

RESUMEN EJECUTIVO

El estrés se ha constituido uno de los grandes problemas actuales en el deporte de competición ya que debido a este provocan daños no solo al rendimiento psicológico sino al rendimiento físico, provocando que estos no se sientan capaces de afrontar una situación estresante, poder controlarla y manejarla con naturalidad, por lo que se debe trabajar en el pre arranque deportivo con ayuda del entrenador y el psicólogo deportivo, para bajar niveles de tensión y ansiedad en el jugador de fútbol sala. Este estudio tiene como fin ayudar a descubrir los factores que se deben desarrollar en el pre arranque, debido a que los mismo dependen de eventos físicos y psicológicos, esto ayudará a determinar el rendimiento competitivo. El presente estudio comprende una investigación de tipo descriptiva - correlacional, cuyo objeto es determinar los niveles de pre arranque y correlacionarlos con el rendimiento competitivo de los deportistas de futbol de salón y la incidencia que tiene en ellos. La presente investigación, consta de la descripción teórica del tema, la metodología llevada a cabo para la obtención de los datos, la correlación de los mismos para validar o no la hipótesis. Al final del documento se establecen las conclusiones y recomendaciones.

PALABRAS CLAVES:

PRE ARRANQUE

RENDIMIENTO DEPORTIVO

EXECUTIVE ABSTRACT

Stress has been one of the major current issues in competitive sport since due to this cause damage not only to psychological performance but physical performance, causing you do not feel able to cope with a stressful situation, able to control and manage naturally, so it should work on the pre sporty boot with the help of coach and sports psychologist, to lower levels of stress and anxiety in indoor soccer player

This study aims to help uncover the factors that should be developed in the pre start, because it depend on physical and psychological events, this will help determine the competitive performance.

This study includes a descriptive research - correlational, which aims to determine the levels of pre start and correlate with the competitive performance of athletes in football games and the impact that has on them.

This research consists of theoretical description of the topic, methodology conducted to obtain data, correlating them to validate or not the hypothesis. At the end of the document's conclusions and recommendations are set.

KEYWORDS:

PRE START

SPORTS PERFORMANCE