



MIEDOS Y PRESIONES DE JUGADORES SUB-16 Y SUB-17 DE CUATRO EQUIPOS DE PRIMERA DIVISIÓN DE LA REGIÓN METROPOLITANA AÑO 2020.

Seminario para optar al Título Profesional de Entrenador de Fútbol

Autor:

Hernán López Vilches
Juan Marambio González

Profesor Guía:

Edgardo Merino Pantoja

MARZO 2021

DEDICATORIA

A todos los que fueron parte de este largo camino..

AGRADECIMIENTOS

A nuestros docentes, familias y amigos..

RESUMEN

El presente estudio se enfocó en Determinar los miedos y presiones que se presentan en los jugadores de las categorías Sub-16 y Sub-17 de los clubes Audax Italiano, Barnechea, Colo-Colo y Palestino en la temporada 2020. Se optó por un trabajo de campo con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. Se utilizó el test de Miedos y Presiones de Deportista V2018 de Roffé a una muestra de 58 jugadores que equivalente a un 30,2% de los integrantes de las categorías Sub-16 y Sub-17 de los cuatro clubes citados, la aplicación del test se realizó vía on-line. Los jóvenes que conformaron el grupo de estudio evidencian con mayor fuerza el temor a lesionarse (60%), temor a equivocarse (50%), a no poder responder a lo que se espera de ellos, a no poder revertir un resultado. Seguido del temor a fracasar, y a perder lo logrado, en contraposición no tiene miedo de hablar con los compañeros, en menor medida al rival, a la competencia, a no imponer respeto y a hablar con el técnico. Con respecto a las presiones manifiestan sentirse tensionados por las Autoexigencias internas, los resultados y la competencia por la titularidad son presentas por más del 60% de los deportistas consultados. Por otra parte, menos del 20% siente presión de los amigos, de la prensa, de los representantes o intermediarios, de la situación económica, de lo que se comenta en redes sociales y de los vecinos. No se aprecian grandes diferencias en los grupos etarios considerados.

PALABRAS CLAVES: Fútbol Joven, adolescencia, desarrollo emocional, miedos, presiones.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN I	2
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. ANTECEDENTES	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO	5
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	5
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
1.4. JUSTIFICACIÓN	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. EL MIEDO	7
2.2. LAS PRESIONES	10
2.3. LA ADOLESCENCIA	12
2.3.1. Adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años)	13
2.3.2. Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años)	13
2.3.3. Adolescencia tardía (18 a 21 años... ¡o más!)	14
2.3.4. Desarrollo Emocional del Adolescente	15
2.4. DEFINICIÓN DE FUTBOLISTA JOVEN	19

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	20
3.MARCO METODOLÓGICO	21
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	21
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	21
3.2.1 POBLACIÓN	21
3.2.2 MUESTRA	22
3.2.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN	22
3.3. INSTRUMENTO DE MEDICIÓN	25
3.4. PROCEDIMIENTOS	26
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	27
4. PRESENTACIÓN DE RESULTADO	27
4.1 CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO DE ESTUDIOS.	30
4.2. DE LOS MIEDOS	32
4.3. DE LAS PRESIONES	34
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	35
5 CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	36
5.1. CONCLUSIONES	36
5.2. SUGERENCIAS	37
BIBLIOGRAFÍA	38
ANEXOS	40

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se centra en los miedos y presiones de los jugadores de las categorías sub-16 y sub 17 del fútbol profesional chileno contemplando la información proveniente de cuatro clubes de la región metropolitana.

Se ha estructurado en cinco capítulos, el primero se focaliza en el planteamiento del problema fijando las interrogantes, objetivos y justificación del estudio. A continuación, se sustenta el trabajo sobre la base de una revisión bibliográfica contemplada información de los ejes del estudio y de elementos concomitantes.

Se prosigue exponiendo la metodología y aspectos relacionados al levantamiento de la información. A continuación, se exponen los resultados partiendo por la caracterización del grupo de estudio, para continuar con el análisis de los miedos y presiones que se han manifestado en el grupo de jóvenes futbolistas.

Se concluye exponiendo las conclusiones y sugerencias a la luz de la triangulación de los resultados con referentes documentales.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Algunos futbolistas cuando se someten a situaciones exigentes presentan comportamientos erróneos, dificultades para superar las responsabilidades que se le presentan en el momento del juego, mostrando una respuesta poco acorde a las expectativas depositadas en ellos. Los cánticos de la afición, las indicaciones del entrenador, las motivaciones personales, acentúan reacciones emocionales que impidan un desempeño acorde a lo esperado en el alto rendimiento (Valdano, XXX).

En el fútbol como en cualquier otro deporte se necesita más que talento para triunfar, la capacidad mental, junto con la habilidad para poder desarrollar el mejor juego en los partidos importantes. Un jugador mentalmente fuerte sabe cómo entrar en cada partido y en cada competición con el nivel de motivación más adecuado a su máxima habilidad, y sabe cómo mantener y dosificar esa motivación durante todo el partido (Srebro, 2009).

Desde este punto de vista los entrenadores han ido buscando metodologías que no solo abarquen lo condicional del fútbol, por esto, es que las prácticas contemporáneas, como la Periodización Táctica, han agregado las dimensiones cognitivas y emotivas a la práctica del fútbol, descubriendo en ellas grandes beneficios para el desarrollo del Fútbol y su aprendizaje.

Recientes avances de la Neurociencia demuestran que las emociones y la cognición se encuentran muy ligados a los procesos de aprendizaje y toma de decisiones. Por esto, nos enfrentamos a distintas dificultades dentro de nuestro proceso como entrenadores, siendo los miedos y las presiones

que tienen los jugadores, un aspecto importante a conocer a la hora de implementar el entrenamiento, haciendo que estas emociones (miedos y presiones) no sean potenciadas, sino al contrario, sean enfrentadas y permitan que los procesos decisionales y de aprendizaje sean más provechosos.

Las tradicionales formas de entrenamiento a la luz de las últimas investigaciones deben avanzar a diseñar experiencias y procesos más sistémicos, esto es considerar el mundo emocional de los deportistas en su etapa de formación y profesional. Buscar mayores y mejores resultados implica avanzar en el estudio de variables internas tales como lo son los miedos y las presiones.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A partir de estas reflexiones surgen las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son las características de los jugadores de las categorías Sub-16 y Sub-17 de clubes de la región metropolitana?
- ¿Cuál es el miedo más común de los jóvenes futbolistas?
- ¿Qué presiones sienten los jóvenes futbolistas?

En particular en el presente estudio nos focalizaremos en la siguiente pregunta de investigación:

- ¿Cuáles son los miedos y presiones que se presentan en los jugadores de las categorías Sub-16 y Sub-17 de los clubes Audax italiano, Barnechea, Colo-Colo y Palestino en la temporada 2020?

1.3 OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar los miedos y presiones que se presentan en los jugadores de las categorías Sub-16 y Sub-17 de los clubes Audax italiano, Barnechea, Colo-Colo y Palestino en la temporada 2020.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contextualizar los miedos y presiones que presentan los deportistas frente a las competiciones.
- Caracterizar a los jugadores de las categorías Sub-16 y Sub-17 de los clubes Audax italiano, Barnechea, Colo-Colo y Palestino.
- Identificar los miedos y presiones que presentan los deportistas frente a las competiciones.
- Contrastar los miedos y presiones que sienten los deportistas.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Es por esto que conocer una realidad contextualizada como lo es la Segunda División Profesional de Chile, nos entregará información clave para conocer desde que ámbitos se pueden trabajar estas situaciones, las cuales son poco trabajadas y podrían ser determinantes para el proceso competitivo. Así formulamos nuestra pregunta de investigación.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2 MARCO TEÓRICO

El presente capítulo tiene como propósito presentar la información teórica que fundamenta la investigación, emanada de las diferentes fuentes bibliográficas examinadas, en función del objeto de estudio y de los elementos asociados, para una mejor comprensión de los hallazgos, conclusiones y sugerencias que se deriven del mismo.

2.1 EL MIEDO

Dentro del grupo de las llamadas emociones básicas o primarias descritas por Ekman (1975,1999); Choliz (2005) y Pinel (2001, 2007) se encuentra la sorpresa, el miedo, la ira, la alegría, la tristeza y el asco. Mientras otros autores como Plutchik (1980) postulan adicionalmente, la desconfianza y la anticipación.

El miedo se ha transformado en una de las emociones dominantes en la sociedad actual. De acuerdo con el Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española (RAE, 2020), la palabra miedo, tiene su origen en el latín, “metus” que significa “temor”. se define como: “la angustia por un riesgo o daño real o imaginario” o el “recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea”.

En palabras de Tizón (2011), “El temor puede provenir de circunstancias fácticas (calamidades climatológicas, guerras o crisis, económicas galopantes) así como puede surgir de nuestro interior, especialmente del cerebro (fobia, ansiedad, terror, angustia, pánico, incertidumbre)”.

El miedo es una sensación angustiosa provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

En ocasiones se confunde el concepto miedo con el de ansiedad, siendo la ansiedad “un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (RAE, 2020). Es importante destacar que la ansiedad es un estado (situación en que se encuentra alguien o algo, y que presenta tres componentes al manifestarse: componente cognitivo (temores, preocupaciones, anticipación, etc.), componente emocional (el miedo ya mencionado,

incluida su repercusión somática como palpitaciones, temblores, etc.) y componente conductual (huir, pelear, etc.). Así que, podemos vincular el miedo con la ansiedad, siendo el primero una emoción y la segunda un estado cuya raíz emocional es el miedo.

