

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**



**LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y EL RENDIMIENTO DE LA  
SELECCIÓN DE FÚTBOL SUB 16 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
HUIRACOCCHA DE AUCAYACU, EN EL AÑO 2018.**

**Tesis para optar el título de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**AUTOR**

**Bach. FRANKLIN JAIME CAYETANO MODESTO**

**ASESOR**

**Lic. María Magdalena La Rosa Guevara**

**Huacho - 2021**

**LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y EL RENDIMIENTO DE LA SELECCIÓN  
DE FÚTBOL SUB 16 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUIRACOCHA DE  
AUCAYACU, EN EL AÑO 2018.**

**Bach. FRANKLIN JAIME CAYETANO MODESTO**

**TESIS**

**ASESOR: Lic. María Magdalena La Rosa Guevara**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**Licenciado en Educación Física y Deportes**

**HUACHO**

**2021**

## **DEDICATORIA**

A Dios que ilumino mi camino, a mis padres que me criaron con amor, me brindaron educación y apoyo en todos los momentos de mi vida.

Franklin Jaime Cayetano Modesto

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por permitirnos vivir siendo la luz y esperanza que ilumina nuestro andar y la fortaleza de nuestros logros durante nuestra formación profesional.

A la Universidad, a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física y Deportes por haberme guiado y así culminar mi carrera profesional.

A la Institución Educativa Inca Huiracocha de Aucayacu por brindarme las facilidades para realizar la investigación, a todos los que participaron en este proceso.

Gracias

Franklin Jaime Cayetano Modesto

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>xii</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Descripción de la realidad problemática .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Formulación del problema .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2.1. PROBLEMA GENERAL .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO .....</b>	<b>4</b>
<b>1.6. VIABILIDAD DE ESTUDIO .....</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>6</b>
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación .....</b>	<b>6</b>

<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	8
<b>2.2.1. Habilidades psicológicas</b> .....	8
<b>2.2.2. RENDIMIENTO DEPORTIVO</b> .....	13
<b>2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES</b> .....	18
<b>2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS</b> .....	20
<b>2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL</b> .....	20
<b>2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b> .....	21
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b> .....	22
<b>3.1 Diseño metodológico</b> .....	22
<b>3.1.1 Tipo</b> .....	22
<b>3.1.2 Enfoque</b> .....	22
<b>3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA</b> .....	22
<b>3.3. Operacionalización de variables e indicadores</b> .....	23
<b>3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	24
<b>3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR</b> .....	24
<b>3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS</b> .....	24
<b>3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN</b> .....	24
<b>3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO</b> .....	24
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b> .....	25
<b>4.1. Análisis de los resultados</b> .....	25
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	45
<b>CAPÍTULO VI: FUENTES BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	48

<b>6.1. Fuentes Documentarias .....</b>	<b>48</b>
<b>6.2. Fuentes bibliográficas .....</b>	<b>48</b>
<b>6.2. Fuentes electrónicas .....</b>	<b>49</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Está motivado para jugar .....	25
Tabla 2 Mantiene la motivación durante el partido .....	26
Tabla 3 Cuando falla se desmotiva.....	27
Tabla 4 Tiene confianza al ejecutar la técnica.....	28
Tabla 5 Se siente mal cuando ejecuta mal la técnica.....	29
Tabla 6 Mantiene la atención durante el partido .....	30
Tabla 7 Centra su atención a los estímulos externos .....	31
Tabla 8 Demuestra concentración en el trabajo en equipo .....	32
Tabla 9 Recepción de balón.....	33
Tabla 10 Conducción de balón .....	34
Tabla 11 Cabeceo .....	35
Tabla 12 Pase.....	36
Tabla 13 Remate.....	37
Tabla 14 Domina la idea de bloque .....	38
Tabla 15 Domina el cambio de juego .....	39
Tabla 16 Posee visión periférica.....	40
Tabla 17 Realiza el desmarque .....	41
Tabla 18 Realiza el marcaje .....	42
Tabla 19 Realiza la cobertura .....	43
Tabla 20 Realiza la anticipación.....	44

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Está motivado para jugar.....	25
Figura 2 Mantiene la motivación durante el partido .....	26
Figura 3 Cuando falla se desmotiva .....	27
Figura 4 Tiene confianza al ejecutar la técnica .....	28
Figura 5 Se siente mal cuando ejecuta mal la técnica .....	29
Figura 6 Mantiene la atención durante el partido .....	30
Figura 7 Centra su atención a los estímulos externos.....	31
Figura 8 Demuestra concentración en el trabajo en equipo.....	32
Figura 9 Recepción de balón .....	33
Figura 10 Conducción de balón.....	34
Figura 11 Cabeceo .....	35
Figura 12 Pase .....	36
Figura 13 Remate .....	37
Figura 14 Domina la idea de bloque.....	38
Figura 15 Domina el cambio de juego.....	39
Figura 16 Posee visión periférica .....	40
Figura 17 Realiza el desmarque.....	41
Figura 18 Realiza el marcaje .....	42
Figura 19 Realiza la cobertura.....	43
Figura 20 Realiza la anticipación .....	44

## RESUMEN

La presente investigación tiene la finalidad de explicar cómo las habilidades psicológicas se relacionan con el rendimiento deportivo, sabemos que si un deportista tiene concentración, motivación, maneja las habilidades comunicativas, tendrá un buen desempeño en el campo de juego, a parte del entrenamiento, físico, técnico y táctico también es muy importante el entrenamiento psicológico que influirá en que el deportista logre su máximo rendimiento deportivo, el dominio de las habilidades psicológicas son determinantes en momentos decisivos de un encuentro deportivo, entrenar la mente para esos momentos de mucha tensión y salir exitosos de ellos, el **Objetivo:** Determinar la relación existente entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018. **Material y método:** Realizado en la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu en el año 2018. La población de esta investigación fue de 18 alumnos y la muestra con la que se trabajó de 18 alumnos de la selección de fútbol sub 16 de la Institución educativa Huiracocha de Aucayacu. Tipo Descriptivo correlacional. El instrumento para medir Las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo es la ficha de observación, los **Resultados y conclusiones:** el 78% de los seleccionados están motivados para jugar el partido de fútbol, el 33% se desmotiva cuando falla las ejecuciones, el 55% demuestra concentración en el trabajo en equipo, el 28% de los seleccionados realiza un excelente desmarque, llegando a la conclusión que la atención y concentración es necesario para un deportista, sin importar las influencias externas, el deportista debe mantenerse atento durante todo el encuentro deportivo para rendir al máximo de sus potencialidades.

**Palabras claves:** Habilidades psicológicas, entrenamiento, alimentación, concentración.

## ABSTRACT

The present research aims to explain how psychological skills relate to athletic performance, we know that if an athlete has concentration, motivation, manages communication skills, will perform well in the Field of play, apart from training, physical, technical and tactical is also very important psychological training that will influence the athlete to achieve his maximum athletic performance, the mastery of psychological skills are decisive in Decisive moments of a sporting match, training the mind for those moments of great tension and successful exit from them, the Goal: To determine the relationship between the psychological skills and the sporting performance of the U16 football team Huiracocha Educational Institution in Aucayacu in 2018. Material and method: Performed at the Huiracocha Educational Institution of Aucayacu in 2018. The population of this research was 18 students and the exhibition of 18 students from the U16 football team of the Huiracocha educational institution of Aucayacu. Correlational Descriptive Type. The instrument to measure Psychological Skills and Sports Performance is the observation sheet, the Results and conclusions: 78% of those selected are motivated to play the football match, 33% are demotivated when executions fail, the 55% demonstrates concentration in teamwork, 28% of those selected perform an excellent demarcate, concluding that attention and concentration is necessary for an athlete, regardless of external influences, the athlete must stay attentive throughout the sporting event to make the most of its potential.

**Key Words:** Psychological skills, training, feeding, concentration.

## INTRODUCCIÓN

Esta tesis se trata del estudio de habilidades psicológicas y rendimiento de la selección de fútbol sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018, las habilidades psicológicas tienen mucha influencia en el desempeño deportivo de un seleccionado de fútbol, debes saber manejar la concentración cuando estas en el terreno de juego y no dejarte influenciar por medios externos, la motivación que tiene el deportista en un partido de fútbol debe ser intrínseca y extrínseca, además de la importancia de las habilidades comunicativas con sus compañeros de equipo y el entrenador, todos estos factores harán que haya un buen o mal rendimiento deportivo.

Esta investigación se justifica en su importancia porque vemos que el fútbol es el deporte más practicado por los jóvenes en nuestro país, además de los diferentes campeonatos que organizan las municipalidades, clubes, IPD, entre otras Instituciones, pero para los escolares el más importante es el Campeonato Inter escolar, el cual se realiza todos los años y se divide por categorías, es ahí donde se observa que hay deficiencia en las habilidades psicológicas por parte de los seleccionados.

Capítulo I: el planteamiento del problema, que contiene los problemas y objetivos de investigación, se fundamenta la justificación e importancia.

Capítulo II: el marco teórico, los antecedentes, bases teóricas y la propuesta de las hipótesis de la investigación.

Capítulo III: la metodología, que contiene el diseño metodológico, población, muestra, están las técnicas de recolección y procesamiento de los datos.

Capítulo IV: muestra los resultados, se presenta las tablas y figuras con sus interpretaciones y toma de decisiones.

Capítulo V: las conclusiones, las recomendaciones de la investigación.

Capítulo VI: presenta las diferentes fuentes bibliográficas utilizadas en la investigación.

# CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel nacional el rendimiento deportivo del fútbol se está mejorando debido a que se está respetando el entrenamiento, alimentación, estilo de vida, también se ha mejorado en identidad y autoestima, pero las habilidades psicológicas juegan un papel muy importante, si logras tener una buena concentración no permitirás que nada te desconcentre, la motivación que debe tener el futbolista cuando sale al campo de juego también hará que eleve su rendimiento deportivo, los seleccionados de fútbol de la categoría Sub 16 de Aucayacu tienen algunas carencias de materiales deportivos al realizar sus entrenamientos, falta incorporar verduras para que tengan una alimentación balanceada, no cuentan con suplementos alimenticios, cuentan con un profesional de educación física que tiene a cargo el equipo de fútbol que representa a la Institución Educativa en los juegos inter escolares estos factores influyen también en el rendimiento deportivo dentro del terreno de juego, sería importante contar con un psicólogo deportivo para ayudar al grupo a controlar las habilidades psicológicas, es normal tener nervios y ansiedad antes de un encuentro deportivo, pero el jugador debe estar preparado psicológicamente para afrontar ese momento y saber manejar la situación, porque si no se logra el dominio de la atención, concentración y se dejan influenciar por la barra por ejemplo, podrían bajar su rendimiento deportivo, se ha visto que por temor o pérdida de la concentración y confianza los mejores jugadores del mundo fallan penales decisivos para lograr avanzar en las fases o para convertirse en campeón del mundo, los escolares de la sub 16 tienen el deseo de campeonar y dejar en alto el nombre de su colegio ya que muchos están cursando el último año de la secundaria.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Qué relación existe entre las habilidades psicológicas y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

¿Qué relación existe entre la atención y concentración y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?

¿Qué relación existe entre la motivación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?

¿Qué relación existe entre las habilidades de comunicación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación existente entre las habilidades psicológicas y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

### 1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar la relación existente entre la atención y concentración y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

Determinar la relación existente entre la motivación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

Determinar la relación existente entre las habilidades de comunicación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

### 1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Se justifica esta investigación en el aspecto metodológico en lo siguiente:

**Trascendencia:** las habilidades sociales es una variable muy importante dentro del rendimiento deportivo, se tiene perfeccionar estas habilidades psicologicas para mejorar el rendimiento deportivo en el fútbol de los estudiantes de la sub 16, si logras controlar estas habilidades en tu favor, tendras éxito y elevaras tu rendimiento en el campo de juego.

