



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención
del título de Licenciado en Ciencias de la Educación

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

TEMA:

EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA
SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ).

AUTOR: Suntaxi Crisanto William Vinicio

TUTORA: Lcda. Mg. Edlita Ivonne Espinoza Álvarez

Ambato-Ecuador

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA

Yo Lcda. Mg. Ivonne Espinoza, en calidad de Tutora del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ). Desarrollado por el egresado Sr. Suntaxi Crisanto William Vinicio, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos, técnicos, científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 16 de Febrero 2015

Lcda. Mg. Edlita Ivonne Espinoza Álvarez

CI. 1802188605

TUTORA

**TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente proyecto de investigación **EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ)**. Elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis, opiniones y comentarios vertidos en este trabajo investigativo de graduación es de exclusiva responsabilidad del presente autor académico.

.....
Sr. Suntaxi Crisanto William Vinicio
C.I. 1717312068
AUTOR

CESIÓN DE DERECHO DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ)**. Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las legalizaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....

Sr. Suntaxi Crisanto William Vinicio

C.I. 1717312068

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ).**

Presentado por el Sr. Suntaxi Crisanto William Vinicio, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo 2013 – Agosto 2013 una vez revisado el trabajo de Graduación o de titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentos establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites legales y pertinentes.

Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

PRESIDENTE

Lcdo. Mg. Víctor Amable Mallqui Quisatuña

TUTOR

Lcdo. Mg. José Ernesto Garcés Mosquera

TUTOR

DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis Padres que supieron guiarme por el camino correcto sin importar nuestras diferencias de opiniones, para brillar hacia el éxito y conseguir mis propios objetivos.

A mis Abuelos que me han brindado su apoyo ya que anhelan verme como todo un profesional.

A mi Hermano que siempre estuvo en la buenas y malas apoyándome incondicionalmente para que culmine esta etapa académica, la cual le llena de orgullo y satisfacción.

A mis Tíos y Primos quienes me supieron aconsejar, para que no caiga y me mantenga de pie en la lucha hasta alcanzar mi profesión.

A mis Amigos que pusieron en mí su confianza y sus palabras de aliento hacia la culminación de mi tema de investigación.

A mis Maestros y Profesores que cultivaron en mí todos sus conocimientos durante toda mi vida académica para ser una persona de bien y servir a la sociedad en un ambiente profesional.

Suntaxi Crisanto William Vinicio

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios, ya que me brindo salud para poder realizar la misión encomendada por él, y vida para continuar con su voluntad en la tierra.

A mi Padre Luis, que siempre ha estado presente en mi vida con sus consejos y enseñanzas las cuales me permitieron llegar a donde he llegado, y que sin importarle nada, siempre estuvo ahí para ayudarme cuando más lo necesitaba.

A mi Madre María Concepción, que nos regaló su tiempo para escucharme y aconsejarme, brindándome seguridad en cada decisión que tomaba y siendo mi refugio cuando en alguna de ellas fracasaba.

A mis Abuelitos Gonzalo y Rosita, que me brindaron su apoyo incondicional con el único objetivo de verme graduado, y poder compartir junto a mí ese logro alcanzado.

A mi Hermano Stalin, quien ha sido y será el mejor amigo, ya que juntos hemos compartido momentos inolvidables, entre peleas, llantos y tristezas supimos apoyarnos para encaminar nuestros objetivos, llevando en mente las palabras de Mamá “Cuando nosotros no estemos, ustedes como hermanos deben permanecer juntos, porque serán los únicos apoyos que tengan mientras vivan”.

Suntaxi Crisanto William Vinicio

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PAGINAS PRELIMINARES

Portada.....	i
Aprobación Del Tutor De Trabajo De Graduación.....	ii
Trabajo de Graduación o Titulación - Autoría de la Investigación.....	iii
Cesión de Derecho de Autor.....	iv
Aprobación del Tribunal de Grado.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimientos.....	vii
Índica General de Contenidos.....	xii
Índice de Cuadros y Gráficos.....	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xiv
Abstract.....	xv

B. TABLA DE CONTENIDO

CAPITULO I EL PROBLEMA

1.1. TEMA:.....	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2.1. Contextualización	2
1.2.2. Árbol De Problemas.....	8
1.2.3. Análisis Crítico	9
1.2.4. Prognosis.....	10
1.2.5. Formulación del Problema	10
1.2.6. Preguntas Directrices	11
1.2.7. Delimitación del Objeto de Estudio	11
1.3. JUSTIFICACIÓN	11

1.4.	OBJETIVOS.....	15
1.4.1.	Objetivo General	15
1.4.2.	Objetivos Específicos	15

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

	MARCO TEÓRICO.....	16
2.1.	ANTECEDENTES.....	17
2.2.	FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	18
2.3.	FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	19
2.4.	FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	21
2.5.	CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	26
2.6.	Constelación De Ideas De La Variable Independiente.....	27
2.7.	Constelación De Ideas De La Variable Dependiente.....	28
2.8.	CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	29
2.8.1.	EL ESTRÉS	29
2.8.2.	Concepto	30
2.8.3.	Factores estresantes	32
2.8.4.	Variables personales que pueden aumentar o disminuir el potencial estresante.	33
2.8.5.	¿Cómo se manifiestan el estrés y la ansiedad?	35
2.8.6.	Aplicaciones de variables de motivación en el campo del deporte	35
2.8.7.	Síndrome Deportivo (Burnout): Agotamiento psicológico en deportistas....	37
2.8.8.	Psicología deportiva	40
2.9.	CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	44
2.9.1.	Planificación Deportiva.....	44
2.9.2.	Entrenamiento deportivo	50
2.9.3.	Rendimiento Deportivo	55
2.9.4.	Rendimiento Físico	60
2.9.5.	Rendimiento deportivo en el taekwondo.....	60
2.9.6.	Factores que influyen en el alto rendimiento:.....	63
2.9.7.	Factores que contribuyen al rendimiento deportivo son:	64
2.9.8.	Condición Física.....	64
2.9.9.	Condición Técnica.....	65
2.9.10.	Condición Táctico-Estratégica	66
2.9.11.	Condición Psicológica	66

2.9.	FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS	67
2.10.	SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	67

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1.	MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	68
3.1.1.	Bibliográfica.....	68
3.1.2.	Documental	69
3.1.3.	De campo	69
3.2.	NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	69
3.3.	MÉTODOS.....	70
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	71
3.5.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	72
3.6.	PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	74
3.6.1	TÉCNICAS.....	74
3.6.2.	INSTRUMENTOS UTILIZADOS	74
3.7.	PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	75
3.8.	PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	76

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.	INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS (ENCUESTAS, ENTREVISTAS).....	77
4.1.1.	CUESTIONARIO DE PREGUNTAS	77
4.1.2.	ENTREVISTA.....	97
4.2.	VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	99
4.2.1.	Combinación de frecuencias	99
4.2.2.	Hipótesis.....	99
4.2.3.	Selección del nivel de significación.....	99
4.2.4.	Descripción de la población.....	99
4.2.5.	Especificación del estadístico.	100
4.2.6.	Especificaciones de la región de aceptación y rechazo	100
4.2.7.	Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.	102
4.2.8.	Decisión final	105

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.	CONCLUSIONES	106
5.2.	RECOMENDACIONES	108

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1.	TÍTULO DE LA PROPUESTA	109
6.2.	DATOS INFORMATIVOS	109
6.3.	ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	110
6.4.	JUSTIFICACIÓN	110
6.5.	OBJETIVO.....	112
6.5.1.	Objetivo General	112
6.5.2.	Objetivos Específicos	112
6.6.	ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD	113
6.7.	FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	115
	TÍTULO: PROPUESTA.....	118
	PRIMERA FASE.....	127
	SEGUNDA FASE	142
	TERCERA FASE	143
6.8.	METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO	148
6.9.	ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	150
6.10.	PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	151
	BIBLIOGRAFÍA.....	152
	LINKOGRAFÍA:	154
	ANEXOS.....	155
	ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SENIOR DE TAEKWONDO	156
	ENTREVISTA DIRIGIDA AL COORDINADOR Y PRESIDENTE DEL CLUB.....	158
	FOTOGRAFÍAS	159

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y muestra.....	71
Cuadro N° 2 Operacionalización De La Variable independiente.....	72
Cuadro N° 3 Operacionalización De La Variable dependiente.....	73
Cuadro N° 4 Plan de recolección de la información.....	75
Cuadro N° 5 Tensión o dolores musculares previos a una competencia .	77
Cuadro N° 6 Insomnio o pesadillas previas a la competencia.....	79
Cuadro N° 7 Reconocer el lugar de competencia	81
Cuadro N° 8 Lugar de entrenamiento.....	83
Cuadro N° 9 Postura ante un mayor número de espectadores.....	85
Cuadro N° 10 Equilibrio físico y mental influye en el rendimiento deportivo.....	87
Cuadro N° 11 Desarrollo de la destreza motriz	89
Cuadro N° 12 Rendimiento deportivo de un competidor.....	91
Cuadro N° 13 Ambiente entre compañeros.....	93
Cuadro N° 14 Los juegos son parte fundamental	95
Cuadro N° 15 Frecuencia Observada.....	101
Cuadro N° 16 Frecuencias esperadas.....	103
Cuadro N° 17 Cálculo del Chi cuadrado.....	104
Cuadro N° 18 Gastos.....	114
Cuadro N° 19 Modelo operativo.....	148
Cuadro N° 20 Plan de acción.....	149
Cuadro N° 21 Administración de la propuesta.....	150
Cuadro N° 22 Recursos Humanos.....	150
Cuadro N° 23 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	151

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de problemas.....	8
Gráfico N° 2	Categorías fundamentales.....	26
Gráfico N° 3	Constelación de ideas de la variable independiente.....	27
Gráfico N° 4	Constelación de ideas de la variable dependiente.....	28
Gráfico N° 5	Tensión o dolores musculares previos a una competencia .	78
Gráfico N° 6	Insomnio o pesadillas previas a la competencia.....	79
Gráfico N° 7	Reconocer el lugar de competencia.....	81
Gráfico N° 8	Lugar de entrenamiento.....	83
Gráfico N° 9	Postura ante un mayor número de espectadores.....	85
Gráfico N° 10	Equilibrio físico y mental influye en el rendimiento deportivo.....	87
Gráfico N° 11	Desarrollo de la destreza motriz.....	89
Gráfico N° 12	Rendimiento deportivo de un competidor.....	91
Gráfico N° 13	Ambiente entre compañeros	93
Gráfico N° 14	Los juegos son parte fundamental.....	95
Gráfico N° 15	Representación del chi cuadrado.....	101

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ).

AUTOR: Sr. Suntaxi Crisanto William Vinicio

TUTOR: Lcda. Mg. Ivonne Espinoza

RESUMEN

Este trabajo investigativo muestra la incidencia que tiene el estrés en los deportistas de taekwondo, en las que el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. Se representa mediante gráficos los diferentes tipos de síntomas que pueden provocar el bajo rendimiento de un deportista y cuáles son los factores que influyen en este, de modo que se tendrá una idea más clara del nivel de estrés que pueden padecer los deportistas en los entrenamientos o en las competencias, de tal modo que nos hemos visto en la necesidad de buscar formas y técnicas que le permitan al deportista de taekwondo conseguir un rendimiento óptimo de competencia.

Descriptores:

Estrés, taekwondo, deportistas, competencia, deporte, factor de eficacia, factor de riesgo, métodos, técnicas, mentalidad, bloqueos físicos, lesiones.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
CAREER OF PHYSICAL CULTURE
EXECUTIVE SUMMARY

TOPIC: THE STRESS IN SPORTS PERFORMANCE SENIOR CATEGORY TAEKWONDO FIGHT CLUB OF THE UNIVERSITY OF THE ARMED FORCES ESPE (SANGOLQUI).

AUTHOR: Mr. William Vinicio Sntaxi Crisanto

TUTOR: Atty. Mg. Ivonne Espinoza

ABSTRACT

This research work shows the impact that stress has on athletes of taekwondo, in which the competitor must maintain a state of tranquility that normally would respond to the situations that arise at the time of competition, taking into account the characteristics of every sport either recognizing or efficiency factors of risk. It indicates the methods and psychological techniques that can be performed to keep a positive mindset and adequate competition as limiting factors of stress can even cause physical blockages that prevent the proper functioning of certain muscle segments as well as some organs. Inmates in most cases cause minor injuries that leave some time off the court to athlete or permanent injury. Graphic is represented by different types of symptoms that may cause poor performance of an athlete and what factors influence this, so that a clearer picture of the level of stress they may experience in training athletes are or will be taken on skills, so we have seen the need to find ways and techniques that allow the athlete achieve optimal performance taekwondo competition.

Descriptors:

Stress, taekwondo, sports, competition, sport, efficiency factor, risk factors, methods, techniques, mentality, physical blockages, injuries.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está compuesta por los siguientes capítulos:

Capítulo I

Contiene el Problema, se indica el Tema, Planteamiento del Problema, Contextualización acerca del Estrés y su Influencia en el Rendimiento Deportivo, Árbol de Problemas, Análisis Crítico, Prognosis, Formulación del Problema, Preguntas Directrices, Delimitación del Objetivo de Estudio, Delimitación de Contenidos, Justificación, Objetivo General y Específico.

Capítulo II

Se realiza Marco Teórico, que comprende: Antecedentes Investigativos, Fundamentación: Filosófica, Axiología, Legal, Categorías Fundamentales, Constelación de ideas de la Variable Independiente y Dependiente, Conceptualización de la Variable Independiente y Dependiente, Formulación de la Hipótesis y Señalamiento de Variables.

Capítulo III

La metodología para el desarrollo de la presente investigación es sustentada en el paradigma socio Crítico Propositivo, con un enfoque Cuanti - Cualitativo, Población y Muestra, Operacionalización de Variables, Matriz de Operacionalización de la Variable Independiente y Dependiente, Técnicas e Instrumentos para Recolección de la Información, Plan para la Recolección de la Información, Plan para el Procesamiento de la Información y Análisis e Interpretación de los Resultados.

Capítulo IV

Análisis e Interpretación de resultados contiene: Análisis de Resultados, Interpretación de Datos, Verificación de Hipótesis.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones, donde se explica que con un Manual de Técnicas de Relajación mejorara el rendimiento deportivo de los competidores de taekwondo.

Capítulo VI

Propuesta contiene Datos Informativos, Antecedentes de la Propuesta, Justificación, Objetivos, Análisis de Factibilidad, Fundamentación Científica, y por último se añade: Materiales de Referencia, Anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA:

EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ).

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

El estrés es una enfermedad que el estilo de vida moderno promueve en la mayoría de las personas en edad laboral. Mientras algunos estudios ubican el promedio mundial en 56 por ciento, hay países donde más de 7 de cada 10 personas admiten sufrir estrés dando como resultado disminución en su rendimiento laboral. México y España son los países de habla hispana que reportan más estrés. Esto según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos

Durante el transcurso del tiempo el rendimiento deportivo de un competidor ha tenido que ser estimulado con suplementos vitamínicos los cuales permiten desarrollar al 100% las capacidades físicas, una ayuda ergogénica utilizada en la mayoría de los deportes de fuerza es la creatina, la cual tiene su origen proteínico, esto ha permitido llevar al elite al deportista sin descartar la presencia de estrés durante este proceso, muchas veces se tiene los recursos y la preparación física adecuada pero la carencia de un entrenamiento psicológico nos lleva a desechar todo el trabajo realizado en cuestión de minutos.

El estrés es uno de los males más extendidos en la sociedad actual, vivimos en la cultura de la prisa y el cuanto más rápido mejor. La sobrecarga de tareas es algo demasiado habitual hoy en día, y supone uno de los factores que generan mayor estrés y bajo rendimiento en las personas.

Cuando no se puede tener tiempo para uno, se vive tan cargado de tareas, actividades deportivas rutinarias y repetitivas, la persona se va minando internamente habituándola al estado interno de estrés crónico. El estrés crónico es una afección que provoca una serie de trastornos muy diversos como alteraciones en la concentración, memoria y el aprendizaje, problemas en la alimentación como el aumento o disminución del apetito, desvitalización, irritabilidad emocional, falta de energía, agotamiento profesional y deportivo, alteraciones hormonales y un sinfín de afecciones psicosomáticas como fibromialgias, lumbalgias, contracturas cervicales o incluso afecciones autoinmunes.

El rendimiento y desempeño de los deportistas puede verse afectado sino se entienden determinados comportamientos deportivos, los cuales están relacionados al estrés, este aspecto psicológico ha sido objeto de innumerables consideraciones dando como resultado la diferencia entre el éxito y el fracaso. Como cualquier otra actividad realizada por el ser humano el deporte puede ser un acontecimiento que es causa potencial del estrés, muchas personas, incluyendo niños y jóvenes están implicadas en el deporte competitivo intentando alcanzar mejores resultados, los primeros lugares y la victoria siempre que sea posible.