La reacción de miedo se produce ante un peligro, siendo esta reacción proporcional al estímulo. Se puede observar la influencia del miedo en la respuesta conductual del sujeto dependiendo de su intensidad, donde según Valderrama, Castaño, Castro, (2014), el miedo está conformado por las siguientes fases:

- a) Cautela: El sujeto está atemorizado, pero domina sus respuestas, aunque está en alarma.
- b) Angustia: En esta fase el grado de temor aumenta y se entremezclan emociones dando como resultado la desesperanza.
- c) Pánico: El sujeto no regula su conducta y se dan impulsos motores.
- d) Terror: Siendo el grado máximo de miedo, contando con parálisis motora, conservando únicamente las funciones neurovegetativas.

Podría definirse el miedo como una emoción que se desencadena cuando la persona es sometida a un estímulo que interpreta como peligroso o desconocido.

En el contexto deportivo, este miedo a fallar, se ha asociado a altos niveles de preocupación, estrés y ansiedad. Lo que claramente trae consecuencias a la hora de tomar decisiones.

Según Sagar y Lavallee (2010), “el modelo predominante en el deporte de base excesivamente competitivo y centrado en querer ganar a toda costa, provoca que muchos jóvenes vivan la experiencia deportiva en un estado permanente de miedo”.

Esta situación está determinada por diferentes factores:

“tanto internos (por una sensación de incompetencia para afrontar los problemas del juego, por la obsesión en cumplir con las expectativas de los demás...) como externos (por la presión a

alcanzar determinados resultados y por el temor a fallar y cometer errores, entre otros)” (Sagar y Lavallo, 2010).

En tal sentido, Srebro y Dosil (2009), mencionan en su libro “Ganar con la Cabeza”, las siguientes interrogantes referentes al miedo y sus consecuencias:

¿Qué ocurre con el cuerpo en momentos de estrés y miedo?

Como ya hemos dicho, el cuerpo se prepara automáticamente para una reacción de supervivencia. En este estado, nuestras glándulas segregan varias sustancias en nuestro organismo. Una de ellas es la adrenalina, cuya función es preparar los sistemas corporales para funcionar en una emergencia.

¿Qué sentimos cuando eso ocurre?

En nuestro cuerpo sube la presión sanguínea y nuestro corazón late más acelerado para así suministrar más sangre a los músculos, los niveles de azúcar en la sangre también suben aportando más energía para el funcionamiento de los músculos. Sudamos más, para refrigerar el cuerpo, y todos los sistemas corporales que no son esenciales para la supervivencia se detienen o disminuyen su nivel de funcionamiento, los sistemas digestivos y otros.

En nuestras emociones, tenemos una sensación de peligro y ansiedad.

En nuestro comportamiento, reacciones típicas son la violencia, la huida, la retirada y a disminución del umbral de reacción.

En nuestros pensamientos se perjudica nuestra capacidad de concentración, tenemos dificultades para tomar decisiones y estamos confusos.

De lo anterior, se puede evidenciar las consecuencias y reacciones del miedo en el organismo, el cual puede generarse al estar sometido a las presiones propias del deporte competitivo, concepto que se revisará a continuación.

2.2 PRESIONES

De acuerdo con el Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española (RAE, 2020), entre las acepciones de la palabra presión encontramos “2. f. Fuerza moral o influencia ejercida sobre una persona para condicionar su comportamiento.”.

La presión, alude a una coacción, imposición o apremio, dirigido a una persona o un grupo, sin que implique el uso de la fuerza física.

En criterio de Baumeister (1984), la presión se ha definido como “un factor o combinación de factores que incrementan la demanda de la situación (mayor importancia por conseguir un elevado rendimiento)”.

Por su parte, Roffé, Fenili y Giscafré (2003) señalan que “presión es exigirle al otro más de lo que puede dar”.

Para ampliar lo antes señalado, para referirse al tema, Hall (2002) definió el choking¹ como “una elevación en los niveles de ansiedad y activación bajo presión percibida, que conduce a un deterioro crítico en la ejecución habitual del rendimiento”.

Este concepto de “presión psicológica en el deportista, choking o asfixia bajo presión” (Hill et al. 2010), ha sido interpretado por Mesagno, Marchant y Morris (2008), como “un grave deterioro en la ejecución de los procesos habituales, como resultado de una elevación en la ansiedad bajo la presión psicológica percibida, lo cual puede llevar a reducciones significativas en el desempeño” (Mesagno, Marchant y Morris, 2008).

¹ Asfixia bajo presión

En el contexto del deporte, las presiones, según (Roffé, 1999), “pueden ser externas y/o internas y uno de los mayores desafíos que se ha planteado la psicología aplicada al deporte es ayudar a controlarlas”.

Para detectarlas y posteriormente abordarlas, Roffé(2018), desarrolló un test que perseguía evaluar, reconocer, identificar y diagnosticar las presiones específicas de los deportistas, que consta de una lista de presiones, las cuales debía jerarquizar.

Entre los aspectos de la lista calificados como presiones se tienen:

1. Padres / familia,
2. Novia/o,
3. Representante o intermediario,
4. Sponsor,
5. Cuerpo técnico y/o médico,
6. Los dirigentes,
7. Los hinchas /espectadores,
8. La prensa, 9. El árbitro,
10. Los rivales,
11. Los vecinos,
12. Los resultados,
13. La difícil situación económica del país,
14. La "presión social",
15. Las auto-exigencias,
16. Dar explicaciones,
17. Por vestir la camiseta de la selección nacional,
18. Porque mi club está peleando por el descenso,
19. Por jugar un mundial representando al país,
20. En la competencia por ser titular.

En síntesis, Roffé (2003), sostiene que:

En general, las presiones se las fabrica el jugador a si mismo con frases como "si hoy no ando bien, marchó" o "hoy no puedo fallar" o "si me lesiono no juego más". Este tipo de frases y pensamientos lo llenan de miedos y consiguientemente les baja la auto-confianza y la concentración.

Quien no pueda contra-restar aquello que atenta contra su subjetividad, en su totalidad de pensamientos, emociones y

acciones ("dime como piensas y te diré como sientes y actúas"), será mucho menos de lo que potencialmente pueda ser (...) y quien las domine podrá rendir mejor en cualquier dominio, será conveniente contrarrestar aquello que atente contra su subjetividad, la totalidad de pensamientos, emociones y acciones. Esto hace la diferencia.

La presión es un elemento que se puede introducir en la mente de un deportista como un agente perturbador, que sin la adecuada atención repercutirá en su rendimiento, más aún en el caso de los adolescentes, quienes siguen construyendo su identidad y están en una etapa en la que dejaron de ser niños y persiguen ser adultos, lo que le agrega algo más de complejidad al manejo de las emociones, tal y como se explica en las siguientes líneas.

2.3 LA ADOLESCENCIA

El término adolescencia deriva del latín "adolescere" que significa "crecer hacia la adultez" (Breinbauer C. y Maddaleno M.,2005). La adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto.

La adolescencia incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo. En este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y se encamina a ser capaz de vivir en forma independiente.

La cantidad de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden causar expectativas y ansiedad tanto a los niños como a sus familias.

A continuación, se describen las etapas de esta transición.

2.3.1 Adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años)

Durante esta etapa, los niños suelen comenzar a crecer más rápido. También empiezan a notar otros cambios corporales, entre los que se incluyen el crecimiento de vello en las axilas y en la zona genital, el desarrollo de los senos en las mujeres y el aumento del tamaño de los testículos en los varones. Por lo general empieza uno o dos años antes en las niñas que, en los varones, y puede ser normal que algunos cambios comiencen tan pronto como a los ocho (8) años para las niñas y a los nueve (9) años para los varones.

Los adolescentes más jóvenes tienen ideas concretas y extremistas. Las cosas están bien o mal, fantásticas o terribles, sin muchos matices. En esta etapa es normal que los jóvenes enfoquen su pensamiento en ellos mismos (lo que llamamos "egocentrismo"). Como parte de esto, los preadolescentes y adolescentes más jóvenes suelen sentirse cohibidos por su apariencia y sienten como si sus pares los juzgaran permanentemente.

Los preadolescentes sienten una mayor necesidad de privacidad. Es posible que comiencen a explorar formas de ser independientes de su familia. En este proceso, es probable que prueben los límites y reaccionen con intensidad si los padres o tutores reafirman los límites.

2.3.2 Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años)

Los cambios físicos que comenzaron en la pubertad continúan durante la adolescencia media. La mayoría de los varones comienzan su crecimiento repentino y continúan los cambios relacionados con la pubescencia.

A esta edad, a muchos adolescentes les surge el interés en las relaciones románticas y sexuales. Probablemente se cuestionen su identidad sexual y la exploren, lo que podría resultar estresante si no tienen el apoyo de sus pares, de la familia o de la comunidad.

Muchos jóvenes en su adolescencia media discuten más con sus padres porque luchan por tener más independencia. Es muy probable que pasen menos tiempo con la familia y más tiempo con los amigos. Les preocupa

mucho su aspecto y la presión de los pares (compañeros) puede alcanzar el máximo punto en esta etapa.

El cerebro sigue cambiando y madurando en esta etapa, pero aún hay muchas diferencias entre la forma de pensar de un joven en su adolescencia media y de un adulto. Gran parte de esto se debe a que los lóbulos frontales son la última área del cerebro en madurar; el desarrollo no está completo hasta que la persona tiene veintitantos años. Los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en la coordinación de las tomas de decisiones complejas, el control de los impulsos y la capacidad de tener en cuenta varias opciones y consecuencias. Los jóvenes en la adolescencia media tienen más capacidad de pensar en forma abstracta y tener en cuenta el panorama general, pero aún carecen de la capacidad de aplicarlo en el momento.