**Utilidad:** Porque va a resolver un problema psicologico y deportivo.

El resultado de la investigación fortalece la psicología y del deporte del futbol en adolescentes de la categoria Sub 16, aportando conocimientos y estrategias para controlar las habilidades psicologicas y mejorar el rendimiento en un partido de fútbol.

Los seleccionados de fútbol de la Sub 16 seran los beneficiados, porque conoceran cuales son sus habilidades sociales y como manejarlas a su favor sin que estas influyan

negativamente en los partidos de fútbol donde se debe de ganar los partidos para seguir avanzando en el campeonato inter escolar.

### **1.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Limitaciones temáticas los materiales de estudio que fundamentan la investigación son restringidos.

La investigación se desarrolló en la I. E. Huiracocha de Aucayacu.

Limitaciones poblacionales. Se tiene en cuenta a los seleccionados de fútbol de la categoría Sub 16.

Limitaciones temporales. Se realiza de marzo a diciembre del 2018.

### **1.6. VIABILIDAD DE ESTUDIO**

Esta investigación fue posible gracias a las facilidades brindadas por el profesor de educación física y el entrenador de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu.

#### **Técnica**

Se cumple con los requisitos que establece la Facultad de Educación.

#### **Ambiental**

Es una investigación deportiva, por lo tanto no representa riesgo de contaminación del medio ambiente.

#### **Financiera**

La investigación fue cfinanciada en su totalidad por el tesista.

**Social**

Se formó un grupo de investigación que apoyó y se tuvo participación eficaz.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

La habilidad psicológica en los deportes es muy importante sobre todo en el fútbol que es un deporte colectivo, así nos dice los autores Aguilar & Oriundo (2018), en su tesis *“Habilidades psicológicas y fundamentos técnicos del futbol en estudiantes de secundaria. Ayacucho, 2018”* para optar el grado de maestro para la Universidad Cesar Vallejo en su resumen dice: que el objetivo de su tesis fue correlacionar sus variables utilizando el cuestionario y la encuesta sobre sus dos variables, utilizando la prueba estadística de Tau\_b de Kendall, que arrojó como resultado el 91.7% (22) estudiantes se encuentran en proceso de desarrollar sus habilidades Psicológicas, el 58.3% (14) de los estudiantes presentan un logro de aprendizaje regular y/o en proceso de los fundamentos técnicos del fútbol arribo a la conclusión que si existe relación significativa entre Habilidades psicológicas y fundamentos técnicos del fútbol por su valor obtenido es (0,000).

Según el autor Guzman y Sanchez (2017), en su tesis *“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”* para optar el Título Profesional para la Universidad San Agustín de Arequipa, concluyendo que usó el diseño no experimental y la investigación fue de tipo descriptiva simple, aplicó el cuestionario (C.P.R.D), El resultado fue que el 60 % presentan factores psicológicos del rendimiento deportivo bajos.

Según Yupanqui (2013), en su tesis *“Habilidades psicológicas y su importancia de los fundamentos técnicos en la selección de fútbol cat. “C” I.E. Pachacutec, Cusco Perú”* para la obtención del grado de magister en Psicología educativa en la Universidad San Antonio

Abad en sus conclusiones dice: “las habilidades psicológicas como la autoconfianza, motivación, atención, concentración, se relacionan directamente con los fundamentos técnicos del fútbol” de esta manera mejoran el rendimiento deportivo, la variables se relacionan según la prueba de Kendall=0,975.

Según Del carmen (2013), en su tesis “*Características psicológicas en competición que presentan las gimnastas de 13 a 15 años de la villa deportiva regional del Callao en el año 2013*”, para la Universidad Alas Peruanas, en la que nos dice que: en su investigación tuvo a 32 gimnastas y utilizo el cuestionario de “C.P.R.D” en su versión española, el instrumento midió las variables como control de estrés, motivación, la influencia del rendimiento, cohesión de equipo, la habilidad mental, teniendo como resultado que “la influencia de la evaluación de rendimiento se encuentra en un porcentaje semejante al resto, donde en realidad éste debería estar por debajo de las demás” (p.2).

Para Lopez (2011), en su tesis doctoral “*La Evaluación de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: Habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*”, para la Universidad de Granada, el objetivo “Evaluar las habilidades psicológicas que determinan el rendimiento de los futbolistas comparando las diferencias entre profesionales y no profesionales, y determinar la posible influencia de la edad, demarcación y experiencia profesional en dichas habilidades” (17). La metodología en cuanto a La muestra estaba compuesta por “308 futbolistas y 45 entrenadores de fútbol de 3ª división o menor nivel, la edad de los jugadores estaba comprendida entre 17 y 39 años” en la conclusión Respecto a las Habilidades Psicológicas para Competir “los Futbolistas Profesionales mostraron un valor adecuado de dichas habilidades (76,5% del máximo posible) a nivel global. Sus puntuaciones fueron significativamente superiores a las de los No-Profesionales (65,2% del máximo posible) tanto en las puntuaciones globales del cuestionario (CPRD-F)” (p. 2).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Habilidades psicológicas**

#### **2.2.1.1. Definición**

Empezamos por definir que son las habilidades, viene a ser la capacidad de la persona de usar los conocimientos en cualquier momento o situación. Es saber emplear los conocimientos que tenemos para resolver situaciones que se nos presentan.

Se manifiesta que los procesos psicológicos se producen en nuestro cerebro, en el interior de la persona y se observa a través de su conducta, que se hace posible a través del sistema nervioso.

Las habilidades psicológicas nacen del interior de la persona, se manifiesta en el ámbito social y después en el personal, son habilidades innatas que se deben de trabajar que la persona tenga más recursos para ser exitosos en el deporte y en su vida cotidiana.

Las habilidades psicológicas para (Modociclismo.com, "Habilidades," 2019), “son aquellas destrezas mentales que le permiten al deportista reconocer, aprender y perfeccionar los recursos con lo que cuentan, con el fin de que esté responda adecuadamente ante las exigencias que el medio presente” (párr. 1). Las habilidades psicológicas se deben entrenar para que la persona se sienta bien y rinda en momentos cotidianos y cuando se encuentre en competencia, hay que preparar el cerebro y la actitud frente a situaciones que pueden suceder, por ejemplo en el fútbol el jugador debe tener la calma suficiente y la concentración al máximo cuando va a definir el resultado de un partido con un tiro de penal, sin desconcentrarse con las voces de los espectadores que lo alentaran y la barra del equipo contrario lo desalentaran, debe saber controlar todos los sentimientos que le embargaran en esos segundos decisivos.

### 2.2.1.2. Enfoque sociocultural de vigotsky

En (Psicología, 2008), Lev Semionovich Vygotsky en su enfoque sociocultural dentro de sus conceptos fundamentales tiene el de las habilidades psicológicas como una función mental superior, tienen influencia cultural, mientras la persona posea más conocimientos tendrá mejores posibilidades de actuar en situaciones que se le presenten y sus funciones mentales estarán más fortalecidas.

Para Frawley (1997), define: La persona desarrolla estas funciones cuando se apropia de ellas, cuando las interioriza, actúa por su propia cuenta y es responsable de esa actitud.

### 2.2.1.3. HABILIDADES PSICOLOGICAS

Estas son las habilidades psicológicas que se debe trabajar en los deportistas para que eleven su rendimiento deportivo y son:

**Atención:** está compuesta por el estado de alerta y la activación que es una disposición psicológica para actuar, es decisivo estar atento durante la competencia para estar alerta, tomar decisiones en fracciones de segundos, analizar la situación y dar una respuesta.

**Concentración:** capacidad enfocar tu atención sin distraerte con los factores internos o externos. El deportista debe tener la habilidad de concentrarse y no distraerse ante los estímulos externos, si lo logra nada le detendrá en la persecución de su objetivo.

**Percepción y toma de decisión:** se debe preparar a los deportistas para percibir lo que pasará y tomar decisiones, para tener éxito se debe de entrenar las habilidades físicas y las habilidades de toma de decisión al mismo tiempo para conseguir el éxito,

percibir las situaciones en el juego es reconocerlas está unida a un análisis, un mecanismo de la percepción es la capacidad de anticipación que tiene que tener el deportista y después de eso tomar decisiones para una jugada determinada para esto debe elegir entre múltiples opciones que ocurrirá si toma tal o cual decisión.

**Motivación:** Es el motivo, la fuerza impulsora a hacer algo, en el deporte si estamos motivados entrenaremos con buena actitud, y estaremos con buenos ánimos para la competencia, vemos como los jugadores de futbol de la sub 16 cuando van a competir el día anterior no duermen bien de la emoción, ese entusiasmo por querer ganar, desplazarse a otro distrito para competir, el esfuerzo que ponen en el campo, tenemos la motivación intrínseca que viene de la propia persona por el gusto de hacer algo y la motivación extrínseca que viene del exterior como podría ser un estímulo en buenas calificaciones, lo seleccionen para representar a su región, o que le den obsequios.

**Capacidad de adaptación:** es el proceso por el cual el deportista se adapta a los entrenamientos y a las cargas, nuevas condiciones de trabajo para aumentar su capacidad de resistir a estímulos extremos.

Según ("adaptación," 2009), la adaptación para Pshénnikova (1986), es:

Como resultado de la acción de las señales que reciben los receptores, el impulso aferente llega al córtex del cerebro donde surgen los procesos de excitación e inhibición que forman el sistema funcional correspondiente que une ciertas estructuras del encéfalo. Este sistema de regulación moviliza de modo selectivo los grupos musculares correspondientes. Este proceso hace intervenir las estructuras de todos los niveles motores del cerebro: el nivel subcortical motor, el nivel motor del tronco que incluye los sistemas motores del mesencéfalo y del bulbo raquídeo, del nivel motor segmentado que une

los centros motores de la médula espinal y. por fin, del eslabón final: las motoneuronas (párr. 4).

**Control de la activación:** ("activacion," 2016), dice:

La Activación o arousal es una energización fisiológica y psicológica general, que varía en intensidad a lo largo de un continuo. En el estado de vigilia, se extendería desde un estado de máxima calma y relajación (activación muy baja) hasta un estado de máxima alerta (p. 1). El nivel de activación óptimo es el que, beneficia el buen funcionamiento psicológico y físico, produciendo el rendimiento máximo en cada deportista.

**Liderazgo:** Esta habilidad es importante para los deportistas, siempre hay uno que destaca más y en los momentos difíciles cuando el entrenador debe mantenerse fuera del campo, es él quien debe animar y orientar a sus compañeros de equipo con alguna estrategia que les permita resolver la dificultad.

**Habilidades de comunicación:** es indispensable comunicarnos entre los seres humanos, en el deporte es fundamental, así como lo precisa Domínguez y col (1997, 2004), “se ha constatado que existe una relación de influencia directa entre el proceso de comunicación y el rendimiento deportivo y que un proceso de comunicación inadecuado conlleva a manifestaciones psicológicas negativas en los atletas” citado en ( "Habilidades," 2015), El deportista debe ser partícipe de la comunicación, el mensaje debe ser congruente, sencillo, preciso, reforzamientos positivos, ordenes afirmativas, comunicación asertiva, se debe enfocar en una sola cosa cada vez, si el entrenador no hace esto los deportistas tendrán inseguridad, sentimientos de frustración, se desconcentrarán y no estarán atentos bajando su rendimiento deportivo.

**Cohesión grupal:** es importante poder cohesionar a un grupo humano que asuman un objetivo en común para poder ser un equipo se debe lograr cohesionar a todos sus miembros, Carron (1982), lo definió que es un proceso activo que busca a un grupo a unirse entre todos para lograr alcanzar un objetivo.

