



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación**

**Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Presión psicológica y desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022**

**Tesis**

**Para optar por el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**Autores**

**Pinedo Izquierdo, Rosbel**

**Lopez Ugarte, Jan Kevin**

**Asesor**

**Dr. Nuñez Torreblanca, Randolpho**

**Huacho – Perú**

**2023**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

### INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Rosbel Pinedo Izquierdo	70522496	05 de noviembre de 2023
Jan Kevin Lopez Ugarte	72129042	05 de noviembre de 2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Randolph Nuñez Torreblanca	41577711	0000-0001-8611-6300
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
Dra. Felipa Hinmer Hilem Apolinario Rivera	15685054	0000-0003-1250-6220
M(a) Gladys Victoria Arana Rizabal	16010726	0000-0002-2584-7978

## PRESION PSICOLOGICA Y DESEMPEÑO FUTBOLISTICO DE LOS JUGADORES DEL POWER HUACHO, 2022

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	8%
2	<a href="https://bibliotecadigital.univalle.edu.co">bibliotecadigital.univalle.edu.co</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Andrés Bello Trabajo del estudiante	1%
5	<a href="https://repositorio.autonoma.edu.pe">repositorio.autonoma.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.utn.edu.ec">repositorio.utn.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Infile Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	1%
9	<a href="https://repositorio.upla.edu.pe">repositorio.upla.edu.pe</a> Fuente de Internet	

## **Dedicatoria**

Esta tesis, está dedicada en primer lugar a Dios, por guiar mi camino y ser mi fortaleza durante estos largos años.

En segundo lugar, agradezco a mis padres Polonio y Adela quienes, con mucho esfuerzo, con amor, voluntad y confianza me han permitido lograr cumplir un objetivo más valioso en la vida, me dijeron que no me dé por vencido, mis padres siempre me decían estudia y termina la carrera cuando yo ya no quería hacerlo todo el esfuerzo lo hice por ellos y tengo fruto de todos los sacrificios.

Rosbel Pinedo Izquierdo

Dedico principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. A mis hermanos, a quien quiero como un padre, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesto a escucharme y ayudarme en cualquier momento. Nicoool porque te amo infinitamente hermanita. A mi compañero Pinedo no hubiéramos logrado esta meta sin nuestro esfuerzo y dedicación que le ponemos a nuestra carrera profesional.

Jan Kevin Lopez Ugarte

## **Agradecimiento**

Agradecer a Dios, por bendecir mi hogar y mantener unida a mi familia. A mis maestros de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, por compartírnos sus enseñanzas con el objetivo de ser excelentes profesionales, a mis compañeros de aula por el apoyo y compañerismo durante estos años y finalmente agradecer a todas las personas que confiaron en mí.

Rosbel Pinedo Izquierdo

En primer lugar doy infinitamente gracias a Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de mi vida. Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mi madre, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos. A mi hermano, que con sus consejos me ha ayudado a afrontar los retos que se me han presentado a lo largo de mi vida. A Pinedo Izquierdo , por su apoyo incondicional en el transcurso de mi carrera universitaria, por compartir momentos de alegría, tristeza y demostrarme que siempre podré contar con él.

Jan Kevin Lopez Ugarte

# Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	2
<b>Agradecimiento</b> .....	6
<b>Índice de tablas</b> .....	10
<b>Índice de figuras</b> .....	12
<b>Resumen</b> .....	14
<b>Abstract</b> .....	15
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	16
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	18
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> .....	18
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	20
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....	20
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....	21
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	21
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación</b> .....	21
<b>2.1.1. Investigaciones internacionales</b> .....	21
<b>2.1.2. Investigaciones nacionales</b> .....	23
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	24
<b>2.3. Definiciones conceptuales</b> .....	31
<b>2.4. Formulación de la hipótesis</b> .....	33
<b>2.4.1. Hipótesis general</b> .....	33

2.4.2. Hipótesis específicas .....	33
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>34</b>
3.1 Diseño metodológico .....	34
3.1.1. Tipo de investigación .....	¡Error! Marcador no definido.
3.1.2. Nivel de investigación .....	¡Error! Marcador no definido.
3.1.3. Diseño .....	¡Error! Marcador no definido.
3.1.4. Enfoque .....	¡Error! Marcador no definido.
3.2. Población y muestra.....	34
3.2.1 Población .....	34
3.2.2 Muestra .....	34
3.3. ....	35
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	36
3.4.1. Técnicas a emplear.....	36
3.4.2. Descripción de los instrumentos .....	36
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información .....	36
Instrumentos .....	36
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>37</b>
4.1. Análisis de resultados .....	37
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>61</b>
5. 1. DISCUSIÓN .....	61
5. 2. CONCLUSIONES .....	62
5. 3. RECOMENDACIONES .....	63

<b>CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN .....</b>	<b>64</b>
<b>6. 1. Fuentes Bibliográficas .....</b>	<b>64</b>
<b>6.2. Fuentes Documentales .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>6.3. Fuentes Electrónicas .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>66</b>
<b>Matriz de consistencia .....</b>	<b>67</b>
<b>ENCUESTA.....</b>	<b>69</b>

## Índice de tablas

Tabla 1 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente temblor en sus piernas creando inseguridades en usted mismo? .....	37
Tabla 2 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que se acelera su respiración?.....	38
Tabla 3 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo?.....	39
Tabla 4 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual? .....	40
Tabla 5 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que su corazón empieza a latir aceleradamente?.....	41
Tabla 6 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente intranquilo por los resultados? .....	42
Tabla 7 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente preocupado por los resultados? .....	43
Tabla 8 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo tiene un expectativa negativa para los resultados? .....	44
Tabla 9 ¿Cuándo tiene un encuentro deportivo siente la presión de la competencia? .....	45
Tabla 10 ¿Cuándo tiene un encuentro deportivo respira profundamente para lograr un buen desempeño? .....	46
Tabla 11 ¿Considera usted que los entrenadores y compañeros le brindan frases de motivación para un buen desempeño?.....	47
Tabla 12 ¿Considera usted que tiene buen dominio del balón? .....	48
Tabla 13 ¿Considera usted que se posiciona correctamente durante el juego?.....	49
Tabla 14 ¿Considera usted que tiene buena acciones tácticas sin necesidad de tocar el balón? .....	50

Tabla 15 ¿Considera usted que tiene buen remate durante el juego? .....	51
Tabla 16 ¿Considera usted que recepciona y controla correctamente el balón? .....	52
Tabla 17 ¿Considera usted que tiene buen cabeceo durante el partido de futbol? .....	53
Tabla 18 ¿Considera usted que conduce correctamente el balón durante el juego?.....	54
Tabla 19 ¿Considera usted que tiene buen pase y preciso durante el juego? .....	55
Tabla 20 ¿Considera usted que tiene buen dribling del balón? .....	56
Tabla 21 ¿Considera usted que tiene la fuerza necesaria para hace un buen partido de fútbol? .....	57
Tabla 22 ¿Considera usted que tiene buena velocidad durante el partido? .....	58
Tabla 23 ¿Considera usted que tiene buena flexibilidad durante el partido? .....	59
Tabla 24 ¿Considera usted que tiene buena resistencia durante el partido?.....	60

## Índice de figuras

Figura 1 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente temblor en sus piernas creando inseguridades en usted mismo? .....	37
Figura 2 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que se acelera su respiración? .....	38
Figura 3 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo?.....	39
Figura 4 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual? .....	40
Figura 5 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que su corazón empieza a latir aceleradamente?.....	41
Figura 6 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente intranquilo por los resultados? .....	42
Figura 7 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente preocupado por los resultados? .....	43
Figura 8 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo tiene un expectativa negativa para los resultados? .....	44
Figura 9 ¿Cuándo tiene un encuentro deportivo siente la presión de la competencia? .....	45
Figura 10 ¿Cuándo tiene un encuentro deportivo respira profundamente para lograr un buen desempeño? .....	46
Figura 11 ¿Considera usted que los entrenadores y compañeros le brindan frases de motivación para un buen desempeño?.....	47
Figura 12 ¿Considera usted que tiene buen dominio del balón? .....	48
Figura 13 ¿Considera usted que se posiciona correctamente durante el juego?.....	49
Figura 14 ¿Considera usted que tiene buena acciones tácticas sin necesidad de tocar el balón? .....	50

Figura 15 ¿Considera usted que tiene buen remate durante el juego? .....	51
Figura 16 ¿Considera usted que recepciona y controla correctamente el balón?.....	52
Figura 17 ¿Considera usted que tiene buen cabeceo durante el partido de futbol?.....	53
Figura 18 ¿Considera usted que conduce correctamente el balón durante el juego? .....	54
Figura 19 ¿Considera usted que tiene buen pase y preciso durante el juego?.....	55
Figura 20 ¿Considera usted que tiene buen dribling del balón?.....	56
Figura 21 ¿Considera usted que tiene la fuerza necesaria para hace un buen partido de fútbol? .....	57
Figura 22 ¿Considera usted que tiene buena velocidad durante el partido?.....	58
Figura 23 ¿Considera usted que tiene buena flexibilidad durante el partido?.....	59
Figura 24 ¿Considera usted que tiene buena resistencia durante el partido? .....	60

## Resumen

La ciudad de Huacho no es ajena a los que se vive en el futbol, se tiene un club deportivo llamado Power Club en el cual se encuentra un conjunto de jóvenes con el hambre de triunfo y levantar la copa que se juega en la liga distrital de Huacho, en los partidos de practica que se ha tenido no se han obtenido los resultados esperados pues la mayoría fue derrotas trayendo consigo la incomodidad y frustración de los jugadores al no obtener los resultados esperados además cuando se tiene un enfrentamiento se observa que los jugadores empiezan a sudar, temblar, estar inquietos y esto perjudica al desempeño que tienen los jugadores dentro del campo deportivo ya que se sienten ansiosos por los resultados obtenidos.

**Objetivo:** “Determinar cómo se relaciona la presión psicológica y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022”. **Material y método:** Realizado en la el Power Club, año 2022. La población y muestra está conformada por el total de 18 jugadores. Tipo Descriptivo correlacional. El instrumento para medir la presión psicológica y el desempeño futbolístico es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** se acepta la hipótesis alternativa “la presión psicológica se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022”.

**Palabras claves:** presión, psicología, desempeño, fútbol.

## **Abstract**

The city of Huacho is no stranger to those who live in soccer, there is a sports club called Power Club in which there is a group of young people with the hunger to win and lift the cup that is played in the league. district of Huacho, in the practice matches that have been held, the expected results have not been obtained since the majority were defeats, bringing with them the discomfort and frustration of the players by not obtaining the expected results, in addition, when there is a confrontation, it is observed that the Players start to sweat, tremble, be restless and this harms the performance of the players on the sports field since they feel anxious about the results obtained. Objective: "Determine how psychological pressure and soccer performance of Power Huacho players, 2022, are related." Material and method: Carried out in the Power Club, year 2022. The population and sample is made up of a total of 18 players. Correlational Descriptive Type. The instrument to measure psychological pressure and soccer performance is the survey. Results and conclusions: the alternative hypothesis "psychological pressure is related to the soccer performance of Power Huacho players, 2022" is accepted.

**Keywords:** pressure, psychology, performance, soccer.

# INTRODUCCIÓN

La investigación de la presión psicológica de los deportistas es importante para todas las personas que practican deporte representando a los cientos de equipos deportivos que hay ya que detrás de los resultados hay un conjunto de personas que se emocionan por cada partido jugado y por cada triunfo es por ello que dentro de este marco interesante es importante el desempeño futbolístico ya que tener a los jugadores con un rendimiento óptimo dentro del campo deportivo va a hacer que los resultados sean positivos teniendo triunfos que emocionen el alma de los jugadores y también de la hinchada que siempre es fiel al equipo deportivo.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de la presión psicológica y el desempeño futbolístico, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de la presión psicológica y el desempeño futbolístico.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de la presión psicológica y el desempeño futbolístico.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 Descripción de la realidad problemática**

A nivel mundial se tiene muchos clubs deportivos los cuales se dedican a jugar además de dar la cara de miles de hinchas deportivas que tienen cada uno de los clubs mencionados con anterioridad, vivir la pasión del futbol en realidad es más allá de un sentimiento.

En américa latina y en el Perú se vive la misma historia, se tiene varios clubs de los cuales sentirnos orgullosos por su gran desempeño deportivo que tiene en cada encuentro deportivo trayendo consigo muchos triunfos y emociones de las personas a través de sus pantallas muchas veces.

La ciudad de Huacho no es ajena a los que se vive en el futbol, se tiene un club deportivo llamado Power Club en el cual se encuentra un conjunto de jóvenes con el hambre de triunfo y levantar la copa que se juega en la liga distrital de Huacho, en los partidos de practica que se ha tenido no se han obtenido los resultados esperados pues la mayoría fue derrotas trayendo consigo la incomodidad y frustración de los jugadores al no obtener los resultados esperados además cuando se tiene un enfrentamiento se observa que los jugadores empiezan a sudar, temblar, estar inquietos y esto perjudica al desempeño que tienen los jugadores dentro del campo deportivo ya que se sienten ansiosos por los resultados obtenidos, se plantea la presente investigación con el fin de relacionar ambas variables y ayudar a los jugadores del club para que puedan controlar todo ello y obtener los resultados que se tienen en mente.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación de la presión psicológica y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la relación del síntoma físico y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?

¿Cuál es la relación del pensamiento y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?

¿Cuál es la relación del comportamiento y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar cómo se relaciona la presión psicológica y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar cómo se relaciona el síntoma físico y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

Determinar cómo se relaciona el pensamiento y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

Determinar cómo se relaciona el comportamiento y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

La justificación del problema en el aspecto metodológico se sustenta en:

**Trascendencia:** la presión psicológica y el desempeño futbolístico son variables de importancia cuando se habla de clubs deportivos.

**Utilidad:** Porque resuelve un problema pedagógico.

Los jugadores del Club Power serán los beneficiados, ya que se les brindarán recomendaciones para que se pueda lograr el objetivo que se tiene en mente desde el inicio del presente club.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: San Bartolomé.

Alcance temporal: Año 2022.

Alcance temático: la presión psicológica y el desempeño futbolístico.

Alcance institucional: jugadores del Power Club

## **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió el director del club Power:

### **Ambiental**

Investigación academica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

### **Financiera**

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

### **Social**

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2. 1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Investigaciones internacionales**

García y Acevedo (2020) en su tesis titulada “*Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles*”, su obeitivo es “reconocer los aportes investigativos que han surgido entre 2010 y 2020 sobre la relación entre los factores de ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles”, su poblaicón y muestra la conforman 22 investigaciones, llegó a la siguiente conclusión: Los factores de ansiedad y rendimiento deportivo están más o menos influenciados por otras variables, por lo que su estudio aislado es inconveniente, ya que no son tan importantes y sus pesos relativos pueden ser

mayores. Estas variables pueden ser de carácter individual, colectivo o institucional (p. 53).

