAS:

Abisaad Janna M y Orozco Giraldo E. (2018). Estandarización del cuestionario “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)” con deportistas de la ciudad de Medellín, Colombia. *Universidad de Antioquia*. Pp. 1-40.

Anguera Arjilaga M.T.; Blanco Villaseñor A.; Hernández Mendo A.; Lozada López J.L. (2011). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*. 11(2) pp. 63-76.

“Como entender la psicología del deporte” (Sin fecha). Recuperado: <http://media.axon.es/pdf/69021.pdf>

Cruz j.; y Canton E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la psicología del deporte en España. *Revista de psicología del deporte*. 1(1) pp 53-61.

- Gimeno F.; Buceta J.M y Pérez Llanta M. del Carmen. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*. (1) 19. Pp. 93-113.
- González Fernández M.D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*. 31(3) pp.250-258.
- Heredia Navarro M.E. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista digital universitaria*. (6) 6. pp. 1-12.
- Moreno G.A. (2013). La psicología en el deporte. *Revista edu-física*. 5(12) pp.1-8.
- Olmedilla Zafra, A.; Andreu Álvarez, M.D.; Ortín Montero, Francisco J.; Blas Redondo, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 9 (33) pp 51-66.
- Olmedilla Zafra, A.; García Montalvo, C.; y Martínez Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de psicología del deporte*. 15(1) PP 37-52
- Olmedilla Zafra A.; Ortega Toro E.; Abenza Cano L.; Boladeras Esteve A. (2011). Lesiones deportivas y psicológicas: una revisión (2000-2009). *Cuadernos de psicología del deporte*. 11(1) pp. 45-57.
- Olmedilla, A.; Ortega E.; Gómez, J. M. (2013). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de psicología del deporte*. 14(1) pp 55-62.

Osorio Ciro J.A.; Clavijo Rodríguez M.P.; Arango V. E.; Patiño Giraldo S. y Gallego Ching I.C. (2007). Lesiones deportivas. *Iatreia*. (20) 2. pp. 167-177.

Palomino Cayo Y.J. (2018). Autoconfianza en jugadores de fútbol categoría c que participan en los juegos deportivos nacionales escolares etapa distrital Ayaviri. *Universidad nacional del Altiplano*. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9981/Palomino_Cayo_Yampiel_Javier.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pérez Córdoba E.A.; Estrada Contreras O. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de Psicología*. 33(1) pp 39-46.

Resolución 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Santafé de Bogotá D.C. (4 de octubre de 1993).

Romero Carrasco, A. E.; García-Mas y A; Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte *Revista Latinoamericana de Psicología*. 41(2) pp. 335-347

Serrato Hernández L.H. (2008). Historia de la psicología del deporte en Colombia. *Revista de Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 3(2) pp. 277-300.

Suay F.; Ricarte J.; Salvador A. (2003). Indicadores psicológicos de sobre entrenamiento y agotamiento. *Revista de psicología del deporte*. 9 (13) pp. 7-28

Anexos.

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ___/___/1.9___

FECHA ACTUAL: ___/___/1.9___

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

*** INSTRUCCIONES:**

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

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	--	-----------------------

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

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	--	-----------------------

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

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	---	----------------------------------

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

* PREGUNTAS:

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

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>



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

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Título de la investigación: Psicología del deporte. Ansiedad y estrés en los futbolistas semiprofesionales.

Objetivo de la investigación: Investigar cómo la ansiedad generada por las lesiones influye en el rendimiento deportivo de los futbolistas semiprofesionales en el barrio la Enea de la ciudad de Manizales.

¿Qué se propone en este estudio? Realizar el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), El CPRD consta de 55 preguntas calificando en cada espacio donde está totalmente en desacuerdo y totalmente de acuerdo. Identificando el estrés y ansiedad de los jugadores, la motivación, ña habilidad mental, la cohesión de equipo y a influencia de la evaluación del rendimiento y mejorar la calidad del rendimiento del futbolista después de las lesiones que han tenido en su carrera deportiva

Tiempo requerido: 15 minutos aproximadamente para la realización del cuestionario.

Confidencialidad: El proceso será estrictamente confidencial. Sus datos personales no serán utilizados en ningún informe cuando los resultados de la investigación sean publicados.

¿Participación voluntaria?: La participación es estrictamente voluntaria.

Derecho de retirarse del estudio: El participante tendrá el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias, establecido en la Resolución 8430 de 1993 en su artículo 15 (g).

A quién contactar en caso de preguntas: Investigador Cristian Camilo Cuervo Parrado al celular 3022582808 o al correo electrónico cccparado@hotmail.com.

Nombre investigador: Cristian Camilo Cuervo Parrado.

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. El investigador Cristian Camilo Cuervo Parrado, me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio del investigador Cristian Camilo Cuervo Parrado sobre la investigación que realiza en Psicología del deporte. Ansiedad y estrés en los futbolistas semiprofesionales.

Firma.

Fecha.