Si bien es posible que sigan la lógica de evitar riesgos fuera de estas situaciones, las emociones fuertes a menudo siguen rigiendo sus decisiones cuando entran en juego los impulsos.

2.3.3 Adolescencia tardía (18 a 21 años... ¡o más!)

Los jóvenes en la adolescencia tardía por lo general ya completaron el desarrollo físico y alcanzaron la altura definitiva que tendrán como adultos. Para esta edad suelen tener más control de sus impulsos y pueden sopesar los riesgos y recompensas mejor y con más precisión. En comparación con los jóvenes en la adolescencia media, los jóvenes en la adolescencia tardía podrían encontrarse pensando:

Los adolescentes que se convierten en adultos jóvenes tienen ahora un sentido más firme de su propia individualidad y pueden identificar sus propios valores. Se centran más en el futuro y basan sus decisiones en sus ilusiones e ideales. Las amistades y las relaciones románticas se tornan más estables. Se separan más de su familia, tanto física como emocionalmente. No obstante, muchos restablecen una relación "adulta" con sus padres, considerándolos personas de su mismo nivel a quienes pedir consejos y con quienes hablar de temas serios, en vez de una figura de autoridad.

2.3.4 Desarrollo Emocional del Adolescente

La palabra emoción deriva del latín emotio, que significa “movimiento”, “impulso”.

Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Denzin (2009) define la emoción como:

una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. (p. 66)

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

Las emociones “son las que proporcionan el hecho diferencial de la existencia humana. Asimismo, tienen una gran importancia por su influencia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento” (Casacuberta, 2003).

Durante la adolescencia, las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se percibe en la capacidad intelectual, “pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento, por lo que se ven incrementadas las habilidades del procesamiento de la información” (Rosenblum y Lewis, 2004).

Asimismo, al tener una mayor capacidad para la introspección permite, a los adolescentes, examinar sus propias emociones.

Los estudios sobre los procesos emocionales en la adolescencia presentan una serie de características (Ortiz, 1999):

- Se tiene una mayor conciencia de los estados afectivos que en edades anteriores y hacen más referencia a estados mentales a la hora de explicar sus emociones.
- Se ha adquirido un mayor conocimiento acerca del efecto que tienen sus estados afectivos –negativos y positivos-, en el modo de percibir a la gente y en la realización de actividades y tareas.
- Existe la conciencia de que una persona puede motivar simultáneamente emociones contrarias y esto no anula los sentimientos de afecto o cariño.
- Se ha desarrollado una mayor comprensión de las emociones de los demás, siendo el adolescente mucho más sensible a qué características personales de los otros pueden influir en la modulación de su respuesta emocional.
- El mayor avance de su pensamiento hipotético permite al adolescente considerar la influencia de múltiples factores personales en las reacciones de los demás. A su vez, posee más capacidad para indagar y recabar información sobre las personas a la hora de inferir y explicar emociones complejas.
- La autorreflexión y las competencias cognitivas de los adolescentes se asocian con una mayor referencia a estrategias cognitivas en la modulación de los estados emocionales y una mayor confianza en la regulación de sus estados afectivos.

Rosenblum y Lewis (2004), analizando el desarrollo emocional en la adolescencia, sugieren que en esta etapa evolutiva se han de desarrollar las habilidades para:

- Regular las emociones intensas.
- Modular las emociones que fluctúan rápidamente.
- Autocontrolarse de manera independiente.

- Lograr el conocimiento de sus propias emociones y poder atenderlas de manera efectiva, sin que les sobrepasen.
- Comprender las consecuencias sobre sí mismos y los demás de la expresión emocional.
- Transformar el significado de un acontecimiento negativo para que sea menos dañino.
- Separar experiencias emocionales momentáneas de la identidad y reconocer que el “yo” puede permanecer intacto a pesar de las variaciones emocionales.
- Distinguir entre las emociones y los hechos, para evitar razonar en base a las emociones.
- Negociar y mantener relaciones interpersonales en presencia de fuertes emociones.
- Sobrellevar la excitación emocional de las experiencias que despiertan empatía y simpatía.
- Utilizar las habilidades cognitivas para obtener información sobre la naturaleza y fuente de las emociones. (p. 284).

Debe tenerse en cuenta, que todas estas competencias requieren de un proceso de enseñanza aprendizaje y que es en este periodo de la adolescencia donde más se debe ayudar a desarrollarlas, tanto desde las familias, como en la educación formal con el fin de contribuir a una construcción integral de la personalidad, ya que “la competencia emocional es la capacidad que tiene la persona de actuar eficazmente en un tipo definido de situaciones” (Soriano y Osorio, 2008: 130).

Bisquerra (2003) define la competencia emocional “como un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes, que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. De este modo, se puede decir que al potenciar el desarrollo de las competencias emocionales se favorece, no sólo la construcción de una persona más íntegra, sino también el prevenir o disminuir comportamientos problemáticos o de riesgo.

Si no se realiza un aprendizaje, en palabras de Sastre y Moreno (2002), sucede lo siguiente:

El sujeto recurre a “contar con los dedos”, que en el caso de los conflictos supone dejarse llevar por las emociones y los impulsos sin ninguna reflexión previa, lo cual conduce a respuestas primitivas, como pueden ser agredir, inhibirse de actuar, esconderse en el resentimiento y otras respuestas similares. (p. 45).

Cabe señalar que los resultados obtenidos en diversas investigaciones han mostrado que los adolescentes que tenían bajas competencias emocionales tienden a tener más problemas de identidad, estrés, depresión, alteraciones psicósomáticas, menos habilidades para pedir ayuda y apoyo social, así como más ideas suicidas (Ciarrochi y col., 2003; citado en Alegre, 2006).

Igualmente, Soriano y Osorio (2008) señalan que numerosas investigaciones, en torno a la inteligencia y educación emocional, coinciden que:

Una carencia emocional puede conllevar fuertes repercusiones para la vida cotidiana de las personas, debido a que la falta de control en las emociones y sentimientos puede desencadenar en la infancia y la adolescencia problemas graves de salud como la anorexia, la bulimia, drogadicción, conducta sexual no protegida y comportamiento agresivo.

Las diversas investigaciones ponen de manifiesto la gran importancia que tienen las emociones y los sentimientos para el buen desarrollo de los individuos y como su carencia puede producir graves alteraciones, tanto comportamentales como de salud física y psíquica. La etapa de la adolescencia es el tiempo donde se han de redefinir y desarrollar las competencias emocionales, para que favorezca este proceso.

2.4. DEFINICIÓN DE FUTBOLISTA JOVEN

Para entender a que nos referimos cuando se habla de joven es necesario entender el significado de juventud, tomaremos la siguiente definición de juventud:

La juventud se puede definir como el periodo de la vida de una persona en el que la sociedad deja de verle como un niño, pero no le da un estatus y funciones completos de adulto. Como etapa de transición de la dependencia infantil a la autonomía adulta (Souto, 2007)

Al futbolista joven no se le ve como un niño, pero tampoco entra en la categoría de futbolista profesional, se encuentra en un período transitorio para llegar a ser un futbolista profesional.

Al ser un periodo transitorio existen diversos cambios, la juventud se constituye, desde este sentido, "como una fase transitoria de la niñez al ser adulto, caracterizada por el descubrimiento del individualismo, el desarrollo de un plan de vida y la formación de un sistema personal de valores" (Tomasi, 1998).

Al ser entendido como un proceso, el futbolista atravesará dicho paso, acompañado por su entrenador. En esta instancia el futbolista joven por su condición se encuentra bajo la subordinación de un entrenador que debe guiar el proceso, lo que destaca Brito (1996), en las siguientes líneas:

La condición juvenil de una individualidad humana es generada por el lugar que ocupa dentro de la estructura generacional de la sociedad, en la que tal condición resulta ser un estatus sometido a la subordinación de quienes se categorizan como "jóvenes" con respecto a quienes se categorizan como "individualidades adultas".

En síntesis, el futbolista joven se encuentra en una etapa de formación y transición, donde entre los diecisiete (17) y veinte (20) años se va definiendo la posibilidad real de llegar al primer equipo, situación que le puede generar una carga de presión adicional al adolescente.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la investigación se ha optado por un enfoque cuantitativo, en atención a que se mide la realidad sobre la base de un patrón estructurado, que persigue cuantificar una serie de factores asociados al objeto de estudio (Merino, 2008).

La presente investigación es un estudio de tipo descriptivo, ya que persigue caracterizar el nivel de desarrollo de ciertas habilidades psicológicas de jóvenes deportistas (Sierra, 1996). En este contexto, se buscó conocer los miedos y presiones que presentan los integrantes de las categorías Sub-16 y Sub-17 de cuatro clubes de la región metropolitana (Audax italiano, Barnechea, Colo-Colo y Palestino) en el año 2020.

La investigación es de corte transeccional, ya que solo se realizó una medición en el tiempo (Hernández et al, 2010). En esta ocasión se llevó a cabo la aplicación de los test de miedos y presiones de Marcelo Roffé².

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

El grupo de estudio considerado correspondió a 192 jugadores de las categorías Sub-16 y Sub-17 de los clubes Audax italiano, Barnechea, Colo-Colo y Palestino.

3.2.2 MUESTRA

La muestra quedó conformada por 58 jugadores que equivalente a un 30,2% del potencial grupo de estudio, se configuro por el criterio de disponibilidad, es decir se aplicó el instrumento vía on-line a los jóvenes a través de un mail masivo.

La tasa de respuesta se ajusta a los niveles de respuesta esperados para esta modalidad de levantamiento de datos.