Quintanao (2019) en su tesis titulada “*estado de ánimo y su influencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario*”, su objetivo es “determinar la influencia de los estados de ánimo en el rendimiento deportivo en futbolistas profesionales del Club Deportivo Técnico Universitario, de la ciudad Ambato en la provincia de Tungurahua”, llegó a la siguiente conclusión: La hipótesis alternativa fue excluida porque no mostró una relación entre el estado emocional y el rendimiento deportivo, pero algunos de sus componentes estaban parcialmente correlacionados. En cambio, se enfatiza la hipótesis nula ya que no existe relación entre el estado emocional y el rendimiento deportivo de los jugadores profesionales del club Técnico Universitario (p. 65).

Cornejo (2018) en su investigación titulada “*intervención psicológica en futbolistas juveniles*”, su objetivo es “análisis y el estudio de los principales fundamentos contemporáneos de la Psicopedagogía del Deporte con énfasis especial en la caracterización psicológica de la preparación física, técnica y táctica del futbolista juvenil”, llegó a la siguiente conclusión: La psicología aplicada como medio para ayudar a los docentes a estudiar a sus alumnos y las condiciones en las que se desarrolla el proceso de enseñanza deben depender inevitablemente de la pedagogía para que la primera ayude al entrenador y/o docente a ejercer su influencia. A partir de esta relación, podemos considerar el término psicopedagogía definido por Stowns como la aplicación de los principios de la teoría psicológica en la práctica docente, lo que consolida aún más el estatus de la psicopedagogía (p. 102).

### 2.1.2. Investigaciones nacionales

Yauri (2021) en su investigación titulada “*funcionalidad familiar y motivación al deporte en adolescentes de academias de fútbol de la Provincia de Lima – 2021*”, su objetivo es “determinar la relación entre la funcionalidad familiar y la motivación al deporte en adolescentes de academias de fútbol de la provincia de Lima- 2021”, llegó a la siguiente conclusión: En cuanto a la hipótesis general de este estudio, se concluyó que no existe una relación positiva y significativa entre el funcionamiento familiar y la motivación deportiva entre los jóvenes de la Academia Provincial de Fútbol de Lima en el 2021. Los resultados muestran que el valor P. (0,825) es mayor que el nivel alfa (0,05). Por lo tanto, se aceptó la hipótesis nula, es decir, la motivación intrínseca, extrínseca o motivada que exhiben los deportistas adolescentes no está relacionada con el funcionamiento familiar (P. 1009).

Villegas (2019) en su tesis titulada “*cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana*”, su objetivo es “relacionar la cohesión de equipo y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en futbolistas profesionales de primera división en el Perú”, llegó a la siguiente conclusión: Los resultados mostraron que cuantos más rasgos psicológicos se asociaban con el rendimiento, más cohesionados estaban los jugadores del equipo. Es importante señalar la asociación existente entre estas dos variables en su relación con el rendimiento deportivo, ya que esto permitirá intervenciones más precisas para mejorar el rendimiento individual y colectivo (p. 57).

Peña (2017) en su tesis titulada *“ansiedad en el futbol y rendimiento deportivo en futbolistas escolares de la I.E. Pedro E. Paulet, Huacho 2017”*, su objetivo es “conocer si la ansiedad en el deporte se relaciona con el rendimiento deportivo en futbolistas escolares”, su población y muestra está constituida por 40 futbolistas, llegó a la siguiente conclusión: Relación significativa entre la ansiedad futbolística y el rendimiento deportivo en futbolistas escolares de la I.E. Pedro E. Paulet, Huacho 2017, Dado que la correlación de Spearman arroja un valor de 0.834, representando una muy buena correlación (p. 45).

## **2.2. Bases teóricas**

### **V1: Presión Psicológica**

#### **Definición:**

La presión en el deporte profesional es un fenómeno bien conocido. De hecho, mucha gente diría que la principal característica de los deportes de élite es que los deportistas están sometidos a una gran presión psicológica (Redondo, 2023). El punto de partida del estrés es el sistema nervioso, la organización especializada que controla los movimientos y reacciones del cuerpo y su adaptación al medio, el sistema nervioso autónomo, a través del sistema nervioso simpático se encarga de elevar la frecuencia cardíaca y la presión arterial y la distribución de sangre a las extremidades, esta es la parte que se activa cuando nos sentimos asustados, molestos o estresados. Por todo ello, tomamos como ejemplo el fútbol y somos testigos de cómo muchos jugadores experimentados, a la hora de dar doce pasos, son presa fácil, la mayoría de las veces, por su nerviosismo, por esa presión psicológica, están en el último falló cuando fue necesario para contribuir a la victoria. (Ramos, 2005).

El sistema nervioso simpático también provoca la liberación de hormonas de adrenalina: epinefrina, que hace que el corazón lata más rápido, moviliza más azúcar en la sangre y hace que el cerebro almacene más energía. Por sí misma, la norepinefrina contrae los vasos sanguíneos periféricos y, por lo tanto, aumenta la presión arterial.

Los deportistas profesionales tienen que conseguir resultados muy exigentes y pasan la mayor parte del día entrenando y tratando con los medios. Todas estas tareas pueden generar mucho estrés en una persona, y si no sabe cómo manejarlo, puede afectar negativamente su salud mental. Por esta razón, es vital que los atletas, entrenadores y preparadores comprendan qué es el estrés en el deporte profesional, cómo se manifiesta, sus consecuencias a corto y largo plazo y las estrategias para reducir los efectos negativos (Redondo, 2023).

El deporte no es ajeno a este fenómeno, ya sea en un nivel junior o en un nivel alto, los atletas son juzgados diariamente por decenas, cientos o miles de agentes sociales a su alrededor. Además, en la mayoría de los casos, el propio atleta contribuye y, sin saberlo, aumenta la presión que necesita para rendir, demostrar de lo que es capaz y ganar (Caragol, 2022).

Los atletas compiten constantemente contra sus oponentes en la competencia, sus compañeros de equipo en el entrenamiento y, por supuesto, ellos mismos y lo mejor de sí mismos. Además de las expectativas que los propios deportistas se marcan, encontramos que en ocasiones se ven rodeados de diferentes agentes que, conscientemente o no, imponen diversas presiones y/o exigencias para que mejoren su rendimiento a lo largo del tiempo en su carrera deportiva.

Especialmente en el ámbito deportivo, los deportistas son cada vez más conscientes de la importancia de mejorar todas las capacidades para conseguir sus objetivos y de cómo, con la ayuda de un equipo profesional multidisciplinar, pueden llevar su rendimiento a otro nivel sin sentirse emocionalmente deprimidos y con consecuencias devastadoras. Los deportistas de élite viven en un entorno de gran estrés que sin duda afecta a su día a día. Aprender a controlar los impulsos, la ansiedad competitiva, las exigencias del ego o la frustración ante cualquier tipo de lesión es clave para tu salud emocional (Celainfob, 2021).

### **Presión externa de un futbolista:**

- Padres y entrenadores: cuando se tiene una figura que representa autoridad para el futbolista esto genera un estrés ya que estos presionan al jugador para obtener resultados positivos esto por el bien del futbolista, es por ello que así se genera una presión.
- Medios de comunicación: La forma en que los medios de información informan sobre juegos y eventos deportivos afecta en gran medida la presión experimentada. Es más probable que aumente el estrés cuando se toma demasiado en serio un evento deportivo o cuando se cuestiona el rendimiento de un atleta.
- Oponentes: Cuando se enfrentan a un rival aparentemente fuerte los jugadores se presionan solos porque tienen temor del resultado por ello la presión aumenta en todo aspecto.
- Espectadores: La mayoría de las personas se sienten incómodas cuando otros juzgan su desempeño. Los espectadores, incluso cuando no están jugando, pueden provocar un aumento del estrés experimentado por los atletas.

### **Beneficios de la psicología deportiva:**

Controlar y guiar el aspecto mental en la dirección correcta es crucial, por lo que es extremadamente importante integrar la preparación mental como parte esencial del equipo de un atleta, se detallan los beneficios de una psicología deportiva a continuación:

- Mejorar la concentración. La concentración es importante para el rendimiento en algunos deportes, y en la competición es decisiva para el éxito.
- aumentar la confianza en uno mismo. Mejorar la autoestima y la confianza de los jugadores es uno de los principios básicos para mantener a los jugadores motivados y lograr sus objetivos.
- Manejar el estrés. Aprender a manejar el estrés y las expectativas es fundamental para que el fracaso o los "malos" resultados no se conviertan en un problema.
- Control de presión. Si bien es necesario cierto nivel de estrés, puede ser un factor castrador en el rendimiento. Aprender a gestionar el estrés a través de la psicología del deporte te ayudará directamente a mejorar tu estilo de vida.
- Apoyo y compañía durante la recuperación de una lesión. La lesión suele ser uno de los momentos más duros en la vida de un atleta. Aceptar que la lesión es una parte inherente de la vida de un atleta, la motivación y el apoyo psicológico durante la recuperación ayudará a los atletas a manejar la ira, el dolor y la frustración y utilizar estos sentimientos para su beneficio.

### **Dimensiones:**

- Síntoma físico: Puede experimentar nudos estomacales, extremidades temblorosas, dificultad para respirar, sudoración y aumento del ritmo

cardíaco. Incluye una disminución significativa en el desempeño competitivo debido a presiones internas o externas. En este caso, cuando los atletas están expuestos a un estrés elevado, sus niveles de activación se disparan y el rendimiento físico se deteriora.

- **Pensamiento:** Las expectativas negativas sobre el desempeño, los sentimientos de inseguridad y preocupación, e incluso los pensamientos negativos sobre uno mismo crean expectativas negativas.
- **Comportamiento:** Incluye cualquier comportamiento realizado para reducir el estrés competitivo (ejemplo, rituales, controles, respiración, decir frases positivas entre sí). Muchas veces para que el jugador minore la presión que siente antes del juego grita frases de motivación con el fin de liberarse.

## **V2: Desempeño futbolístico**

### **Definición:**

El fútbol es un deporte intermitente de alta intensidad en el que los jugadores deben alternar periódicamente esfuerzos o sprints cortos de alta intensidad con largos períodos de ejercicio de baja intensidad, lo que requiere sistemas de energía tanto aeróbicos como anaeróbicos durante largos períodos de tiempo (Sanchez, 2023).

El desafío y el objetivo de mejorar gran parte del rendimiento de un jugador de fútbol es crear situaciones en el entrenamiento que se asemeje mucho a la realidad del juego. Esto no solo mejora la capacidad técnica, sino que también sacrifica la capacidad de acondicionamiento físico e implica la toma de decisiones y la ejecución en un entorno futbolístico incierto. ., siempre teniendo en cuenta la duración, intensidad y volumen de ejecución de las diferentes jugadas del juego (Capetillo, 2005).

El ejercicio es uno de los hábitos saludables más importantes en la actualidad. Nos mueve, nos desafía y nos eleva, por lo que sus beneficios físicos y mentales son múltiples. Cuando decidimos superar los obstáculos de ser deportistas ocasionales y dedicarnos al mundo profesional, el rendimiento deportivo se convierte en un pilar fundamental de nuestro quehacer. Dicho esto, para encontrar el equilibrio, debes mejorar y agregar diferentes habilidades con cada entrenamiento. Entonces seremos más rápidos, más fuertes, más ágiles, más flexibles, etc. (Desconocido, 2021).

Así, el concepto de rendimiento deportivo tiene que ver con lo que consigue o es capaz de conseguir un deportista. Para mejorar el rendimiento deportivo, los atletas deben ser capaces de maximizar sus recursos. De esta forma, el Centro Deportivo de Alto Rendimiento busca potenciar las diferentes capacidades de los deportistas. Esto significa desarrollar ciertas rutinas de entrenamiento para mejorar el acondicionamiento atlético, la técnica, etc. (Perez & Merino, 2014).

Cuando decides tomarte tu deporte en serio, ante todo debes apostar por la calidad en cuanto a cuidarte y entrenar. Por ejemplo, si es el momento de cambiar de calzado, gasta un poco más y apuesta por unos de mejor calidad. Así evitarás posibles lesiones. Encuentra productos de calidad, profesionales, marcas y todo lo que necesitas en tu formación.

### **Tips para un buen desempeño deportivo:**

- Alimentación: La nutrición deportiva es el tercer pilar de la mejora del rendimiento. La ingesta de calorías debe coincidir con el gasto de energía, los nutrientes deben estar equilibrados (no solo los carbohidratos y las proteínas) y la hidratación debe mantenerse en todo momento. Ante la duda, nada mejor que contar con el asesoramiento y la ayuda de un experto en nutrición.

- Descanso: Los descansos para el ejercicio son otro factor fundamental para mejorar el rendimiento. El entrenamiento es tan importante como la desconexión y el descanso para evitar lesiones, sobrecargas, cansancio o falta de motivación.
- Trabajo de la mentalidad: La mente tiene mucho poder sobre nosotros porque si pensamos que no podemos hacer algo, no lo haremos. Si trabajamos duro, ganamos fuerza. Significa que entrenamos más duro y trabajamos más duro para alcanzar las metas que nos fijamos. Así que trabaja en la motivación, visualiza tus metas y descubre y corrige esos miedos y creencias que te limitan.
- Estrés: A menudo, los atletas que aprenden a manejar el estrés y la ansiedad son los más exitosos porque no permiten que estos factores afecten su rendimiento deportivo. Por ello, es vital que los deportistas sepan gestionar los niveles de estrés y detectar sus signos para poder tomar las medidas adecuadas antes de que todo esto se convierta en un problema en su carrera.

### **Dimensiones:**

- Táctico: Las tácticas aplicadas al fútbol se refieren a todas las acciones ofensivas y defensivas realizadas durante un partido para sorprender (combatir) o detener (reprimir) a un oponente. A diferencia del término estrategia, táctica se refiere específicamente a cada lado y oposición, la interacción con el oponente, es decir, el oponente que conduce a dicha acción táctica. La responsabilidad de las tácticas recae en los entrenadores, que pueden modificarlas cuando se planifiquen, y en los jugadores cuando se implementen.