El estrés ocurre cuando hay un desequilibrio entre lo que se percibe como requisito necesario por un individuo en una determinada situación y lo que éste considera sobre sus capacidades para hacer frente a esa demanda, cuando el resultado es importante.

Kallus y Kellmann (2000) afirman que el estrés, de acuerdo con el modelo psico-bio-social de Hanin, es una reacción no específica caracterizada por la rotura del estado homeostático psico-biológico del organismo; éste puede estar acompañado por síntomas emocionales, como la ansiedad y la rabia, o bien por la elevación de la activación central y autonómica, respuestas hormonales, cambios en el sistema inmunológico como alteraciones en el comportamiento.

Dado que el deporte competitivo requiere un alto nivel de exigencia, éste puede conllevar a sufrir consecuencias debido al estrés, disminuyendo notablemente su rendimiento y desempeño deportivo.

Factores tales como la ansiedad, los nervios, miedo, presión externa, etc., en teoría, generadores de estrés, se pueden percibir en el deporte competitivo ya que pueden constituir una amenaza para el bienestar físico, psicológico y social de los deportistas; el rendimiento individual de cada deportista podría estar amenazado, siendo un factor determinante para la obtención de resultados competitivos.

Un estudio realizado en Ecuador, México, Venezuela, Colombia y Panamá, con un total de 6.304 entrevistados, reveló que un 10% de los hogares ecuatorianos tienen al menos una persona sufriendo los efectos del estrés. Esto según el Psicoanalista y Psicoterapeuta, Rodrigo Tenorio.

Estos porcentajes son similares a los de México y Venezuela (ambos con un 10%) pero inferiores a los niveles de Colombia, con un 14%.

A nivel nacional se puede estimar existe una gran parte de deportistas en la disciplina del taekwondo quienes han sufrido de estrés deportivo lo que ha producido en muchos casos el abandono de la práctica de esta disciplina, provocando que la persona no quiera saber nada de los entrenamientos, situación conocida como “quemar al deportista”, también

puede producirse lesiones graves como los tirones, contracturas musculares (provocados por la fatiga muscular), o la tendinitis y los esguinces, llegando al punto de dejar incapacitado al deportista para realizar alguna actividad física en la cual involucre el movimiento corporal o de la zona afectada.

Las ligas deportivas están logrando que toda actividad deportiva sea planificada y tratada con un departamento metodológico el cual permite desarrollar un trabajo óptimo en los entrenamientos así como en la práctica de la Cultura Física como en obviamente con parámetros diferentes por ser actividades diferentes, de tal manera que el momento de la competencia lleguen sus deportistas en óptimas condiciones y por sobre todo con una preparación motivacional muy buena, capaz de afrontar de mejor manera los niveles de estrés dentro de la alta competencia.

En el Cantón Rumiñahui, los clubes donde se practican taekwondo, sus directivos, entrenadores como deportistas tienen que globalizar su aprendizaje con: técnicas modernas de entrenamiento y motivación que se están aplicando en otras provincias del país, intercambios deportivos entre instituciones locales y provinciales, capacitación de sus entrenadores en centros de adiestramiento para alcanzar la competitividad necesaria, entre otras políticas a implementarse.

En el Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE las concepciones teóricas sobre métodos y técnicas de aprendizaje, requiere de un análisis serio para orientar de mejor manera la calidad y el desarrollo del taekwondo en el Club ESPE, por lo tanto tendrán una formación integral de sus deportistas, esto presenta un mayor desempeño académico y deportivo en los practicantes, ya que sus entrenamientos no llegan a ser estresantes sirviendo como una forma de liberar energías negativas, lo cual permite tener más concentración en los estudios, los entrenamientos y las competencias.

La práctica y participación de los deportistas de taekwondo, categoría senior en los eventos, torneos y campeonatos nacionales e internacionales, provoca diferentes tipos de estrés días antes de la competición, los cuales se van haciendo presente a través de síntomas a medida que se acerca la hora cero, estos factores de estrés pueden ser controlados si durante los entrenamientos se realizó el modelaje de competencia y las actividades de integración y motivación, esto mejora el comportamiento de los deportistas volviéndolo una disciplina más atractiva e interesante para la práctica, de este modo se evita “quemar al deportista” o provocar algún malestar o lesión debido a la acumulación de estrés, ya que en la competencia se verán reflejados los resultados así como un óptimo rendimiento de los deportistas. Un claro ejemplo de que las actividades de integración y motivación permitieron controlar los niveles e influencia de estrés deportivo antes, durante y después de la competencia, se puede reflejar en los resultados obtenidos por la Selección Senior de Taekwondo en el Campeonato Nacional Universitario 2013, realizado en la Universidad San Francisco de Quito, en el cual gran parte de los competidores obtuvieron primeros lugares, quedando la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE en 1er Lugar entre las universidades, policías y militares del país.

Se debe socializar y masificar este deporte tanto en las diferentes parroquias como barrios de nuestro cantón, realizando competencias internas continuas para reclutar un número considerable de deportistas, dispuestos a cumplir con planificaciones que incluyan a más de la parte técnica y táctica, el acondicionamiento físico base de todo desarrollo técnico-táctico de los deportes y la preparación psicológica motivacional.

Cuando nos referimos a un comportamiento deportivo, implica una planificación en la cual se considere charlas, seminarios de motivación para deportistas y entrenadores, que permitan orientar hacia un

desempeño colectivo en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, otros mecanismos podría servir de ayuda al deportista durante periodos cortos de entrenamiento pero que con un proceso adecuado, planificado como estructurado, se puede llegar a niveles duraderos de ámbito deportivo como también competitivo.

1.2.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS

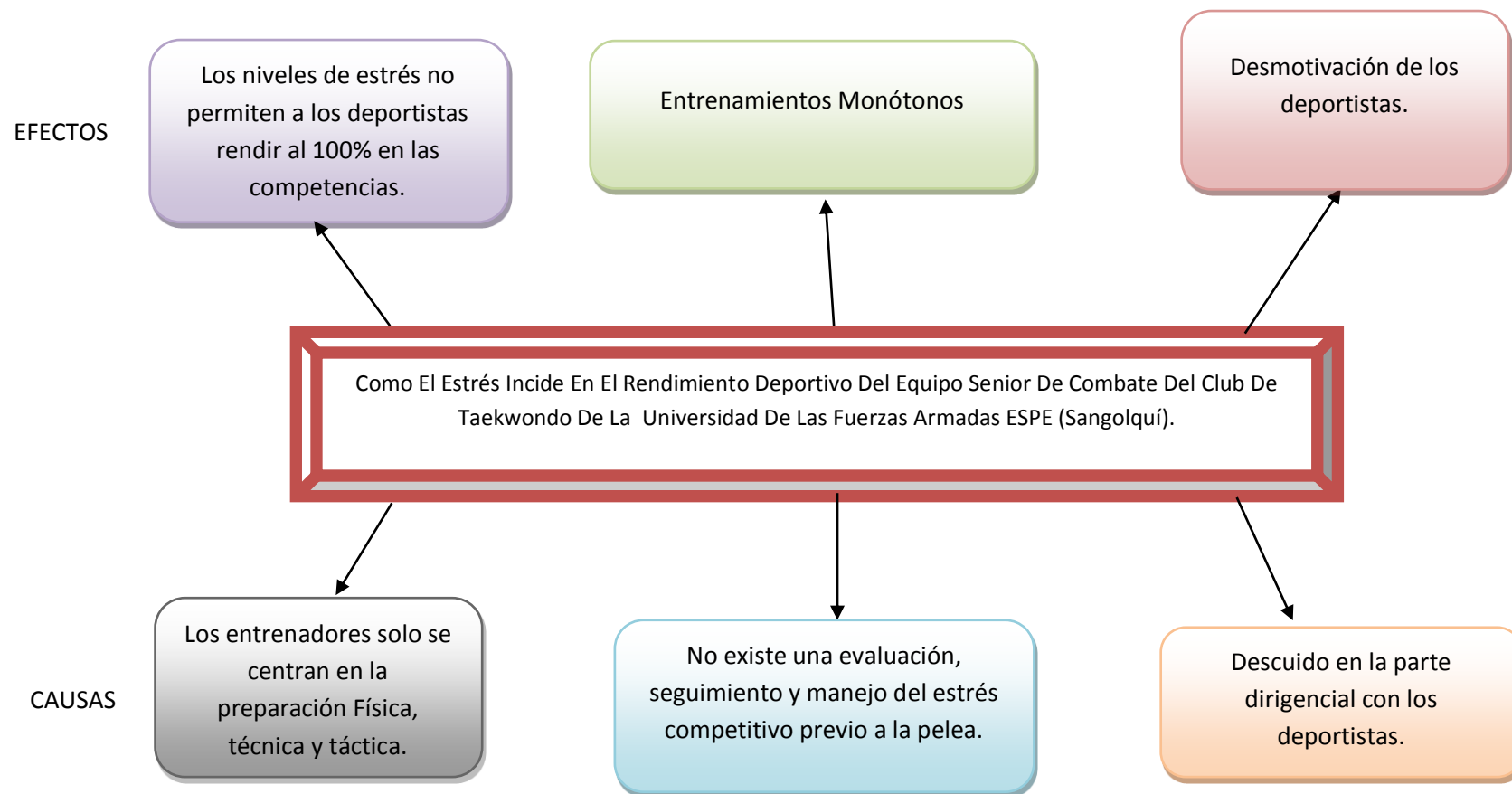


GRAFICO Nº 01: Árbol de Problemas

Elaborado por: William Vinicio Suntaxi Crisanto

1.2.3. Análisis Crítico

Los entrenadores solo se centran en la preparación Física, técnica y táctica, mas no desarrollan la parte emocional ni mental, dejando que los niveles de estrés aumenten en relación a la magnitud del evento como de los adversarios, de modo que no saben cómo afrontar la presión de una competencia de alto nivel, sintiéndose tan presionados que pierden el control durante la competencia, muchos deportistas llegan a los eventos con un nivel técnico-táctico muy alto que en la mayoría de casos dejan impactados a los espectadores, pero al cambiar de escenarios o dependiendo de la magnitud del evento se va a notar una variación positiva o negativa en el desempeño de cada deportista, en muchos casos motivarán a los espectadores y en otros casos decepcionarán al público, es porque un deportista rinde de una forma asombrosa cuando se encuentra en un escenario conocido para él, o con rivales que ya ha competido anteriormente, pero al momento de enfrentarse a condiciones nuevas para él, genera situaciones de estrés que no le permiten a los deportistas rendir al 100% en las competencias, ya que no han sido preparados para afrontar nuevas situaciones, condiciones y factores.

No existe una evaluación, seguimiento y manejo del estrés competitivo previo a la pelea de modo que muchas de las veces no sabemos en qué condiciones psicológicas van nuestros deportistas, por lo que durante los entrenamientos debemos identificar el comportamiento de cada uno de los integrantes del club de taekwondo, tomando en cuenta la planificación propuesta para cada sesión, puesto que, si no se tiene un plan de clase diario los entrenamientos llegan a ser monótonos lo que causa estrés y una posible “quemadura del deportista”, de esta forma se puede llegar a prevenir un rendimiento deficiente durante las prácticas como en las competencias, donde se pone en juego muchos factores tanto ambientales como psicológicos.

Debemos tomar en cuenta que el descuido en la parte dirigencial con los deportistas conlleva a que los integrantes del club de taekwondo se desmotiven ya que no cuentan con un apoyo económico que les permita satisfacer las necesidades alimenticias, de salud o transporte, tampoco cuentan con la indumentaria adecuada que les permita rendir mejor y que los distinga de los demás clubes, y la ausencia de las autoridades en los torneos y campeonatos.

Todos estos factores proporcionan mejores resultados evitando la deserción y desmotivación de los deportistas.

1.2.4. Prognosis

Si no se da una solución a este problema los niveles deportivos obtenidos hasta la actualidad decaerán y no permitirán que los deportistas del club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, tengan mejores resultados dentro como fuera del país que le permitan consolidar su esfuerzo y dedicación dentro del alto rendimiento.

En el caso del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE esto implicaría la deserción de deportistas que se encuentran en buen nivel competitivo, el desprestigio como institución, o simplemente las autoridades dejarían de apoyar a esta disciplina por falta de resultados favorables.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cuál es la influencia del estrés en el Rendimiento Deportivo del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí)?

1.2.6. Preguntas Directrices

¿Cuál es el nivel actual de estrés del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE?

¿Cómo es el rendimiento deportivo del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE?

¿Qué alternativas propositivas se presentan para dar solución a la problemática encontrada?

1.2.7. Delimitación del Objeto de Estudio

Delimitación de contenidos

Campo: Deportivo

Área: Entrenamiento Deportivo

Aspecto: Estrés y rendimiento deportivo

Delimitación Espacial: Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas.

Delimitación Temporal: El objeto de investigación se lo realiza en el año Marzo – Agosto del 2014.

Unidad de Observación: Deportistas y entrenador

1.3. JUSTIFICACIÓN

Existe un gran interés por conocer los limitantes de una persona, y uno de ellos es el estrés que se define como la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que nos resultan amenazadoras y/o desafiantes, lo que imposibilita la obtención de un resultado positivo al realizar una actividad deportiva o laboral. Es denominada la enfermedad del siglo XXI, debido a que en la actualidad vivimos en un mundo lleno de exigencias externas y auto exigencias que provocan la permanencia de la

respuesta de estrés en el organismo de las personas, induciendo alteraciones emocionales, cognitivas y fisiológicas.

La importancia, pertinencia como trascendencia del tema se justifica, pues el actual desarrollo deportivo del club de Taekwondo de las Fuerzas Armadas ESPE, con su activa participación con sus deportistas en las selecciones cantonales y provinciales han dado lugar a que se realice una investigación de los síntomas producidos por el estrés al estar presente en una competencia de mucha importancia, sin dejar de lado la influencia que puede repercutir en el rendimiento de cada competidor.

La técnica y táctica dentro de la competencia se verá reflejado en el comportamiento de los deportistas antes, durante o después del combate. Garantizará una buena preparación mental en los deportistas que se verá traducida en mejores resultados deportivos; todo el proceso será dirigido al logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva del taekwondo.

Este tema es novedoso para los deportistas que no han conseguido llegar al podio u obtener logros importantes en esta disciplina, después de entrenamientos arduos, en los cuales vienen muchas preguntas como: ¿Qué me pasa?, ¿por qué me pesan los pies al momento de competir?, ¿si en entrenamientos vuelo, y soy muy rápido, por qué no pasa lo mismo en combate?, ¿creo que no soy apto para este deporte?, muchas de estas interrogantes se irán despejando durante la investigación, en la que podremos entender la influencia que tiene el estrés en el rendimiento deportivo de cada individuo.

El presente trabajo es una guía para todos quienes estén involucrados en la disciplina del taekwondo y busquen resultados positivos con sus deportistas.

La investigación a realizarse causara un gran impacto dentro de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí ya que se puede conocer los niveles de estrés en jóvenes y adultos que practican taekwondo, como también su relación con el rendimiento deportivo en los diferentes eventos provinciales, nacionales e internacionales como parte de una perspectiva socio cognitiva utilizando como marco conceptual a la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de Autodeterminación. De esta forma podemos explicar determinados comportamientos como son el abandono de la práctica del taekwondo, las conductas antideportivas, la habilidad percibida y la cohesión del equipo de taekwondo.

Los resultados obtenidos son muy interesantes y aportan información sobre las estrategias a seguir con cuerpo técnico y entrenadores para conseguir mayor adaptabilidad al contexto deportivo por parte de los participantes.

Las nuevas tendencias mundiales con relación a la Cultura Física y a la práctica de la actividad física, como medio principal para la obtención de salud sumadas a la corriente deportiva representada por los campeonatos mundiales de atletismo, fútbol, baloncesto, voleibol, tenis, taekwondo y las mismas olimpiadas, han dado paso a una nueva realidad humanista, en cuyos principios se ve reflejado el interés del hombre y la mujer del siglo XXI, por obtener mejores días para ellos y para sus futuras generaciones.

Los entes que saldrán beneficiados con este proyecto de investigación son: el Club Deportivo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, conformado por el director, médico, entrenador y deportistas, quienes se darán cuenta como el estrés influye en rendimiento de los deportistas, ya que mediante unos manuales de relajación se puede optimizar los entrenamientos y por con ende los resultados en el combate.