**Tolerancia a la frustración:** la frustración en el deportista es cuando no consigue obtener los resultados esperados, esto se relaciona con la autoestima o con el incumplimiento de objetivos propuestos. Para Vinacke, W.E., 1972, citado en ("frustración," 2002). Frustración "significa bloqueo de una persona en su camino hacia la meta ... es un sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado debido a la incapacidad de lograr una meta" (p. 1). La tolerancia es una aptitud para enfrentar el bloqueo.

#### **2.2.1.4. Importancia de las habilidades psicológicas en el deporte**

Deportistas y entrenadores saben que las habilidades psicológicas dentro del deporte son importantes, pero no le dedican mucho tiempo a entrenarlas como si lo hacen con la técnica y táctica, por eso que en los momentos decisivos algunos deportistas no saben cómo afrontar la tensión, ansiedad, el concentrarse para ese momento cumbre, así nos dice ("Habilidades," 2015), "El entrenador, puede ejercer gran influencia sobre el deportista y el equipo a través de su actitud, su comportamiento, y el tipo de mensajes que transmite ya sea verbalmente como a través del lenguaje corporal" (párr. 5). Dicha influencia podría ser positiva y eleva el rendimiento del jugador o negativa bajando su rendimiento. El saber manejar las emociones debe ser fundamental de parte de los deportistas y entrenadores, en el fútbol observamos a veces cuando un equipo está perdiendo el entrenador sale a dirigir "insultando" al jugador que está cometiendo errores o le grita al árbitro, jugadores que por ir perdiendo empiezan a faulear y jugar fuerte

contra el rival, peor aún pelearse en el campo de juego, todo esto por no saber manejar sus emociones y reponerse ante la adversidad.

#### **2.2.1.5. VARIABLES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE DE COMPETENCIA**

El deporte de alta competencia, participan variables psicológicas importantes, así lo manifiestan los autores Gimeno, Buceta y Pérez (2007), como la ansiedad, autoconfianza, estrés, cohesión, autocontrol entre otras.

En las variables psicológicas, en el deporte en las competencias todos anhelan ganar y para eso los deportistas deben estar preparados mentalmente para lo que pueda ocurrir, una descalificación, lesión, tarjeta roja, todos los deportistas no son iguales, hay factores externos que a unos ayuda y a otros los bloquea, por eso es importante conocer la personalidad de los deportistas, más aún si es un deporte colectivo donde todos deben de estar concentrados y sincronizados en el momento del juego.

### **2.2.2. RENDIMIENTO DEPORTIVO**

#### **2.2.2.1. CONCEPTO**

Es un tema que está muy presente en los deportistas, el rendimiento deportivo es considerado como el resultado de las diferentes capacidades físicas, tanto como técnicas y tácticas, se mide a través de ejecuciones sin error, por ejemplo, en el fútbol cuantos pases buenos dio, este es el reflejo del entrenamiento.

Para Mesa Anoceto (2011), define el rendimiento deportivo como “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración” citado en ("Rendimiento," 2015), La valoración lo hace el entrenador que sabe que enseñó y si sus deportistas cumplieron con realizar lo que estaba

previsto, el rendimiento depende del estado físico, de salud, de ánimo tiene varios factores que influyen.

También Montoro y de la Paz (2015), “el rendimiento deportivo no es más que el aumento o decremento temporal de la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica reflejada por el deportista durante su período de entrenamiento” citado en (“Rendimiento,” 2015), El autor manifiesta que las capacidades que tiene el deportista puede aumentar o disminuir en alguna fase del entrenamiento, también sucede durante el periodo de competencia, ocurre que un buen jugador a veces tiene “un mal partido” lo que pasa es que tuvo un rendimiento bajo, diferente a su rendimiento habitual.

Según Dietrich (2001), se considera rendimiento deportivo al resultado de la actividad deportiva en alta competencia.

El rendimiento deportivo depende de varios factores internos y externos, como por ejemplo el campo de juego que podría estar en mal estado, el clima con mucho sol, lluvia o jugar en altura donde necesitas más oxígeno, sabemos que en el fútbol casi todos los equipos costeños que tienen buenos jugadores cuando van la sierra a jugar bajan su rendimiento y eficiencia, dentro de los factores interno están los estados emocionales, el estrés, la ansiedad, el temor frente a un rival superior o a una definición de campeonato, por eso si se desea mejor rendimiento se debe entrenar la parte física, técnica, táctica y emocional del deportista.

#### **2.2.2.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**El entrenamiento:** es importante planificar el tiempo y tipo de entrenamiento a realizar, se debe trabajar las capacidades físicas como la fuerza para tener potencia a la hora de realizar los remates y pases de profundidad, resistencia porque debe correr

durante los 90 minutos y en algunos casos van al tiempo suplementario y el organismo debe estar preparado para rendir igual, velocidad para atacar o ir tras un rival, para realizar las ejecuciones, flexibilidad es importante para prevenir lesiones en jugadas forzadas, coordinación que es necesario en todo momento, para que el deportista este en buena condición física, debe evitarse el sobre entrenamiento y sobre esfuerzo que puede lesionar al deportista o entrar en un estado de fatiga. El entrenamiento del futbolista debe ser aeróbico debe estar gran parte del partido en 160/180 puls. /min.

**Técnica:** debe trabajarse la técnica de los fundamentos para lograr un buen gesto técnico, para perfeccionar los movimientos, las destrezas, el entrenador debe evaluar en qué nivel están los jugadores y de ahí ir subiendo el nivel, además de aprender nuevas técnicas, el entrenador puede usar el método analítico o el global, también a veces puede combinar los dos.

**Táctica:** durante un partido cada jugada, cada acción es en base a la táctica y el futbolista debe saber que hacer para resolver esa situación y proyectarse a la siguiente jugada, hay situaciones imprevistas que no entrenaron y el jugador debe ser hábil para resolverlas, la táctica es una estrategia de juego, esta estrategia es diferente para cada rival y debe hacerse de acuerdo a las cualidades que tengan los futbolistas de tu equipo. La táctica según ("Táctica," 2016), dice "Son todas las acciones de ataque o defensa que realizan los jugadores de un equipo para sorprender y combatir (principios ofensivos) o contrarrestar y neutralizar (principios defensivos) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego" (párr. 3).

**Psicológico:** la preparación psicológica es importante en la preparación de un futbolista para acortar el margen de error en su desempeño en el campo de juego, la motivación que debe tener el futbolista para realizar los entrenamientos y enfrentar los partidos durante la competencia, la autoconfianza es fundamental nace del jugador y es reforzada por su entrenador, es la seguridad de saber que puede ejecutar dicha acción sin dificultad, la concentración es importante que el jugador este concentrado en el partido y en cada jugada, estar atento a la ubicación del balón, desplazamiento del rival, de sus compañeros de equipo sin distraerse con la barra contraria o con indicaciones de otras personas que no sea el entrenador, se debe estar atento al nivel de activación del jugador en el entrenamiento, así como en la competencia, para que no entre en ansiedad.

**La alimentación:** la dieta de los deportistas es diferente a la de las personas que no hacen deporte, esta debe ser equilibrada, nutritiva, el glucógeno es su fuente de energía, esto hará que tenga buen rendimiento deportivo, se debe de alimentarse 3 veces al día manteniendo el horario y dejando el tiempo suficiente para la digestión y el entrenamiento, hay que saber que la alimentación no es igual durante los periodos de entrenamiento que en la competencia en esta debe de alimentarse con carbohidratos, por lo menos se debe tener un espacio de 3 horas entre la comida y la competencia para que haya ocurrido la digestión. Otro factor importante en la alimentación del deportista es la hidratación, cuando se entrena o compite se suda y en el sudor se pierde líquido, electrolitos que producen cansancio, fatiga muscular, calambres, para tener una buena hidratación no se debe a esperar tener sed porque eso es señal de deshidratación, se debe hidratarse de preferencia con agua que contenga carbohidratos y sodio para reponer los minerales perdidos, la forma de saber que estas bien hidratado y no retienes líquidos es el color de la orina que debe ser transparente. Los suplementos alimenticios ayudan a

obtener todos los nutrientes que el organismo requiere y que las comidas por si solas no las brindan, los futbolistas necesitan suplementos que contengan hidratos de carbono, L carnitina, taurina, cafeína, creatina, proteínas, suero de leche, recuperador muscular, omega, vitamina D, esto ayudara a efectivizar el rendimiento deportivo.

**El estilo de vida:** el futbolista debe tener una alimentación saludable, comer a sus horas, respetar las 3 comidas diarias, hidratarse de manera adecuada, dormir sus 8 horas al día, no darse amanecidas, no debe consumir alcohol ni tabaco, debe asistir con puntualidad a sus entrenamientos, la higiene personal es muy importante se debe bañarse después de entrenar y competir, tener una boca saludable, utilizar ropa deportiva limpia durante los entrenamientos y competencia, pero sobre todo se debe respetar el entrenamiento invisible que es todo lo que haces cuando estas fuera del entrenamiento sin la vista del entrenador.

**La genética:** los genes son importantes para los deportistas, estos vienen de sus ancestros y pueden predeterminar la práctica del deporte, determinaran la estatura, tipo de fibras musculares, que ayudan a tener éxito en el deporte.

### **2.2.2.3. Factores que influyen negativamente en el rendimiento deportivo**

**Ansiedad:** emoción negativa, provoca nerviosismo, preocupación por lo que pasara en el partido, el resultado que obtendrán y su desempeño personal, tiene miedo esto afecta el rendimiento del deportista porque se agota, tensiona innecesariamente.

**Estrés:** tiene síntomas psicológicos como las dudas para realizar una ejecución, perdida de la concentración, invasión de pensamientos negativos y en lo fisiológico aumenta el ritmo de la respiración, se acelera el ritmo cardiaco, hay sudoración, malestar

del estómago, esto sucede porque el deportista tiene una representación mental inadecuada y no se ha preparado psicológicamente para estos momentos de tensión.

**Sustancias prohibidas:** se les denomina así a las sustancias ilícitas que favorecen el desempeño de un deportista sacando en ventaja en relación a los rivales, entre ellas tenemos a los estimulantes que quitan la sensación de cansancio y aumenta las ganas de competir, las anfetaminas que es un estimulante que contiene 3 drogas que son la anfetamina, dextroanfetamina y metanfetamina que aumentan la velocidad del ritmo cardiaco, la respiración y presión arterial, hace que el cuerpo y el cerebro se acelere, estará más activo físicamente con mucha energía, consumidas en exceso ocasiona daños al organismo, inclusive la muerte. Los anabólicos vienen a ser las hormonas sintéticas que aumentan la velocidad, fuerza, resistencia y su efecto perjudicial es problemas en el hígado y corazón.

### 2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

**Antidoping:** “Se aplica al control que se realiza tras una prueba deportiva para detectar el uso de estimulantes o anabolizantes por los deportistas” (“Antidoping,” 2016).

**Anfetaminas:** son drogas que estimulan el sistema nervioso central y los deportistas lo utilizan para incrementar la actividad psicomotora.

**Atención:** “Capacidad de aplicar los sentidos y la inteligencia a la percepción de las cosas” (“Atencion,” 2012).

**Autoestima:** “Consideración, aprecio o valoración de uno mismo” (“Autoestima,” 2005).

**Concentración:** es un estado mental que hace que se reflexione sobre un tema y se esté atento a ello.

**Estilo de vida:** es la forma de vida que lleva un deportista como es la alimentación balanceada, hidratación, horas de sueño completas, higiene personal, horas de entrenamiento.

**Estrés:** es la sobre exigencia a la que es sometida la mente y el cuerpo.

**Entrenamiento invisible:** son todas las acciones que realiza un deportista cuando está lejos de la mirada del entrenador.

**Fútbol:** es un deporte donde juegan dos equipos conformados por once jugadores en campo cada uno, cuyo objetivo es anotar en el arco rival.