- Técnico: Los mecanismos de coordinación son fundamentales para aprender la técnica. La coordinación es una función psicomotora y todas las funciones psicomotoras alcanzan su madurez en los niños entre los 12 y los 15 años, justo cuando comienza la pubertad, mientras que las habilidades de ejecución funcional (velocidad, reflejos y resistencia) solo se desarrollan entre los 16 y los 18 años. Entre maduración El movimiento mental precede a la ejecución de acciones y está asociado con la actividad motora intangible. Si un entrenador se enfoca solo en la actividad motora visible, no logrará grandes resultados. Partiendo del fútbol infantil, especialmente en la etapa formativa inicial de los jugadores jóvenes, es necesario motivar y activar los mecanismos mentales que preceden a la ejecución de jugadas.
- Físico: El fútbol es un deporte intermitente de alta intensidad. Los corredores de élite corren de 9 a 14 kilómetros, de los cuales 1 a 3 kilómetros son carreras de alta intensidad. El tiempo de juego efectivo y las exigencias físicas han aumentado en los últimos años. Las capacidades físicas más relevantes en los deportes de equipo son la fuerza y la velocidad. En alta intensidad, los centrocampistas tienen la distancia total más larga y los extremos tienen la distancia total más larga. Cuando se trata de rendimiento físico, la mayor diferencia entre hombres y mujeres es la velocidad y la potencia. Existen diferencias significativas en la preparación física que realizan los jugadores que participan en diferentes ligas o continentes.

### **2.3. Definiciones conceptuales**

**Comportamiento:**

Incluye cualquier comportamiento realizado para reducir el estrés competitivo (ejemplo, rituales, controles, respiración, decir frases positivas entre sí).

**Desempeño futbolístico:**

De esta forma, el Centro Deportivo de Alto Rendimiento busca potenciar las diferentes capacidades de los deportistas. Esto significa desarrollar ciertas rutinas de entrenamiento para mejorar el acondicionamiento atlético, la técnica, etc. (Perez & Merino, 2014).

Los mecanismos de coordinación son fundamentales para aprender la técnica.

**Físico:**

El fútbol es un deporte intermitente de alta intensidad. Los corredores de élite corren de 9 a 14 kilómetros, de los cuales 1 a 3 kilómetros son carreras de alta intensidad.

**Pensamiento:**

Las expectativas negativas sobre el desempeño, los sentimientos de inseguridad y preocupación, e incluso los pensamientos negativos sobre uno mismo crean expectativas negativas

**Presión Psicológica:**

La presión en el deporte profesional es un fenómeno bien conocido. De hecho, mucha gente diría que la principal característica de los deportes de élite es que los deportistas están sometidos a una gran presión psicológica (Redondo, 2023). El

**Síntoma físico:**

Puede experimentar nudos estomacales, extremidades temblorosas, dificultad para respirar, sudoración y aumento del ritmo cardíaco. Incluye una disminución significativa en el desempeño competitivo debido a presiones internas o externas

**Táctico:**

Las tácticas aplicadas al fútbol se refieren a todas las acciones ofensivas y defensivas realizadas durante un partido para sorprender (combatir) o detener (reprimir) a un oponente.

**Técnico:****2.4. Formulación de la hipótesis****2.4.1. Hipótesis general**

La presión psicológica se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

**2.4.2. Hipótesis específicas**

El síntoma físico se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

El pensamiento se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

El comportamiento se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

La investigación presente es de tipo básico.

#### **3.1.2. Nivel de investigación**

La presente investigación es de nivel descriptivo y correlacional

#### **3.1.3. Diseño**

La investigación en estudio es de diseño no experimental.

#### **3.1.4. Enfoque**

El enfoque de investigación del presente estudio es cuantitativo.

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1 Población**

Según Bernal (2010), “es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (p. 160).

18 jugadores del Power Huacho.

#### **3.2.2 Muestra**

La Muestra está constituida por 18 jugadores del Power Huacho. Se efectuó la observación y medición la de las variables.

### 3.3. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Presión psicológica	Síntoma físico	Temblor en extremidades Respiración acelerada Nudo en el estomago Sudoración Incremento cardiaco	1, 2, 3, 4, 5	Likert
	Pensamiento	Intranquilidad Preocupación Expectativa negativa	6, 7, 8	Likert
	Comportamiento	Presión competitiva Respiraciones Frasas motivadoras	9, 10, 11	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: Desempeño futbolístico	Táctico	Dominio del balón Posición en el juego Acciones tácticas sin balón Rebote y remate	12, 13, 14, 15	Likert
	Técnico	Recepción o control del balón Cabeceo Conducción Pase Dribling	16, 17, 18, 19, 20	Likert
	Físico	Fuerza Velocidad Flexibilidad Resistencia	21, 22, 23, 24	Likert

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1. Técnicas a emplear**

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los jugadores del Power Huacho, 2022.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

#### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

Microsoft Excel y SPSS.

### **3.5. Técnicas para el procesamiento de la información**

#### **Instrumentos**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*¿Cuándo tiene un partido decisivo siente temblor en sus piernas creando inseguridades en usted mismo?*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
A veces	11	61%
Si	3	17%
TOTAL	18	100%

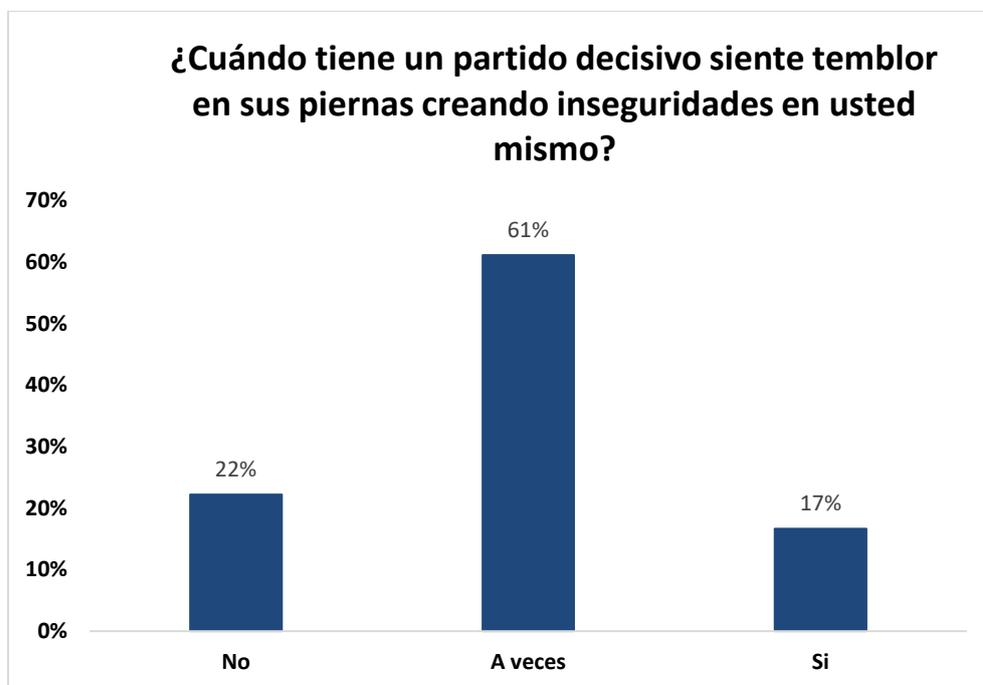


Figura 1 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente temblor en sus piernas creando inseguridades en usted mismo?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 22% no siente temblor en sus piernas creando inseguridades en sí mismo, el 61% a veces siente temblor en sus piernas creando inseguridades en sí mismo y el 17% si siente temblor en sus piernas creando inseguridades en sí mismo.

Tabla 2

¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que se acelera su respiración?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	3	17%
A veces	7	39%
Si	8	44%
TOTAL	18	100%

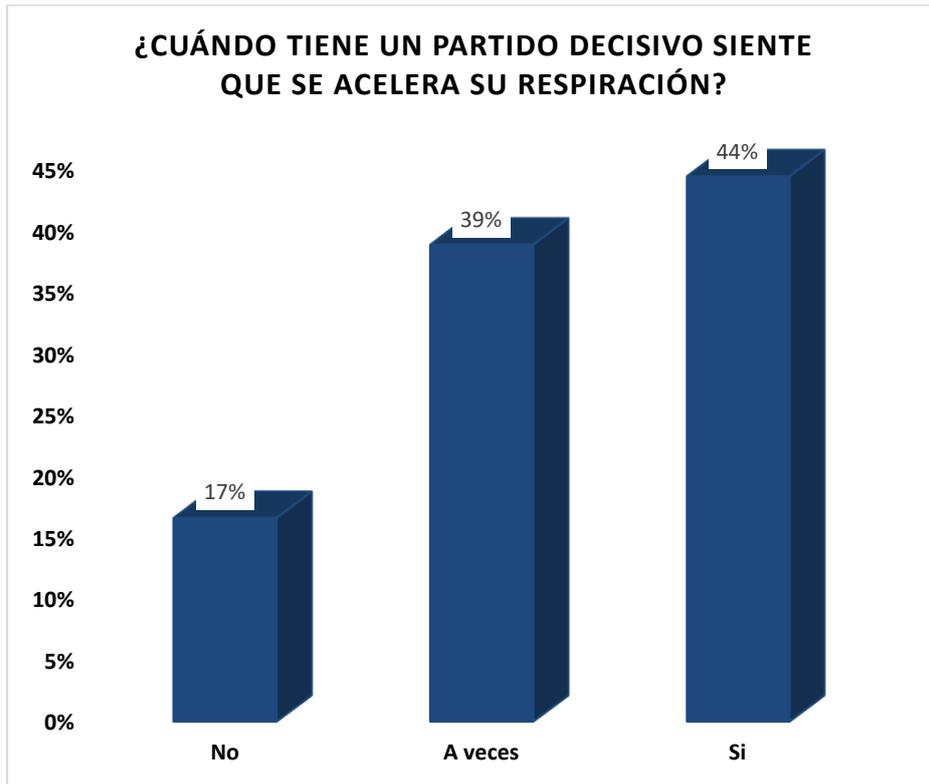


Figura 2 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que se acelera su respiración?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 17% no siente que se acelera su respiración, el 39% a veces siente que se acelera su respiración y el 44% si siente que se acelera su respiración.

Tabla 3

¿Cuándo tiene un partido decisivo siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	2	11%
A veces	5	28%
Si	11	61%
TOTAL	18	100%

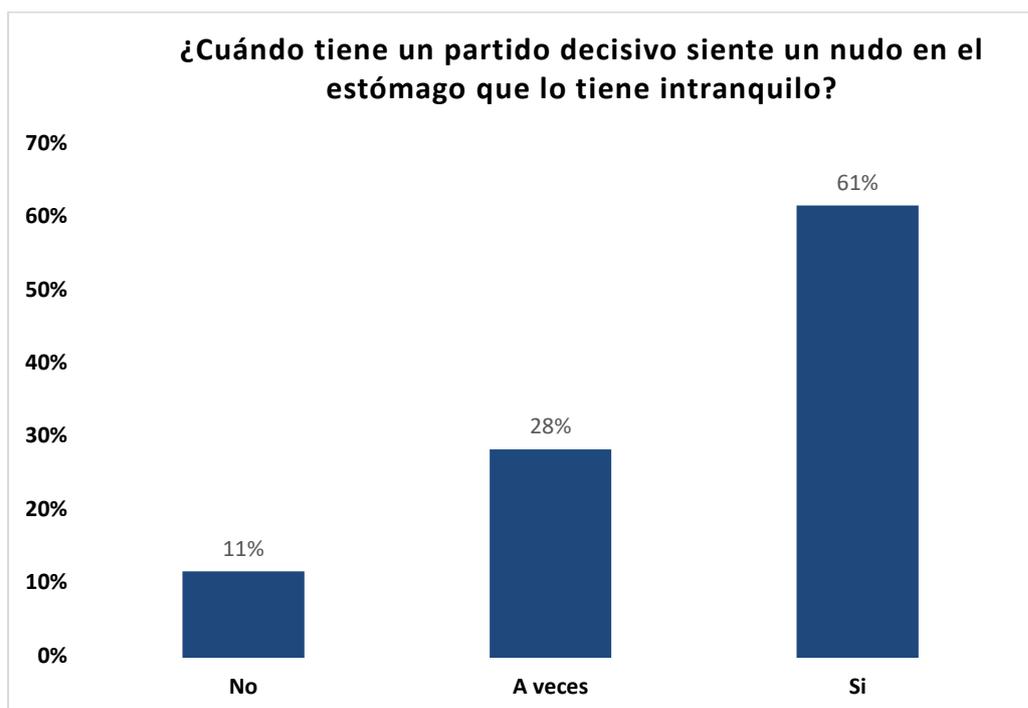


Figura 3 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 11% no siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo, el 28% a veces siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo y el 61% si siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo.

Tabla 4

¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	3	17%
A veces	6	33%
Si	9	50%
TOTAL	18	100%

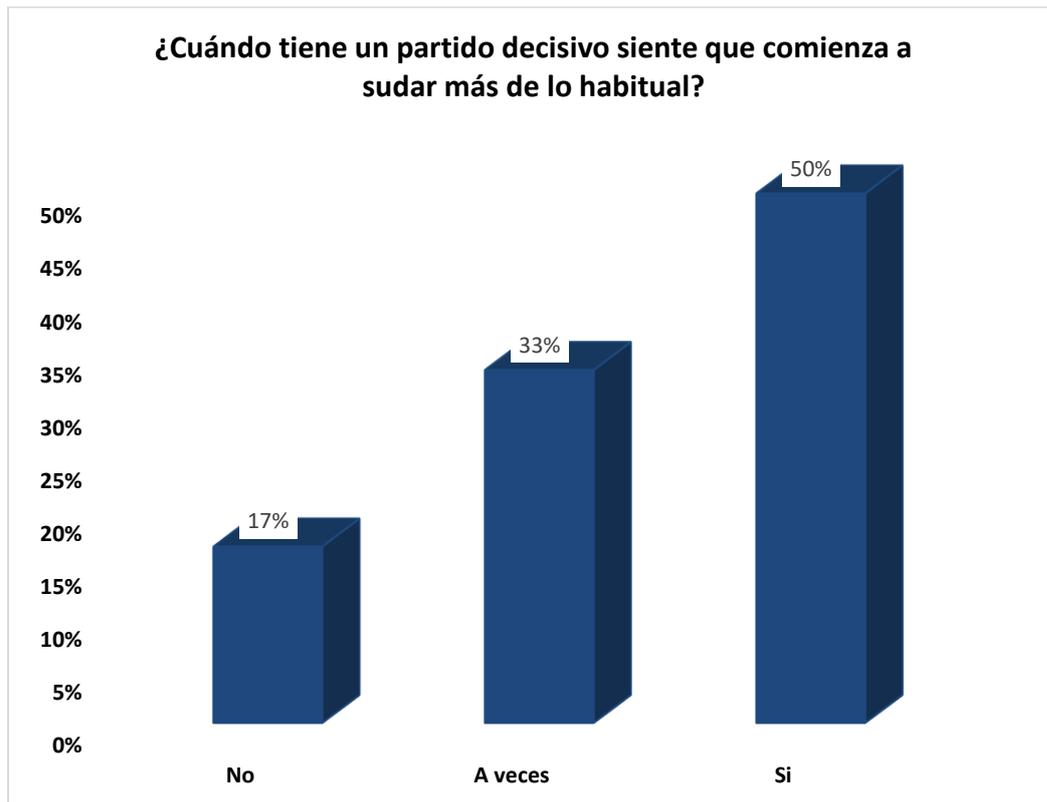


Figura 4 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 17% no decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual, el 33% a veces decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual y el 50% si decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual.