Este tema de investigación es factible ya que es realizable con lo cual podemos intervenir en la realización de un manual de técnicas de relajación el cual permita aplicar con el fin de elevar el rendimiento deportivo generando las perspectivas propuestas en esta investigación.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

Investigar el estrés de los deportistas del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE y su efecto en el rendimiento deportivo.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel actual de estrés del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Analizar el rendimiento deportivo del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Realizar un manual de métodos de relajación para que ayude a disminuir o eliminar las causas del estrés precompetitivo del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Después de realizar una revisión en las diferentes bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato y de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, se ha encontrado los siguientes documentos que se detalla de la siguiente manera:

Tema: “EL ESTRÉS LABORAL Y EL RENDIMIENTO DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA MAGAPROFER S.A”

Realizada el año 2011-2012 por la autora Verónica Valeria Viera Armijos, llegando a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones:

- El estrés no permite desarrollar las actividades encomendadas en el área de trabajo.
- El estrés disminuye la concentración de una persona.
- Los altos niveles de estrés pueden llevar a producir lesiones musculares.

Recomendaciones:

- Se recomienda incentivar con bonos para que realicen las actividades a gusto.
- Se recomienda realizar charlas y capacitaciones para que las personas aprendan a manejar las emociones personales.
- Realizar unos 30 min de ejercicios diarios en la mañana que permitan a los trabajadores sentirse relajados.

VIERA, Verónica (2012)

Tema: “LA EVALUACIÓN DE VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO EN FÚTBOL: HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y PERSONALIDAD RESISTENTE”

Realizada el año 2011 por el autor: Ismael S. López López, llegando a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones:

- Las variables psicológicas producen desconcentración durante los entrenamientos.
- La búsqueda de resultados ha incrementado notablemente la intensidad de la vida deportiva.
- Los deportistas necesitan apoyo psicológico ante las circunstancias estresantes.

Recomendaciones:

- Preparar al deportista antes del entrenamiento, para que aprenda a dejar los problemas fuera del área de preparación.
- Buscar formas y métodos que estimulen el entrenamiento de alto rendimiento, sin provocar un estado de burnout.
- Realizar un seguimiento de cada deportista, para diagnosticar posibles síntomas de estrés que no le permitan desempeñar bien su deporte.

LÓPEZ, Ismael (2011)

2.1. ANTECEDENTES

El presente tema de investigación, ha sido consultado he investigado en diferentes bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato y no existe trabajos que tengan similitud con el tema de tesis planteado; para lo cual dentro del presente tema de investigación se desprenden datos, los mismos que reflejan los resultados de participaciones anteriores que han tenido los integrantes del club, siendo estos no muy satisfactorios, dentro

del cual muchos de los deportistas no han logrado alcanzar las metas propuestas en competencia por su entrenador, debido a factores internos y externos que han provocado niveles altos de estrés en los competidores obteniendo malos resultados, y en vista que los deportistas del Club de Taekwondo de la Escuela Politécnica del Ejército se encuentra en una participación activa en diferentes torneos y competencias tanto nacionales como internacionales, se hace necesaria una investigación acerca de cómo reducir los niveles de estrés en el Rendimiento Deportivo de la Categoría Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí).

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El Tae kwon Do es una de las disciplinas más sistemática y científica de las artes marciales coreanas, que enseña habilidades físicas de pelea. Es una disciplina que enseña medios para desarrollar nuestro espíritu a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente.

La investigación está orientada bajo el conocimiento de la psiconeuro-inmunología, ya que se busca analizar los factores que provocan el estrés y como estos influyen en el rendimiento deportivo, ya que de esta manera podremos proporcionar un excelente bienestar mental y físico previo a la competencia, junto con la formación de valores y disciplina.

Mejora la concentración y la capacidad tanto del deportista como del entrenador se la puede poner a todo nivel y crea una mejor imagen del equipo o selección, promoviendo la confianza, tranquilidad y una buena comunicación dentro de la institución deportiva.

Reduce la tensión y aumenta el desempeño individual en esta disciplina deportiva, sobre todo contribuye a una formación de líderes con

capacidad de decisión para afrontar problemas tanto en la vida deportiva, competitiva y laboral.

Actualmente el taekwondo se ha convertido en un deporte mundial que ha ganado una reputación internacional, ubicándose entre los deportes oficiales en los Juegos Olímpicos lo cual exige de nuestros deportistas de Tae kwon Do la más alta disciplina mental y sacrificio físico para alcanzar los objetivos propuestos como son:

- Que los practicantes se apropien de los principios éticos y morales que animan la práctica del Taekwondo.
- Que los practicantes conozcan los orígenes, historia y desarrollo del taekwondo mundial y nacional, así como su reglamentación competitiva.
- Diferenciar las dos áreas que comprende el Taekwondo, integrando armónicamente el arte marcial y su versión deportiva.
- Alcanzar una adecuada preparación física general y especial de acuerdo con las exigencias particulares del Taekwondo.
- Desarrollo de la iniciativa individual en la dirección táctica del combate, sobre la base del conocimiento de las posibilidades del contrario y las propias.
- Garantizar una preparación psicológica que propicie la óptima predisposición para la competencia, extensiva a las otras tareas de la vida.

2.3. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

La intervención de valores tales como el amor hacia el deporte como fuente de vida, responsabilidad frente a cada práctica y entrenamiento. Verdad ante su institución, padres y su entrenador. Respeto a sí mismo y a sus rivales siendo solidarios por ser un deporte que implica disciplina y buenos valores.

La ética y comportamiento del deporte utiliza la axiología (ciencia de los valores) para definir el principio de lo positivo o negativo en toda manifestación de cada uno de los subsistemas componentes del deporte.

Es positiva toda manifestación vinculada al deporte que promueva el dialogo y análisis mesurado, la distensión, la coincidencia y el respeto de puntos de vista diversos pero no contradictorios con los fundamentos de la ética deportiva: la integración y el colectivismo, la confianza recíproca, la disciplina, el compromiso personal, el compañerismo, la humanización de todo lo natural o creado por el hombre como la naturalización y respeto por todo lo humano.

La Psicología del Deporte es la rama especial de las Ciencia Psicológicas que estudia la psiquis del individuo en las condiciones de la actividad deportiva.

Rubinstein plantea que “La misión de nuestra Psicología no puede constituir en investigar lo psíquico al margen de la actividad y solamente existente en un momento interno inconcluso... la Psicología no estudia la conducta en su conjunto, sino que estudia las peculiaridades psíquicas de la actividad”. (Martínó Sánchez, 11).

Profesores, maestros y entrenadores han utilizado durante muchos años la tecnología en los procesos de entrenamiento deportivo en la medida en la que ésta se ponía a su alcance. El valor añadido que ofrece al entrenamiento la utilización de medios tecnológicos como, en este caso, Internet y el software deportivo, debe ser la justificación para utilizarlos. La aparición y difusión de las tecnologías de la información y la comunicación, junto a la evolución que ha experimentado el software deportivo, especialmente en la última década, ofrecen nuevas formas de enseñar manteniendo una motivación adecuada en el deportista y baja en niveles de estrés, logrando un cambio en su comportamiento deportivo.

En nuestra sociedad actual es importante la interacción social dentro del campo deportivo entre entrenadores, alumnos y alumnas que practican la disciplina del taekwondo, constituyéndose como una actividad comunicativa y fundamental a través de los cuales se forma la personalidad y el trabajo grupal, por lo tanto, la estructura de la actividad deportiva y la comunicación se convierten en objetivo esencial de la asimilación del estudiante porque la dirección del proceso docente-educativo se realiza a partir de ellas. El hombre se encuentra siempre inmerso en la realización de actividades específicas, tales como: actividades laborales, de estudio, artísticas, deportivas entre otras, y, en todas está presente la actividad comunicativa la cual es inherente al hombre como ser social, pero sin una adecuada motivación estas actividades no podrían llevarse a cabo y las actividades se volverían monótonas y aburridas para las personas llevándolas a un estado de estrés mental y físico, no habría el empeño ni la dedicación por aprender nuevos conocimientos, ni mucho menos la disciplina del taekwondo ya que son artes místicas que involucran una comunicación socio-cultural.

2.4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR

PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR

Sociedad con trabajo liberador y tiempo creativo

La Constitución, en el artículo 66, establece "el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales

necesarios". Por ello, mejorar la calidad de vida de la población es un proceso multidimensional y complejo.

La calidad de vida se enmarca en el régimen del Buen Vivir, establecido en la Constitución, dentro del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social (art. 340), para la garantía de servicios sociales de calidad en los ámbitos de salud, cultura física y tiempo libre, hábitat y vivienda, transporte y gestión de riesgos.

El art. 381 establece la obligación del Estado de proteger, promover y coordinar la cultura física en los ámbitos del deporte, la educación física y la recreación, para la formación y el desarrollo integral de las personas.

Que el artículo 82 de la constitución política de la republica dispone que el estado debe proteger, estimular y promover el deporte.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación:

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.

La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios. Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna.

Art. 81.- De la Educación Física. La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área

básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Que, conforme manda el artículo 297 de la Constitución de la República, “Todo programa financiado con recursos públicos tendrá objetivos, metas y un plazo predeterminado para ser evaluado, en el marco de lo establecido en el Plan Nacional de Desarrollo.

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.”

FEDERACIÓN MUNDIAL DE TAEKWONDO (WTF)

REGLAMENTO DE COMPETENCIA

Artículo 1. Propósito

El propósito del reglamento de competencia es administrar de manera justa y fluida todos los asuntos concernientes a las competencias de todos los niveles que promueva y/u organice la WTF, uniones regionales y asociaciones nacionales miembros, asegurando la aplicación de reglas estandarizadas.

Artículo 2. Aplicación

El reglamento de competencia deberá aplicarse en todas las competencias que promueva y/u organice la WTF, cada unión regional y las asociaciones nacionales miembros. Sin embargo, cualquier asociación nacional miembro que desee modificar alguna parte del reglamento de competencia debe obtener primero el consentimiento de la WTF.

Artículo 3. Área de Competencia

El área de competencia comprenderá la medida del área de combate 10m x 10m en el sistema métrico decimal, tendrá una superficie uniforme libre de obstáculos y estará cubierta con un material elástico. Sin embargo, el área de combate puede ser instalado sobre una plataforma de 0.5m-0.6m de alto desde la base, en cuyo caso la parte externa a la línea de límite observará una inclinación gradual descendente de menos 30 grados para seguridad de los competidores.

Artículo 4. Competidores

Requisitos de los Competidores:

- Poseer la nacionalidad del equipo por el que participa.
- Estar designado por su Asociación Nacional de Taekwondo.
- Poseer el Certificado de Dan de Taekwondo extendido por la Kukkiwon/WTF y en el caso del Campeonato Mundial Juvenil poseer el certificado de Kukkiwon de Poom/Dan para las edades de 14-17 años basado en el año en que se celebra el Campeonato.

Uniforme de los Competidores y Equipamiento de protección:

- Los competidores deberán llevar el protector de tronco, protector de cabeza, protector de ingle, protector de brazos y canilleras, guantines y un bucal antes de entrar en el área del combate.

2.5. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

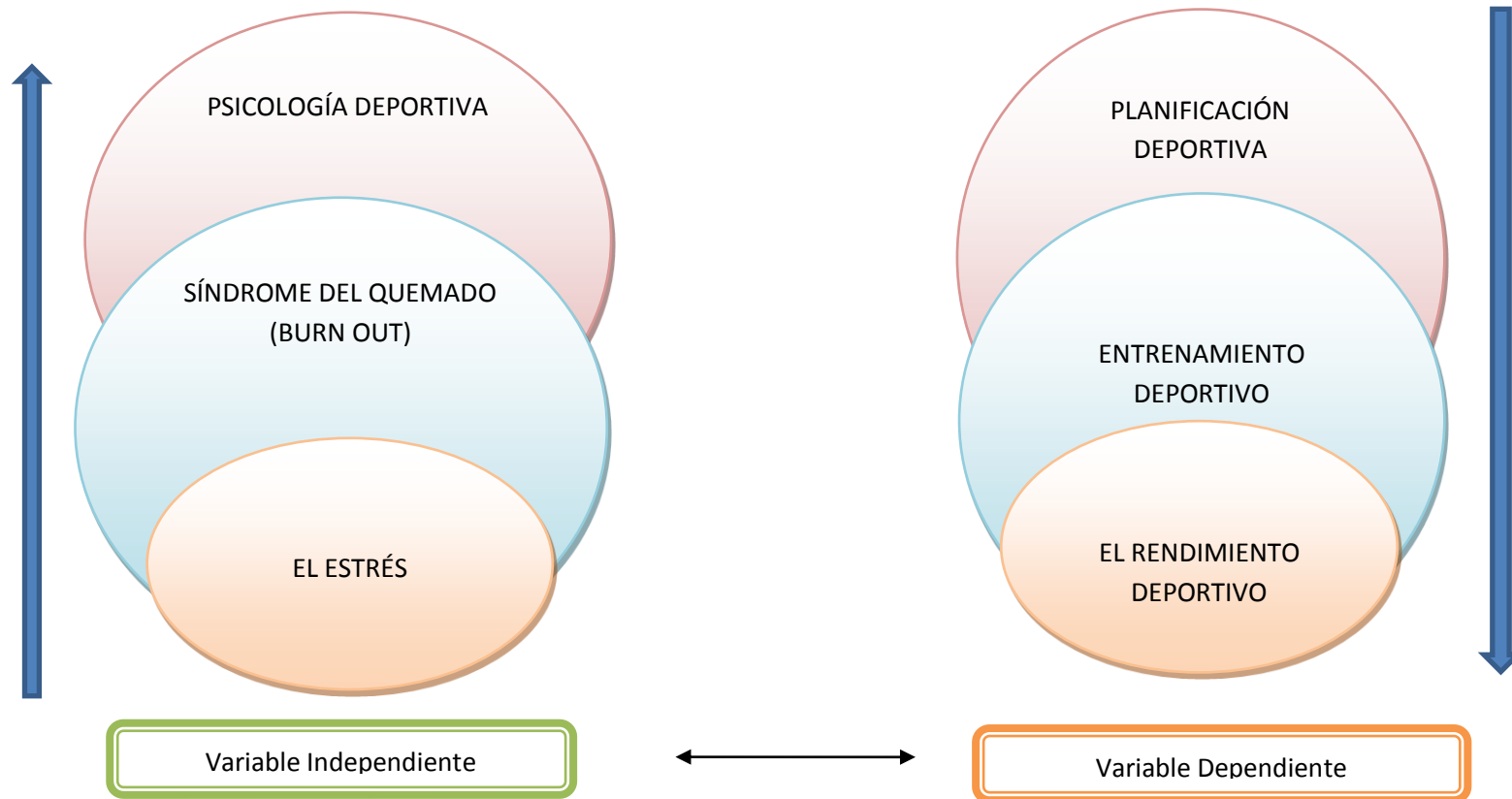


GRAFICO Nº 02: CATEGORÍAS FUNDAMENTALES
Elaborado Por: William Suntaxi

2.6. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

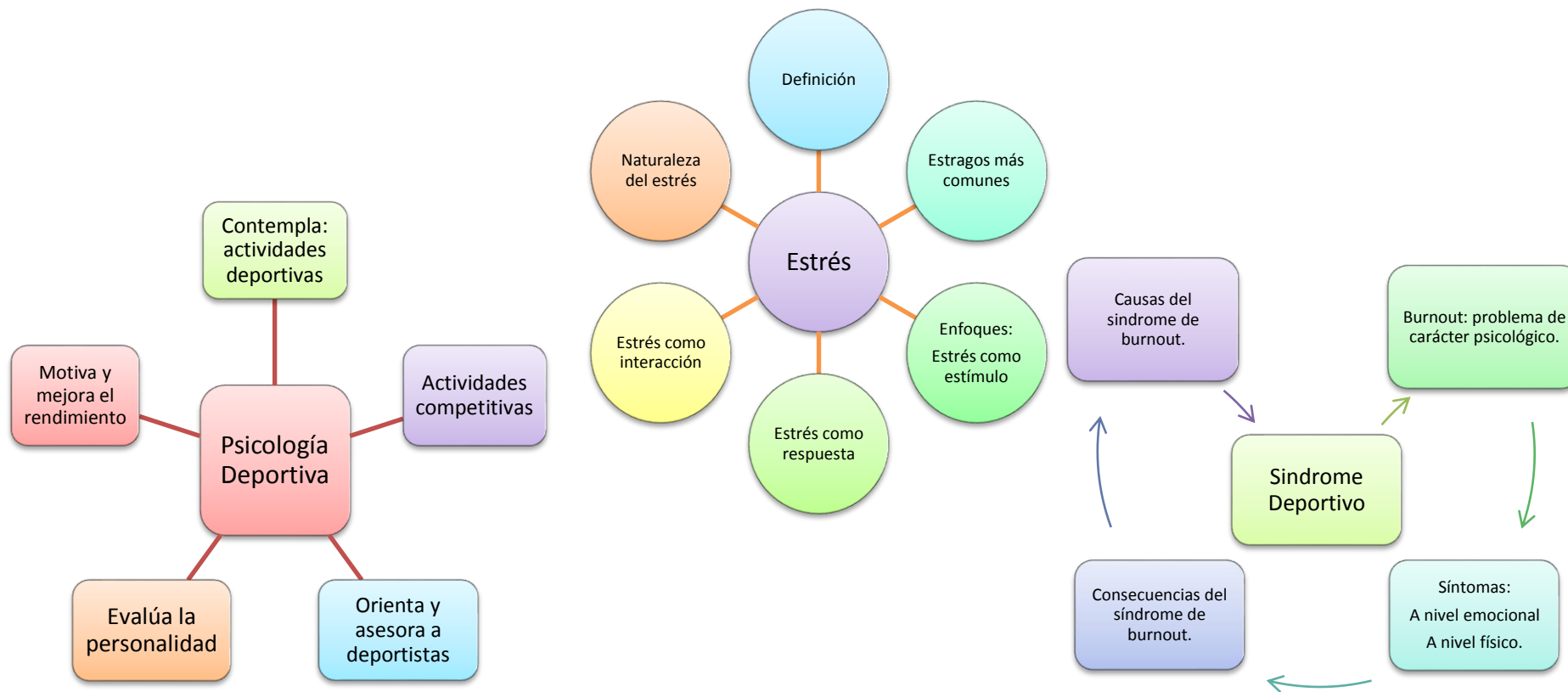


GRAFICO Nº 03: CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Elaborado por: William Suntaxi