**Frustración:** es el “fracaso en una esperanza o deseo” (WordReference.com, "Autoestima," 2005).

**Genética:** según ("Genetica," 2019), “es la rama de la biología que se encarga de estudiar el mecanismo de la transmisión de los caracteres físicos, bioquímicos o de comportamiento de generación a generación” (párr. 1).

**Habilidades psicológicas:** “son aquellas destrezas mentales que le permiten al deportista reconocer, aprender y perfeccionar los recursos con lo que cuentan” ("Habilidades," 2019).

**Miedo:** temor o recelo a que le suceda lo contrario a lo deseado.

**Motivación:** es un estado mental y emocional, es la fuerza que necesitamos para hacer algo.

**Nutrición:** es la transformación de los alimentos a través de una serie de funciones orgánicas y el resultado es la energía para el funcionamiento del organismo.

**Rendimiento deportivo:** es el nivel que alcanza un deportista en base a entrenamiento, a su estado psicológico que influyen en un buen nivel de rendimiento.

**Suplementos alimenticios:** son sustancias que ayudan al organismo a estar bien, vienen en diferentes presentaciones, el objetivo es consumir de manera adecuada los minerales y vitaminas que harán que el organismo funcione bien.

**Sustancias prohibidas:** son las drogas que utilizan algunos deportistas para elevar su rendimiento.

**Técnica:** es el dominio de un procedimiento, en el fútbol es la buena ejecución de un fundamento.

**Táctica:** “sistema o método utilizado para conseguir un fin” ("Tactica," 2020).

## **2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Existe relación significativa entre las habilidades psicológicas y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

#### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

Existe relación significativa entre la atención y concentración y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

Existe relación significativa entre la motivación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

Existe relación significativa entre las habilidades de comunicación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

#### **3.1.1 Tipo**

Es una investigación descriptivo correlacional. Se evaluó la relación de las habilidades sociales con el rendimiento deportivo de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu.

#### **3.1.2 Enfoque**

Mixto cualitativo y cuantitativo.

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población se conformó de 18 alumnos de la selección Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

La Muestra se constituyó de 18 alumnos de la Sub 16.

N= Población: 18 alumnos.

n= Tamaño de la muestra: 18 alumnos.

e= Margen de error 0.5



### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

#### **3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR**

Se utilizó la ficha de observación, para tener información de habilidades psicológicas - rendimiento en el fútbol que tienen los seleccionados de fútbol de la sub 16.

#### **3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS**

La Ficha de observación

El Cuaderno de campo

### **3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

#### **3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO**

Proceso de datos.

Análisis de datos.

Comprobación de la relación de las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo de la Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de los resultados

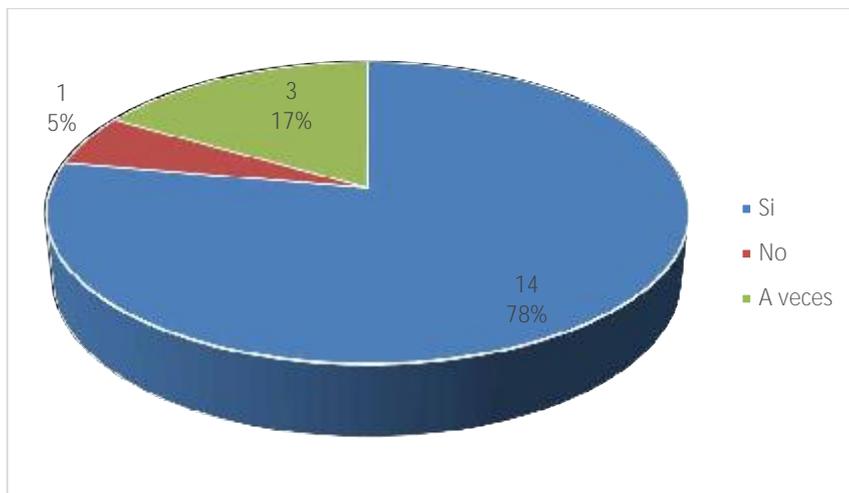
#### FICHA DE OBSERVACIÓN DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS

#### MOTIVACIÓN

Tabla 1

*Está motivado para jugar*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	78%
No	1	5%
A veces	3	17%
Total	18	100%



*Figura 1* Está motivado para jugar

De la tabla 1 y figura 1, De 18 alumnos de la Sub 16, el 78% Si está motivado para jugar, mientras que un 5% No está motivado y el 17% A veces está motivado para jugar.

Tabla 2  
Mantiene la motivación durante el partido

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	56%
No	4	22%
A veces	4	22%
Total	18	100%

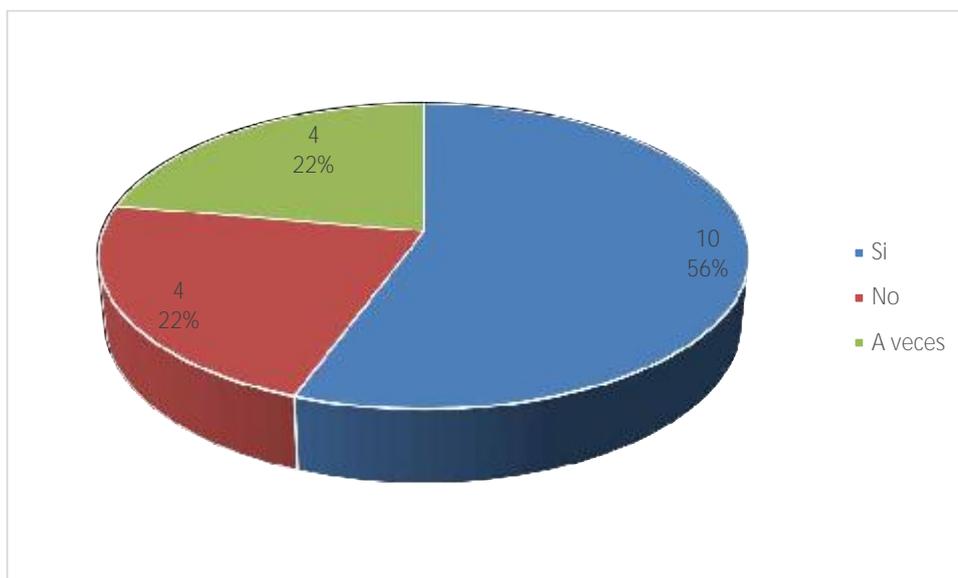


Figura 2 Mantiene la motivación durante el partido

De la tabla 2 y figura 2, De 18 alumnos de la Sub 16, el 56% Si mantiene la motivación durante el partido, mientras que un 22% No mantiene la motivación y el 22% A veces mantiene la motivación durante el partido.

Tabla 3  
*Cuando falla se desmotiva*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	33%
No	4	22%
A veces	8	45%
Total	18	100%

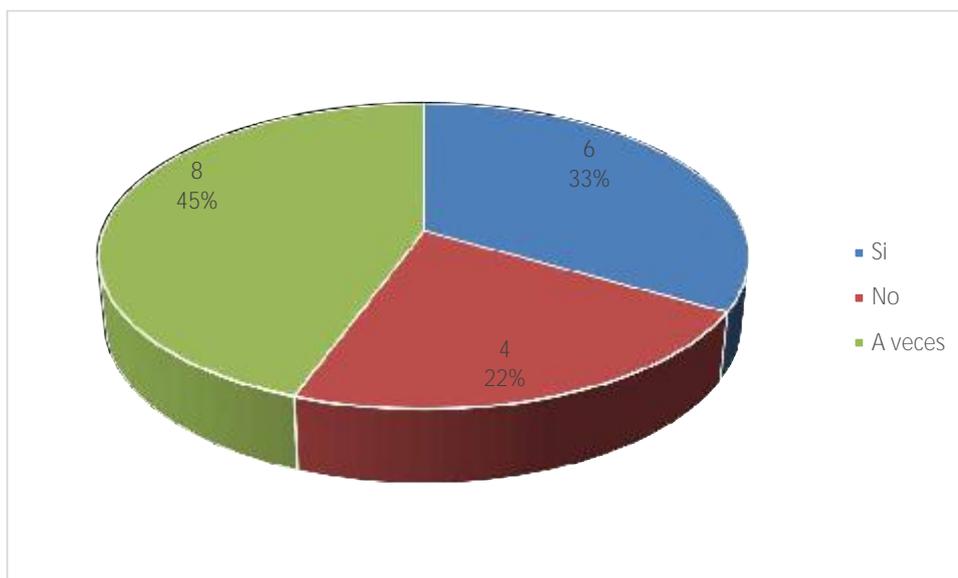


Figura 3 Cuando falla se desmotiva

De la tabla 3 y figura 3, De 18 alumnos de la Sub 16, el 33% cuando falla Si se desmotiva, mientras que un 22% No se desmotiva y el 45% cuando falla A veces se desmotiva.

## AUTOCONFIANZA

Tabla 4  
*Tiene confianza al ejecutar la técnica*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	50%
No	3	17%
A veces	6	33%
Total	18	100%

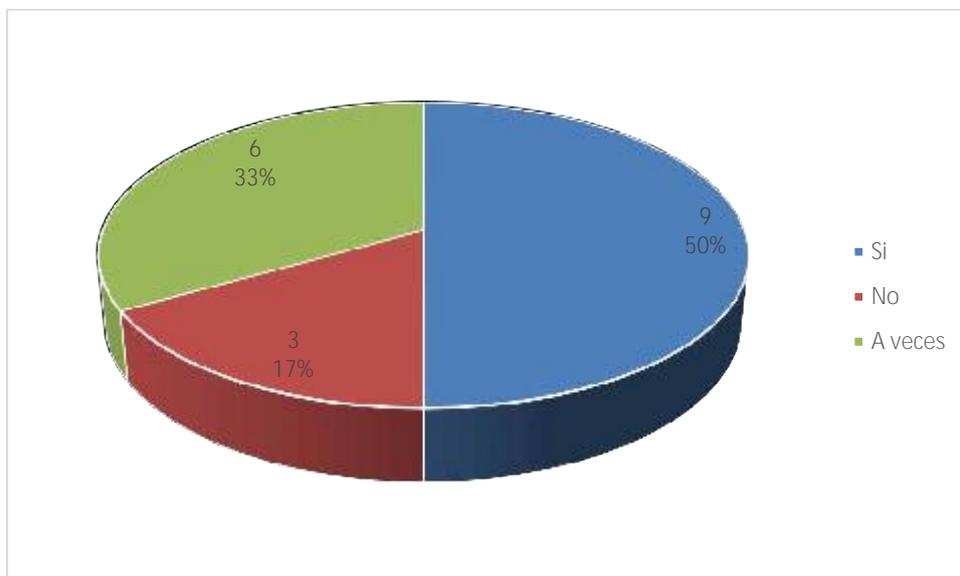


Figura 4 Tiene confianza al ejecutar la técnica

De la tabla 4 y figura 4, De 18 alumnos de la Sub 16, el 50% Si tiene confianza al ejecutar la técnica, mientras que un 17% No tiene confianza y el 33% A veces tiene confianza al ejecutar la técnica.