Tabla 5

¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que su corazón empieza a latir aceleradamente?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
A veces	3	17%
Si	11	61%
TOTAL	18	100%

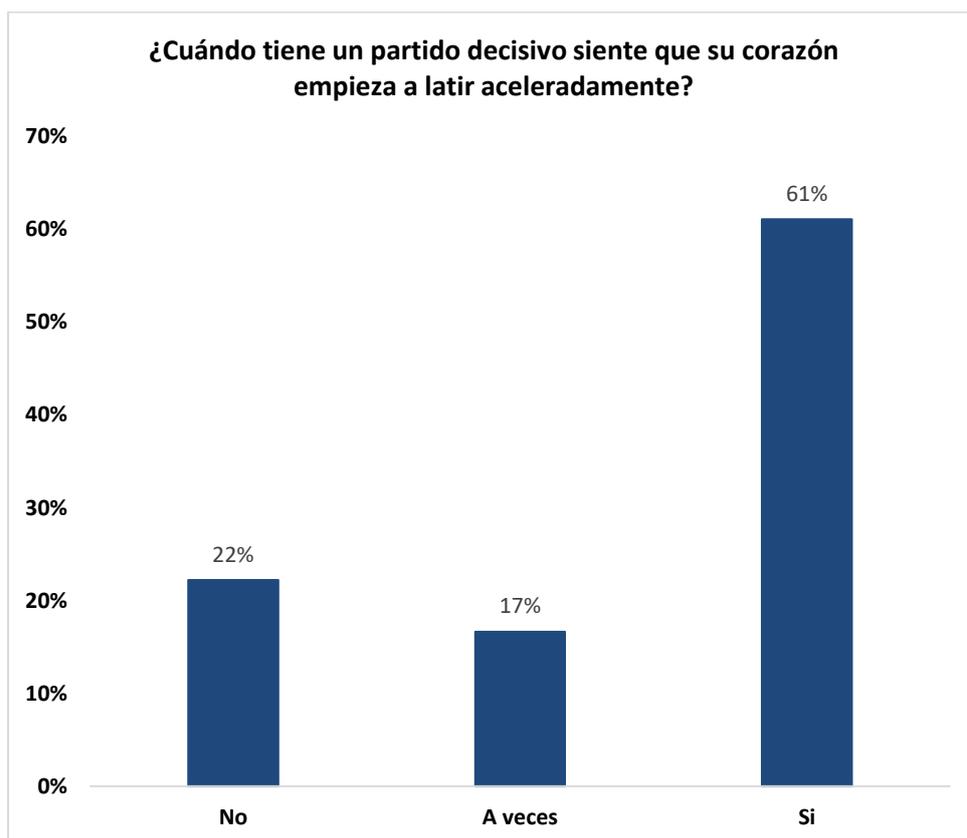


Figura 5 ¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que su corazón empieza a latir aceleradamente?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 22% no siente que su corazón empieza a latir aceleradamente, el 17% a veces siente que su corazón empieza a latir aceleradamente y el 61% si siente que su corazón empieza a latir aceleradamente.

Tabla 6

¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente intranquilo por los resultados?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	2	11%
A veces	4	22%
Si	12	67%
TOTAL	18	100%

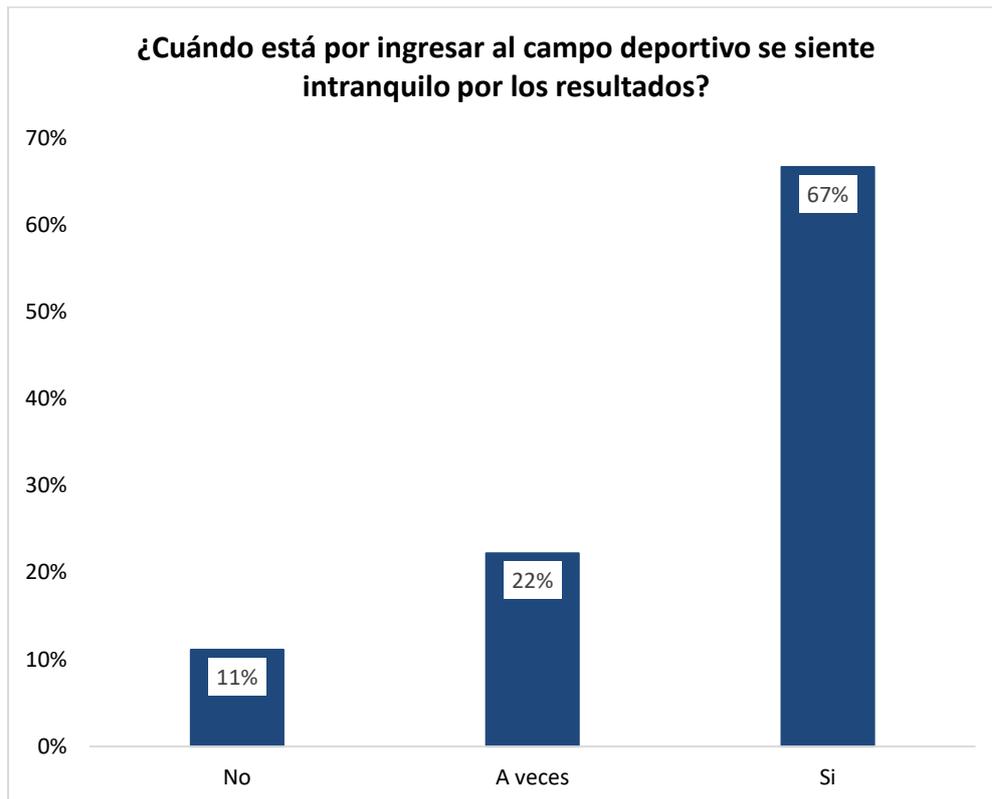


Figura 6 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente intranquilo por los resultados?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 11% no se siente intranquilo por los resultados, el 22% a veces se siente intranquilo por los resultados y el 67% si se siente intranquilo por los resultados.

Tabla 7

¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente preocupado por los resultados?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	2	11%
A veces	5	28%
Si	11	61%
TOTAL	18	100%

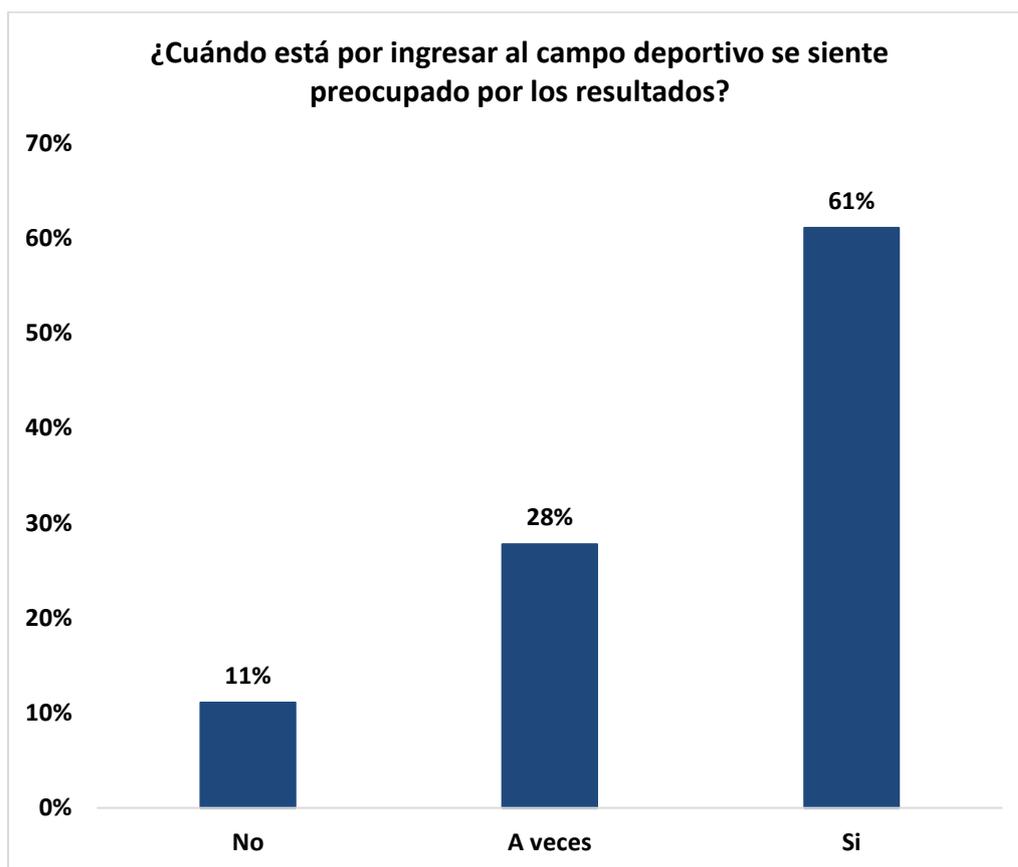


Figura 7 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente preocupado por los resultados?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 11% no se siente preocupado por los resultados, el 28% a veces se siente preocupado por los resultados y el 61% si se siente preocupado por los resultados.

Tabla 8

¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo tiene una expectativa negativa para los resultados?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
A veces	5	28%
Si	9	50%
TOTAL	18	100%

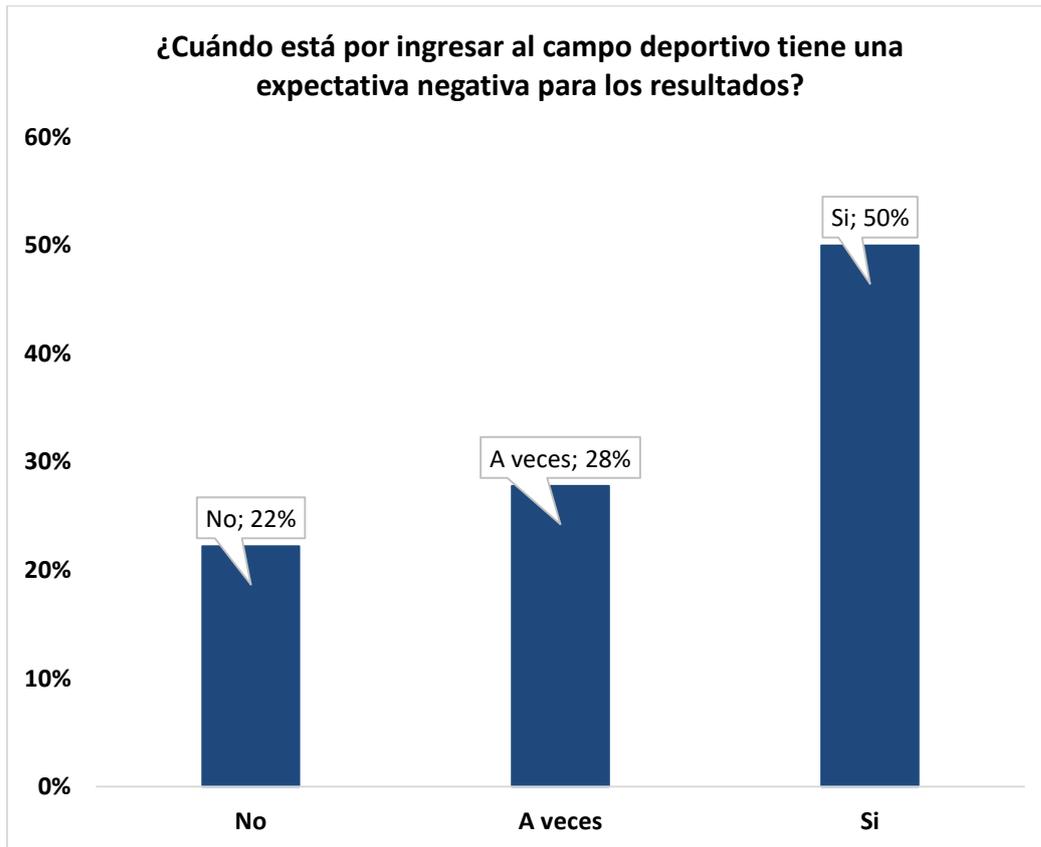


Figura 8 ¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo tiene una expectativa negativa para los resultados?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 22% no tiene una expectativa negativa para los resultados, el 28% a veces tiene una expectativa negativa para los resultados y el 50% si tiene una expectativa negativa para los resultados.