2.7. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

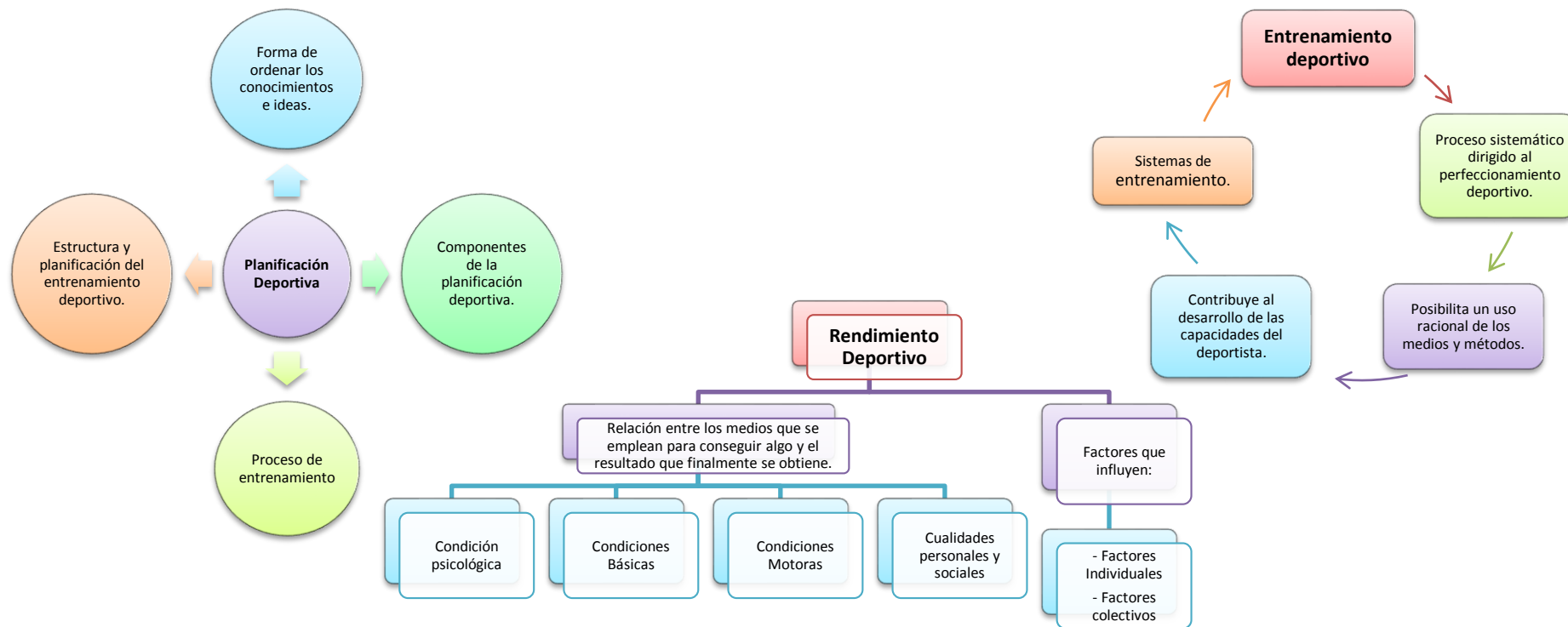


GRAFICO Nº 04: CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Elaborado por: William Sntaxi

2.8. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.8.1. EL ESTRÉS

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ESTRÉS

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales como: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc.; esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore E.E.U.U. para realizar un post-doctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá, en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio, en las cuales se comprobó la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas; al conjunto de estas alteraciones orgánicas, el doctor Selye las denominó "estrés biológico". (Selye H, 1936)

A partir de la tesis, el estrés o síndrome general de adaptación pasó a resumir todo un conjunto de síntomas psicofisiológicos; el doctor Selye fue capaz de separar los efectos físicos del estrés de otros síntomas sufridos por sus pacientes a través de su investigación.

También observó que sus pacientes padecían trastornos físicos que no eran causados directamente por su enfermedad o por su condición médica.

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales, no eran más que la resultante de cambios fisiológicos causados por un estrés prolongado en los órganos de choque mencionados, y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. (Selye H, 1936)

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, y por ello provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

<http://www.monografias.com/trabajos55/el-estres/el-estres.shtml>

2.8.2. Concepto

El estrés (del griego stringere, que significa «apretar») es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Hüther, Gerald (2012), Biología del miedo, el estrés y los sentimientos.

Síntoma provocado por alguna situación en problema, los síntomas son algunos notables como el nerviosismo (temblar) o estar inquieto. Otros no

son tan notables como la aceleración del corazón, las pupilas dilatadas, la sudoración, la piel se torna ribosa y se erizan los vellos de la piel (como brazos o piernas).

La reacción del organismo se caracteriza por modificaciones neuroendocrinas estrechamente mezcladas que ponen en juego el hipotálamo (centro de emoción del cerebro) y las glándulas hipófisis y suprarrenales (centro de reactividad). Esta reacción que es la respuesta normal a un agente específico se produce en todo individuo sometido a una agresión.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas.

El estrés crónico está relacionado con los trastornos de ansiedad, que es una reacción normal frente a diversas situaciones de la vida, pero cuando se presenta en forma excesiva o crónica constituye una enfermedad que puede alterar la vida de las personas, siendo aconsejable en este caso consultar a un especialista.

Llevar una vida de estrés tiene implicaciones variadas. Por un lado están todas las alteraciones fisiológicas, y por otro están las complicaciones de orden emocional. El estrés es un elemento que aumenta la sensación de agravio en las relaciones sociales, familiares y laborales, al mismo tiempo en que figura como herramienta de distorsión de la realidad. Vivir bajo estrés implica, entonces, no solamente un deterioro físico, sino también psicológico y relacional.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

2.8.3. Factores estresantes

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y comprensión del estrés, se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés, nos proporciona una primera aproximación al estudio de sus condiciones desencadenantes, y nos muestra la existencia de diez grandes categorías de estresores:

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente
- Estímulos ambientales dañinos
- Percepciones de amenaza
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.)
- Aislamiento y confinamiento
- Bloqueos en nuestros intereses

- Presión grupal
- Frustración
- No conseguir objetivos planeados
- Relaciones sociales complicadas o fallidas

Estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro.

http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s#Factores_desencadenantes

2.8.4. Variables personales que pueden aumentar o disminuir el potencial estresante.

Historia pasada de lesiones: Tiene un efecto estimulador del potencial estresante de la situación.

Apoyo social: Numerosos estudios han demostrado en líneas generales que en presencia de situaciones estresantes, el apoyo social puede contribuir a reducir el riesgo de lesionarse del deportista.

Alta motivación de logro deportivo: Según Márquez S. y Zubiaur M. (1989), la motivación es "un término que hace referencia a la intensidad y dirección del comportamiento. Es decir, es una variable que influye directamente en la selección, intensidad y persistencia de una determinada conducta"; es función del entrenador motivar a los deportistas durante períodos determinados de tiempo, pero la motivación, puede tener tanto un efecto reductor como un efecto estimulador del potencial estresante de la situación, por lo que se deberá tener especial cuidado en este aspecto.

Ansiedad-rasgo: La ansiedad constituye posiblemente uno de los problemas más discutidos en el campo de la Psicología, Márquez S.

(1992) la definió como "un estado especial de agitación y tensión, con reacciones somáticas y psíquicas especiales por anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginaria". Existen cuatro determinantes de la ansiedad ante la competición: ansiedad cognitiva, falta de control de determinantes externos, ansiedad social y sensación de inadecuación; los eventos positivos estresantes, sólo provocarán niveles perjudiciales de estrés en aquellos deportistas que poseen una tendencia elevada a reaccionar con ansiedad en situaciones estresantes relacionadas con su actividad deportiva, lo que contribuiría a acentuar el carácter amenazante de elementos inherentes a la nueva situación y favorecería la aparición de la respuesta de estrés, incrementando el riesgo de lesiones; como ejemplo de ello, podemos comentar que la participación en competiciones deportivas durante la infancia y la adolescencia que puede llevar al sujeto a situaciones muy estresantes (S. Márquez y M. Zubiaur, 1991).

Alta autoestima: Tiene un efecto reductor del potencial estresante de la situación.

Dureza: Está compuesta de tres elementos:

Control: Implica la tendencia de la persona a percibir que controla los eventos potencialmente estresantes que suceden en su vida.

Compromiso: Tendencia a involucrarse en aquello que uno hace o que necesariamente tiene que afrontar en contraposición a eludirlo total o parcialmente.

Reto: Tendencia a considerar las situaciones potencialmente estresantes como dificultades que pueden ser superadas e incluso a considerarlas como interesantes oportunidades para superarse y hasta para disfrutar intentándolo, en lugar de considerarlas como amenazantes.

Tendencia al optimismo: Tiene un efecto reductor del potencial estresante de la situación.

Estilos de afrontamiento del estrés: Hay una relación positiva entre el mayor número de recursos de afrontamiento del estrés (estrategias utilizadas para combatir el estrés) y la menor frecuencia de lesiones deportivas.

Elevada autoconfianza: Tiene un efecto reductor del potencial estresante de la situación.

2.8.5. ¿Cómo se manifiestan el estrés y la ansiedad?

Las manifestaciones de la ansiedad y el estrés se clasifican de diferentes maneras; hay autores que hablan de demostraciones cognitivas, emocionales y fisiológicas y otros de demostraciones conductivas, subjetivas y fisiológicas; en cualquier caso, siempre se distinguen tres manifestaciones interrelacionadas ya que los deportistas evidencian cambios fisiológicos que los llevan a modificar su conducta.

2.8.6. Aplicaciones de variables de motivación en el campo del deporte

Las atribuciones según afectan las expectativas de éxitos o fracasos futuros y a las reacciones emocionales que puedan surgir como consecuencia de estos; si se atribuye el éxito, por citar un ejemplo a la gran capacidad que se posee, se supondrán que este resultado se repetirá en el futuro por lo que aumentará la confianza y la motivación. Cuando se atribuye el éxito a factores internos como capacidad o esfuerzos más que a factores externos como suerte, dificultad de la tarea, entre otras, con frecuencia se traducen en reacciones como el orgullo y la vergüenza.

Otro factor importante en la motivación es si los individuos consideran justas las recompensas. La teoría de la equidad se refiere a la valoración subjetiva del individuo sobre la justicia de las recompensas que se obtienen en comparación con los demás.

Según el artículo publicado por Lic. Dencil Escudero Sanz, la motivación se basa en el restablecimiento de un cambio en la situación afectiva actual, a partir de aquí se establece una modificación conductual que implica ir hacia una situación o alejarse de ella, ya sean factores estresantes o simplemente desconcentración. Esto concede un lugar importante a la relación con otras personas, de ahí que se desarrolle un sistema de medición de las necesidades o motivación de asociación, poder y logro.

La necesidad de poder se manifiesta en cómo las personas tratan de controlar y manipular a los demás así como la idea de alcanzar cierto statu. Esta orientación se caracteriza entre otras conductas por las que se expresan a continuación:

- Controlar los medios para influenciar a los demás.
- Dominar las acciones o pensamientos de los demás.
- Disfrutan el uso de la autoridad.
- Toman siempre la palabra en un grupo.
- Muestran interés por desempeñar papeles que le otorguen mando.

Las personas manifiestan el deseo de asociarse con otros buscando contacto social esporádico o permanente, tratando de formar grupos, así como ser apreciados y aceptados por los demás.

Las personas con alta necesidad de logro son aquellas que tratan de sobresalir en lo que se han propuesto, vencer obstáculos para ser los mejores en la actividad que realizan, establecen metas realistas persistiendo hasta lograrlas, buscar situaciones que les permitan

solucionar problemas así como luchar constantemente por el logro personal. (Dencil Escudero Sanz. y Yordanis Álvarez Martínez)

Inicialmente antes del desarrollo de una temporada todas las variables psicológicas que inciden en el desarrollo del proceso de entrenamiento deben ser puestas a favor de nuestro deportista, desarrollando un liderazgo y el mando ante el equipo. Esta definición genérica nos servirá de macro guía para su posterior concreción y desarrollo en las diferentes fases del entrenamiento.

Son todas estas, premisas con fundamentos empíricos y científicos, las que motivaron la realización de esta investigación que analiza los efectos producidos por el estrés y el rendimiento deportivo obtenido por el equipo de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas.

2.8.7. Síndrome Deportivo (Burnout): Agotamiento psicológico en deportistas

El entrenamiento deportivo, puede provocar fatiga y agotamiento, no solo físicos, sino también psicológicos, con efectos perjudiciales para el rendimiento y la salud de los deportistas, reduciéndolo al poco pero no menos informado síndrome de Burnout. A diferencia de la fatiga y el agotamiento físicos, que se producen, fundamentalmente, por un exceso de carga de trabajo, la fatiga y el agotamiento psicológicos, pueden presentarse tanto por EXCESO como por DEFECTO, (conocido desde el punto de vista de la psicología deportiva como “exceso o déficit conductuales”) y no sólo por la dimensión cuantitativa del volumen y/o la intensidad de los ejercicios del entrenamiento y/o (demasiado entrenamiento y/o demasiado intenso; muy poco entrenamiento y/o muy poco intenso) sino, también, por el componente cualitativo de sus contenidos más o menos motivantes o estresantes (un entrenamiento muy poco motivante o demasiado estresante). Freudenberger (1980)

Así, puede suceder que la fatiga y el agotamiento psicológicos, coincidan con la fatiga y el agotamiento físicos, pero también que se produzcan en ausencia de indicadores de éstos; aunque, finalmente, en cualquier caso, sus consecuencias perjudiciales se extenderán al funcionamiento de los deportistas en su conjunto, repercutiendo en su rendimiento físico y psicológico.

Algunos indicadores principales de la fatiga se manifiestan bajo:

- Le cuesta identificar estímulos conocidos.
- Tiene dificultad para tomar decisiones.
- Tarda en reaccionar más de lo que debería.
- Necesita un enorme esfuerzo para asimilar contenidos nuevos.
- Disminuye su precisión en tareas que entrena suficientemente.
- Le resulta muy costoso acudir a los entrenamientos o seguir, correctamente, medidas de auto-cuidado complementarias. (El cuidado de lesiones, asistir entrenamientos, o llegar tarde a ellos, desinterés, etc.).
- Se encuentra poco motivado por su actividad deportiva y, para seguir adelante, debe realizar un considerable esfuerzo personal.