Tabla 5  
*Se siente mal cuando ejecuta mal la técnica*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	56%
No	2	11%
A veces	6	33%
Total	18	100%

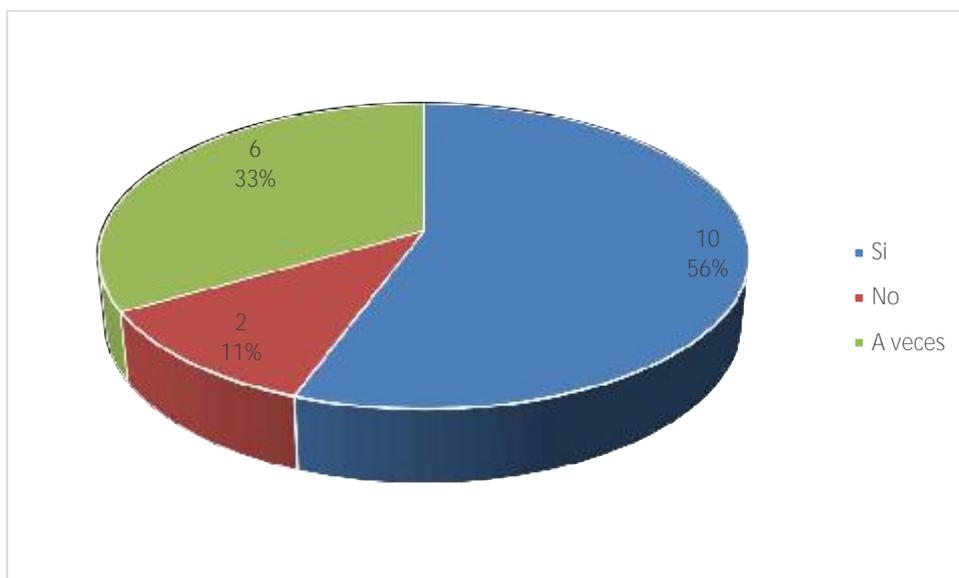


Figura 5 Se siente mal cuando ejecuta mal la técnica

De la tabla 5 y figura 5, De 18 alumnos de la Sub 16, el 56% Si se siente mal cuando ejecuta mal la técnica, mientras que un 11% No se siente mal y el 33% A veces se siente mal cuando ejecuta mal la técnica.

## ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Tabla 6  
*Mantiene la atención durante el partido*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	56%
No	2	11%
A veces	6	33%
Total	18	100%

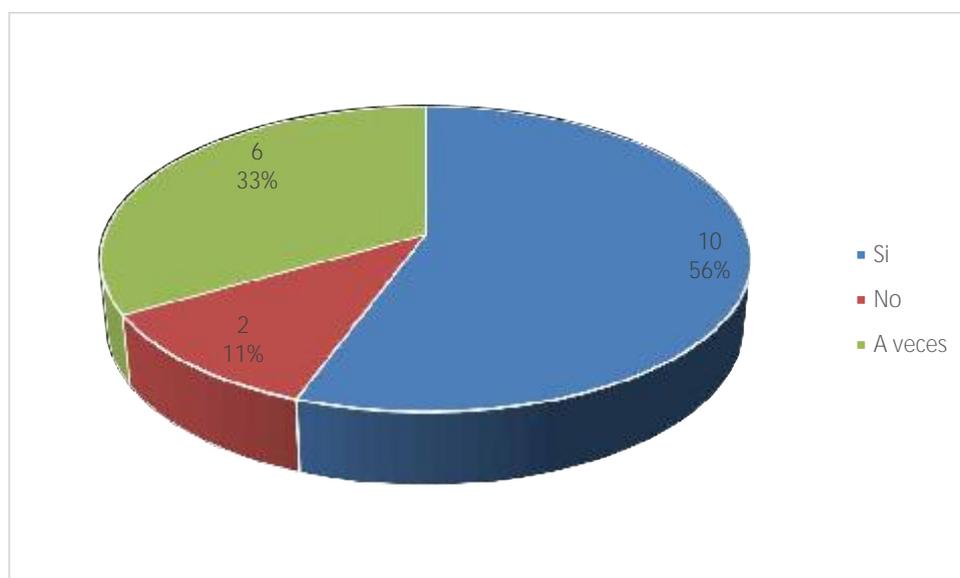


Figura 6 Mantiene la atención durante el partido

De la tabla 6 y figura 6, De 18 alumnos de la Sub 16, el 56% Si mantiene la atención durante el partido, mientras que un 11% No mantiene la atención y el 33% A veces mantiene la atención durante el partido.

Tabla 7  
*Centra su atención a los estímulos externos*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	28%
No	7	39%
A veces	6	33%
Total	18	100%

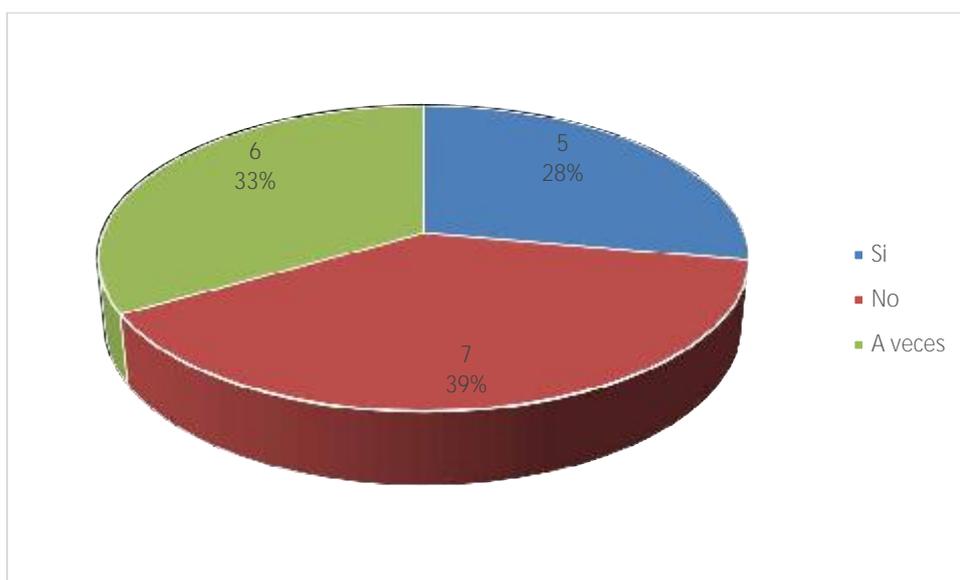


Figura 7 Centra su atención a los estímulos externos

De la tabla 7 y figura 7, De 18 alumnos de la Sub 16, el 28% Si centra su atención a los estímulos externos, mientras que un 39% No centra su atención y el 33% A veces centra su atención a los estímulos externos.

Tabla 8  
*Demuestra concentración en el trabajo en equipo*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	55%
No	3	17%
A veces	5	28%
Total	18	100%

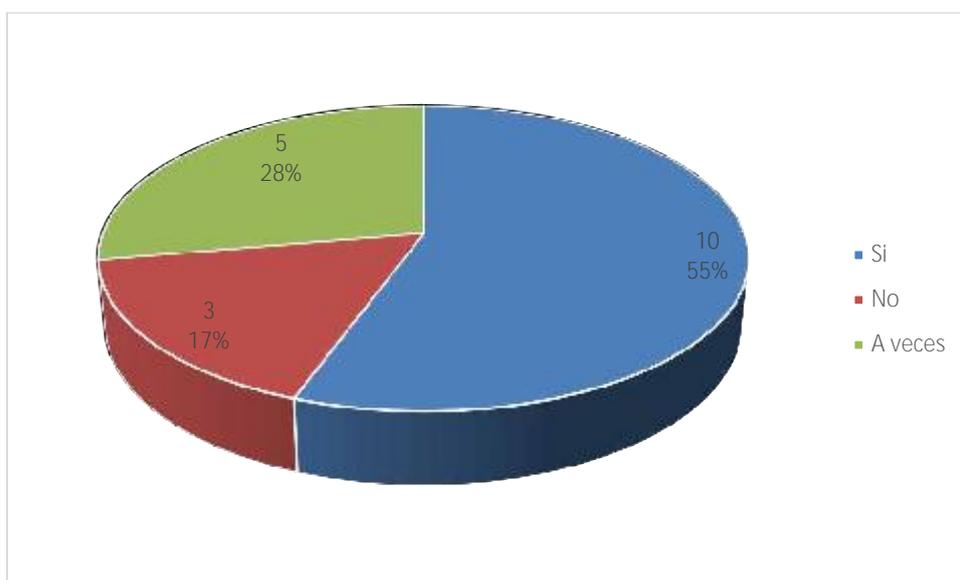


Figura 8 Demuestra concentración en el trabajo en equipo

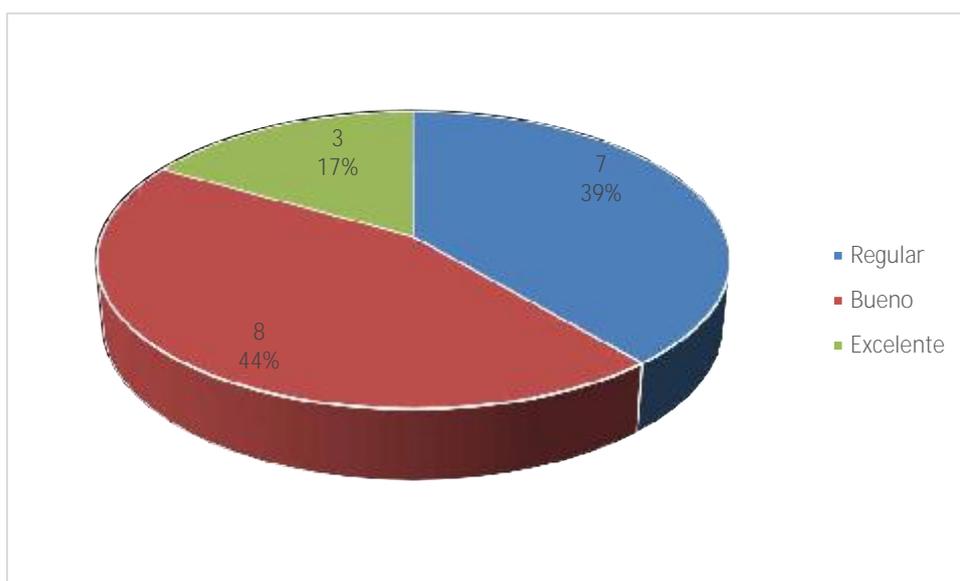
De la tabla 8 y figura 8, De 18 alumnos de la Sub 16, el 55% Si demuestra concentración en el trabajo en equipo, mientras que un 17% No demuestra concentración y el 28% A veces demuestra concentración en el trabajo en equipo.

**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**ASPECTO TÉCNICO**

Tabla 9  
*Recepción de balón*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	7	39%
Bueno	8	44%
Excelente	3	17%
Total	18	100%



*Figura 9* Recepción de balón

De la tabla 9 y figura 9, De 18 alumnos de la Sub 16, el 39% es Regular en la recepción de balón, mientras que un 44% es Bueno y el 17% es excelente en la recepción de balón.