Tabla 9

¿Cuándo tiene un encuentro deportivo siente la presión de la competencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	2	11%
A veces	6	33%
Si	10	56%
TOTAL	18	100%

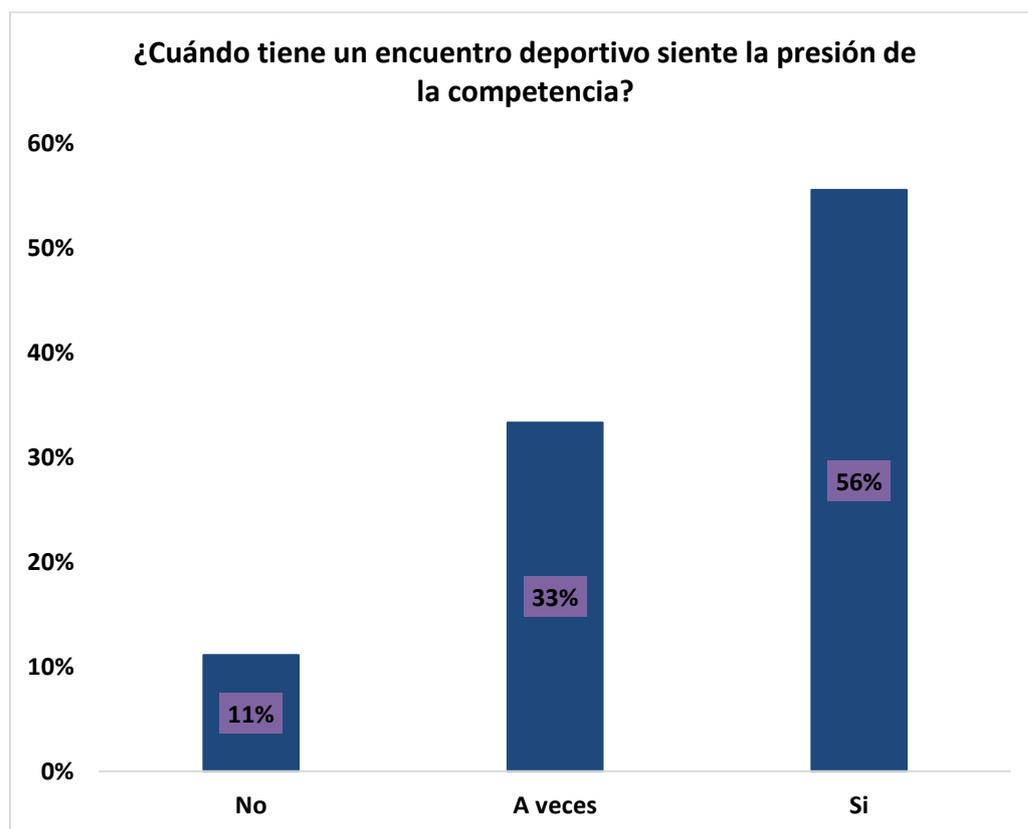


Figura 8 ¿Cuándo tiene un encuentro deportivo siente la presión de la competencia?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 11% no siente la presión de la competencia, el 33% a veces siente la presión de la competencia y el 56% si siente la presión de la competencia.

Tabla 10

¿Cuándo tiene un encuentro deportivo respira profundamente para lograr un buen desempeño?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	0	0%
A veces	5	28%
Si	13	72%
TOTAL	18	100%

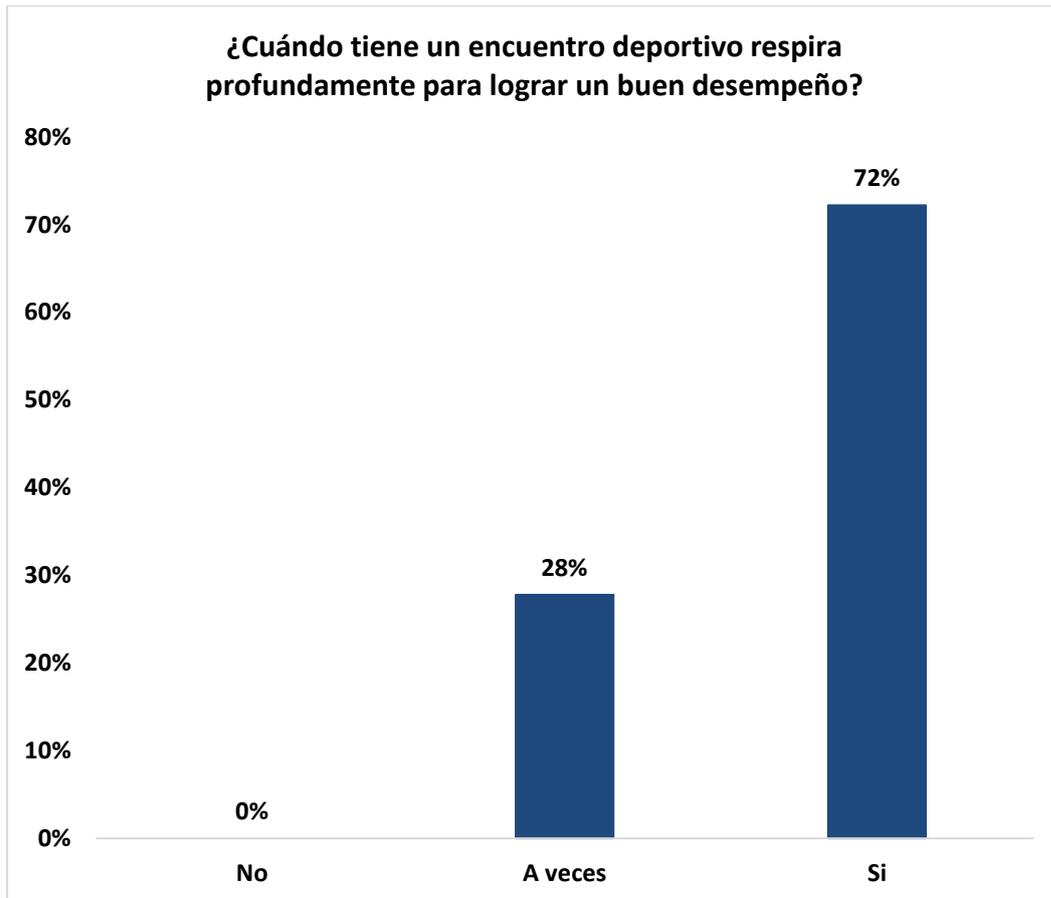


Figura 9; ¿Cuándo tiene un encuentro deportivo respira profundamente para lograr un buen desempeño?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 28% a veces respira profundamente para lograr un buen desempeño y el 72% si respira profundamente para lograr un buen desempeño.

Tabla 11

*¿Considera usted que los entrenadores y compañeros le brindan frases de motivación para un buen desempeño?*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
No	1	6%
A veces	5	28%
Si	12	67%
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

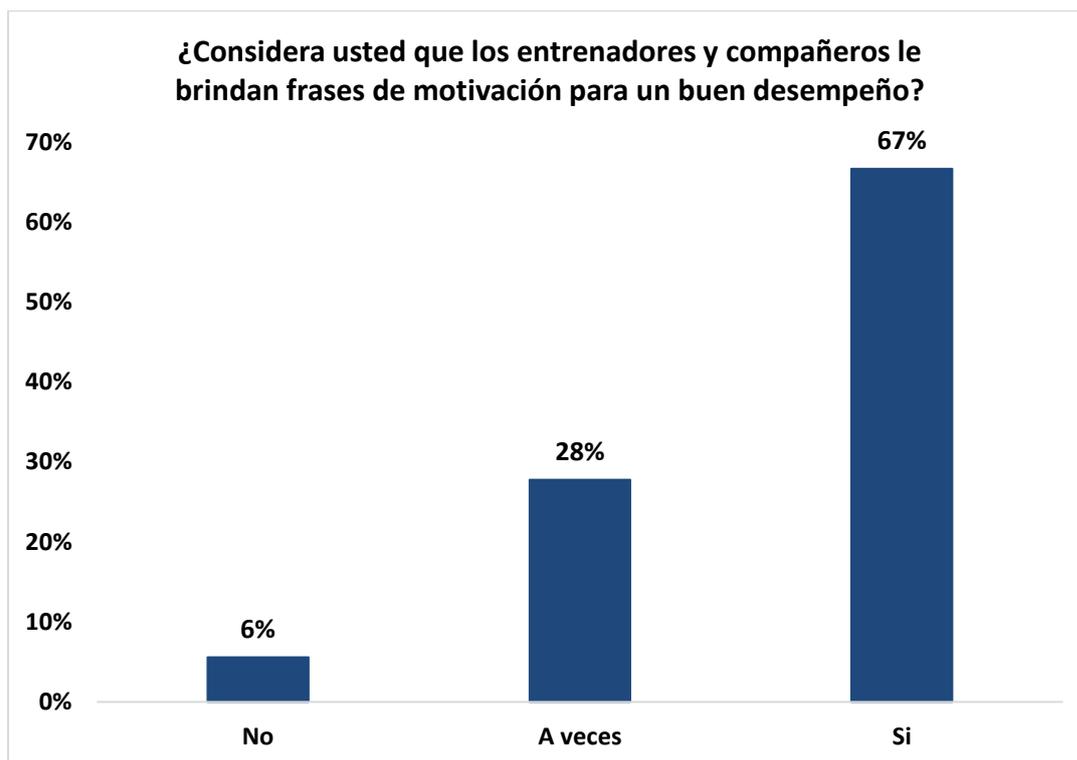


Figura 10 ¿Considera usted que los entrenadores y compañeros le brindan frases de motivación para un buen desempeño?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 6% considera que los entrenadores y compañeros no le brindan frases de motivación para un buen desempeño, el 28% considera que los entrenadores y compañeros a veces le brindan frases de motivación para un buen desempeño y el 67% considera que los entrenadores y compañeros si le brindan frases de motivación para un buen desempeño.

Tabla 12

¿Considera usted que tiene buen dominio del balón?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	3	17%
A veces	4	22%
Si	11	61%
TOTAL	18	100%

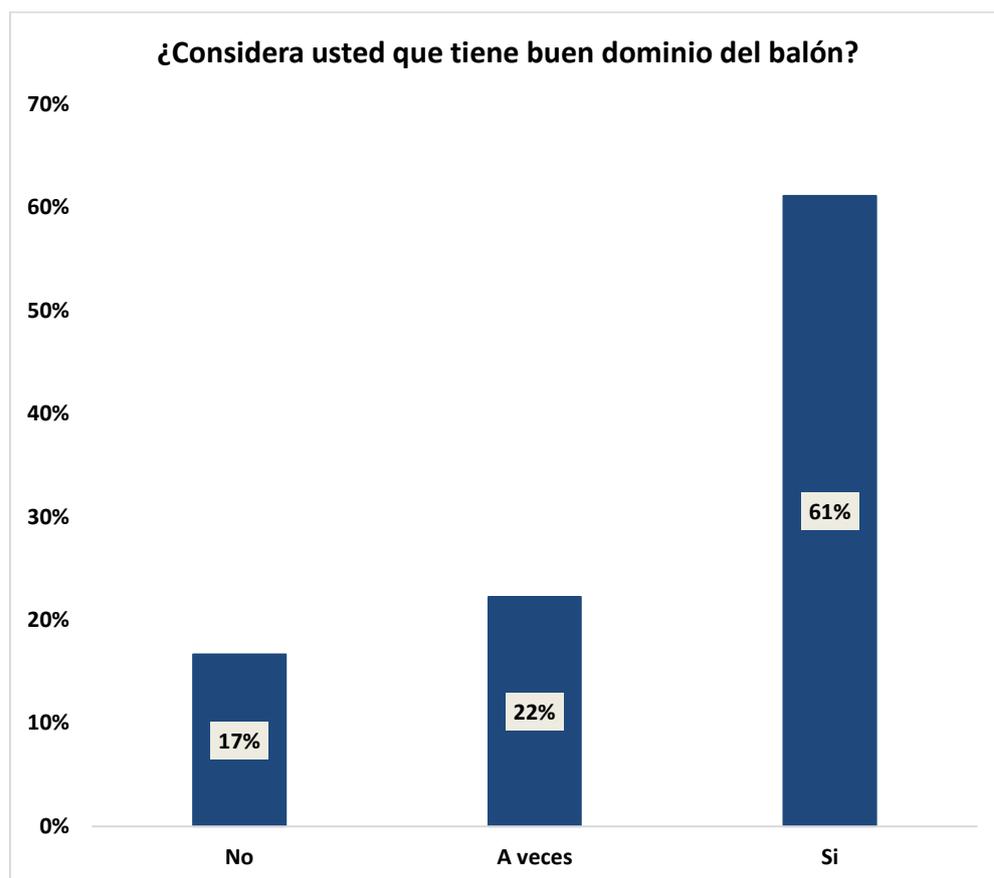


Figura 11 ¿Considera usted que tiene buen dominio del balón?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 17% no tiene buen dominio del balón, el 22% a veces tiene buen dominio del balón y el 61% si tiene buen dominio del balón.

Tabla 13

¿Considera usted que se posiciona correctamente durante el juego?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	2	11%
A veces	1	6%
Si	15	83%
TOTAL	18	100%

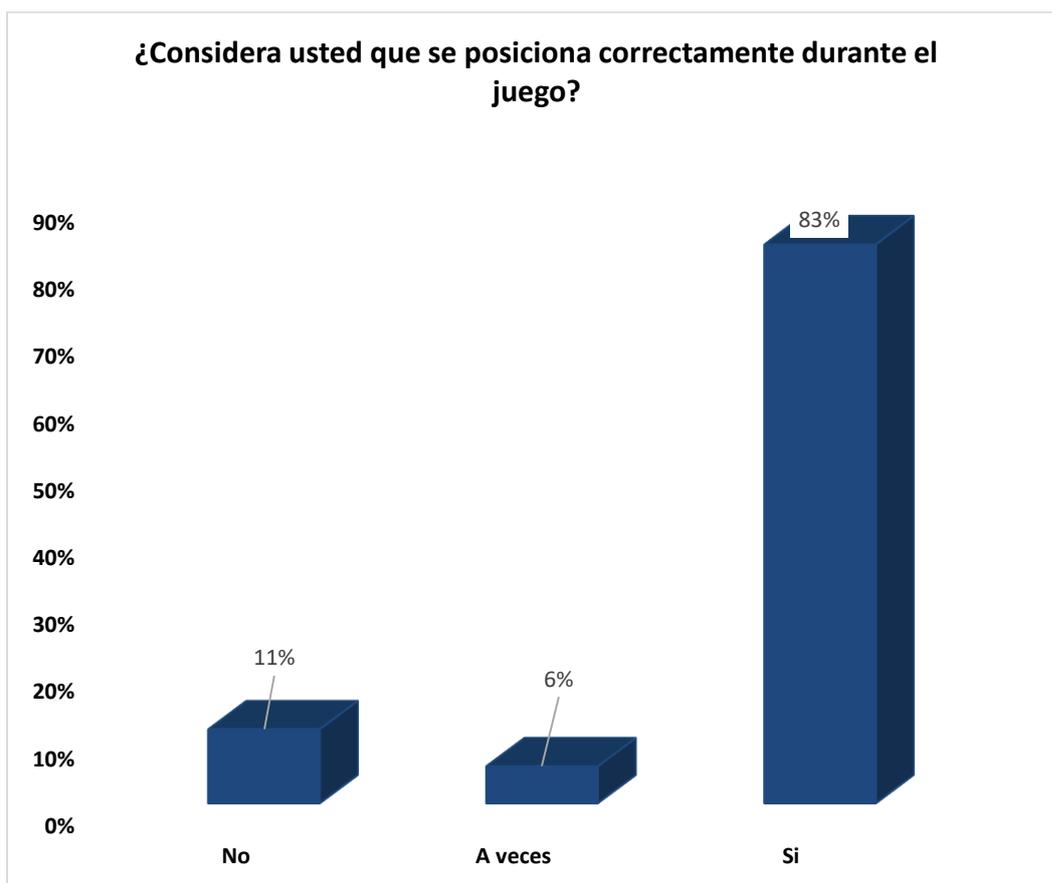


Figura 12 ¿Considera usted que se posiciona correctamente durante el juego?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 11% no se posiciona correctamente durante el juego, el 6% a veces se posiciona correctamente durante el juego y el 83% si se posiciona correctamente durante el juego.