Planificación

En lo que respecta a la prevención de la fatiga y el agotamiento psicológicos, deben emplearse todos los recursos del entrenamiento que contribuyen a aumentar la motivación, fortalecer la autoconfianza y controlar el estrés, con medidas como las siguientes:

- Plantear objetivos de resultado y realización, y costes en dedicación y esfuerzo para conseguir tales objetivos, que correspondan al interés y la disposición de los deportistas respecto a su actividad deportiva. (no plantear objetivos que sobrepasen el

interés de los deportistas, y/o costes que excedan lo que están dispuestos a hacer). Construirse dentro de las posibilidades psico-biológicas actuales, emocionales y medio ambientales que este a su alcance ajustándose paso a paso con la curva evolutiva.

- Plantear objetivos personales, para cada deportista, que sean atractivos y alcanzables, y en cuya decisión se implique el propio deportista.
- Controlar el nivel de novedad, dificultad y, sobre todo, exigencia de los contenidos del entrenamiento, considerando la capacidad física, técnica, táctica y psicológica de los deportistas (debe acentuarse la importancia de considerar, también, la capacidad psicológica; sobre todo con los deportistas más jóvenes a los que se suele exigir, únicamente, por sus condiciones físicas o técnicas).
- Situar los contenidos más estresantes del entrenamiento en periodos y días alejados de las competiciones más importantes; de manera que el estrés que podrían provocar, no se añada al que suele estar presente cuando una competición importante se encuentra cerca.
- Programar periodos de descanso Psicológico (no sólo de descanso físico), en los que los deportistas puedan recuperarse de su desgaste mental (periodos sin el estresante estilo de funcionamiento, dentro y fuera de la pista, que es habitual en la actividad de los deportistas).
- Incluir en el conjunto del plan, el entrenamiento específico para que los deportistas dominen habilidades psicológicas que les ayuden a controlar su motivación y manejar el estrés al que están sometidos.

- Contemplar en el conjunto del plan, el trabajo psicológico 'compensatorio' (que debe realizar el psicólogo deportivo, directamente con los deportistas) para 'compensar' el sobre esfuerzo mental de los deportistas en la actividad deportiva. El propósito del trabajo 'compensatorio', es ayudar a los deportistas a mantener su equilibrio emocional sin perjuicio de que realicen los sobre esfuerzos necesarios para rendir al máximo nivel; es más, su objetivo es que, gracias a ese equilibrio, puedan realizarse más y mejores sobre esfuerzos psicológicos a lo largo del tiempo.

<http://www.revistarecorrer.com.ar/Nota/521/Sindrome-de-Burnout-Agotamiento-psicologico-en-deportistas/>

2.8.8. Psicología deportiva

¿Qué es la psicología deportiva?

Según Ferruccio Antonelli y Alessandro Salvini (1972): "La Psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas la Psicología, Filosofía, Medicina, Psiquiatría, Higiene, Educación Física, etc., y por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria abierto a la contribución que cada una pueda aportar desde la base de su preparación específica".

La American Psychological Association (APA). División 47. Exercise and sport psychology, en su definición nos dice:

"La psicología del deporte y del ejercicio es el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación y el desempeño en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Los profesionales de la psicología del deporte, están interesados en dos principales objetivos: (a) ayudar a los atletas usando principios psicológicos para mejorar el desempeño (aumento del desempeño) y (b) comprendiendo como la participación en el deporte, el ejercicio y la

actividad física afecta la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico del individuo a lo largo de su vida".

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

El Dr. MSc. Franklin Goyes A. cuenta: los varios años de experiencia que llevo en el deporte formando parte del cuerpo médico en divisiones formativas en Liga Deportiva Universitaria de Quito, como docente en la Facultad de Cultura Física y como psicólogo del deporte. Me permite decir la importancia de la psicología del deporte en nuestro medio, solo por recordar a la comunidad deportiva, que la psicología estudia el comportamiento, la conducta y los procesos psíquicos superiores del ser humano en el medio donde se desenvuelve, en este caso en la Cultura Física, sin olvidar que Cultura Física comprende la Actividad Física, Deporte y Recreación.

La Psicología del Deporte en nuestro país comienza a tener importancia pero todavía existe resistencia por parte de ciertas personas que se involucran en el ámbito deportivo, como; entrenadores, deportistas, padres de familia, profesores de educación física, autoridades y dirigentes deportivos, que no le dan la importancia necesaria a la especialidad, no se sí por ignorancia o por falta de recursos y creen que el psicólogo es el motivador que solucionará los problemas de manera inmediata, como si fuese un bombero que ésta para apagar incendios y “ya”, sin saber que él psicólogo del deporte en los países más desarrollados forma parte del equipo multidisciplinario en todos los deporte, para la preparación física, técnica táctica y psicológica al deportista desde su iniciación hasta más allá de su retiro .

Aunque la psicología del deporte a nivel mundial se trata de un área relativamente joven está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional y su

seriedad va más allá de la motivación pasajera, solución de problemas superficiales, de ganar competencias, más bien se debe a un verdadero plan de trabajo, que permite al psicólogo especialista involucrarse profesionalmente con la comunidad deportiva, atendiendo fundamentalmente al deportista y a las personas que lo rodean, desde su iniciación a tempranas edades en cualquier deporte, pero así mismo la importancia que se le debe brindar a ésta área, debería partir de una política de estado que involucren al Ministerio del Deporte, las Facultades de Cultura Física del país y las Instituciones Deportivas. Según el Dr. MSc. Franklin Goyes A.

Según la publicación de Alberto Gómez Trabazos, Psicólogo del Deporte, cada vez es mayor la investigación, el estudio de campo y la teorización, esto nos permite ampliar los conocimientos sobre las variables que afectan al rendimiento deportivo, al mismo tiempo que se concretan y se delimitan los campos de intervención haciéndolos más válidos y fiables, en beneficio de la propia ejecución deportiva.

Gracias a esta ampliación de conocimientos enmarcada en la Psicología del Deporte, han ido apareciendo diversas áreas especializadas dentro de la misma, que describiremos brevemente:

- Psicología social del deporte: se encarga de los aspectos sociológicos del deporte, y aborda temas como el liderazgo, la comunicación, la cohesión, las redes sociales y los sociogramas de los equipos, las relaciones entre iguales y en la escala jerárquica, las dinámicas de grupo, etc.
- Psicopedagogía del deporte: se engloban aquí los aspectos formativos y psicoeducativos implicados en la práctica deportiva. El trabajo fundamental se concentra en las escuelas deportivas, clubes de iniciación, colegios, etc. Pero el trabajo no se lleva a

cabo sólo con los jóvenes deportistas sino también con entrenadores y padres.

- Psicología clínica del deporte: interviene sobre trastornos psicológicos en el ámbito deportivo: ansiedad pre y pos competitiva, insomnio, trastornos en la alimentación, estrés, etc. También se encarga de la prevención de dichos trastornos.
- Psicobiología deportiva: Aplicable sobre aspectos relacionados con la fisiología: sobre entrenamiento, recuperación de lesiones, burnout y doping.

<http://www.foroatletismo.com/psicologia/psicologia-deporte/>

2.9. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.9.1. Planificación Deportiva

Introducción

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación no es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta.

Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

Condiciones propias e imprescindibles de la planificación

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente.
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos.
- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los

medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración en cada ciclo de entrenamiento (periodización).

- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo.
- La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos.
- La evaluación de los resultados finales del proceso.

Historia De La Planificación Deportiva

A través de las diferentes épocas la necesidad de alcanzar el rendimiento provocó que deportistas y entrenadores buscarán la sistematización del entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo pensamos que hay tres momentos fundamentales que son verdaderos hitos en el deporte moderno que provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento. Los mismos son los siguientes:

La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se la reconoce como la de racionalización del entrenamiento y tiene diversos referentes.

La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte, a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento. Se la reconoce como planificación tradicional, siendo su principal referente Matveev.

La primera manifestación de la globalización del deporte que fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del

mundo, que modificó los calendarios de competiciones y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la más media deportiva a partir de la década del 80. Este período se lo reconoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente Verjoshanski.

Características Del Entrenamiento

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

- 1) Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
- 2) Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
- 3) Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con uno o varios objetivos determinados. La elección de los objetivos es el motor que nos permitirá crecer y sobre todo no desistir cuando las fuerzas flaqueen o cuando las responsabilidades diarias conspiran para romper nuestra rutina.

Se pueden elegir los objetivos, competitivos o por placer, en este segundo caso se puede hacer el entrenamiento, tanto en grupo, como solitariamente, pero en grupo puede resultar menos estresante y relajado, porque compartes un hábito y una obligación con más gente y no te sientes agobiado, aunque también puede pasar que no estén al mismo nivel y no sirva ese entrenamiento.

http://deporte511prepa9.blogspot.com/2013_09_01_archive.html

La planificación del entrenamiento consta de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo
- Decisión sobre el contenido
- Evaluación

Marco de trabajo

Para establecer el marco de trabajo hay que tener en cuenta unos factores generales que afectan el trabajo como:

- La filosofía personal de entrenamiento. Hay que poner en acción su filosofía, afectando a cada entrenamiento que se lleva a cabo.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente siempre cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que se espera es que se refleje su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Esto es fundamental para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

Contenido

El segundo paso de una planificación de un entrenamiento, es determinar su contenido.

http://deporte511prepa9.blogspot.com/2013_09_01_archive.html

Ejemplo:

Actividades que desarrollen las habilidades (técnica y táctica)

- Preparación física
- Preparación psicológica

Evaluación

El tercer paso es la evaluación: se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.

Rasgos de la planificación del entrenamiento

La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada de este, y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento Biológico, uno Pedagógico y un tercero Afectivo-Motivacional.

El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo para conseguir el logro deportivo.

Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. El sustento biológico, el ciclo vital más sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez.

http://deporte511prepa9.blogspot.com/2013_09_01_archive.html

El hombre es entrenable porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de Arnoldt Schultz: estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, ésta debe ser planificada, y eso constituye un (megaciclo).

Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos:

- Formación y desarrollo del organismo.
- Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
- Aprendizaje de las técnicas.
- Desarrollo gradual de las cualidades físicas.
- Garantizar el grado de coordinación en situaciones de "stress".
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Calificar deportivamente al individuo.
- Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.
- Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.
- Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones límites.

http://deporte511prepa9.blogspot.com/2013_09_01_archive.html

Continuidad Del Proceso De Entrenamiento

Hay tres aspectos que caracterizan la continuidad:

1° El proceso del entrenamiento ocurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, lo que determina que las mega estructuras a menudo tomen nombre de Megaciclo, Ciclos Plurianuales o Pluriciclos.

2° La influencia de cada entrenamiento se materializa en base a huellas del "anterior", por consiguiente, hace que el planeamiento se conciba desde el megaciclo hacia la sesión entrenamiento y no a la inversa.

3° Los intervalos de descanso y los ciclos de restablecimiento, son interdependientes entre si y permiten capitalizar los esfuerzos realizados, mediante el fenómeno de la supercompensación, cuya acumulación debe ser prevista y formar parte de las megaestructuras.

En síntesis, podemos indicar, que los cambios positivos operados en el organismo, de carácter funcional, bioquímico y anatómico condicionados por el entrenamiento, se expresan en definitiva en la elevación de la capacidad de trabajo. Los intervalos de descanso deben ser preferiblemente frecuentes y cortos, que eventuales y prolongados, pero siempre deben estar formando parte del llamado período de transición.

http://deporte511prepa9.blogspot.com/2013_09_01_archive.html

2.9.2. Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

Como explicar la definición de entrenamiento deportivo.

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

<http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>

¿Que son los principios del entrenamiento?

Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste.

Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

Los principios fundamentales del entrenamiento

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

Principio del desarrollo multilateral:

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

Principio de individualización:

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no

se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición.

El principio de la progresión:

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

El principio de la especificidad:

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

El principio del calentamiento y vuelta a la calma:

Este principio recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

El principio del entrenamiento a largo plazo:

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.
<http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>

El principio de la acción inversa:

Que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna.

Fenómeno De La Huella

Es la marcación de algún objetivo el cual se debe de mantener de manera repetitiva para lograr un perfeccionamiento

Extrapolación:

Es dado desde el sistema nervioso central el cual es basado en todas las experiencias tenidas para así poder desarrollar todas las tareas motoras.

Transferencia de hábitos

- Neutra: de los hábitos motores refleja la relación intrínseca entre los movimientos, el grado de relación en que el dominio de unos ejercicios ni favorece ni perjudica la ejecución de otros.
- Positiva: de los hábitos motores refleja en la relación intrínseca de los movimientos, el grado de relación en que el dominio de unos ejercicios favorece la ejecución de otros.
- Negativa: de los hábitos motores refleja en la relación intrínseca entre los movimientos, el grado de relación en que el dominio de unos ejercicios entorpece la ejecución de otros.

<http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>

Las Clases De Entrenamiento

Para la realización de las clases de entrenamiento se debe de tener como objetivos principales:

- El proceso de la clase

- Volumen de trabajo
- La implementación de nuevas estrategias
- A mayor intensidad-menor volumen

Preparación técnica: la enseñanza de una técnica en especial para obtener su perfeccionamiento, con unas sesiones fuertes de media carga

Preparación física: el objetivo principal debe de ir relacionado con la preparación física.

Preparación táctica: todo lo que tiene que ver con un sistema de juego en los diferentes deportes

Clases mixtas: es la combinación de todas las preparaciones

Complementarias: es la realización de algunos objetivos extras como las tareas personales y tareas para desarrollar en casa

<http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>

2.9.3. Rendimiento Deportivo

Concepto:

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de parformance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales. (Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012).

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una

magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martin, 2001:26).

Existen varias teorías que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo:

Enfoque bioenergética del rendimiento deportivo. Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)

Teoría de la concentración muscular. Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.

Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo. Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.

Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud. Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.

Teoría del entrenamiento. El entrenamiento (deportivo) se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993) referenciado en Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.

Las diferentes teorías se enfocan en el examen de la acción motriz y habitualmente, sobre el análisis del momento de la competición, sobre

todo en la "alta competencia". Pero, debemos advertir que existen otros momentos o situaciones dentro de la actividad deportiva, en el cual es posible delimitar variaciones en el rendimiento deportivo que afecten o apoyen los resultados del practicante.

El estado de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la competencia y otras ayudas.

Si tomamos el rendimiento de un deportista de elite, veremos que sus logros dependerán de la obtención del máximo posible de sus capacidades deportivas. La incorporación de herramientas que maximicen esos resultados dependerá, no solo de la performance en el propio evento competitivo, sino del trabajo que realice durante todo el proceso deportivo.

Desde la psicología del deporte se pretende delimitar inicialmente un espacio conceptual específico para la mejora del rendimiento deportivo. Para ello, La Psicología del Rendimiento Deportivo propone un ámbito que contenga lo que está relacionado directamente con las posibles variaciones del rendimiento de la tarea deportiva.

Si aceptamos que la Psicología estudia la conducta humana, la Psicología del Rendimiento Deportivo debe estudiar la conducta que desarrolla el deportista.

El objeto de estudio de la Psicología del Rendimiento Deportivo deber ser el deportista cuando hace deporte, y no el deportista que hace deporte. (Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012).

Para comprender de qué manera la PRD (Psicología del Rendimiento Deportivo), puede favorecer el rendimiento deportivo en deportistas de

elite, es conveniente repasar algunos de los conceptos más relevantes que definen los límites de su espacio de trabajo. Así tenemos:

<http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml#ixzz3RDRWU3Yw>

La conducta deportiva:

La PRD nos permite estudiar conductas y además, los comportamientos de todos los integrantes del universo del deporte en el momento de su actividad deportiva.

Existen conductas fuera de la actividad deportiva que pueden intervenir en el rendimiento deportivo, por ello, es importante determinar cuáles son las conductas en las que el profesional de la PRD deberá trabajar para realizar una intervención efectiva en rendimiento deportivo.

El rendimiento.

La función del profesional de la PRD en este concepto, consiste en valorar la mejora del rendimiento en relación con los objetivos marcados o según las posibilidades del deportista en cada momento. Entendiendo que el rendimiento será inherente a la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de la acción.

La competición.

Para delimitar el campo de aplicación de la PRD, debemos diferenciar el concepto competición, en términos de "ser capaz de competir" y no en términos de confrontación.

A la hora de realizar una intervención en el rendimiento deportivo, el profesional de la PRD debe orientarse sobre la interpretación de "ser competente", y no en el de "querer ganar". La distinción entre ambos términos es importante puesto que no será lo mismo si actuamos para

ganar como único objetivo o, si sólo queremos mejorar nuestra capacidad de respuesta ante una situación dificultosa.

La condición salud/enfermedad.

El trabajo sobre esta condición determina presentarlos como expresiones contrapuestas, dado que la intervención del profesional de la PRD, dependerá del punto de vista profesional que determine la situación específica. Mejorar el rendimiento o ayudar a pasar una enfermedad producto de realizar deporte.

La multidisciplinariedad.