² Marcelo Roffé, Master en Psicología, encargado del Área Psicológica de las series menores de la Selección de Argentina 2009 a la fecha.

3.2.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Formar parte de los planteles de las categorías Sub-16 y Sub-17 de los clubes Audax italiano, Barnechea, Colo-Colo y Palestino en la temporada 2020.

3.3 INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Como instrumento basal se aplicó el test de Miedos y Presiones de Deportista V2018 elaborado por el psicólogo argentino Marcelo Roffé³, quien autorizó su aplicación en el presente estudio..

La subescala de miedos presenta 30 tipos de temores, haciendo que el futbolista jerarquice el nivel en que ha sentido cada uno de ellos. La segunda escala presenta 28 tipos de presiones, siguiendo el mismo procedimiento anterior.

Roffé (2017) señala que el objetivo de los test es ayudar a los cuerpos técnicos y deportistas para conocer lo que lo que sienten y piensan, haciéndolos conscientes de ello. Luego vía reflexión y asociación, reconocer los miedos, para erradicarlos o controlarlos y atenuar las presiones.

³ Marcelo Roffé es uno de los psicólogos del deporte pioneros en la Argentina en esta especialidad. Además es un reconocido conferenciante nacional e internacional en la materia. Cuenta con quince libros publicados (11 en Argentina, 1 en Japón, 1 en España y 2 en Colombia). Posee experiencia en el campo aplicado, a nivel nacional e internacional, a nivel clubes y selecciones y en diferentes deportes.

TEST DE MIEDOS Y PRESIONES

*** CLUB:**

1. ¿Qué edad tienes?
2. ¿Cuál es tu nacionalidad?
3. ¿En curso estarás el 2021?
4. ¿En cuántos clubes has jugado a la fecha?
5. ¿En qué Club militas actualmente?
6. ¿En qué división?
7. ¿Has sido seleccionada de tu país? (Marca en las categorías que te han convocada)
8. ¿Eres seleccionada de tu país en la actualidad?
9. ¿Cuánto tiempo dedicas a entrenar a diario?
10. ¿Cuántos días a la semana entrenas?
11. ¿Qué esperas lograr con el fútbol?
12. ¿Tienes algún referente en el Fútbol?
13. ¿Has sentido Miedo?

MIEDO	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
A perder					
A fracasar					
A ganar					
A tener éxito					
A equivocarse					
A arriesgar					
A ser rechazado por el grupo o el DT					
A lesionarse					
A hacer el ridículo					
A la competencia					
Al rival					
A lo desconocido (nuevo / insólito / súbito)					
A estar nervioso en el juego					
A no poder resolver situaciones de juego					
A no poder dormir la noche anterior al partido					
A hablar con el técnico					
A que me separen de las titulares					
A no poder dar lo que se espera de mí					
A no imponer respeto					
A arrancar mal el partido y luego jugar mal					
A no poder dar vuelta el resultado					
A errar un penal					
A hablar con los compañeros en el partido					
A ser rechazado por el entorno (familiares de jugadores, amigos, empresarios, etc.)					
A no poder recuperar la titularidad					
A enfermarse					
Al mal arbitraje					
A ser expulsado					
Al futuro					
A perder lo ya logrado.					
A lo que se comente de mi en redes sociales					

14. ¿Has sentido alguna vez Presión?

Presión	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
De los árbitros					
Del entrenador, cuerpo técnico y/o médico					
De la prensa (escrita, radio o TV).					
Autoexigencias internas					
De los resultados (positivos o negativos).					
De los padres o de la familia.					
De los amigos					
De los rivales					
De los vecinos					
De contexto social (exitismo de nuestra cultura, primero o nada).					
Del representante o intermediario.					
De los hinchas / espectadores (banderas, insultos, cantos).					
De la situación económica (necesidad de ganar plata pronto).					
Por dar explicaciones cuando uno se equivoca (en el partido).					
Por vestir la camiseta de la selección nacional.					
Por la posición del club en el campeonato (peleando por el descenso o el título).					
Por jugar un mundial representando al país.					
En la competencia por ser titular.					
Por lo que se comenta en las redes sociales.					

15. ¿Cómo visionas el Fútbol Chileno a futuro?

16. ¿Cuáles son tus metas en el Fútbol?

3.4 PROCEDIMIENTO

La operacionalización del estudio fue llevada a cabo a través de un correo electrónico en donde se invitaba a los jóvenes a responder el test señalándoles el carácter anónimo del mismo y los objetivos del trabajo.

En el cuerpo del correo se tenía un link a la plataforma Survio de encuestas on-line donde estaba alojado el Teste de Miedos y Presiones.

Por último, una vez finalizado el período considerado para las respuestas de los jóvenes se cerró la recepción y los datos fueron exportados a MICROSOFT EXCEL donde mediante tablas dinámicas se generaron tablas de contingencia y gráficos para representar las características de los deportistas junto con los miedos y presiones que los afectan.

CAPÍTULO VI
RESULTADOS

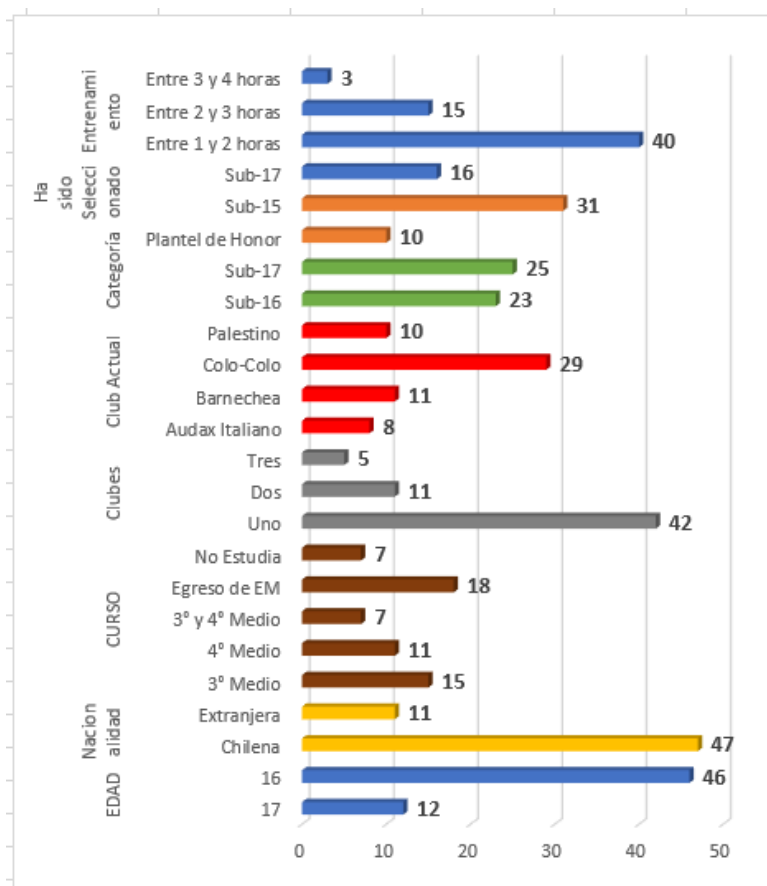
4 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO DE ESTUDIO

El grupo de estudio se configuro con 58 jugadores de las categorías Sub-16 y Sub-17 de cuatro equipos de la región metropolitana, tres de Primera División A y uno de la Primera B. El grueso pertenece a la categoría Sub-16, se tienen 11 jugadores extranjeros, 33 jóvenes están estudiando, 18 han egresado de la Educación Media y 7 no estudian.

Por otra parte, 10 jugadores, 7 de la sub-17 y 3 de la Sub-16 han sido convocados al primer equipo, 31 han sido seleccionados en la categoría Sub-16 y 16 en la categoría sub-17 (5 han sido adelantados a su promoción).

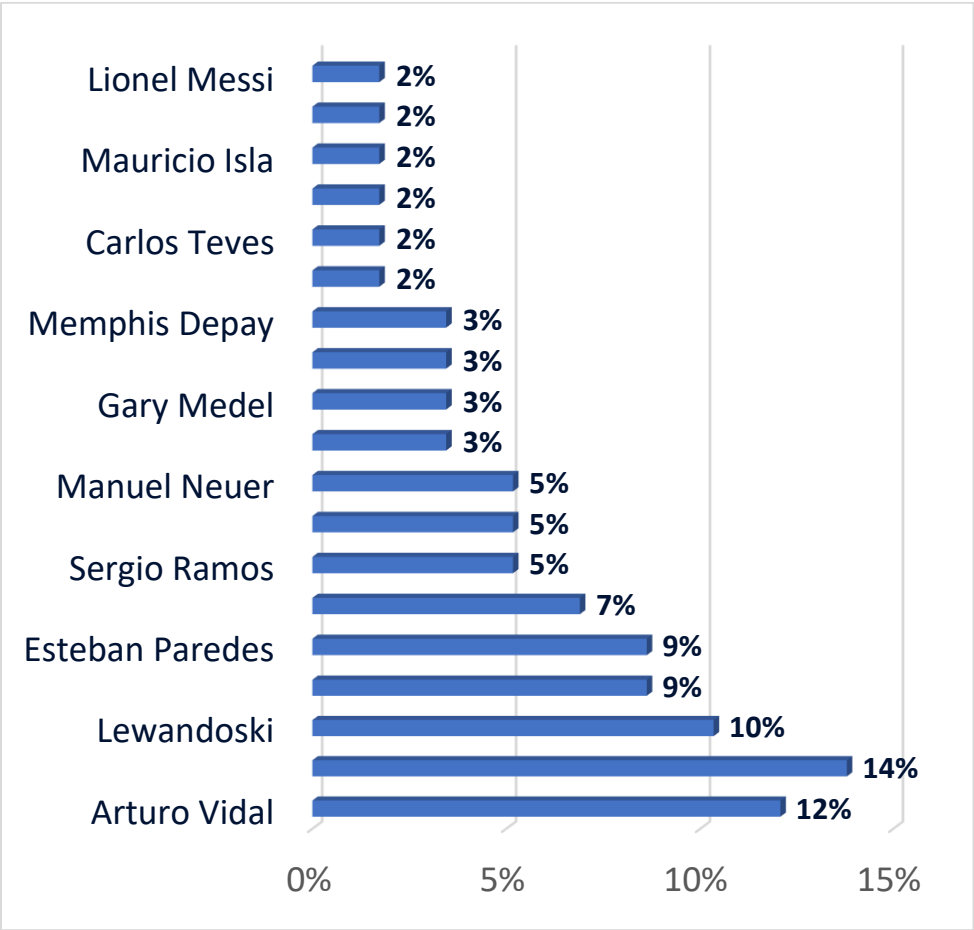
Gráfico N° 1: Caracterización del grupo de estudio.