Tabla 10  
Conducción de balón

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	5	28%
Bueno	8	44%
Excelente	5	28%
Total	18	100%

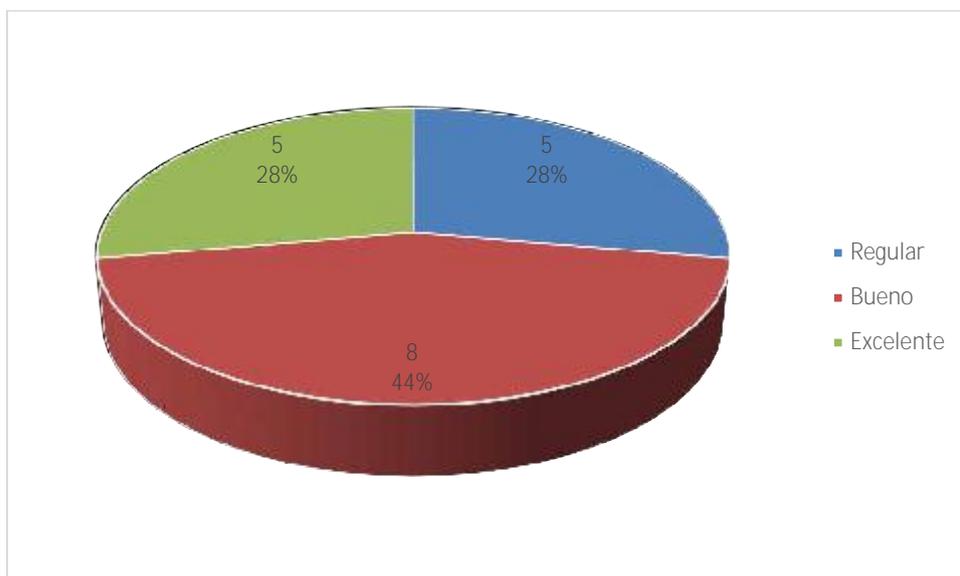
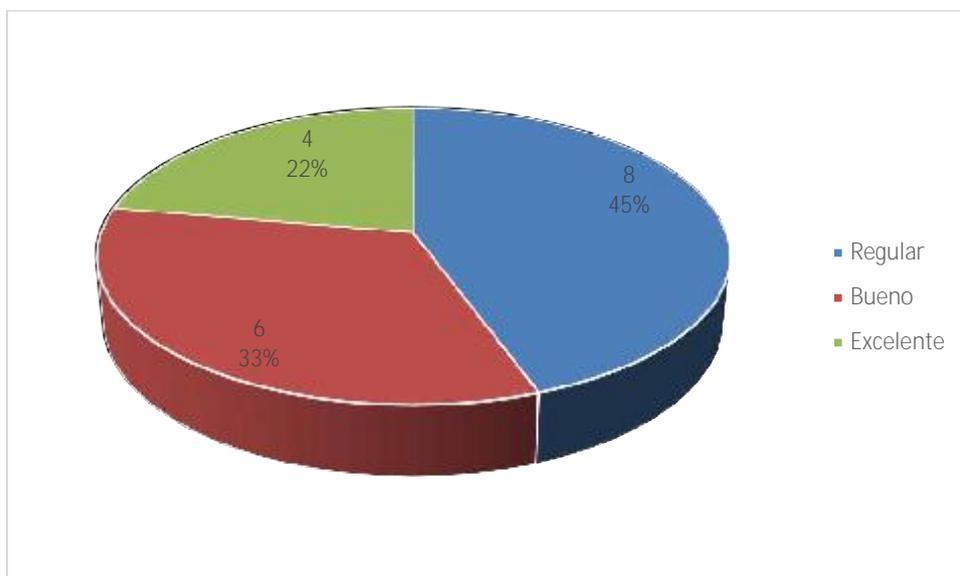


Figura 10 Conducción de balón

De la tabla 10 y figura 10, De 18 alumnos de la Sub 16, el 28% es Regular en la conducción de balón, mientras que un 44% es Bueno y el 28% es excelente en la conducción de balón.

Tabla 11  
*Cabeceo*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	8	45%
Bueno	6	33%
Excelente	4	22%
Total	18	100%



*Figura 11 Cabeceo*

De la tabla 11 y figura 11, De 18 alumnos de la Sub 16, el 45% es Regular en el cabeceo, mientras que un 33% es Bueno y el 22% es excelente en el cabeceo.

Tabla 12  
*Pase*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	6	33%
Bueno	8	45%
Excelente	4	22%
Total	18	100%

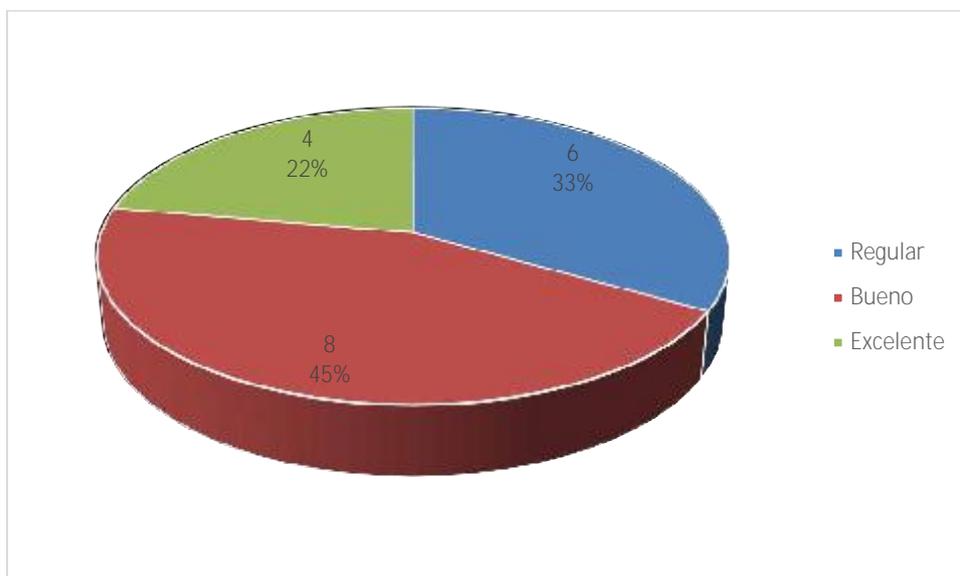
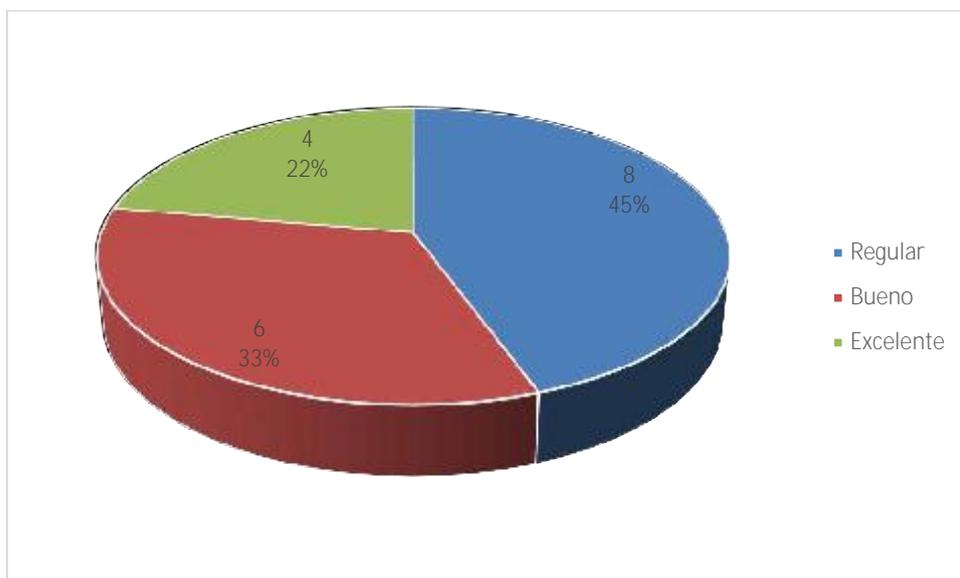


Figura 12 *Pase*

De la tabla 12 y figura 12 De 18 alumnos de la Sub 16, el 33% es Regular en el pase, mientras que un 45% es Bueno y el 22% es excelente en el pase.

Tabla 13  
*Remate*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	8	45%
Bueno	6	33%
Excelente	4	22%
Total	18	100%



*Figura 13 Remate*

De la tabla 13 y figura 13, De 18 alumnos de la Sub 16, el 45% es Regular en remate, mientras que un 33% es Bueno y el 22% es excelente en el remate.

## ASPECTO TÁCTICO

Tabla 14  
*Domina la idea de bloque*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	9	50%
Bueno	6	33%
Excelente	3	17%
Total	18	100%

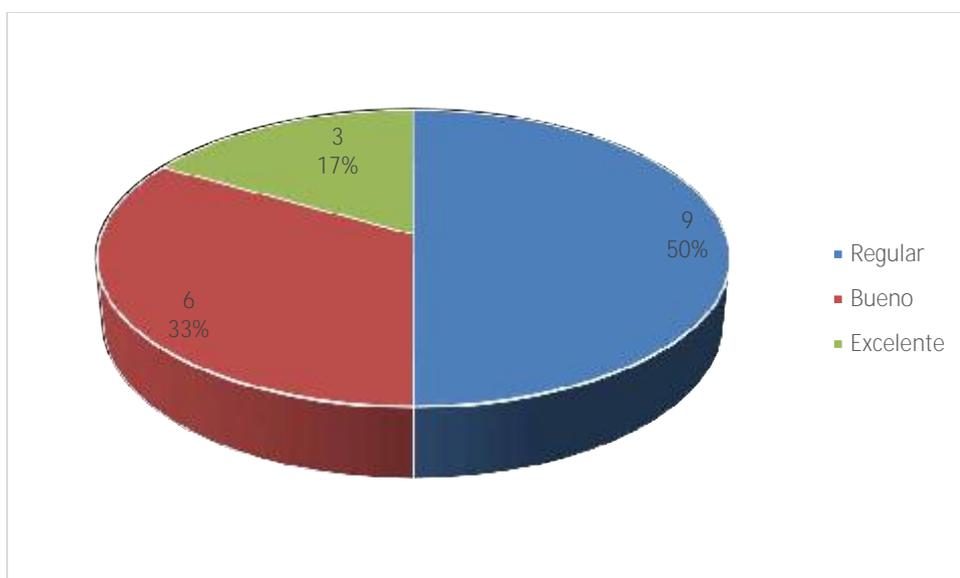


Figura 14 Domina la idea de bloque

De la tabla 14 y figura 14, De 18 alumnos de la Sub 16, el 50% es Regular dominando la idea de bloque, mientras que un 33% es Bueno y el 17% es excelente dominando la idea de bloque.

Tabla 15  
*Domina el cambio de juego*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	8	45%
Bueno	6	33%
Excelente	4	22%
Total	18	100%

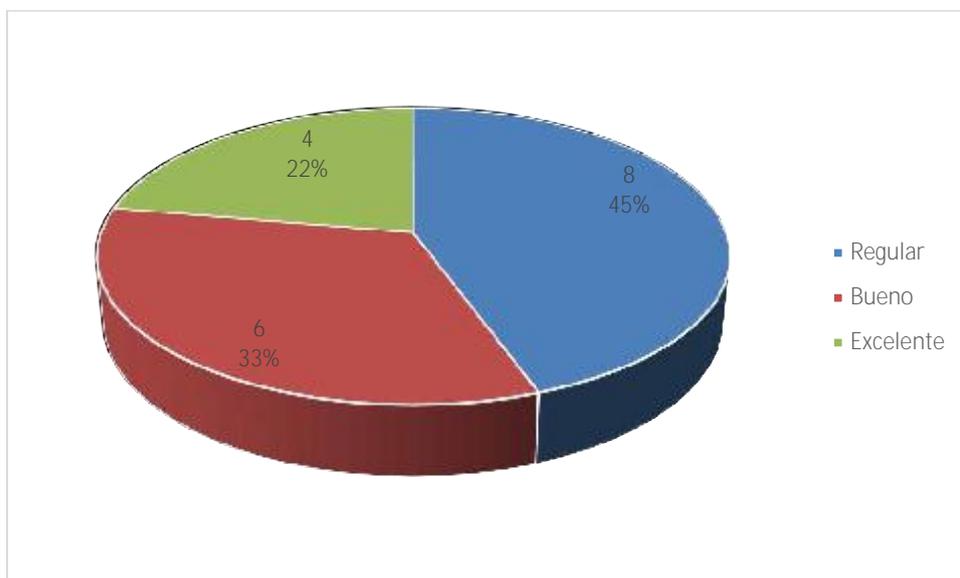


Figura 15 Domina el cambio de juego

De la tabla 15 y figura 15, De 18 alumnos de la Sub 16, el 45% es Regular en dominio de cambio de juego, mientras que un 33% es Bueno y el 22% es excelente en el dominio de cambio de juego.