Tabla 14

¿Considera usted que tiene buena acciones tácticas sin necesidad de tocar el balón?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	5	28%
A veces	7	39%
Si	6	33%
TOTAL	18	100%

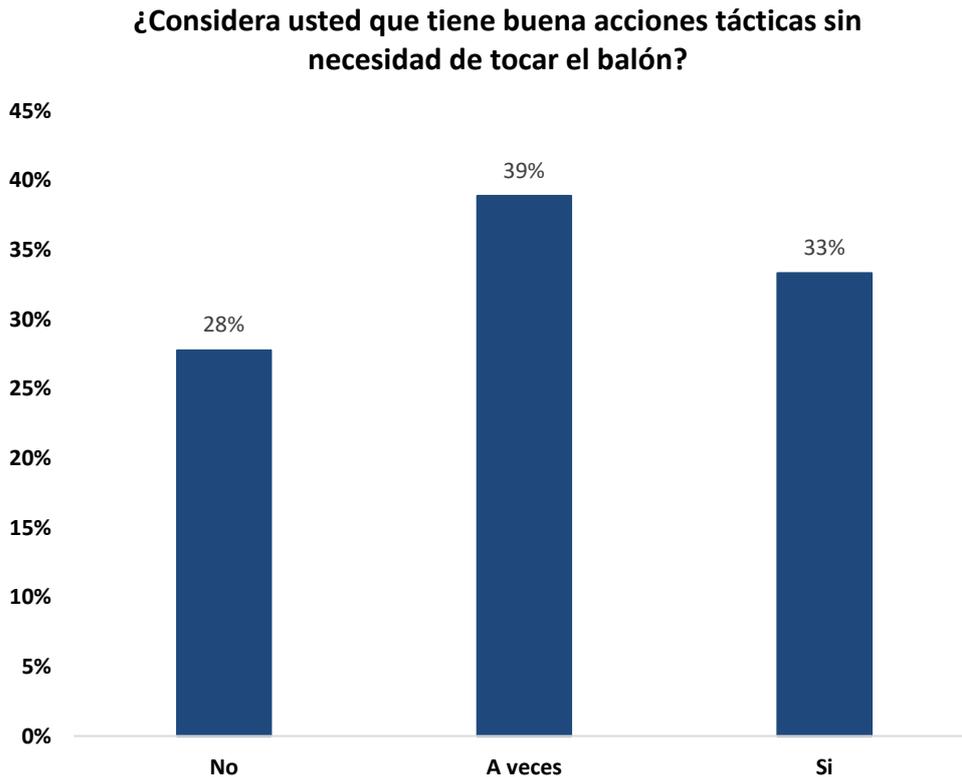


Figura 13 ¿Considera usted que tiene buena acciones tácticas sin necesidad de tocar el balón?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 28% no tiene buenas acciones tácticas sin necesidad de tocar el balón, el 39% a veces ti tiene buenas acciones tácticas sin necesidad de tocar el balón y el 33% si tiene buena acción táctica sin necesidad de tocar el balón.

Tabla 15

¿Considera usted que tiene buen remate durante el juego?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
A veces	6	33%
Si	8	44%
TOTAL	18	100%

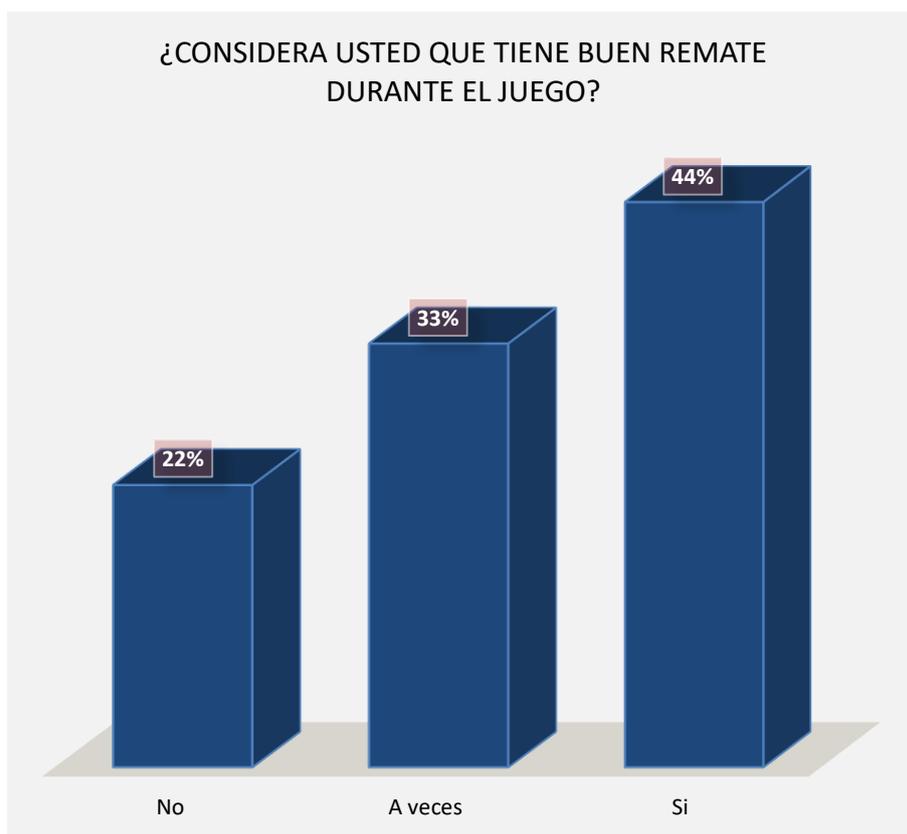


Figura 14; Considera usted que tiene buen remate durante el juego?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 22% no tiene buen remate durante el juego, el 33% a veces tiene buen remate durante el juego y el 44% si tiene buen remate durante el juego.

Tabla 16

¿Considera usted que recepciona y controla correctamente el balón?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	2	11%
A veces	4	22%
Si	12	67%
TOTAL	18	100%

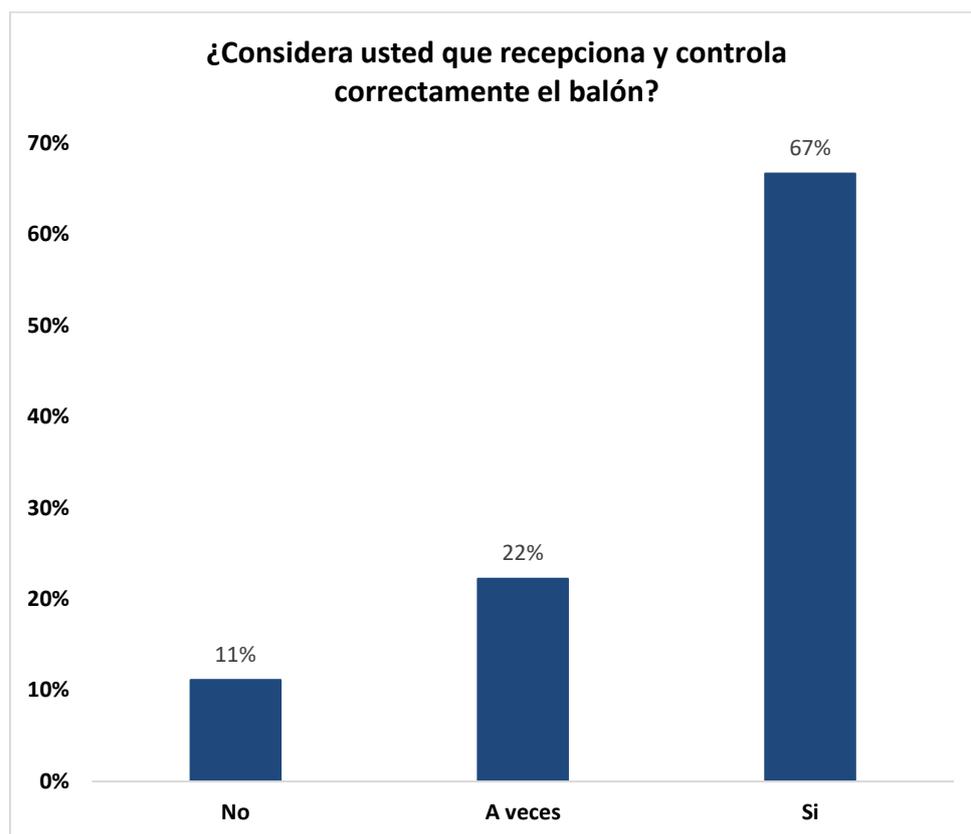


Figura 15 ¿Considera usted que recepciona y controla correctamente el balón?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 17% no recepciona y controla correctamente el balón, el 22% a veces recepciona y controla correctamente el balón y el 61% si recepciona y controla correctamente el balón.

Tabla 17

¿Considera usted que tiene buen cabeceo durante el partido de futbol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
A veces	8	44%
Si	6	33%
TOTAL	18	100%

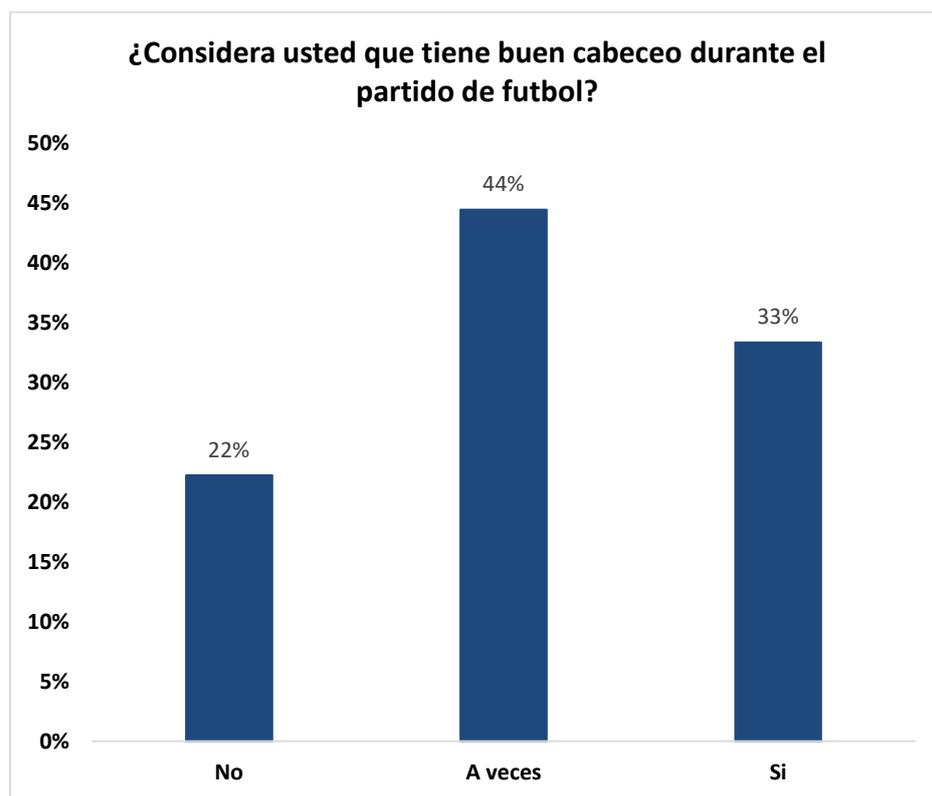


Figura 16 ¿Considera usted que tiene buen cabeceo durante el partido de futbol?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 22% no tiene buen cabeceo durante el partido de futbol, el 44% a veces tiene buen cabeceo durante el partido de futbol y el 33% si tiene buen cabeceo durante el partido de futbol.

Tabla 18

¿Considera usted que conduce correctamente el balón durante el juego?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
A veces	2	11%
Si	12	67%
TOTAL	18	100%

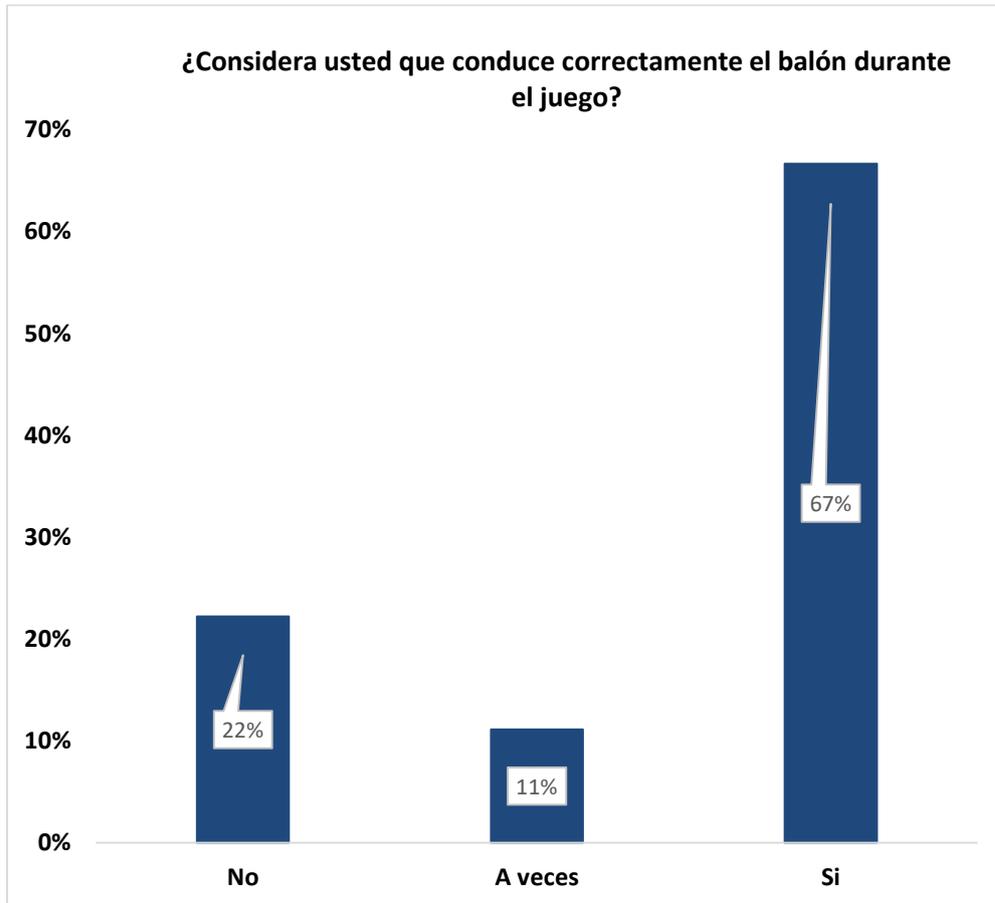


Figura 17 ¿Considera usted que conduce correctamente el balón durante el juego?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 22% no conduce correctamente el balón durante el juego, el 11% a veces conduce correctamente el balón durante el juego y el 67% si conduce correctamente el balón durante el juego.