Fuente: Elaboración propia

Los jóvenes en su mayoría declaran entrenar entre una y dos horas diarias, y al consultarse sobre sus ídolos Alexis Sánchez es el que presenta mayores preferencias (14%), seguido de Arturo Vidal (12%) y Lewandosky (10%). Llama la atención que jugadores de la talla de Lionel Messi y Luis Suarez tengan una baja tasa de adscripción.

Gráfico N° 2: Ídolos de los jóvenes.

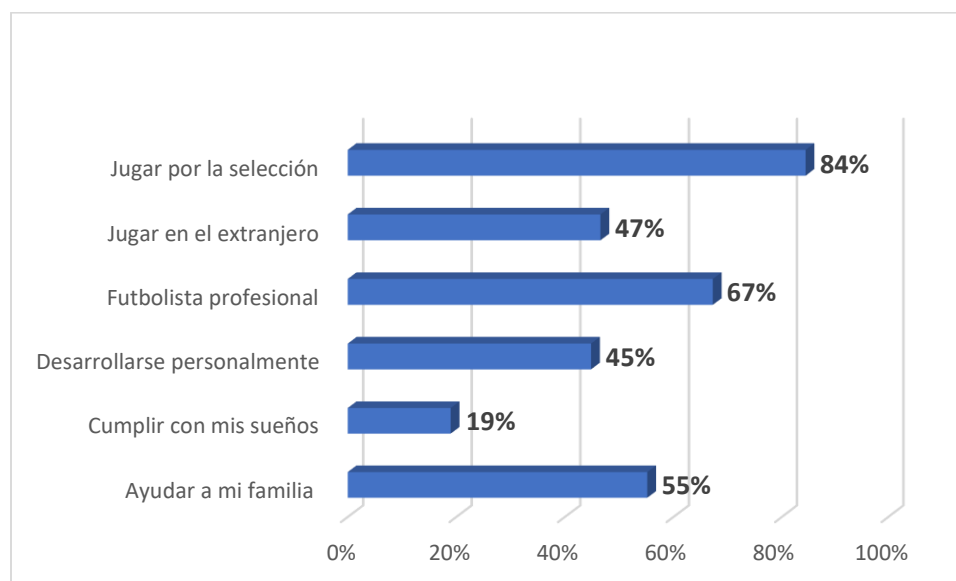


Fuente: Elaboración propia

Es interesante el hecho que los deportistas tienen en un sitio equivalente a Esteban Paredes y Cristiano Ronaldo con un 9% de preferencias.

Con respecto a las aspiraciones de los jugadores la mayoría (84%) espera jugar por la selección, luego aspiran llegar a ser profesionales, y poco más de la mitad desea brindar apoyo a su familia.

Gráfico N° 3: Aspiraciones del grupo de estudio (*).



(*). Categorías no excluyentes.

Fuente: Elaboración propia.

Al consultarle al grupo acerca de los aspectos que deberían propiciar la mejora del fútbol formativo estos señalan en primer lugar el acompañamiento socioeducativo (52) lo que es coincidente con el trabajo desarrollado por Luengo y otros (2019) donde la implicación de la institución y cuerpo técnico con los jugadores es un elemento clave para el desarrollo de los jugadores.

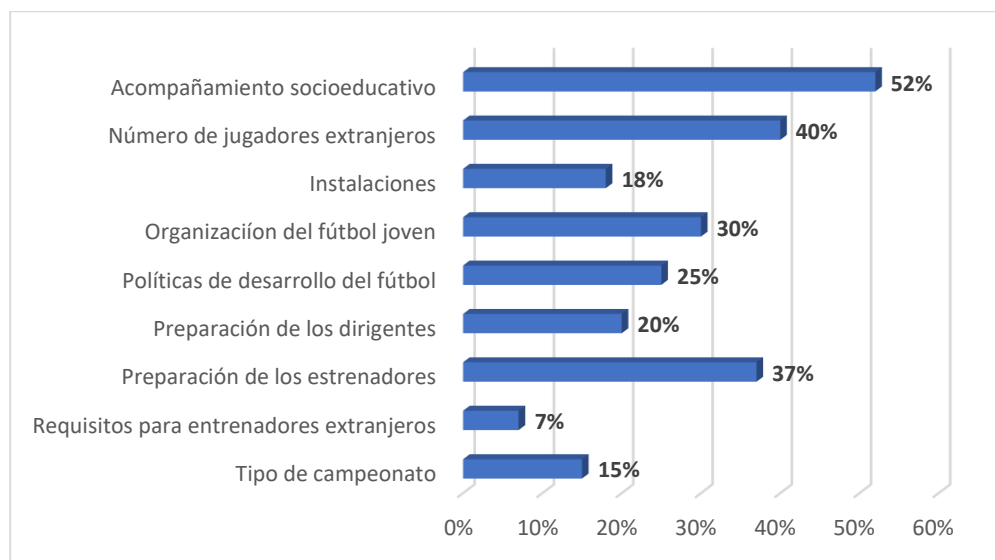
Otro aspecto que los jóvenes aprecian como un factor crítico en su proyección hacia el profesionalismo es el número de jugadores extranjeros permitidos en el fútbol profesional.

Otro aspecto gravitante guarda relación con la preparación de los entrenadores donde cerca del 40% de los jóvenes estima que estos requieren una mayor

preparación, a lo que se suma la demanda de una mejor organización del fútbol joven y una mejor preparación de los dirigentes.

Lo anteriormente descrito se presenta en el siguiente gráfico:

Gráfico N° 4: Aspectos crítico para su desarrollo deportivo (*).



(*) Categorías no excluyentes.

Fuente: Elaboración propia

4.2 DE LOS MIEDOS

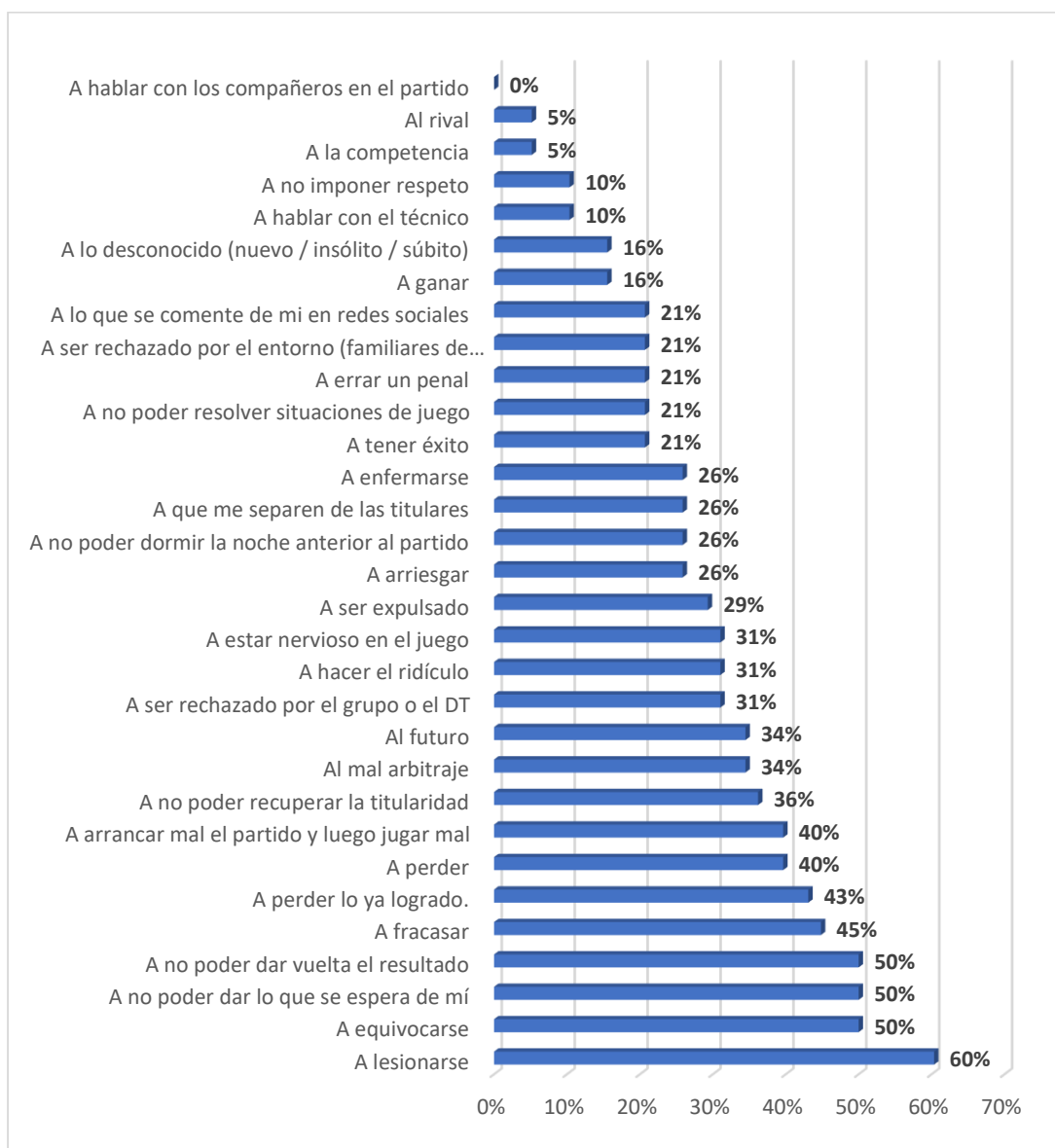
El instrumento elaborado por Roffé (2008) presenta 30 miedos de los cuales los sujetos en estudio debían indicar aquellos que sienten preferentemente en el ámbito futbolístico. Del grupo en estudio cabe consignar que nadie siente miedo respecto de **hablar con los compañeros**, en menor medida **al rival, a la competencia, a no imponer resto y a hablar con el técnico**.