Tabla 16  
*Posee visión periférica*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	9	50%
Bueno	5	28%
Excelente	4	22%
Total	18	100%

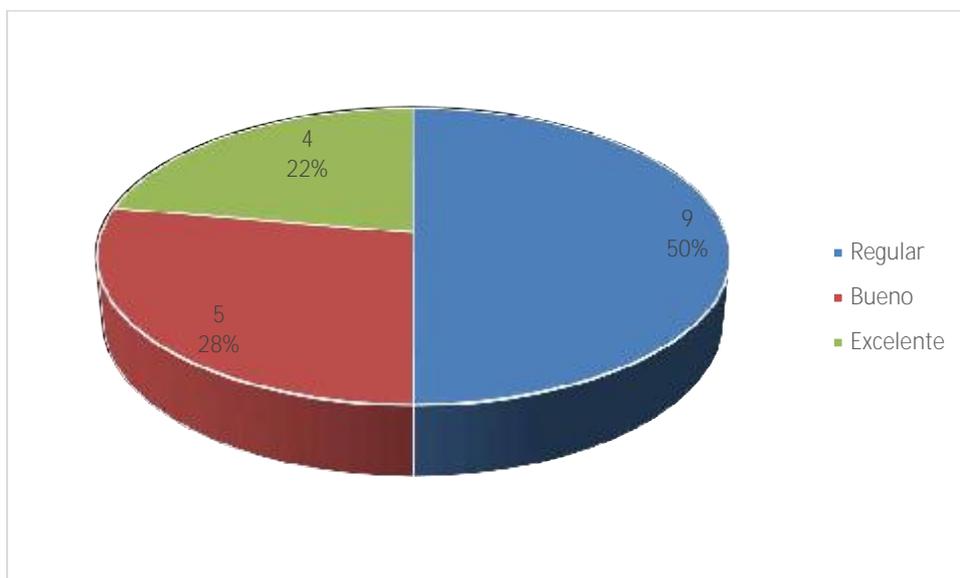


Figura 16 Posee visión periférica

De la tabla 16 y figura 16, De 18 alumnos de la Sub 16, el 50% es Regular en la visión periférica, mientras que un 28% es Bueno y el 22% es excelente en la visión periférica.

## ASPECTO TÁCTICO OFENSIVO – DEFENSIVO

Tabla 17  
*Realiza el desmarque*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	5	28%
Bueno	8	44%
Excelente	5	28%
Total	18	100%

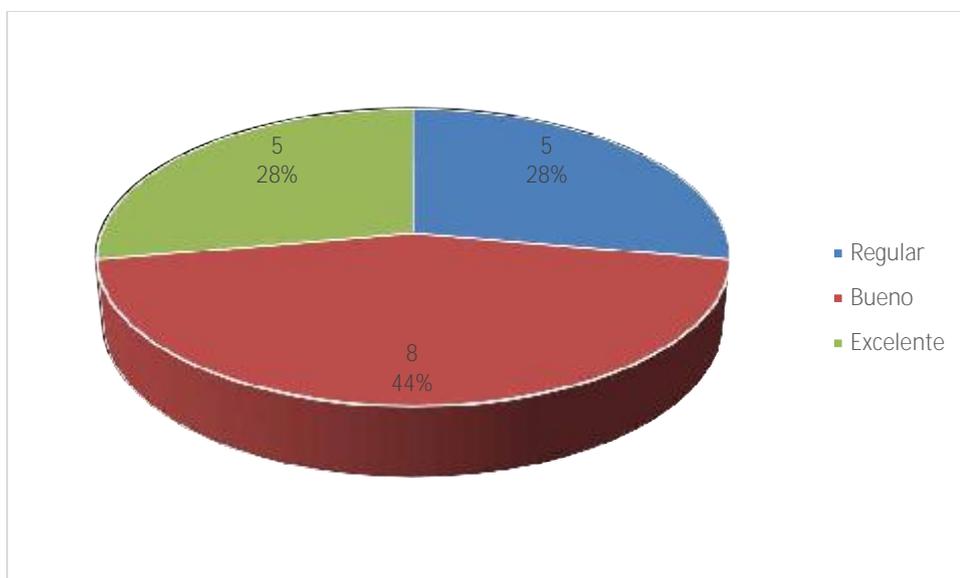
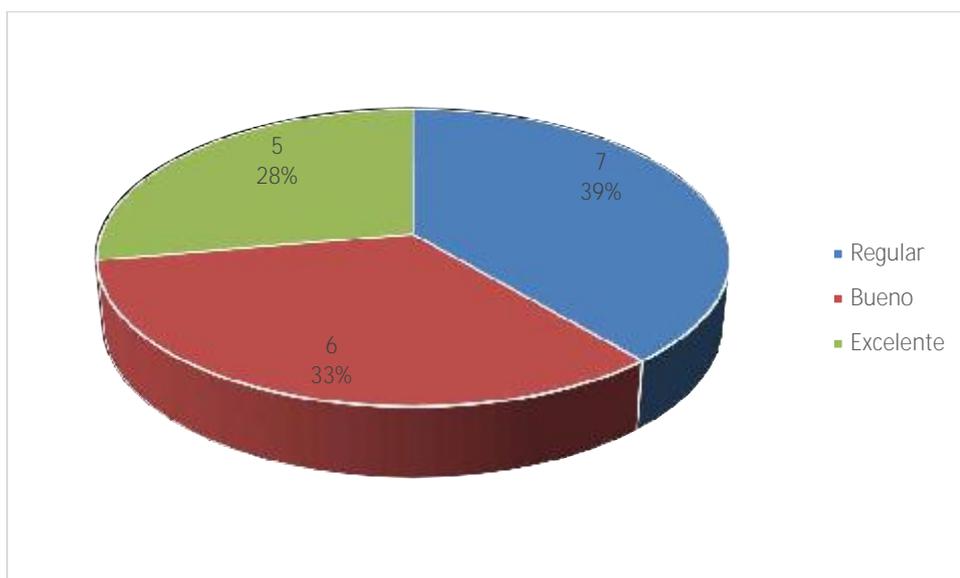


Figura 17 Realiza el desmarque

De la tabla 17 y figura 17, De 18 alumnos de la Sub 16, el 28% es Regular realizando el desmarque, mientras que un 44% es Bueno y el 28% es excelente realizando el desmarque.

Tabla 18  
*Realiza el marcaje*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	7	39%
Bueno	6	33%
Excelente	5	28%
Total	18	100%

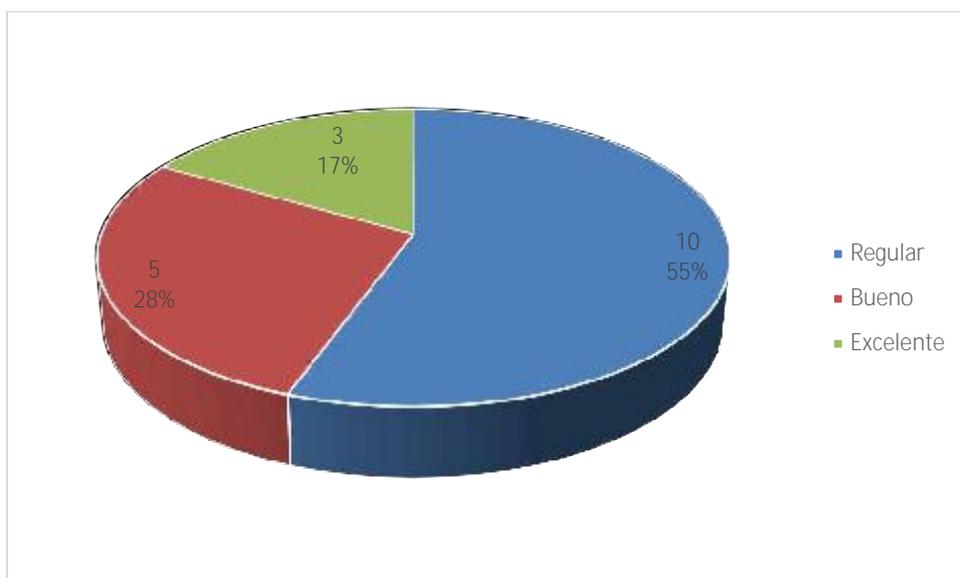


*Figura 18 Realiza el marcaje*

De la tabla 18 y figura 18, De 18 alumnos de la Sub 16, el 39% es Regular realizando el marcaje, mientras que un 33% es Bueno y el 28% es excelente realizando el marcaje.

Tabla 19  
*Realiza la cobertura*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	10	55%
Bueno	5	28%
Excelente	3	17%
Total	18	100%



*Figura 19* Realiza la cobertura

De la tabla 19 y figura 19, De 18 alumnos de la Sub 16, el 55% es Regular realizando la cobertura, mientras que un 28% es Bueno y el 17% es excelente realizando la cobertura.

Tabla 20  
Realiza la anticipación

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Regular	9	50%
Bueno	6	33%
Excelente	3	17%
Total	18	100%

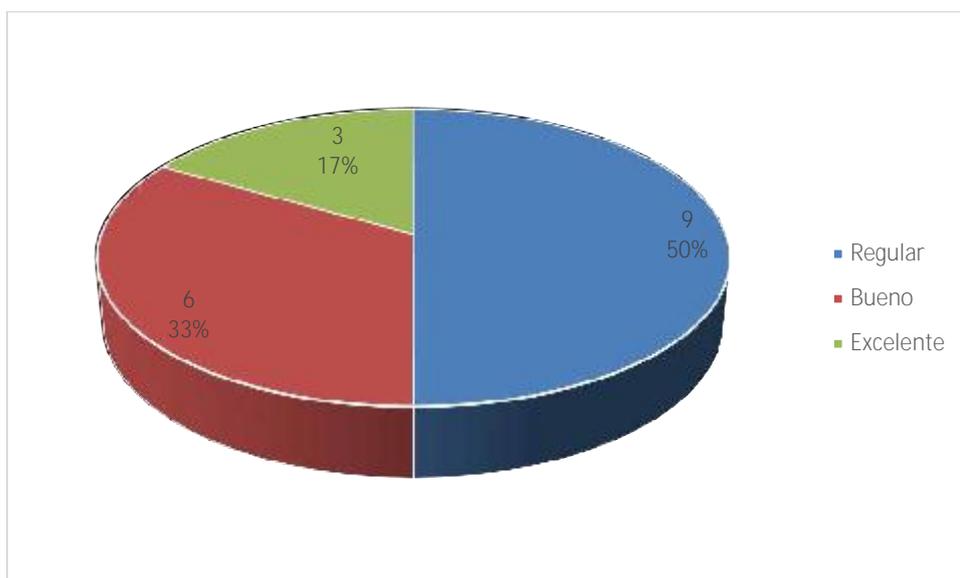


Figura 20 Realiza la anticipación

De la tabla 20 y figura 20, De 18 alumnos de la Sub 16, el 39% es Regular realizando la anticipación, mientras que un 44% es Bueno y el 17% es excelente realizando la anticipación.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Discusión**

De los hallazgos encontrados se acepta la hipótesis, si Existe relación entre habilidades psicológicas y rendimiento deportivo de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018, evidenciando que un 78% está motivado para jugar y el 56% mantiene la atención durante todo el partido lo que significa que hay un buen rendimiento del equipo e individual, estos resultados tienen relación con lo que sostienen los autores Aguilar & Oriundo (2018), que sus resultados fueron el 91.7% de los estudiantes se encuentran en proceso de desarrollar sus habilidades Psicológicas, el 58.3% están en proceso, concluyendo que si existe relación significativa en Habilidades psicológicas y fundamentos técnicos del fútbol. Así también el autor Yupanqui (2013), concluye que las habilidades psicológicas se relacionan directamente con el rendimiento deportivo.

