

Resumen

Los programas recreativos cuentan con sinnúmero de aportes que favorecen al desarrollo humano y mucho más en grupos deportivos donde se requiere de condiciones que favorezcan la sana relación de quienes lo integran sean entrenadores jugadores o padres de familia, y estos proceso se observa de forma significativa factores emocionales que tienen una incidencia de sus integrantes para el cumplimiento de objetivos deportivos, es así que la revisión técnica científica de los componentes de la recreación físico deportiva en los niveles de ansiedad con una propuesta de cuatro semanas de trabajo donde unifique los componentes hacia el entrenamiento de la disciplina de fútbol, esta propuesta se aplicó en un club deportivo de la Parroquia de Cumbayá del Cantón Quito disciplina de fútbol, los factores de ansiedad se deben a variables externas e internas de frustración y de autocontrol pre deportivo. Siendo un estudio de tipo cuasi experimental de estilo longitudinal con test iniciales y test finales determinándose resultados positivos en la disminución de los niveles de ansiedad en los jugadores estudiados. Se observa que los jugadores inician con 11,15 puntos de promedio de ansiedad, y una vez aplicado la propuesta de trabajo se observa que finalizan en esta valoración en 5,20 de promedio en la ansiedad pre deportiva considerando un factor significativo la propuesta aplicada.

Palabras clave:

- **ANSIEDAD**
- **PREDEPORTIVO**
- **FÚTBOL**
- **AUTOCONTROL**
- **COMPETENCIA**

Abstract

Recreational programs have countless contributions that favor human development and much more in sports groups where conditions that favor the healthy relationship of those who are part of it are either coaches players or parents, and these processes are observed significantly factors emotional that have an incidence of its members for the fulfillment of sports goals, so the scientific technical review of the components of sports physical recreation in anxiety levels with a proposal of four weeks of work where the components are unified towards training In the discipline of football, this proposal was applied in a sports club of the Parish of Cumbayá del Canton Quito soccer discipline, anxiety factors are due to external and internal variables of frustration and pre-sport self-control. Being a quasi-experimental study of longitudinal style with initial tests and final tests determining positive results in the reduction of anxiety levels in the studied players. It is observed that the players start with an average of 11.15 points of anxiety, and once the work proposal has been applied, it is observed that they end up in this assessment with an average of 5.20 in pre-sport anxiety, considering the proposal applied as a significant factor.

KEYWORDS:

- **ANXIETY**
- **PREDEPORTIVE**
- **FOOTBALL**
- **SELF-CONTROL**
- **COMPETITION**