Tabla 19

¿Considera usted que tiene buen pase y preciso durante el juego?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	5	28%
A veces	10	56%
Si	3	17%
TOTAL	18	100%

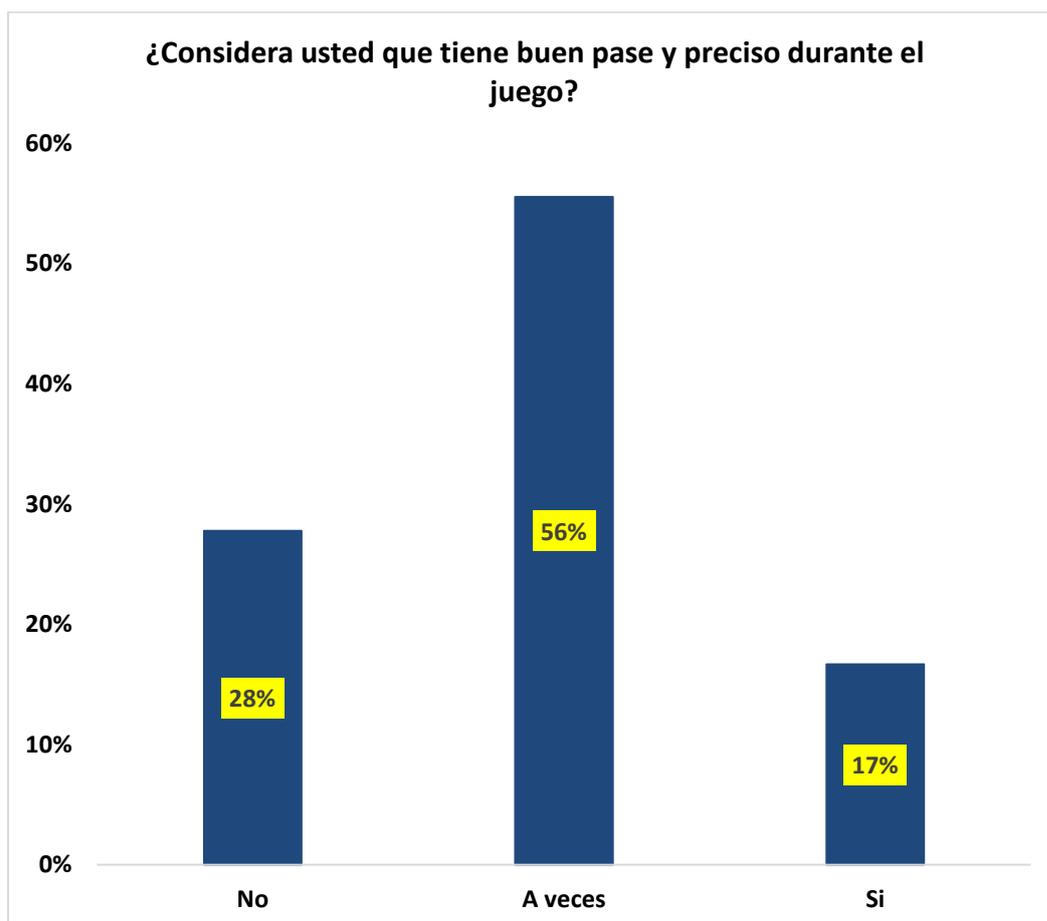


Figura 18 ¿Considera usted que tiene buen pase y preciso durante el juego?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 28% no tiene buen pase y preciso durante el juego, el 56% a veces tiene buen pase y preciso durante el juego y el 17% si tiene buen pase y preciso durante el juego.

Tabla 20

¿Considera usted que tiene buen dribling del balón?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	4	22%
A veces	5	28%
Si	9	50%
TOTAL	18	100%

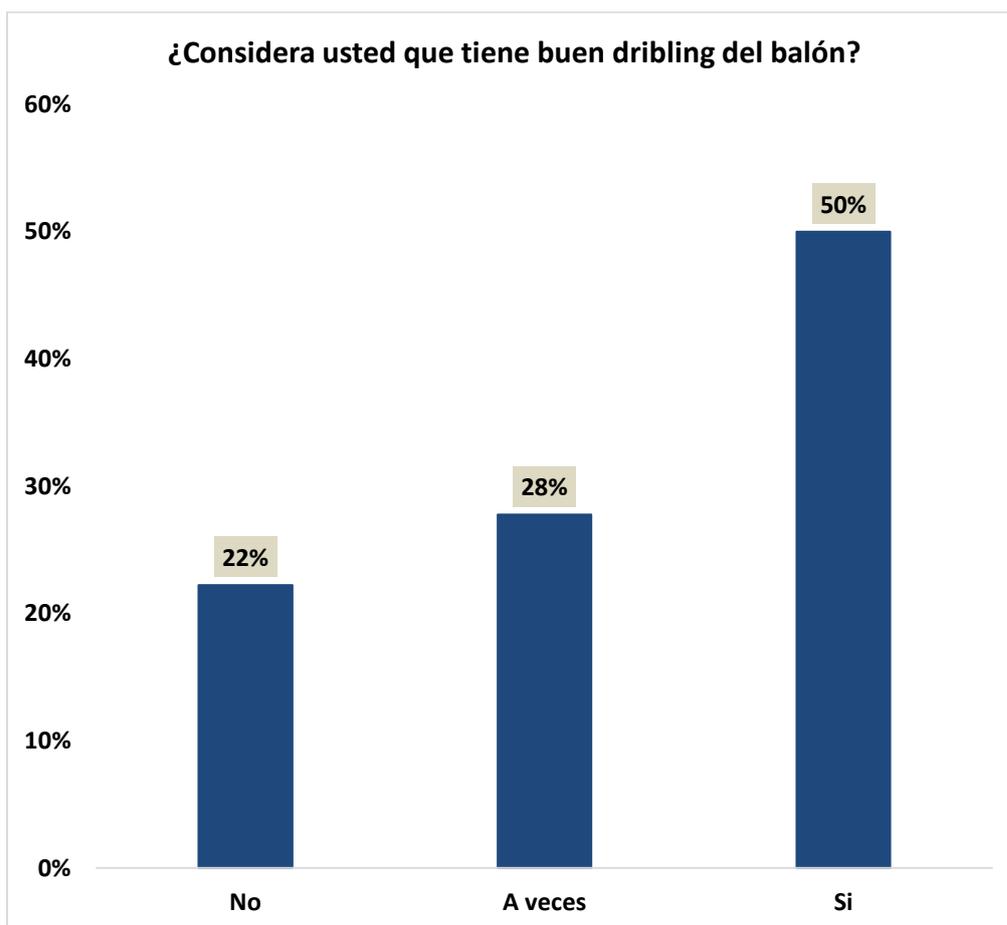


Figura 19 ¿Considera usted que tiene buen dribling del balón?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 22% no tiene buen dribling del balón, el 28% a veces tiene buen dribling del balón y el 50% si tiene buen dribling del balón.

Tabla 21

¿Considera usted que tiene la fuerza necesaria para hacer un buen partido de fútbol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	3	17%
A veces	8	44%
Si	7	39%
TOTAL	18	100%

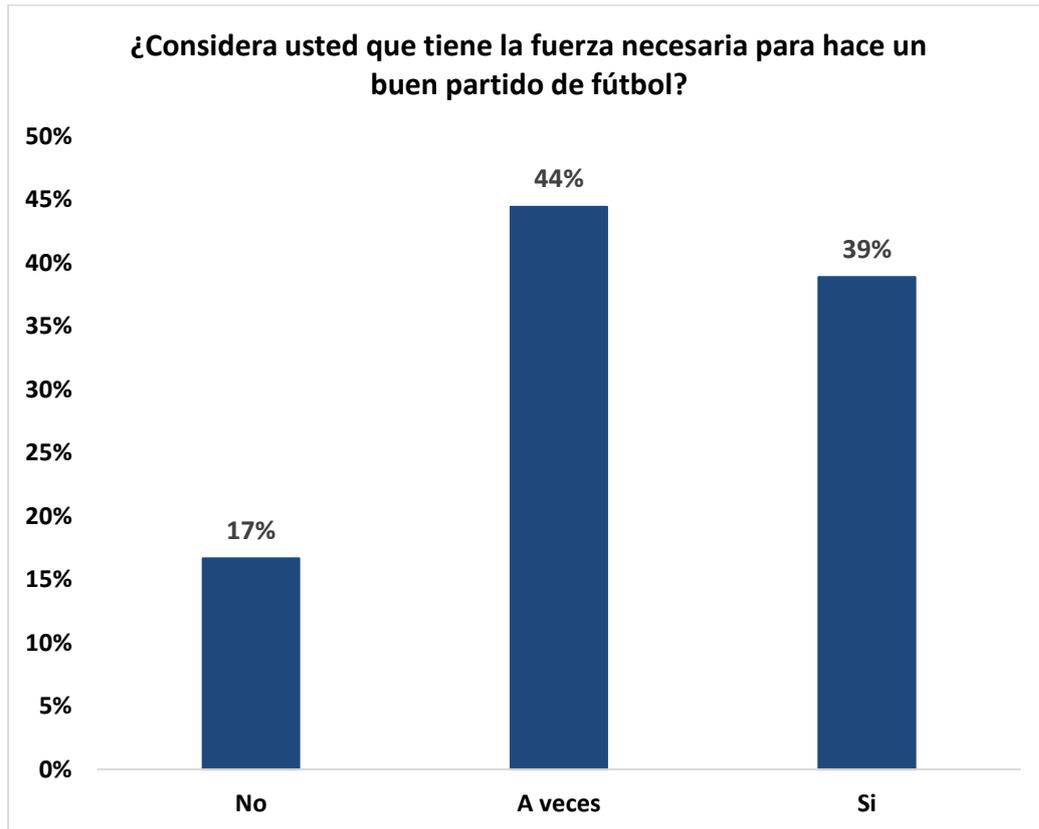


Figura 20 ¿Considera usted que tiene la fuerza necesaria para hacer un buen partido de fútbol?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 17% no tiene la fuerza necesaria para hacer un buen partido de fútbol, el 44% a veces tiene la fuerza necesaria para hacer un buen partido de fútbol y el 39% si tiene la fuerza necesaria para hacer un buen partido de fútbol.

Tabla 22

¿Considera usted que tiene buena velocidad durante el partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	2	11%
A veces	7	39%
Si	9	50%
TOTAL	18	100%

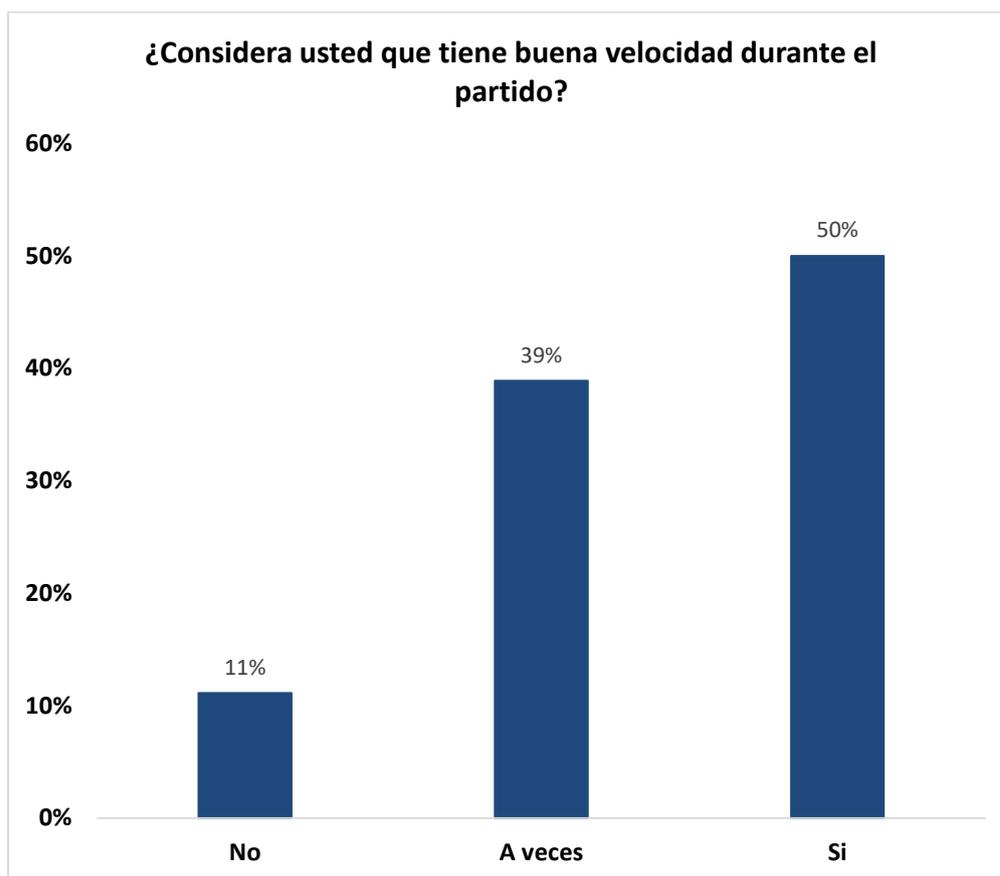


Figura 21 ¿Considera usted que tiene buena velocidad durante el partido?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 11% no tiene buena velocidad durante el partido, el 39% a veces tiene buena velocidad durante el partido y el 50% si tiene buena velocidad durante el partido.