Los miedos que presentan con mayor fuerza los jóvenes son **el temor a lesionarse** (60%), **temor a equivocarse** (50%), **a no poder responder a lo que se espera de ellos, a no poder revertir un resultado**. Seguido del **temor a fracasar**, y a perder **lo logrado**.

En síntesis, ocho miedos están presentes en más del 40% de los jugadores independiente de categoría y club.

Es así, como la distribución de los miedos propuestos por Roffé, se presentan a continuación:

Gráfico N° 5: Miedos de los jugadores del grupo en estudio (*).



(*) Categorías no excluyentes.

Fuente: Elaboración propia

4.3 DE LAS PRESIONES

Las presiones como se señaló anteriormente juegan un rol importante en la predisposición de los jóvenes ante un evento deportivo en que les toque participar. Conjugándose un grupo derivados del contexto social y otro vinculado netamente al rendimiento deportivo.

En el grupo en estudio las presiones que manifiestan sentir en mayor medida guardan relación principalmente con el rendimiento deportivo del jugador, es así como Autoexigencias internas, los resultados y la competencia por la titularidad son presentas por más del 60% de los deportistas consultados. Por otra parte, menos del 20% siente presión de los amigos, de la prensa, de los representantes o intermediarios, de la situación económica, de lo que se comenta en redes sociales y de los vecinos.

Gráfico N° 6: Presiones de los jugadores del grupo en estudio (*).



(*) Categorías no excluyentes.

Fuente: Elaboración propia

Al cotejar los miedos con las presiones se aprecia el **temor a lesionar** se vincula significativamente con los temores derivados de la **autoexigencias internas, de los resultados y de la competencia por ser titular**. Por otra parte, se evidencia que **la presión del entrenador** se vincula fuertemente a los miedos a **no poder dar vuelta un resulta y al fracaso**.

Gráfico N° 7: Vinculación de Miedos y Presiones (*).

		PRESIONES					Tasa de Miedos
		Autoexigencias internas	De los resultados (positivos o negativos).	En la competencia por ser titular.	Por vestir la camiseta de la selección	Del entrenador, cuerpo técnico y/o médico	
MIEDOS	A lesionarse	40%	37%	35%	28%	26%	60%
	A equivocarse	31%	31%	38%	23%	22%	50%
	A no poder dar lo que se espera de mí	31%	31%	31%	23%	42%	50%
	A no poder dar vuelta el resultado	31%	31%	31%	23%	52%	50%
	A fracasar	28%	28%	42%	28%	38%	45%
Tasa de Presiones		62%	62%	62%	47%	43%	

(*) Categorías no excluyentes.

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5 CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1 CONCLUSIONES

A la luz de los datos recogidos con los Test de 30 Miedos y de las 20 Presiones se puede concluir lo siguiente:

a) Con respecto a los miedos más comunes de los Sub-16 y Sub-17

Se puede precisar que en el grupo en estudio a nivel general los miedos que presentan mayores valoraciones son, el referido ***A lesionarse, A equivocarse, A no poder lo que se espera de ellos, A no poder dar vuelta el resultado y A Fracasar***, miedos que son coincidentes con el estudio desarrollado por Mendoza (2019) y otros desarrollados en el fútbol argentino a nivel de juveniles.

Siguiendo lo planteado por Roffé (2007) esto guardaría relación con la madurez de los deportistas, ya que los primeros años de carrera deportiva **el lesionarse, el fallar y el no jugar a su nivel** les crean tensiones y desajustes emocionales, independiente de la edad o categoría a la que pertenezcan, lo que les impacta haciéndoles creer que pierden su estatus.

Cabe consignar que hay miedos que se dan con menor intensidad en estas categorías, los que con el correr del tiempo irán instalándose en la medida que lleguen a la adultez.

b) Con respecto a las presiones más comunes de los Sub-16 y Sub-17

Las presiones mayormente evidenciadas por los jugadores de ambas categorías son las referidas ***Autoexigencias internas, De los resultados, Por vestir la camiseta nacional y las exigencias del entrenador, cuerpo técnico y/o médico.***

Una presión que se manifiesta en forma con relativa intensidad en los jóvenes, la ***De sentir que hay que dar explicaciones cuando uno se equivoca (en el partido)***, la que de acuerdo Hernández Mendo (2010) estaría relacionado con la vergüenza que sienten los adolescentes al enfrentar un fracaso deportivo.

Resulta interesante señalar que los jugadores sienten una fuerte presión ***Del entrenador, cuerpo técnico y/o médico***, básicamente porque se están jugando la titularidad en todo momento y no hacer bien una tarea se traduciría en una pérdida de confianza del staff, (Nigro y Luaces, 2014), pero hay que recordar que aún están en una fase formativa y el entrenador no debe perder su rol de educador deportivo.

c) ¿Existen diferencias en miedos y presiones de los jugadores según categoría?

En términos generales la respuesta es afirmativa, si bien algunas coinciden, en otras se verifican solo en una de las categorías, siguiendo a Roffé (2017) esto guardaría relación con factores perceptivos propios de la madurez futbolística alcanzada por las vivencias deportiva tenidas, lo que tiene correlato con la edad de los jugadores.

Cabe consignar que en un estudio con 200 jugadores de fútbol de Argentina y Europa realizado por Roffé (2012), se identifica que los principales miedos que manifiestan son *A perder lo ya logrado*, y *A No poder dar lo que se espera de ellos*, miedos que coinciden con los hallazgos de este estudio.

En el mismo trabajo se identifican las presiones ejercidas por la *Autoexigencias internas* y por *El entrenador, cuerpo técnico y/o médico* como las que se manifiestan con mayor intensidad en el grupo, lo que al contrastarlo con los hallazgos de este estudio son coincidentes.

Por otra parte, se consideró oportuno solicitar al grupo de estudio aspectos a potenciar en el fútbol joven chileno, en esta lógica demandan de un mayor acompañamiento socioeducativo, lo que viene a ratificar los hallazgos de Luengo y otros (2019) donde la implicación de la institución y cuerpo técnico con los jugadores es un elemento clave para el desarrollo integral de los deportistas en etapa de formación.

El exceso de cupos para jugadores extranjeros es percibido como una amenaza para su proyección al primer equipo, más aun considerando que algunos de ellos no tienen mayor trayectoria en su país.

Un tema que plantea un desafío a INAF es el hecho que cerca de la mitad de los Sub-16 y Sub-17 tienen reparos con la preparación de los entrenadores y dirigentes del fútbol joven.

5.2 SUGERENCIAS

En cuanto a futuras investigaciones, se hace necesario crear una línea que posibilite un mayor conocimiento de las diferentes etapas del desarrollo integral de los jóvenes adscritos a las categorías menores del fútbol chileno.

En este sentido es dable replicar el estudio al inicio de una temporada a fin de diseñar una estrategia para potenciar a los deportistas y darle herramientas para que enfrenten las situaciones críticas que le ha de tocar en su progresión hacia el fútbol profesional.