Para mejorar el rendimiento deportivo, sobre todo en el deporte de alto rendimiento, resulta preciso integrar los diferentes conocimientos derivados de cada una de las ciencias del deporte para conseguir un objetivo común.

La Autonomía.

Desde la PRD, el concepto de deportista autónomo, permite el desarrollo de la capacidad de autoconocimiento y de toma de decisiones. Esta noción es importante porque aplica sobre las capacidades necesarias para el aprendizaje de las habilidades.

El concepto Eficacia/eficiencia.

El trabajo del profesional de la PRD consiste en programar estrategias o acciones de manera eficaz consiguiendo alcanzar los objetivos con la mayor rapidez y de la mejor manera. Esta característica, resulta esencial sobre el trabajo en el plano del rendimiento deportivo.

Según Matvéiev, referenciado por Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012), el nivel más alto de rendimiento que un deportista puede alcanzar de acuerdo a su nivel de entrenamiento, en cualquier nuevo período de competición, se define como forma deportiva.

La información objetiva sobre el avance del desarrollo de los factores individuales que determinan el rendimiento se obtiene mediante pruebas especiales llevadas a cabo mediante test pedagógico-deportivos específicos, tests psicológicos, pruebas de la medicina deportiva y exámenes bioquímicos y biomecánicos. Estos tests deben llevarse a cabo periódicamente, en cortos intervalos y del modo más amplio posible.

<http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml#ixzz3RDRWU3Yw>

2.9.4. Rendimiento Físico

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Ciclismo rendimiento capacidades físicas Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

El estado de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la competencia y otras ayudas.

Si tomamos el rendimiento de un deportista de elite, veremos que sus logros dependerán de la obtención del máximo posible de sus capacidades deportivas. La incorporación de herramientas que maximicen esos resultados dependerá, no solo de la performance en el propio evento competitivo, sino del trabajo que realice durante todo el proceso deportivo.

<http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml>

2.9.5. Rendimiento deportivo en el taekwondo

Para determinar el rendimiento deportivo de cualquier disciplina se debe tener en cuenta siempre como eje principal la preparación física del atleta, la cual nos garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia propiamente dicha. La misma propicia el desarrollo de las capacidades básicas del rendimiento deportivo (Manual para el deporte de iniciación y desarrollo, Joaquín Barrios y Alfredo Ranzola, 1995, p3).

Desde cualquier punto de vista, el competidor de taekwondo debe estar preparado para ser ofensivo y dominar técnicas defensivas que se pongan de manifiesto en el propio combate pero solo como una alternativa de resolución inmediata de la acción combativa.

Con esta información lo que se pretende es demostrar que para poder ser más competitivos ante los equipos asiáticos debemos establecer un plan de acción que considere los siguientes aspectos:

1. Apego a la metodología del entrenamiento deportivo.
2. Análisis específico del rendimiento competitivo.
3. Estructurar el plan de entrenamiento en función de la necesidad competitiva.
4. Contar con un plan de selección y seguimiento de talentos deportivos.

Así mismo el hecho de realizar análisis específicos del rendimiento de cada uno de los competidores en las diferentes actuaciones competitivas, será importante para ir moldeando la capacidad del taekwondista, y básicamente esto se refiere a controlar el proceso de entrenamiento deportivo, situación que al mismo tiempo permitirá definir el rumbo de la estructuración de los programas de entrenamiento que estarán acordes con las necesidades reales del competidor. Si no se conocen los niveles de rendimiento del competidor en su actuación será muy difícil saber

cuáles son sus estados óptimos de capacidad de rendimiento. Y por el contrario si se logra tener información específica al respecto, estaremos en posibilidad de conocer cuál sería el mejor asalto de un competidor, cuál es su nivel de efectividad competitiva, cuáles serían las técnicas más frecuentes y efectivas, cuanto tiempo efectivo de combate soportaría determinado competidor, y un sin número de variables más que permitirían al entrenador ser más competitivos ante sus adversarios.

Ante todo para entender o saber cómo encarar un entrenamiento, se tiene que saber qué tipo de deporte es el taekwondo, a que sistemas energéticos responde, que tipos de fibras musculares son las más utilizadas, frecuencia de pateo promedio por round, efectividad promedio, en conclusión, desde que el taekwondo se convirtió en un deporte olímpico las exigencias son otras como también lo son los objetivos. Si, se busca la especificidad en el entrenamiento del taekwondo, debemos hacer lo propio con las evaluaciones, no podemos evaluar nadando a un ciclista, tampoco corriendo a un nadador y mucho menos corriendo a un taekwondista. ¿Porque razón, no se debe hacer?, por un simple razonamiento lógico, los test generales están muy alejados de la realidad del deportista, no es lo mismo que un taekwondista corra 100 metros, a que ejecute técnicas de pateo en 10 segundos. Con esto se quiere decir, que si se necesita evaluar a un taekwondista no puede tomar cualquier test y exponerlo, muchos son los entrenadores que idearon o adaptaron test para el taekwondo y tuvieron buenos resultados. Ni siquiera en una plataforma de salto podemos tomar todas sus aplicaciones como útiles para el taekwondo.

Un verdadero entrenador debe conocer y saber interpretar que es lo aplicable a nuestro deporte. Actualmente el taekwondo tiene una orientación más deportiva que de arte marcial, y mucho se debió al ingreso que tuvo esta disciplina en los Juegos Olímpicos, así como también a la repercusión de la mercadotecnia en los eventos mundiales y

copas del mundo, entre otros eventos competitivos de carácter internacional; hoy en día es imprescindible, si se desea obtener resultados satisfactorios, desarrollar las capacidades biomotoras condicionales y coordinativas, además del perfeccionamiento técnico-táctico, teniendo bases teóricas y metodológicas. Los resultados que se obtienen con la práctica sistemática de este deporte son verdaderamente asombrosos, el progreso alcanzado con una estructura de entrenamiento semi anual, está orientado hacia la mejora de los diferentes componentes de la preparación deportiva que incrementan sustancialmente los niveles iniciales.

Se tiene previsto planificar una estructura de entrenamiento semi anual con una distribución de 3 meso ciclos, cada uno de ellos con un objetivo determinado e indicando el aumento del rendimiento deportivo, los primeros meso ciclos estarán encaminados hacia el desarrollo de la fuerza muscular así como del aumento de la capacidad aeróbica. Los aumentos en materia de la capacidad de rapidez serán mínimos, en virtud de que primeramente se tienen que crear las bases de fuerza muscular, con orientación hacia la fuerza máxima para dar pie a la transferencia de la velocidad, ya para el final del segundo y a principio del tercer meso ciclo del entrenamiento se tienen que observar avances, fundamentalmente en la ejecución continua de elementos técnicos ya en combate, además de mejorar sustancialmente en la velocidad de reacción y de favorecer la anticipación de los gestos motores técnicos en las competencias, además de la coordinación fina del elemento técnico.

<https://rendimientofisicotkd.wordpress.com/>

2.9.6. Factores que influyen en el alto rendimiento:

- Condiciones genéticas
- Entrenamiento Técnico
- Entrenamiento de Fuerza
- Motivación (condiciones psicológicas)
- Alimentación

- Suplementación
- Ciencias Médicas Auxiliares (fisioterapia, criogenia, aplicación del calor, etc.).

2.9.7. Factores que contribuyen al rendimiento deportivo son:

- Condición física
- Condición técnica
- Condición táctico-estratégica
- Condición psicológica

2.9.8. Condición Física

La mejora y puesta a punto de la condición física nos permite desarrollar toda nuestra capacidad física y adquirir el mejor estado posible para poder afrontar con garantías las exigencias de un entrenamiento y una competición. Para conseguir estos objetivos, deberemos trabajar:

La preparación física, que según edad y condición física de partida, puede abarcar tanto el desarrollo de la capacidad física, a través de la adquisición y perfeccionamiento de habilidades o destrezas físicas básicas (saltar, correr), como el acondicionamiento físico específico, dirigido a competición (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad).

La preparación invisible, principalmente centrada en la nutrición (adecuada al deporte practicado), las ayudas ergo génicas (dentro de los límites legales establecidos) y el descanso (en cantidad y calidad de sueño).

Las lesiones, ya sea evitándolas (mediante acondicionamiento preventivo físico o fisioterapéutico, mejora de la técnica, etc.), ya sea tratándolas apropiadamente, para recuperar nuestra funcionalidad y perder el menor

número de sesiones de entrenamientos y competiciones (rehabilitación física y psicológica).

La adecuada planificación y programación del entrenamiento (carga, volumen, intensidad, densidad, duración) y la correcta aplicación del trabajo requerido para su cumplimiento.

<http://mundodeportes.net/2013/10/16137>

2.9.9. Condición Técnica

Todos los deportes requieren, en mayor o menor medida, del control de movimientos ideales y específicos. Sería lo que llamamos “técnica deportiva”. Para la correcta práctica de cualquier deporte, por lo tanto, se hace imprescindible el control y dominio técnico de sus movimientos.

La condición técnica la podemos, y debemos, mejorar mediante el entrenamiento. Y sólo así tendremos probabilidades reales de rendir satisfactoriamente en una competición.

Por un lado, tenemos la preparación técnica, consistente en aprender y mejorar el comentado repertorio de movimientos específicos. Su importancia dependerá de ciertos factores, como grado de experiencia del deportista (principiante, aficionado, profesional), momento de la temporada (mesociclo básico, específico, competitivo), el coste-beneficio de mejorar una técnica (esfuerzo necesario para obtener una mejora) y el grado de beneficio a obtener (significativo o no).

Otro aspecto a considerar es la puesta a punto técnica, es decir, preparar convenientemente todo el repertorio de habilidades técnicas que podríamos llegar a necesitar en competición. Aquí tenemos que diferenciar entre técnicas de precisión, que requieren un mayor número de ensayos y elevada dosis de concentración, y técnicas de esfuerzo, las cuales exigen una mayor capacidad de sufrimiento.

<http://mundodeportes.net/2013/10/16137>

2.9.10. Condición Táctico-Estratégica

La mayoría de deportes incluyen un apartado táctico-estratégico de notable efecto en el rendimiento global. El elemento crucial en este apartado es la capacidad de decisión y ejecución. Estas decisiones, más o menos complejas, serán las que tomaremos en función de las circunstancias propias de cada deporte.

Una estrategia deportiva consiste en el planteamiento de una serie de decisiones para conseguir una meta final deseada. Una táctica sería una acción para cumplir con el planteamiento y que nos acerca a dicha meta. La estrategia sería el “qué conseguir” y la táctica sería el “cómo conseguir”.

Para poder desarrollar nuestro “comportamiento táctico” de una manera eficaz, necesitamos 1) conocer y comprender las distintas situaciones relevantes que se nos pueden plantear en la competición, 2) dominar las soluciones más convenientes para cada situación específica, y 3) percibir y discriminar los criterios que deben servirnos como indicadores para tomar la decisión correcta de actuar de una manera u otra.

En resumen, como deportistas que buscamos el máximo rendimiento, necesitamos desarrollar “conductas de toma de decisiones” para poder optar por la mejor acción en cada momento, en función de las características de la situación y de nuestros propios recursos para afrontarla.

<http://mundodeportes.net/2013/10/16137>

2.9.11. Condición Psicológica

La mejora y puesta a punto de la condición psicológica es otro aspecto a tener en cuenta en el rendimiento deportivo. Básicamente, el objetivo del entrenamiento psicológico es potenciar los beneficios de las sesiones de

entrenamiento y conseguir un rendimiento máximo en competición. Esto se consigue trabajando ciertos aspectos psicológicos que inciden de manera significativa en el rendimiento físico y deportivo, como pueden ser la autoconfianza, la motivación, el estrés, el nivel de activación, la atención, la agresividad, la cohesión de equipo y otras variables de tipo cognitivo o emocional.

Por desgracia, el factor psicológico es el 'gran olvidado' de los deportistas, básicamente por el desconocimiento del gran potencial de crecimiento que se puede obtener trabajando esta condición. Una cuidadosa preparación mental puede marcar las diferencias entre dos deportistas de similares características. Esta preparación la podemos llevar adelante mediante 1) la adecuada planificación junto al resto de factores que intervienen en el rendimiento (condición física, técnica y táctico-estratégica) y 2) la elaboración de programas específicos de intervención psicológica.

<http://mundodeportes.net/2013/10/16137>

2.10. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El Estrés influye en el rendimiento deportivo del equipo senior de combate del Club De Taekwondo De La Universidad De Las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí), Propuesta Alternativa.

2.11. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: El Estrés

Variable dependiente: El rendimiento deportivo

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación realizada es del modo cuantitativo porque reúne información que puede ser medida, los resultados obtenidos están representados en valores numéricos y cualitativos porque evaluamos el estrés mediante preguntas y encuestas a los integrantes del Club de Taekwondo de Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Esta modalidad se considerada como la manera más conveniente para continuar con la ejecución del proyecto en la Universidad de las Fuerzas Armadas, en la cual se puede presenciar que ciertos deportistas presentan problemas relacionados al estrés deportivo y bajo rendimiento en las competencias locales, nacionales e internacionales en la disciplina del taekwondo.

Por lo tanto he considerado realizar el presente proyecto con el pleno conocimiento del lugar y la necesidad existente.

3.1.1. Bibliográfica

Para establecer esta investigación he recurrido a diferentes libros, folletos, internet y enciclopedias donde se ha obtenido la información pertinente y esencial para el desarrollo de mi proyecto.

3.1.2. Documental

El tema de investigación está basada a una documentación especializada como son las páginas web, las cuales nos brindan un mayor apoyo investigativo para llegar al objetivo propuesto.

3.1.3. De campo

La investigación realizada es de campo ya que esta investigación se basa en las informaciones obtenidas directamente de la realidad proveniente de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones que permiten cerciorarme de las condiciones reales en que se encuentra el objeto investigado y sus datos obtenidos.

3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación realizada es del tipo descriptiva y correlacional porque ésta se basa en las informaciones obtenidas de los resultados para poder realizar una comparación, que consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres como actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas, la meta de la investigación descriptiva no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre una o más variables como son el estrés y el rendimiento deportivo, en base a las descripciones que tendremos a partir de la recopilación de información obtenida mediante la encuesta o la entrevista, analizaremos los datos que me permitirá reflejar los objetivos deseados.

Por lo tanto he considerado realizar el presente proyecto con el pleno conocimiento del lugar y la necesidad existente.

3.3. MÉTODOS

En la metodología aplicada en el proceso enseñanza-aprendizaje del Taekwondo se considera al método hipotético-deductivo y comparativo. Debido a que durante el proceso didáctico requerido se establecerá esquemas directos que nos permitan llevar los hechos generales a hechos particulares.

Este método se lo utilizo principalmente para realizar la comprobación de la hipótesis del proyecto.

De esta manera los deportistas inician el proceso con las orientaciones concretas tanto en su fundamentación como su motivación, para luego disponer de los recursos deductivos para el control de las acciones y ejecuciones que permitan un rendimiento deportivo de calidad con una presencia mínima pero controlada del estrés.

El desarrollo de habilidades tanto mentales y físicas se van condicionando en cuanto su psiquis (actitud de la persona en nuestro caso el alumno de Taekwondo) desarrolle los elementos necesarios para su descripción y comparación.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la presente investigación he considerado tomar en cuenta a las personas que conforman el club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, que son un total de 46.

Cuadro N° 1: Población y muestra

Entrenador	1
Deportistas	40
Directivo	3
Médico	2
TOTAL	46

Elaborado por el investigador: William Suntaxi

Muestra: El proyecto de investigación ha considerado a toda la población deportiva, por lo tanto el cálculo de la muestra no procede, esto se debe a la escasa población que es menor a 100.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Conceptualización

Variable Independiente: EL ESTRÉS

Cuadro Nº 02

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.	Reacción fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuentes dolores del cuerpo y fatiga frecuente. - Elevada temperatura corporal. - Desórdenes estomacales y del sueño. 	<p>¿Ha sentido tensión o dolores musculares previos a una competencia?</p> <p>¿Ha tenido insomnio o pesadillas previas a la competencia?</p>	Entrevistas Cuestionario
	Mecanismos	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad - Sistema de alerta y vigilia - Tensión. 	<p>¿Cree usted que reconocer el lugar de competencia antes del evento reduce los niveles de ansiedad, tensión o nervios?</p>	
	Situación de demanda	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia - Entrenamiento - Vida diaria 	<p>¿Qué lugar le parece adecuado para entrenar?</p> <p>¿Cuándo hay un mayor número de espectadores y participantes, tu postura en competencia es?</p>	

Elaborado por el investigador: William Suntaxi

Conceptualización

Variable dependiente: EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Cuadro N° 03

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Deriva de la palabra parformer, que significa cumplir, ejecutar. Por esta razón definimos al rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.</p>	Acción Motriz	Trayectoria y velocidad de una acción o movimiento.	¿Un buen desarrollo de la destreza motriz permite al deportista alcanzar un rendimiento óptimo en la competencia?	Entrevistas Cuestionario
	Potencialidades físicas	Juegos, movimientos corporales.	¿Considera que los juegos son parte fundamental en el desarrollo físico y mental del deportista?	
	Potencialidades mentales.	Equilibrio, Fuerza y velocidad al máximo nivel.	¿El equilibrio tanto físico como mental influye en el rendimiento deportivo?	Entrevistas Cuestionario
		Sueños, Anhelos, Salud mental	¿El rendimiento deportivo de un competidor se ve influenciado por sus sueños, anhelos o la motivación que tenga al momento de la competencia?	
		Energía que anima y revitaliza. Motivación externa.	¿Cunado el ambiente entre compañeros es muy bueno, tanto en entrenamientos como en competencia, como se siente usted?	