### **Conclusiones**

**Primera:** Existe relación entre habilidades psicológicas y rendimiento deportivo de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.

**Segunda:** Las habilidades psicológicas como la motivación es importante para un buen rendimiento deportivo, el 78% de los seleccionados de la sub 16 están motivados para jugar en representación de la Institución Educativa.

**Tercera:** La atención y concentración es necesario para un deportista, sin importar las influencias externas, el deportista debe mantenerse atento durante todo el encuentro deportivo para rendir al máximo de sus potencialidades.

**Cuarta:** Para que exista un buen rendimiento deportivo, el deportista debe asistir a todos sus entrenamientos, trabajar el gesto técnico, la táctica y la parte física con mucha dedicación.

**Quinta:** el deportista para tener buen rendimiento deportivo debe estar bien alimentado, hidratado y tomar algunos suplementos deportivos, para que cuando realice el esfuerzo físico su organismo pueda rendir bien.

**Sexta:** el estilo de vida de un deportista es ordenado, porque debe dormir sus horas completas, descansar después de los entrenamientos, alimentarse a sus horas establecidas, llevar una dieta saludable, no consumir alcohol ni tabaco, respetar las horas de entrenamiento.

**Séptima:** Para tener buen rendimiento deportivo se debe entrenar la mente al igual que el cuerpo, para estar preparados en situaciones difíciles que se presentan durante los partidos, el deportista renuncia a momentos de diversión para no perder lo que gana en el entrenamiento y mantener su buen nivel deportivo.

### **Recomendaciones**

**Primera:** A los deportistas, si quieren tener un buen rendimiento deportivo y ser considerados para equipos de primera división, deben tener una vida metódica, asistir a los entrenamientos y obedecer todas las recomendaciones de su entrenador.

**Segunda:** A los entrenadores, así como entrenan el físico, la técnica y la táctica en el fútbol, también deben darle la misma importancia a entrenar la mente y las habilidades psicológicas, si fuera posible deben de contar con un psicólogo para que apoye este proceso.

**Tercera:** A los padres de los deportistas, deben dar las facilidades y apoyo a sus hijos para la práctica del fútbol, además de mantener un estilo de vida de un deportista.

**Cuarta:** A los docentes de la I. E. Huiracocha, apoyar a los seleccionados en la motivación para seguir jugando fútbol y representando a la Institución, así como el apoyo de reforzamiento de los temas de clase.

**Quinta:** A la UGEL promover capacitaciones sobre habilidades psicológicas, no solo para el deporte si no para formar a los estudiantes para la vida.

## CAPÍTULO VI: FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

### 6.1. Fuentes Documentarias

Aguilar, M., & Oriundo, A. (2018). *Habilidades Psicológicas y Fundamentos Técnicos del Fútbol en Estudiantes de Secundaria. ayacucho 2018*. lima: Universidad Cesar Vallejo.

Del carmen, M. (2013). *Características psicológicas en competición que presentan las gimnastas de 13 a 15 años de la Villa Deportiva Regional del Callao en el año 2013*. Callao: Universidad Alas Peruanas.

Guzman, F., & Sanchez, E. (2017). *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*. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín.

Leon Horna, A. (2018). “*EL TEMPERAMENTO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN INTEGRANTES DEL CAMPEONATO DE PRIMERA DIVISIÓN DE HUÁNUCO, 2018*”. Huanuco: Universidad de Huanuco.

Yupanqui. (2013). *Habilidades psicológicas y su importancia de los fundamentos técnicos en la selección de fútbol cat “C” I.E. Pachacutec, Cusco Perú*. Cusco: Universidad San Antonio Abad.

### 6.2. Fuentes bibliográficas

Dietrich, M. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo.

Rodriguez, M. (1998). *Motivación al Trabajo*. Mexico: Editorial El Manual Moderno.

Weinberg, & Gould. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*.  
Barcelona: Ariel Psicología.

## 6.2. Fuentes electrónicas

APDA. (2 de febrero de "Habilidades," 2015). Obtenido de APDA:  
<https://www.psicodeportes.com/proceso-de-comunicacion-en-la-actividad-deportiva/>

Buenaforma. (20 de octubre de "adaptación," 2009). Obtenido de Buenaforma:  
<http://www.buenaforma.org/2009/10/20/concepto-de-adaptacion/>

Capetillo, R. (Diciembre de 2005). *Efedeportes.com*. Obtenido de Efedeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd91/rendim.htm>

CIMA PERFORMANCE. ("concentración," 2019). Obtenido de CIMA PERFORMANCE:  
<http://cimaperformance.com/recursos/articulos/psicologia-del-deporte/habilidades-vida/>

Conceptodefinición.de. ("Genetica," 2019). Obtenido de Conceptodefinición.de:  
<https://conceptodefinicion.de/genetica/>

Documents tips. (12 de junio de 2015). Obtenido de Documents tips:  
<https://documents.tips/documents/1o-psicologia-general.html>

efdeportes.com. (28 de julio de "Rendimiento," 2015). Obtenido de efdeportes.com:  
<https://efdeportes.com/efd2017/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>

*Efedeportes.com.* (febrero de "frustración," 2002). Obtenido de Efedeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm>

*Enciclopedia de tareas.* (agosto de "Habilidades," 2010). Obtenido de Enciclopedia de tareas: <https://www.encyclopediadetareas.net/2010/08/habilidades-psicologicas.html>

*Entrenadores de fútbol.* (19 de noviembre de 2010). Obtenido de Entrenadores de fútbol:  
<http://entrenadordefutbol.blogia.com/temas/tactica-conceptos-y-principiosDEL20110422221801.php>

*familydoctor.org.* (7 de julio de 2017). Obtenido de familydoctor.org:  
<https://es.familydoctor.org/suplementos-alimenticios-lo-que-usted-necesita-saber/>

Godoy , D., Velez , M., & Prada, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en Jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 - 22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119250001.pdf>

*IESPORT.* (NOVIEMBRE de "Habilidades," 2015). Obtenido de IESPORT:  
<http://www.iesport.es/actualidad/281-habilidades-psicologicas-deporte.html>

*Liderazgo y administración.* (8 de marzo de 2016). Obtenido de Liderazgo y administración: <http://b.se-todo.com/doc/12535/index.html?page=13>

*Mimbres de fútbol.* ("Táctica," 2016). Obtenido de Mimbres de fútbol:  
<http://mimbresdefutbol.blogspot.com/2016/06/>

*Modociclismo.com.* ("Habilidades," 2019). Obtenido de Modociclismo.com:  
<https://www.modociclismo.com/habilidades-psicologicas-que-son-cuales-son-y-como-se-entrenan/>

*Monografias.com*. (5 de diciembre de "enfoque," 2003). Obtenido de Monografias.com:  
<https://www.monografias.com/trabajos14/cognitivismo/cognitivismo.shtml>

*Psicología*. (noviembre de 2008). Obtenido de Psicología:  
<https://psicologiamx.blogspot.com/2008/11/vygotsky.html>

*The free dictionary*. ("Anfetamina," 2016). Obtenido de The free dictionary:  
<https://es.thefreedictionary.com/anfetamina>

*The free dictionary*. ("Antidoping," 2016). Obtenido de  
<https://es.thefreedictionary.com/antidoping>

*The free dictionary*. ("Atencion," 2012). Obtenido de The free dictionary:  
<https://es.thefreedictionary.com/atencion>

*Tnrelaciones.com*. (s.f.). Obtenido de Tnrelaciones.com:  
[http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas\\_y\\_respuestas/content/255/3223/es/acion-y-concentracion.html](http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/255/3223/es/acion-y-concentracion.html)

*Universitas Miguel Hernandez*. ("Variables," 2017). Obtenido de Universitas Miguel Hernandez: <https://www.umh.es/>

*Velites*. ("activacion," 2016). Obtenido de Velites: <https://es.velitessport.com/control-de-activacion/>

*WordReference.com*. ("Autoestima," 2005). Obtenido de WordReference.com:  
<https://www.wordreference.com/definicion/autoestima>

*WordReference.com*. ("Tactica," 2020). Obtenido de WordReference.com:  
<https://www.wordreference.com/definicion/tactica>

# ANEXOS

## ANEXO

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y EL RENDIMIENTO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL SUB 16 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA HUIRACOCCHA DE AUCAYACU, EN EL AÑO 2018.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Qué relación existe entre las habilidades psicológicas y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Qué relación existe entre la atención y concentración y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la relación existente entre las habilidades psicológicas y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar la relación existente entre la atención y concentración y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Existe relación significativa entre las habilidades psicológicas y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b> Existe relación significativa entre la atención y concentración y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  HABILIDADES PSICOLÓGICAS</p>	<p>Son las destrezas de la mente que le ayudan a reconocer, perfeccionar y aprender sobre sus capacidades para tener éxito en el deporte elegido.</p>	<p>Atención y concentración</p> <p>Motivación</p> <p>Habilidades de comunicación</p>	<p>Selectividad</p> <p>Intensidad</p> <p>Estabilidad</p> <p>Intrínseca</p> <p>Extrínseca</p> <p>Lenguaje expresivo</p> <p>Lenguaje receptivo</p> <p>Dedicación</p>

<p>¿Qué relación existe entre la motivación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?</p> <p>¿Qué relación existe entre las habilidades de comunicación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018?</p>	<p>Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p> <p>Determinar la relación existente entre la motivación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p> <p>Determinar la relación existente entre las habilidades de comunicación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p>	<p>Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre la motivación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre las habilidades de comunicación y el rendimiento de la selección de fútbol Sub 16 de la Institución Educativa Huiracocha de Aucayacu, en el año 2018.</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p>RENDIMIENTO DEPORTIVO</p>	<p>Capacidad del deportista, este puede ser alto, medio o bajo, son los logros que obtiene en un determinado deporte.</p>	<p>Entrenamiento</p> <p>Alimentación</p> <p>Estilo de vida</p>	<p>Apoyo técnico</p> <p>Apoyo tecnológico</p> <p>Alimentos nutritivos</p> <p>Hidratación</p> <p>Suplementos</p> <p>Horas de sueño</p> <p>Higiene personal</p> <p>Horas de entrenamiento</p>
---	--	--	---	---	--	---

**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS**

**MOTIVACIÓN**

N°	INDICADORES	SI	NO	A VECES
01	Está motivado para jugar			
02	Mantiene la motivación durante el partido			
03	Cuando falla se desmotiva			

**AUTOCONFIANZA**

N°	INDICADORES	SI	NO	A VECES
04	Tiene confianza al ejecutar la técnica			
05	Se siente mal cuando ejecuta mal la técnica			

**ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN**

N°	INDICADORES	SI	NO	A VECES
06	Mantiene la atención durante el partido			
07	Centra su atención a los estímulos externos			
08	Demuestra concentración en el trabajo en equipo			

**FICHA DE OBSERVACIÓN  
DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**ASPECTO TÉCNICO**

Nº	INDICADORES	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
01	Recepción de balón			
02	Conducción de balón			
03	Cabeceo			
04	Pase			
05	Remate			

**ASPECTO TÁCTICO**

Nº	INDICADORES	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
06	Domina la idea de bloque			
07	Domina el cambio de juego			
08	Posee visión periférica			

**ASPECTO TÁCTICO OFENSIVO - DEFENSIVO**

Nº	INDICADORES	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
09	Realiza el desmarque			
10	Realiza el marcaje			
11	Realiza la cobertura			
12	Realiza la anticipación			

---

Lic. MARÍA MAGDALENA LA ROSA GUEVARA  
ASESOR

---

Dr. ALIAM ZAVALA SANTOS  
PRESIDENTE

---

Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO  
SECRETARIO

---

Mg. TEOBALDO NOREÑO SUSANIBAR HOCES  
VOCAL