Tabla 23

¿Considera usted que tiene buena flexibilidad durante el partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	6	33%
A veces	4	22%
Si	8	44%
TOTAL	18	100%

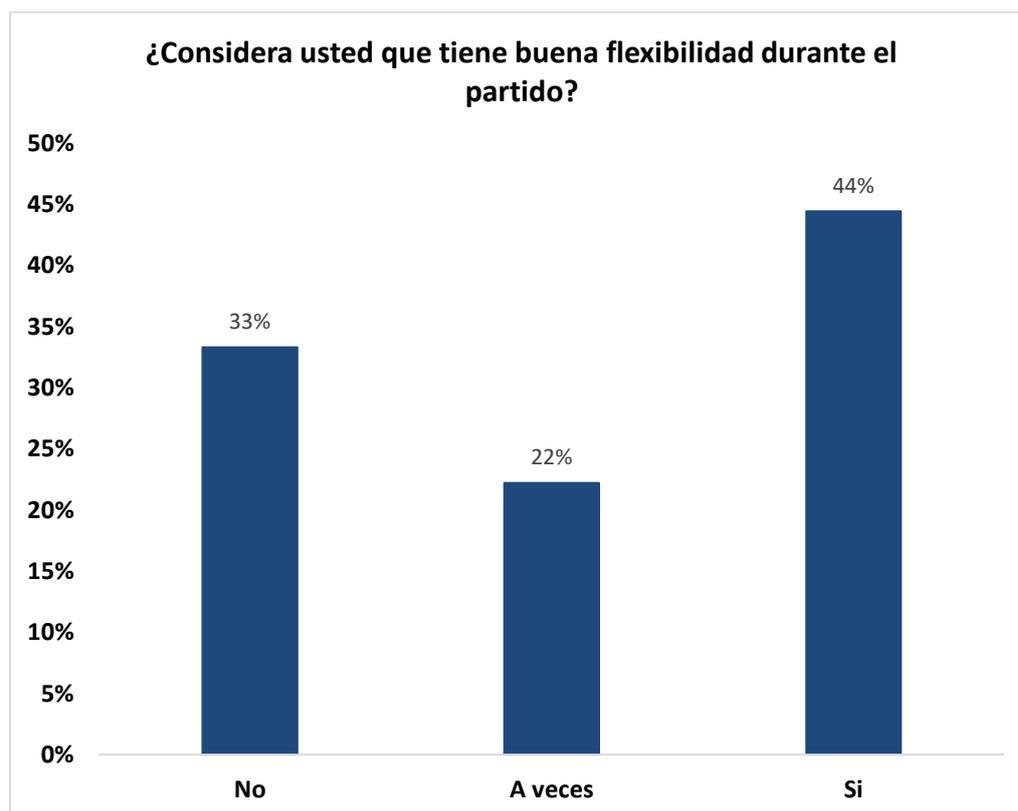


Figura 22 ¿Considera usted que tiene buena flexibilidad durante el partido?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 33% no tiene buena flexibilidad durante el partido, el 22% a veces tiene buena flexibilidad durante el partido y el 44% si tiene buena flexibilidad durante el partido.

Tabla 24

¿Considera usted que tiene buena resistencia durante el partido?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	3	17%
A veces	2	11%
Si	13	72%
TOTAL	18	100%

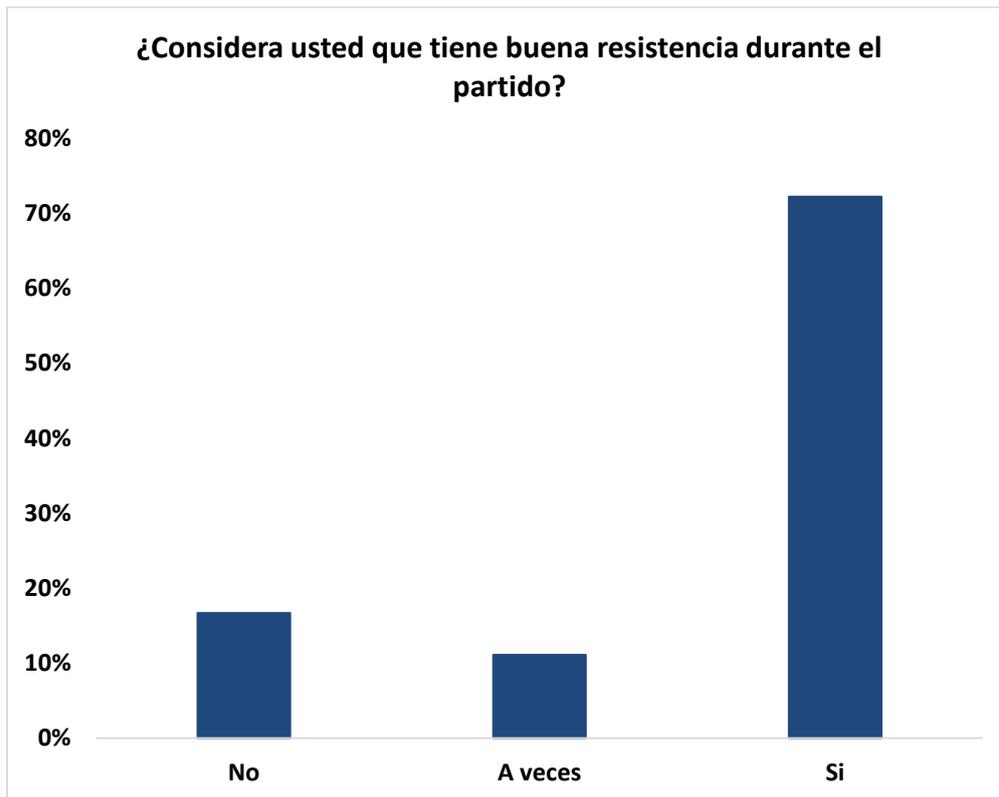


Figura 23 ¿Considera usted que tiene buena resistencia durante el partido?

**INTERPRETACIÓN:** De los 18 jugadores encuestados del Club Power, el 17% no tiene buena resistencia durante el partido, el 11% a veces tiene buena resistencia durante el partido y el 72% si tiene buena resistencia durante el partido.

# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

Se tiene como resultados que la presión deportiva si se relaciona con el desempeño ya que se ha demostrado que los jugadores que controlen lo síntomas de la presión psicológica pueden desempeñarse mejor dentro del campo deportivo, por ello se acepta la hipótesis alternativa “La presión psicológica se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022”.

Dichos resultados tienen relación con el siguiente autor: García & Acevedo (2020) en su tesis titulada “*Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles*”, su objetivo es “reconocer los aportes investigativos que han surgido entre 2010 y 2020 sobre la relación entre los factores de ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles”, su población y muestra la conforman 22 investigaciones, llegó a la siguiente conclusión: Los factores de ansiedad y rendimiento deportivo están más o menos influenciados por otras variables, por lo que su estudio aislado es inconveniente, ya que no son tan importantes y sus pesos relativos pueden ser mayores. Estas variables pueden ser de carácter individual, colectivo o institucional (p. 53).

## 5. 2. CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye que la presión psicológica se relaciona positivamente con el desempeño futbolístico de los jugadores del Club Power de la ciudad de Huacho teniendo resultados de acuerdo al control de la presión que tienen los jugadores y que influyen también en los entrenadores del club.

**Segunda:** Se concluye que los síntomas que más presentan los jugadores por la presión son los síntomas físicos como temblor de extremidades, su respiración se les acelera incluso la sudoración incrementa dándose a notar claramente por terceras personas que los observan.

**Tercera:** Se concluye que los jugadores en su mayoría si tienen buen desempeño, pero cuando ya calientan o pierden el miedo al entrar al campo deportivo más aun cuando se enfrentan con un equipo ya sea favorito o fuerte como se consideran.

### 5. 3. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al director del Club Power que brinde charlas psicológicas a sus jugadores con el fin de aplicar estrategias que brinden tranquilidad a los jugadores y que estos se puedan desempeñar de manera correcta dentro del campo deportivo durante el juego para lograr obtener resultados positivos en favor del Club y de toda la hinchada que se tiene.

**Segunda:** Se recomienda tener a un personal atento a los síntomas físicos de presión que tienen los jugadores para que las personas especialistas puedan atenderlos y calmarlos además de que el entrenados y personas que forman parte de la directiva del club les den palabras de calma y tranquilidad para que el jugador dé lo mejor de sí en el partido.

**Tercera:** Se recomienda a los jugadores precisamente mentalizar que siempre se puede ya que si ellos dudan de sí mismos es negativo para el equipo, jugar con esfuerzo y sin miedo para que logren el objetivo que es el triunfo.

## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

Capetillo, R. (2005). *Factores condicionantes de la producción*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd91/rendim.htm>

Caragol, M. (20 de 04 de 2022). *Cuidado con el manejo de la presión en el deporte infantil*. Obtenido de <https://www.psicologosdeldeporteonline.com/manejo-presion-deportiva-infantil/>

Celainfob, F. N. (15 de 07 de 2021). *Psicología y deporte. ¿Cómo afecta la presión a los deportistas de élite?* Obtenido de <https://neuronpsicologia.com/salud/psicologia-deporte-presion-deportistas-elite/>

Cornejo, A. (2018). *intervención psicológica en futbolistas juveniles. Pregrado*. Universidad Nacional de la Plata, Buenos Aires, Argentina.

Desconocido. (06 de 05 de 2021). *Claves para mejorar tu rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://cepsicologia.com/claves-mejorar-rendimiento-deportivo/>

Garcia, O., & Acevedo, J. (2020). *Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles. Pregrado*. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.

Peña, D. (2017). *ansiedad en el futbol y rendimiento deportivo en futbolistas escolares de la I.E. Pedro E. Paulet, Huacho 2017. Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Lima, Perú.

Perez, J., & Merino, M. (19 de 03 de 2014). *RENDIMIENTO DEPORTIVO*. Obtenido de <https://definicion.de/rendimiento-deportivo/>

- Quinatoa, J. (2019). estado de ánimo y su influencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas profesionales del Club Deortivo Técnico Universitario. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Ramos, J. (2005). *Presión y tensión en el ámbito del deporte*. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/335/1595#:~:text=Es%20la%20presi%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%2C%20un,algunos%20sacan%20provecho%20de%20la>
- Redondo, G. (30 de 05 de 2023). *Presión en el deporte profesional: ¿en qué consiste?* Obtenido de <https://eresdeportista.com/salud/psicologia-deportiva/presion-deporte-profesional/>
- Sanchez, P. (2023). *Mejorar Rendimiento físico en fútbol*. Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/rendimiento-fisico-futbol-actual/>
- Villegas, R. (2019). Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana. *Pregrado*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Yauri, A. (2021). funcionalidad familiar y motivación al deporte en adolescentes de academias de fútbol de la Provincia de Lima - 2021. *Pregrado*. Universidad Peruana Los Andes, Lima, Perú.

# ANEXOS

## Anexo

### Matriz de consistencia

**TÍTULO:** PRESION PSICOLOGICA Y DESEMPEÑO FUTBOLISTICO DE LOS JUGADORES DEL POWER HUACHO, 2022.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b></p> <p>¿Cuál es la relación de la presión psicológica y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</b></p> <p>¿Cuál es la relación del síntoma físico y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación del pensamiento y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar cómo se relaciona la presión psicológica y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b></p> <p>Determinar cómo se relaciona el síntoma físico y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p> <p>Determinar cómo se relaciona el pensamiento y el desempeño</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b></p> <p>La presión psicológica se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</b></p> <p>El síntoma físico se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p> <p>El pensamiento se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p>	<p>VARIABLE X</p> <p>Presión psicológica</p> <p>VARIABLE Y</p>	<p>X1= Síntoma físico</p> <p>X2= Pensamiento</p> <p>X3= Comportamiento</p> <p>Y1= Táctico</p>	<p><b>NIVEL DE INVESTIGACION:</b></p> <p>correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACION</b></p> <p>Basica</p> <p><b>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>POBLACION:</b></p> <p>jugadores</p>

<p>¿Cuál es la relación del comportamiento y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022?</p>	<p>futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p> <p>Determinar cómo se relaciona el comportamiento y el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p>	<p>El comportamiento se relaciona con el desempeño futbolístico de los jugadores del Power Huacho, 2022.</p>	<p>Desempeño futbolístico</p>	<p>Y2= Técnico</p> <p>Y3= Físico</p>	<p><b>MUESTRA:</b> jugadores</p> <p><b>ESTADISTICO DE PRUEBA:</b> Spss</p> <p><b>TECNICA:</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Cuestionario</p> <p><b>11 preguntas para medir la variable X</b></p> <p><b>13 preguntas para medir la variable Y</b></p>
---	---	--	-------------------------------	--------------------------------------	---



**ENCUESTA**  
**PRESION PSICOLOGICA Y DESEMPEÑO FUTBOLISTICO DE**  
**LOS JUGADORES DEL POWER HUACHO, 2022.**

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de los jugadores de futbol del Power Huacho. 2022.

**V1: PRESIÓN PSICOLÓGICA**

N°	INDICADORES	No	A veces	Si
01	¿Cuándo tiene un partido decisivo siente temblor en sus piernas creando inseguridades en usted mismo?			
02	¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que se acelera su respiración?			
03	¿Cuándo tiene un partido decisivo siente un nudo en el estómago que lo tiene intranquilo?			
04	¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que comienza a sudar más de lo habitual?			
05	¿Cuándo tiene un partido decisivo siente que su corazón empieza a latir aceleradamente?			
06	¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente intranquilo por los resultados?			
07	¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo se siente preocupado por los resultados?			

<b>08</b>	¿Cuándo está por ingresar al campo deportivo tiene una expectativa negativa para los resultados?			
<b>09</b>	¿Cuándo tiene un encuentro deportivo siente la presión de la competencia?			
<b>10</b>	¿Cuándo tiene un encuentro deportivo respira profundamente para lograr un buen desempeño?			
<b>11</b>	¿Considera usted que los entrenadores y compañeros le brindan frases de motivación para un buen desempeño?			

## **V2: DESEMPEÑO FUTBOLÍSTICO**

<b>N°</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>	<b>Si</b>
<b>01</b>	¿Considera usted que tiene buen dominio del balón?			
<b>02</b>	¿Considera usted que se posiciona correctamente durante el juego?			
<b>03</b>	¿Considera usted que tiene buenas acciones tácticas sin necesidad de tocar el balón?			
<b>04</b>	¿Considera usted que tiene buen remate durante el juego?			
<b>05</b>	¿Considera usted que recibe y controla correctamente el balón?			
<b>06</b>	¿Considera usted que tiene buen cabeceo durante el partido de fútbol?			
<b>07</b>	¿Considera usted que conduce correctamente el balón durante el juego?			

<b>08</b>	¿Considera usted que tiene buen pase y preciso durante el juego?			
<b>09</b>	¿Considera usted que tiene buen dribling del balón?			
<b>10</b>	¿Considera usted que tiene la fuerza necesaria para hace un buen partido de fútbol?			
<b>11</b>	¿Considera usted que tiene buena velocidad durante el partido?			
<b>12</b>	¿Considera usted que tiene buena flexibilidad durante el partido?			
<b>13</b>	¿Considera usted que tiene buena resistencia durante el partido?			