Elaborado por el investigador: William Suntaxi

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.6.1 TÉCNICAS

Entre las técnicas seleccionadas están:

- De Campo: Técnica que se apoya de datos y resultados que se obtendrán a través de test que ayuden al desarrollo de la misma.
- Bibliográfica: Técnica que consiste en la recolección parcial o total de datos, ya sea de una publicación como por ejemplo: monografías, publicaciones en serie, artículos científicos y todo tipo de referencias contenedoras de información.
- Observación: Técnica que consiste en observar a las personas o los fenómenos, hechos y rendimientos con el fin de obtener información necesaria para la investigación.

3.6.2. INSTRUMENTOS UTILIZADOS

- Encuestas: Se efectuará 2 encuestas, una encuesta piloto y otra definitiva. establecidas a los siguientes grupos:
 - Entrenador del Club de Taekwondo de la ESPE
 - A los deportistas que conforman el equipo senior de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
 - Médico
 - Director de los clubes deportivos
- Entrevistas: Estará dirigida al director de los clubes deportivos

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Cuadro Nº 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
¿De qué personas u objeto?	Hacia los deportistas de taekwondo de la universidad de las fuerzas armadas ESPE
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la influencia del estrés en el rendimiento deportivo.
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador William Suntaxi
¿Cuándo?	Inicio enero 2014 a Agosto 2014
¿Dónde?	Sangolquí
¿Cuántas veces?	Una sola aplicación del proyecto
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, entrevistas, test
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Desenvolvimiento en el campo deportivo

Elaborado por el investigador: William Suntaxi

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Elaboración

Realizamos la elaboración de los instrumentos que nos servirán de base para el inicio del estudio.

- Organización.

Después de realizada la elaboración procedemos a la recopilación de datos que apoyarán la investigación por medio de los instrumentos diseñados para ese fin, se procederá a organizarlos y clasificarlos en orden de importancia para la propuesta que se presenta.

- Tabulación.

Para el proceso técnico se utilizará el análisis estadístico de los datos, éste será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayude a la investigación; la tabulación se realizará inicialmente en una tabla en donde se vaciará los datos en forma ordenada.

- Análisis de la información.

El análisis permitirá la reducción y sintetización de los datos obtenidos, la interpretación es la que ayudará a la expresión en términos cualitativos y cuantitativos, con los cuales por medio de la correlación de las variables estudiadas se procede a la comprobación de hipótesis.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS (ENCUESTAS, ENTREVISTAS).

Encuesta dirigida a todas las personas que forman parte del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe (Sangolquí), para obtener la información acerca de su motivación, niveles de estrés y el rendimiento deportivo.

4.1.1. CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Pregunta N° 1

¿Ha presentado usted tensión o dolores musculares previos a una competencia?

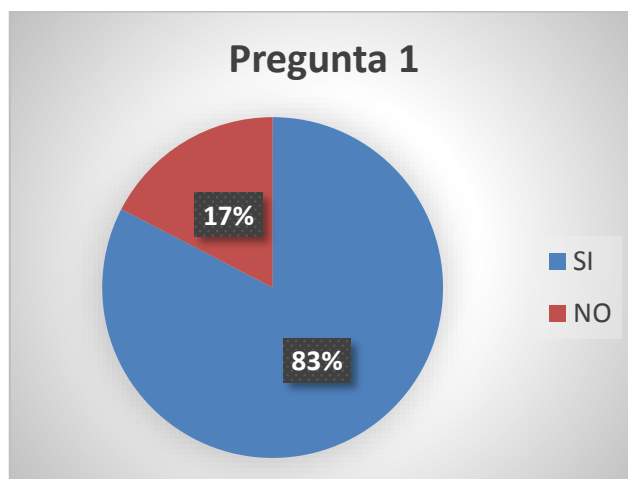
Cuadro N° 5: Tensión o dolores musculares previos a una competencia

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	38	83%
NO	8	17%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

GRÁFICO N° 5: Tensión o dolores musculares previos a una competencia



Análisis

Se ha observado que un 83 % de los deportistas de esta selección han sentido o sufrido tensiones y dolores musculares previos a la competencia mientras que el 17% no lo han sentido.

Interpretación

Demuestra que los integrantes son afectados en gran mayoría por el estrés precompetitivo y presentan tensión o dolores musculares previos a una competencia.

Pregunta N° 2

¿Cree usted haber padecido insomnio o pesadillas previo a la competencia?

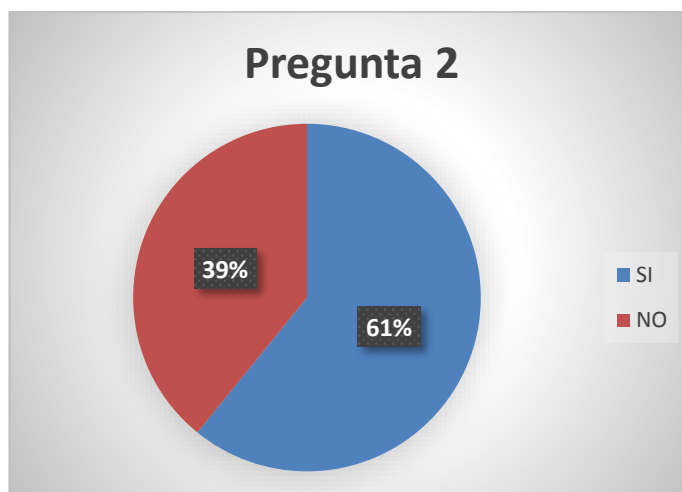
Cuadro N° 6: Insomnio o pesadillas previas a la competencia

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	28	61%
NO	18	39%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

GRÁFICO N° 6: Insomnio o pesadillas previas a la competencia



Análisis

Se ha observado que un 61 % de los deportistas del club tienen insomnio o pesadillas previos a una competencia, mientras que un 39% han podido dormir plácidamente sin tener ninguna molestia en la noche previa a la competencia.

Interpretación

Podemos determinar que un porcentaje elevado de deportistas no pueden dormir plácidamente durante la noche previa a la competencia.

Pregunta N° 3

¿Considera usted que reconocer el lugar de competencia previo a un evento reduce los niveles de ansiedad, tensión o nervios causados por el estrés?

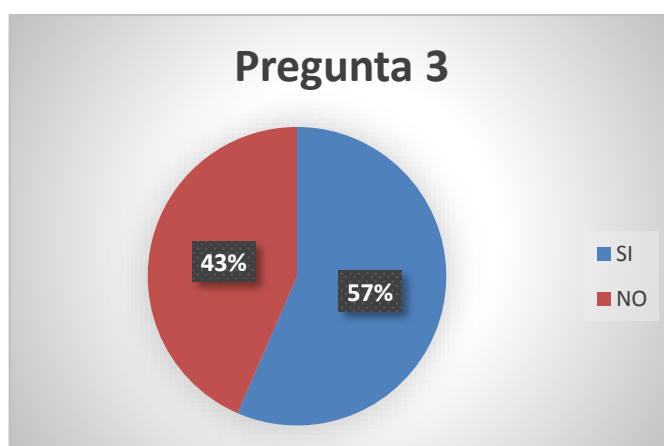
Cuadro N° 7: Reconocimiento del lugar de competencia

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	26	57%
NO	20	43%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

GRÁFICO N° 7: Reconocimiento del lugar de competencia



Análisis

El 57% de deportistas creen que la mejor forma de reducir los niveles de estrés es conociendo el escenario de competencia, pero tenemos que el 43% piensa que eso no afecta en nada a su rendimiento.

Interpretación

La mayor parte de las personas llegan a la conclusión de que es mejor conocer el escenario en el cual vana a participar para de esa forma reducir los niveles de ansiedad y estrés.

Pregunta N° 4

¿Le parece a usted que el lugar de entrenamiento es el adecuado?

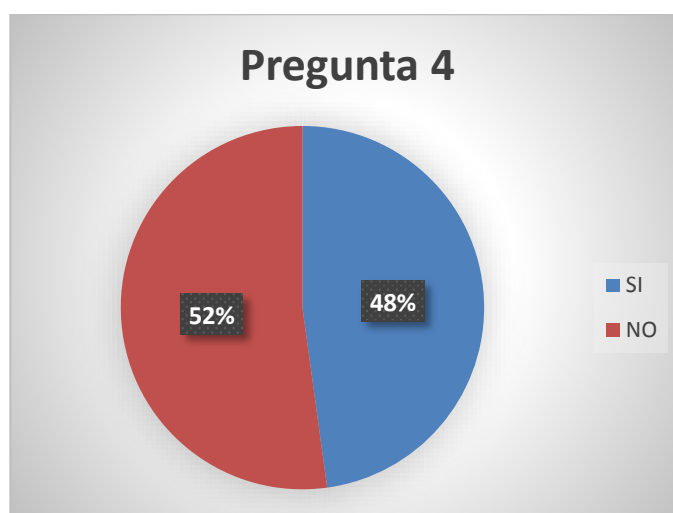
Cuadro N° 8: Lugar de entrenamiento

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	22	48%
NO	24	52%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

GRÁFICO N° 8: Lugar de entrenamiento



Análisis

En el gráfico podemos determinar que el 52% están de acuerdo que el lugar de entrenamiento no es totalmente adecuado para las practicas mientras que el 48% indica que si es adecuado para los entrenamiento.

Interpretación

Un poco más de la mitad de los encuestados no están conforme con el lugar de entrenamiento, y el otro porcentaje si se siente a gusto con este.

Pregunta N° 5

¿Considera usted que una postura de competencia visualiza el nivel de estrés?

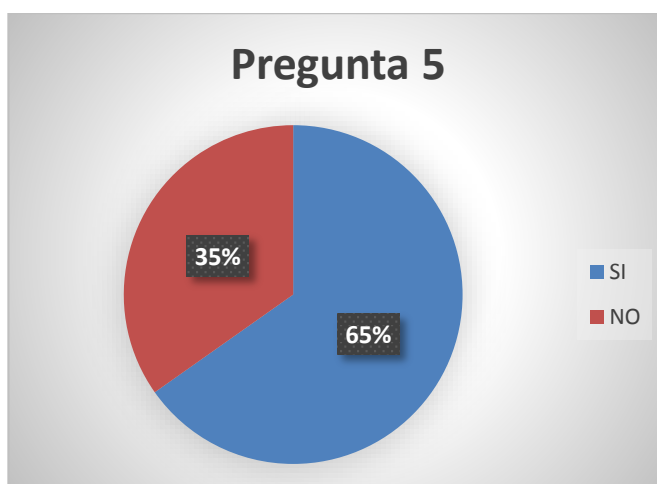
Cuadro N° 9: Postura ante un mayor número de espectadores

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	30	65%
NO	16	35%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

Gráfico N° 9: Postura ante un mayor número de espectadores



Análisis

El 65% cree que la postura de competencia determina la actitud del deportista y su nivel de estrés, mientras que el 35% piensa lo contrario respecto a la actitud frente un combate.

Interpretación

Gran parte de encuestados están de acuerdo que el nivel de estrés se ve reflejado en la postura y la actitud de competencia.

Pregunta N° 6

¿Cree usted que el equilibrio tanto físico como mental influye en el rendimiento deportivo?

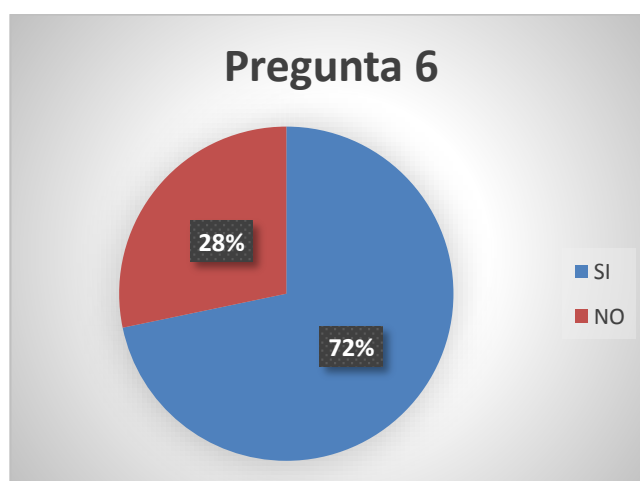
Cuadro N° 10: Equilibrio físico y mental influye en el rendimiento deportivo

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	33	72%
NO	13	28%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

Gráfico N° 10: Equilibrio físico y mental influye en el rendimiento deportivo.



Análisis

Al 72% de deportistas piensa que un buen rendimiento deportivo se basa en un buen equilibrio físico y mental, y el 28% no piensan lo mismo con respecto a este tipo de preparación.

Interpretación

Estos datos demuestran que los deportistas con una buena preparación física y mental tienen mayores posibilidades de ganar un combate.

Pregunta N° 7

¿Considera usted que un buen desarrollo de la destreza motriz permite al deportista alcanzar un rendimiento óptimo en la competencia?

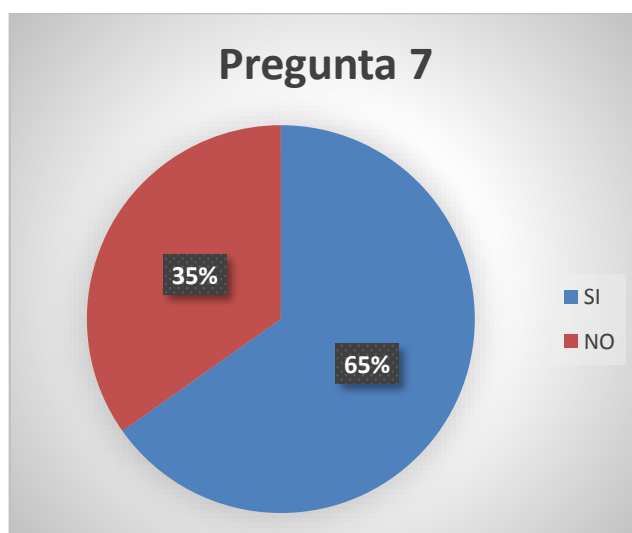
Cuadro N° 11: Desarrollo de la destreza motriz

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	30	65%
NO	16	35%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

Gráfico N° 11: Desarrollo de la destreza motriz



Análisis

El gráfico demuestra que el 65% de personas están de acuerdo en que la destreza motriz les permite mejorar su rendimiento, el 35% piensa que la destreza motriz no tiene influencia en el rendimiento.

Interpretación

Durante la tabulación podemos darnos cuenta que gran parte de los encuestados piensan que la base del buen rendimiento deportivo se cimenta con el desarrollo de la destreza motriz.

Pregunta N° 8

¿Piensa usted que el rendimiento deportivo de un competidor se ve influenciado por sueños, anhelos y la motivación que tenga al momento de la competencia?

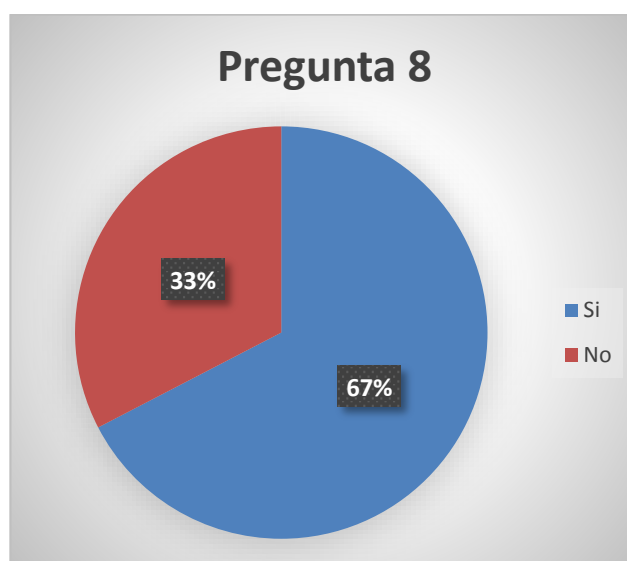
Cuadro N° 12: Rendimiento deportivo de un competidor

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
Si	31	67%
No	15	33%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Suntaxi Crisanto

Gráfico N° 12: Rendimiento deportivo de un competidor



Análisis

Los datos obtenidos nos indican que el 67% de practicantes tienen una motivación intrínseca que le permite alcanzar esos objetivos mientras que el 33% dice que no encuentran una motivación interna y que solo la preparación que ellos han recibido es la que les permitirá tener un buen rendimiento.