Si bien este estudio entrega una información basal, INAF debe analizar la percepción de los jóvenes respecto de sus entrenados, que en la mayoría de los casos son egresados de esta casa de estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- Alegre, O.M. (2006). Cultura de paz, diversidad y género. Investigación en la escuela, 59.
- Baumeister, R. F. (1984). Asfixia bajo presión: timidez y efectos paradójicos de los incentivos sobre el desempeño hábil. Revista de personalidad y psicología social, 46.
- Berzonsky (Eds.). Manual de la adolescencia de Blackwell. Oxford: Blackwell Publishing.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, (RIE), 21, 1.
- Breinbauer C. y Maddaleno M. (2005) Un nuevo enfoque para clasificar las etapas del desarrollo de los adolescentes. Organización Panamericana de la Salud. Publicación científica y técnica No. 594. Washington, D.C.
- Brito R., (1996). "Hacia una sociología de la juventud. Algunos elementos para la construcción de un nuevo paradigma de la juventud", Jóvenes, México, cuarta época, año 1, núm. 1, jul.-sep.
- Casacuberta, D. (2003). Cultura, sociedad y emociones. En J. T. Limonero (Coord.). Motivación y emoción. Barcelona: UOC (Universitat Oberta de Catalunya)
- Choliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de: <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Delgado A y Sánchez J. (2019), Miedo, Fobias y sus tratamientos. Revista Electrónica de Psicología Iztacala 22, (2), 2019. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Denzin NK (2009 [1984]) Sobre la comprensión de las emociones. New Brunswick, Nueva Jersey: Transaction Publishers.
- Ekman, P. y Friesen, W. (1975). Desenmascarar el rostro: Una Guía para reconocer las emociones a partir de pistas faciales. Acantilados de Englewood.
- Ekman, P. (1999). Manual de cognición y emoción, 45-60, Chichester: Wiley.
- Hall, E. (2002). Definición de asfixia: un examen cualitativo. Tesis de maestría, Universidad de Victoria, Victoria, Australia.
- Hill, D. M. y Shaw, G. (2013). Un examen cualitativo de la asfixia bajo presiones en el deporte de equipo. Psicología del deporte y el ejercicio, 14, 103-110.
- Mesagno, C., Marchant, D. y Morris, T. (2008). Una rutina previa al desempeño para aliviar la asfixia en atletas "susceptibles a la asfixia". El psicólogo deportivo, 22.
- Ortiz, M.J. (1999). El desarrollo emocional. En F. López et al. (Coord.). Desarrollo afectivo y social. Madrid: Pirámide.
- Pinel, J. (2001). Biopsicología del estrés y la enfermedad. Biopsicología 4 (1).

- Pinel, J. (2007). Biopsicología de la emoción, el estrés y la salud. *Biopsicología* 1 (1).
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Nueva York: Harper y Row.
- Roffé / Fenili / Giscafré (2003). "Mi hijo el campeón, las presiones de los padres y el entorno", Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina.
- Roffé, M. (1999) "Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota", Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina.
- Rosenblum, G.D. y Lewis, M. (2004). Emotional Development in Adolescence. En G.R. Adams & M.D.
- Soriano, E. y Osorio, M.M. (2008) Competencias emocionales del alumnado "autóctono" e inmigrante de educación secundaria. *Bordón*, 60 (1).
- Sagar S. y Lavallee D. (2010) Los orígenes del desarrollo del miedo al fracaso en los atletas adolescentes: examen de las prácticas de los padres. Universidad de Leeds Beckett
- Srebro, R.; Dosil, J. (2009). *Ganar con la cabeza. Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol*. Editorial Paidotribo. España.
- Souto S (2007). *Juventud, Teoría e Historia: La Formación de un Sujeto Social y de un Objeto de Análisis*. España. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/40905863_Juventud_teor%C3%ADa_e_historia_la_formacion_de_un_sujeto_social_y_de_un_objeto_de_analisis/fulltext/0e6080bbf0c46d4f0acb3ea7/Juventud-teoria-e-historia-la-formacion-de-un-sujeto-social-y-de-un-objeto-de-analisis.pdf
- Tizón J. (2011) *El poder del miedo. ¿Dónde guardamos nuestros temores cotidianos?* Editorial Milenio, Barcelona, España.
- Tomasi, L. (1998) "Adolescence/Youth Culture". En *Encyclopedia of Religion and Society*, coordinado por William H. Swatos, 3–7. Walnut Creek: Rowman Altamira Press, 1998.

ANEXOS

MATRIZ DE DATOS

ROL	Edad	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7 - Sub-15	Pregunta 7 - Sub-17	Pregunta 7 - Sub-20	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10
1	16	Chilena	4 medio	1	Coló-colo	Sub-17	Sí	Sí	No	Si	Entre 2 y 3 horas	6
2	17	Chilena	4 medio	Colo Colo	Colo Colo	Sub 16	Sí	No	No	Si	Entre 1 y 2 horas	5
3	16	Chilena	rcero medio y cuarto medio	1	colo colo	17	No	No	No	No	Entre 3 y 4 horas	dos los días
4	17	Chilena	No	1	Colo colo	Sub 17	No	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6
5	17	Chilena	3 y 4 medio	1	Colo colo	Sub 17	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	5
6	16	Chileno	Termine 4to medio en 2020	1	Colo colo	Sub 17	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5 o 6
7	16	Chileno	Salí de 4 medio	Solo colo coló	Coló colo	En primera	Sí	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6 días
8	16	Chile	Cuarto medio	1	Colo colo	Primera	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	6
9	16	Chileno	3ro y 4to medio	1	Colo colo	Sub 16	No	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6
10	16	Chilena	3ro y 4to medio	En 1 club, ColoColo	ColoColo	Sub 17	Sí	Sí	No	Si	Entre 2 y 3 horas	6 días
11	16	Chileno	3 medio	1	Coló coló	Fútbol joven	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
12	16	Chileno	Ya termine 4to medio	1	Colo colo	Sub 17	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	7
13	16	Chilena	Tercero medio	1	Coló coló	Sub 17 este año	Sí	Sí	No	Si	Entre 2 y 3 horas	5-7
14	16	Chilena	Salí de 4 medio	2	Colo-Colo	Primera división (sub16)	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	6
15	16	Chilena	Ninguno	2	Colo colo	17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
16	16	Chilena	Tercero medio	Uno	Colo Colo	Sub 17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	Cinco
17	17	Chileno	3 medio	1	Coló coló	Sub 17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	De lunes a viernes
18	16	Chilena	Tercero medio	1	Coló coló	Primera división	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
19	16	Venezolano	Salí de 4to medio el año pasado	3	Coló coló	Sub 16	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5 o 4

20	16	Chilena	Ya salí del colegio	1	Audax	Sub 16	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	Todos los días menos fin de semana
21	16	Chilena	4 medio	1	Audax	Sub-17	Sí	Sí	No	Si	Entre 2 y 3 horas	6
22	17	Chilena	4 medio	Colo Colo	Audax	Sub 16	Sí	No	No	Si	Entre 1 y 2 horas	5
23	16	Chilena	tercero medio y cuarto medio	1	Audax	17	No	No	No	No	Entre 3 y 4 horas	dos los días
24	17	Chilena	No	1	Audax	Sub 17	No	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6
25	17	Chilena	3 y 4 medio	1	Audax	Sub 17	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	5
26	16	Chileno	Termine 4to medio en 2020	1	Audax	Sub 17	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5 o 6
27	16	Chileno	Salí de 4 medio	Solo colo coló	Audax	En primera	Sí	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6 días
28	16	Chile	Cuarto medio	1	Audax	Primera	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	6
29	16	Chileno	3ro y 4to medio	1	Audax	Sub 16	No	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6
30	16	Chilena	3ro y 4to medio	En 1 club, ColoColo	Audax	Sub 17	Sí	Sí	No	Si	Entre 2 y 3 horas	6 días
31	16	Chileno	3 medio	1	Audax	Fútbol joven	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
32	16	Chileno	Ya termine 4to medio	1	Audax	Sub 17	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	7
33	16	Chilena	Tercero medio	1	Audax	Sub 17 este año	Sí	Sí	No	Si	Entre 2 y 3 horas	5-7
34	16	Chilena	Salí de 4 medio	2	Audax	Primera división (sub16)	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	6
35	16	Chilena	Ninguno	2	Audax	17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
36	16	Chilena	Tercero medio	Uno	Audax	Sub 17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	Cinco
37	17	Chileno	3 medio	1	Audax	Sub 17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	De lunes a viernes
38	16	Chilena	Tercero medio	1	Palestino	Primera división	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
39	16	Venezolano	Salí de 4to medio el año pasado	3	Palestino	Sub 16	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5 o 4
40	16	Chilena	Ya salí del colegio	1	Palestino	Sub 16	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	Todos los días menos fin de semana

41	16	Chilena	Salí de 4 medio	2	Palestino	Primera división (sub16)	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	6
42	16	Chilena	Ninguno	2	Palestino	17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
43	16	Chilena	Tercero medio	Uno	Palestino	Sub 17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	Cinco
44	17	Chileno	3 medio	1	Palestino	Sub 17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	De lunes a viernes
45	16	Chilena	Tercero medio	1	Palestino	Primera división	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
46	16	Venezolano	Salí de 4to medio el año pasado	3	Palestino	Sub 16	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5 o 4
47	16	Chilena	Ya salí del colegio	1	Palestino	Sub 16	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	Todos los días menos fin de semana
48	16	Chilena	4 medio	1	Barnechea	Sub-17	Sí	Sí	No	Si	Entre 2 y 3 horas	6
49	30	Chilena	4 medio	Colo Colo	Barnechea	Sub 16	Sí	No	No	Si	Entre 1 y 2 horas	5
50	16	Chilena	tercero medio y cuarto medio	1	Barnechea	17	No	No	No	No	Entre 3 y 4 horas	dos los días
51	17	Chilena	No	1	Barnechea	Sub 17	No	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6
52	17	Chilena	3 y 4 medio	1	Barnechea	Sub 17	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	5
53	16	Chileno	Termine 4to medio en 2020	1	Barnechea	Sub 17	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5 o 6
54	16	Chileno	Salí de 4 medio	Solo colo coló	Barnechea	En primera	Sí	No	No	No	Entre 2 y 3 horas	6 días
55	16	Chile	Cuarto medio	1	Barnechea	Primera	Sí	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	6
56	16	Chilena	Salí de 4 medio	2	Barnechea	Primera división (sub16)	Sí	Sí	No	Si	Entre 1 y 2 horas	6
57	16	Chilena	Ninguno	2	Barnechea	17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	5
58	16	Chilena	Tercero medio	Uno	Barnechea	Sub 17	No	No	No	No	Entre 1 y 2 horas	Cinco

Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12
6	Ser profesional y llegar a jugar a las grandes ligas como un futbolista de elite mundial	Vidal
5	Ser futbolista profesional	Esteban Paredes
dos los dias	cumplir mis sueños y poder desarrollarme como persona	jordi Alba
6	Espero ser el mejor jugador del mundo y sacar a mi familia adelante	Alexis
5	Ser profesional y lograr mis sueños	Si
5 o 6	Poder tener una buena vida para mi y mi familia	Si
6 días	Ser jugador profesional y ser un jugador de élite	Claudio bravo
6	Ser feliz y disfrutar de mi profesión	Arturo vidal
6	Ser un buen futbolista	Robertson del liverpool
6 días	Lo que espero del fútbol es poder vivir de él. Más allá de verlo como un trabajo lo veo como una pasión, un amor, una necesidad, una adicción, es lo que me hace más feliz en esta vida y quiero desarrollarme en el fútbol para poder ser alguien importante en la vida	Mi ídolo es Iker Casillas. Pero mi referente es Claudio bravo
5	Cumplir un sueño y poder vivir de ello	Esteban Paredes
7	Jugar en Europa y por la selección adulta	Alexis Sánchez
5-7	Poder darle una vida digna a mis padres y a mi familia	En lo futbolístico y mi posición Roberto Carlos, como superación Cristiano Ronaldo
6	Cumplir mis sueños y mejorar en todo sentido	Arturo Vidal
5	Ser jugador profesional	Lewandoski
Cinco	Hacer Historia como futbolista chileno en grandes ligas de europa y títulos internacionales con la selección	Cristiano Ronaldo , Matias Fernandez e Ivan Zamorano
De lunes a viernes	Enorgullecer a mi familia	No
5	Ser profesional	Si Memphis depay
5 o 4	Pues desde niño mi sueño es ser futbolista y poder ayudar a mis padres jugando al fútbol	Sergio Ramos
Todos los días menos fin de semana	Primero formarme como persona y jugador después jugar profesionalmente primero en chile después en europa	Manuel neuer
6	Ser profesional y llegar a jugar a las grandes ligas como un futbolista de elite mundial	Vidal

5	Ser futbolista profesional	Esteban Paredes
dos los días	cumplir mis sueños y poder desarrollarme como persona	jordi Alba
6	Espero ser el mejor jugador del mundo y sacar a mi familia adelante	Alexis
5	Ser profesional y lograr mis sueños	Si
5 o 6	Poder tener una buena vida para mi y mi familia	Si
6 días	Ser jugador profesional y ser un jugador de élite	Claudio bravo
6	Ser feliz y disfrutar de mi profesión	Arturo vidal
6	Ser un buen futbolista	Robertson del liverpool
6 días	Lo que espero del fútbol es poder vivir de él. Más allá de verlo como un trabajo lo veo como una pasión, un amor, una necesidad, una adicción, es lo que me hace más feliz en esta vida y quiero desarrollarme en el fútbol para poder ser alguien importante en la vida	Mi ídolo es Iker Casillas. Pero mi referente es Claudio bravo
5	Cumplir un sueño y poder vivir de ello	Esteban Paredes
7	Jugar en Europa y por la selección adulta	Alexis Sánchez
5-7	Poder darle una vida digna a mis padres y a mi familia	En lo futbolístico y mi posición Roberto Carlos, como superación Cristiano Ronaldo
6	Cumplir mis sueños y mejorar en todo sentido	Arturo Vidal
5	Ser jugador profesional	Lewandoski
Cinco	Hacer Historia como futbolista chileno en grandes ligas de europa y títulos internacionales con la selección	Cristiano Ronaldo , Matias Fernandez e Ivan Zamorano
De lunes a viernes	Enorgullecer a mi familia	No
5	Ser profesional	Si Memphis depay
5 o 4	Pues desde niño mi sueño es ser futbolista y poder ayudar a mis padres jugando al fútbol	Sergio Ramos
Todos los días menos fin de semana	Primero formarme como persona y jugador después jugar profesionalmente primero en chile después en europa	Manuel neuer
6	Cumplir mis sueños y mejorar en todo sentido	Arturo Vidal
5	Ser jugador profesional	Lewandoski
Cinco	Hacer Historia como futbolista chileno en grandes ligas de europa y títulos internacionales con la selección	Cristiano Ronaldo , Matias Fernandez e Ivan Zamorano

De lunes a viernes	Enorgullecer a mi familia	No
5	Ser profesional	Si Memphis depay
5 o 4	Pues desde niño mi sueño es ser futbolista y poder ayudar a mis padres jugando al fútbol	Sergio Ramos
Todos los días menos fin de semana	Primero formarme como persona y jugador después jugar profesionalmente primero en Chile después en Europa	Manuel Neuer
6	Ser profesional y llegar a jugar a las grandes ligas como un futbolista de elite mundial	Vidal
5	Ser futbolista profesional	Esteban Paredes
dos los días	cumplir mis sueños y poder desarrollarme como persona	Jordi Alba
6	Espero ser el mejor jugador del mundo y sacar a mi familia adelante	Alexis
5	Ser profesional y lograr mis sueños	Si
5 o 6	Poder tener una buena vida para mi y mi familia	Si
6 días	Ser jugador profesional y ser un jugador de élite	Claudio Bravo
6	Ser feliz y disfrutar de mi profesión	Arturo Vidal
6	Cumplir mis sueños y mejorar en todo sentido	Arturo Vidal
5	Ser jugador profesional	Lewandowski
Cinco	Hacer Historia como futbolista chileno en grandes ligas de Europa y títulos internacionales con la selección	Cristiano Ronaldo , Matias Fernandez e Ivan Zamorano

M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	M20	M21	M22	M23	M24	M25	M26	M27	M28	M29	M30
2	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1
3	3	3	5	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	5	5	5	5	2	1	3	1	3	2	2	1	3	1	1	1
2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	3	3	1	1
2	3	1	5	3	4	3	2	1	1	2	2	3	4	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	3	2	3	1	2
1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	1	3	5	5	5	5	2	5	5	2	1	5	1	5	5	5	1	3
2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	4	4	2	1
2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	3	3	5	4	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	4	5	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2
1	2	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1
1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
3	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	1	1	2
1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
1	2	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	5	1	1	2
1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	4	5	5	2	2	3	1	5	3	3	2	1	1	1	1
2	5	1	4	4	2	3	2	1	5	1	2	2	3	1	1	1	4	1	3	4	1	1	4	3	5	3	4	3	1
3	3	1	4	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1
2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	3	2	1	3	1	5	5	1	3	1	3	1	1	1
2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	2	1	1
3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
2	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1
3	3	3	5	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	5	5	5	5	2	1	3	1	3	2	2	1	3	1	1	1
2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	3	3	1	1

2	3	1	5	3	4	3	2	1	1	2	2	3	4	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	3	2	3	1	2
1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	1	3	5	5	5	5	2	5	5	2	1	5	1	5	5	5	1	3
2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	4	4	2	1
2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	3	3	5	4	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	4	5	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2
1	2	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1
1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
3	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	1	1	2
1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
1	2	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	5	1	1	2
1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	4	5	5	2	2	3	1	5	3	3	2	1	1	1	1
2	5	1	4	4	2	3	2	1	5	1	2	2	3	1	1	1	4	1	3	4	1	1	4	3	5	3	4	3	1
3	3	1	4	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1
2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	3	2	1	3	1	5	5	1	3	1	3	1	1	1
2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	2	1	1
3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	4	5	5	2	2	3	1	5	3	3	2	1	1	1	1
2	5	1	4	4	2	3	2	1	5	1	2	2	3	1	1	1	4	1	3	4	1	1	4	3	5	3	4	3	1
3	3	1	4	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1
2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	3	2	1	3	1	5	5	1	3	1	3	1	1	1
2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	2	1	1
3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
2	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	1
3	3	3	5	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	5	5	5	5	2	1	3	1	3	2	2	1	3	1	1	1
2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	3	3	1	1
2	3	1	5	3	4	3	2	1	1	2	2	3	4	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	3	2	3	1	2

1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	1	3	5	5	5	5	2	5	5	2	1	5	1	5	5	5	1	3
2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	4	4	2	1
2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	3	3	5	4	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	4	5	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2
1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	4	5	5	2	2	3	1	5	3	3	2	1	1	1	1
2	5	1	4	4	2	3	2	1	5	1	2	2	3	1	1	1	4	1	3	4	1	1	4	3	5	3	4	3	1

TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12	TE13	TE14	TE15	TE16	TE17	TE18	TE19	TE20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1
1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1
1	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	2	1	1
2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1
5	3	2	4	1	5	5	3	3	5	2	1	4	5	5	4	3	5	5	3
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	1	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	3
1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1
1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
1	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	1	1	4	1	3	3	3	2	1
2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1
1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3
2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1
2	3	3	1	3	1	4	3	3	3	1	2	4	4	2	3	1	3	5	2
2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1
1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1
1	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	2	1	1
2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1
5	3	2	4	1	5	5	3	3	5	2	1	4	5	5	4	3	5	5	3
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	1	3	3	3

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	3
1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1
1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
1	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	1	1	4	1	3	3	3	2	1
2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1
1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3
2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1
2	3	3	1	3	1	4	3	3	3	1	2	4	4	2	3	1	3	5	2
2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1
2	3	3	1	3	1	4	3	3	3	1	2	4	4	2	3	1	3	5	2
2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1
1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1
1	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	2	1	1
2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1
5	3	2	4	1	5	5	3	3	5	2	1	4	5	5	4	3	5	5	3
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	1	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	3	3
2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1
2	3	3	1	3	1	4	3	3	3	1	2	4	4	2	3	1	3	5	2