Interpretación

Un alto porcentaje de personas están de acuerdo que el rendimiento deportivo de un competidor se ve influenciado por sueños, anhelos y la motivación que tenga al momento de la competencia.

Pregunta N° 9

¿Cómo se siente usted cuándo el ambiente entre compañeros es muy bueno, tanto en entrenamiento como en competencia?

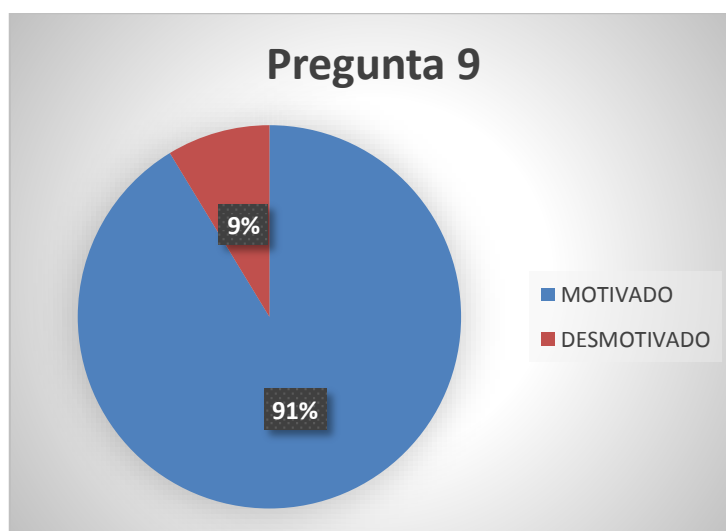
Cuadro N° 13: Ambiente entre compañeros

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
MOTIVADO	42	91%
DESMOTIVADO	4	9%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Sntaxi Crisanto

Gráfico N° 13: Ambiente entre compañeros



Análisis

El 91% de los practicantes afirman sentirse motivados cuando el ambiente entre compañeros es el apropiado mientras que el 9% piensa que no es un factor que incida en su aspecto emocional y motivacional

Interpretación

Los porcentajes indican que el apoyo de un equipo o compañero ayudan a disminuir los niveles de estrés y motivan al deportista durante los entrenamientos y las competencias.

Pregunta N° 10

¿Considera usted que los juegos son parte fundamental en el desarrollo físico y mental del deportista?

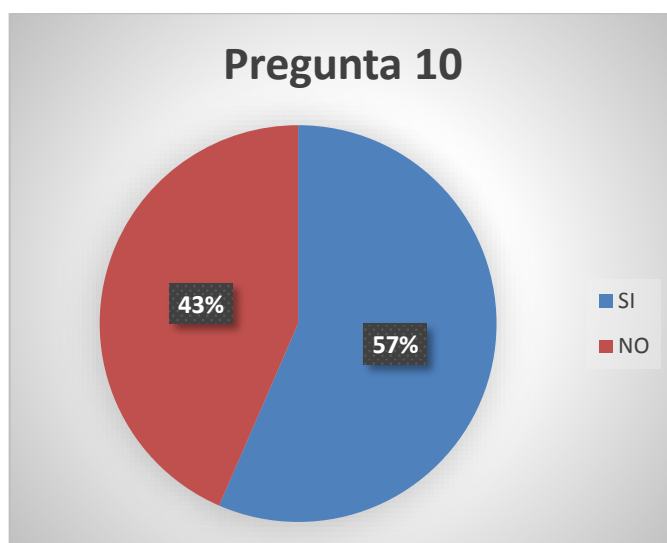
Cuadro N° 14: Los juegos son parte fundamental

Alternativas	Resultados	Porcentaje (%)
SI	26	57%
NO	20	43%
TOTAL	46	100%

FUENTE: Encuestas a los deportistas del Equipo de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ELABORADO POR: William Vinicio Sntaxi Crisanto

Gráfico N° 14: Los juegos son parte fundamental



Análisis

Tenemos que un 57% piensan que los juegos si son parte fundamental en el desarrollo deportivo, el 43% está en desacuerdo y no creen que los juegos sean parte del desarrollo deportivo.

Interpretación

El gráfico muestra que un alto porcentaje de personas piensan que los juegos son parte fundamental en el desarrollo físico y mental del deportista, permitiendo bajar los niveles de estrés.

4.1.2. ENTREVISTA

ENTREVISTA DIRIGIDA AL COORDINADOR Y PRESIDENTE DEL CLUB

Estimado Coordinador de los Clubes Deportivos y Presidente de la Disciplina de Taekwondo, por medio de la presente entrevista tendré la oportunidad de conocer las inquietudes relacionadas con mi proyecto, el mismo que será desarrollado con el Equipo Senior De Combate Del Club De Taekwondo, de su acertada dirección; por consiguiente, me permito solicitarle muy respetuosamente conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Está usted de acuerdo en que se efectúe nuestro proyecto de “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe (Sangolqui).” en vuestra institución?

Si

No

Tal vez

2. ¿Se ha realizado este proyecto con otros clubes deportivos?

No porque no han tenido la oportunidad de que alguien haga este tipo de seguimientos y tal vez los entrenadores solo se han dedicado a enseñar las técnicas y tácticas deportivas y descuidado la parte humana de los seleccionados y no han presentado algún proyecto en ese sentido.

3. ¿Piensa usted que es importante analizar la Influencia Del Estrés En El Rendimiento Deportivo Del Equipo Senior De Combate Del Club De Taekwondo?

Sí, porque esto ayuda al desarrollo integral, mismo que permitirá obtener buenos resultados en el ámbito competitivo y de crecimiento de los participantes de esta disciplina.

4. ¿Cuál es la causa por la que no se consideró la Influencia del Estrés en el Rendimiento Deportivo del Equipo Senior de Combate del Club de Taekwondo?

Puede ser la falta de visión de los dirigentes, entrenadores y el cuerpo técnico mismos que a su debido tiempo no han propuesto dentro de su planificación un proyecto de este tipo.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Verificación de hipótesis: hipótesis, argumento y verificación.

ARGUMENTO

4.2.1. Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió diez preguntas de las encuestas, cinco preguntas de la variable independiente y cinco preguntas de la variable dependiente en estudio.

4.2.2. Hipótesis

Hi. El estrés **Si** incide en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí).

Ho. El estrés **No** incide en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí).

4.2.3. Selección del nivel de significación

Se hizo uso de un margen de error del 5% el cual se convierte en un nivel de confianza de 0.05 con el que se buscan los datos en la tabla chi-cuadrado.

4.2.4. Descripción de la población

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 46 personas entre los cuales consta: 40 deportistas, 1 entrenador, 2 médicos deportólogos, y 3 directivos del club de taekwondo de la ESPE.

4.2.5. Especificación del estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 10 x 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum (FO - FE)^2 / FE$$

4.2.6. Especificaciones de la región de aceptación y rechazo

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 10 filas y 2 columnas.

$$Gl = (F - 1) \cdot (C - 1)$$

$$Gl = (10 - 1) \cdot (2 - 1)$$

$$Gl = 9 \cdot 1$$

$$Gl = 9$$

Para obtener el chi-cuadrado según la tabla se buscó el grado de libertad (Gl) que es de 9 y el nivel de confianza de 0.05, con lo que se obtuvo el chi cuadrado tabla (X^2t) = 16.92 que se compara con el chi-cuadrado calculado (X^2C).

De acuerdo a este criterio se determina que:

- Si el chi-cuadrado calculado (X^2C) es mayor o igual que el chi cuadrado tabla (16.92), se acepta la hipótesis de trabajo y se rechaza la hipótesis nula.
- Si el chi-cuadrado tabla (16.92) es mayor que el chi-cuadrado calculado (X^2C) se rechaza la hipótesis de trabajo y se acepta la hipótesis nula.

La representación gráfica sería:

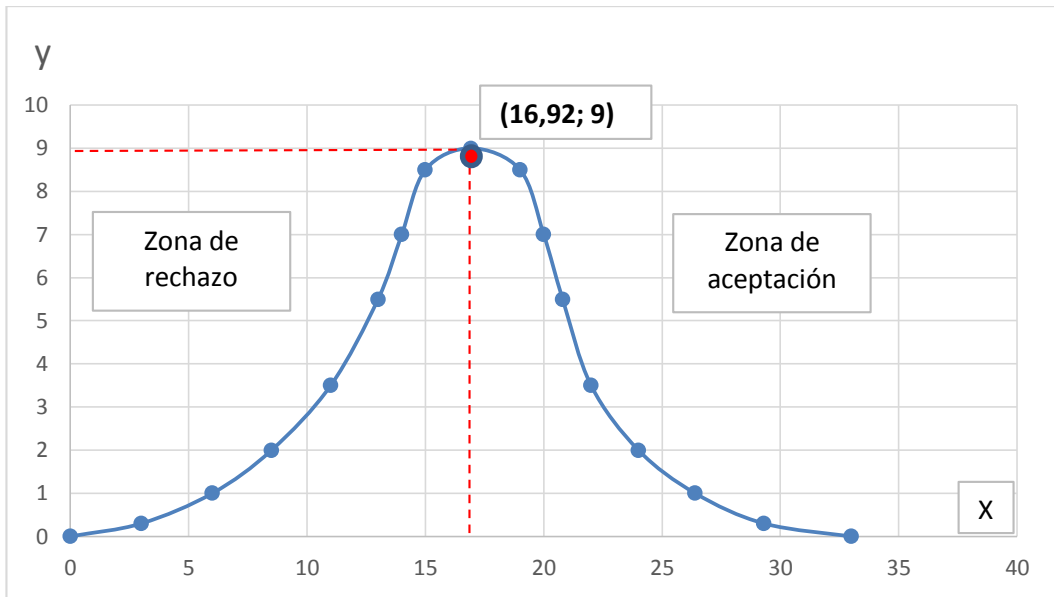


Gráfico N° 15: Representación del chi cuadrado

Elaborado por: William Suntaxi

4.2.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Cuadro N° 15: Frecuencias Observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Ha presentado usted tensión o dolores musculares previos a una competencia?	38	8	46
2. ¿Cree usted haber padecido insomnio o pesadillas previo a la competencia?	28	18	46
3. ¿Considera usted que reconocer el lugar de competencia previo a un evento reduce los niveles de ansiedad, tensión o nervios causados por el estrés?	26	20	46
4. ¿Le parece a usted que el lugar de entrenamiento es el adecuado?	22	24	46
5. ¿Considera usted que una postura de competencia visualiza el nivel de estrés?	30	16	46
6. ¿Cree usted que el equilibrio tanto físico como mental influye en el rendimiento deportivo?	33	13	46
7. ¿Considera usted que un buen desarrollo de la destreza motriz permite al deportista alcanzar un rendimiento óptimo en la competencia?	30	16	46
8. ¿Piensa usted que el rendimiento deportivo de un competidor se ve influenciado por sueños, anhelos y la motivación que tenga al momento de la competencia?	31	15	46
9. ¿Cómo se siente usted cuándo el ambiente entre compañeros es muy bueno, tanto en entrenamiento como en competencia?	42	4	46
10. ¿Considera usted que los juegos son parte fundamental en el desarrollo físico y mental del deportista?	26	20	46
SUBTOTAL	306	154	460

Elaborado por: William Suntaxi

Cuadro Nº 16: Frecuencias esperadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Ha presentado usted tensión o dolores musculares previos a una competencia?	30,6	15,4	46
2. ¿Cree usted haber padecido insomnio o pesadillas previo a la competencia?	30,6	15,4	46
3. ¿Considera usted que reconocer el lugar de competencia previo a un evento reduce los niveles de ansiedad, tensión o nervios causados por el estrés?	30,6	15,4	46
4. ¿Le parece a usted que el lugar de entrenamiento es el adecuado?	30,6	15,4	46
5. ¿Considera usted que una postura de competencia visualiza el nivel de estrés?	30,6	15,4	46
6. ¿Cree usted que el equilibrio tanto físico como mental influye en el rendimiento deportivo?	30,6	15,4	46
7. ¿Considera usted que un buen desarrollo de la destreza motriz permite al deportista alcanzar un rendimiento óptimo en la competencia?	30,6	15,4	46
8. ¿Piensa usted que el rendimiento deportivo de un competidor se ve influenciado por sueños, anhelos y la motivación que tenga al momento de la competencia?	30,6	15,4	46
9. ¿Cómo se siente usted cuándo el ambiente entre compañeros es muy bueno, tanto en entrenamiento como en competencia?	30,6	15,4	46
10. ¿Considera usted que los juegos son parte fundamental en el desarrollo físico y mental del deportista?	30,6	15,4	46
SUBTOTAL	306	154	460

Elaborado por: William Suntaxi

Cuadro Nº 17: Cálculo del Chi cuadrado

Fo	Fe	Fo - Fe	(Fo - Fe)²	(Fo - Fe)²/Fe
38	30,6	7,4	54,76	1,79
8	15,4	-7,4	54,76	3,56
28	30,6	-2,6	6,76	0,22
18	15,4	2,6	6,76	0,44
26	30,6	-4,6	21,16	0,69
20	15,4	4,6	21,16	1,37
22	30,6	-8,6	73,96	2,42
24	15,4	8,6	73,96	4,80
30	30,6	-0,6	0,36	0,01
16	15,4	0,6	0,36	0,02
33	30,6	2,4	5,76	0,19
13	15,4	-2,4	5,76	0,37
30	30,6	-0,6	0,36	0,01
16	15,4	0,6	0,36	0,02
31	30,6	0,4	0,16	0,01
15	15,4	-0,4	0,16	0,01
42	30,6	11,4	129,96	4,25
4	15,4	-11,4	129,96	8,44
26	30,6	-4,6	21,16	0,69
20	15,4	4,6	21,16	1,37
460	460			30,69

Elaborado por: William Suntaxi

4.2.8. Decisión final

Con 9 grados de libertad y un nivel de significancia del 0.05 se obtiene un chi cuadrado de tabla del 16.92, y el valor del chi cuadrado calculado es de 30.69, de acuerdo a estos resultados pudo comprobarse que el chi-cuadrado calculado es mayor que el chi-cuadrado tabla, por lo cual se acepta la hipótesis de trabajo y se rechaza la hipótesis nula.

VERIFICACIÓN

Es decir “El estrés **Si** incide en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe (Sangolqui)”.

“Por lo tanto se comprueba la hipótesis como verdadera.”

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

La investigación realizada aporta conocimiento en un tema poco estudiado en nuestro medio y representa una parte vital en el proceso de entrenamiento y competencia deportiva. Los datos obtenidos en el proceso investigativo generan las siguientes conclusiones:

El proyecto “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe (Sangolqui)” es necesario, ya que los deportistas necesitan una inducción sobre cómo manejar los niveles de estrés y las situaciones que impiden el desenvolvimiento adecuado en una competencia, para tener un mayor rendimiento deportivo.

La información recolectada nos sirve como indicador para comprobar la hipótesis de la muestra estudiada, esto significa que los niveles de estrés precompetitivo en los deportistas influyen de manera negativa en el rendimiento en el deporte de Tae Kwon Do.

La investigación determina que los deportistas deben tener una motivación previa al entrenamiento, puesto que en las encuestas presentadas la mayoría de deportistas sienten sueño y pesadez previa al entrenamiento y no rinden al 100% durante la práctica lo que los limita a desarrollar sus habilidades.

Las personas que forman parte del club de Taekwondo de la ESPE mantienen un buen nivel de compañerismo y amistad lo que motiva al deportista a continuar con las prácticas y no “quemarse” o desertar de esta disciplina.

Gran parte de los deportistas padecen insomnio previo a la competencia, muchos presentan falta de apetito y hasta espasmos musculares, lo que los imposibilita estar en óptima condición para el evento o campeonato.

Los factores que nos permitirán tener un menor estrés es la buena condición física y la preparación técnica del deportista el cual desarrollara mayor confianza para enfrentar las competencias y poder solucionar imprevistos que se le presenten en la misma lo que se convertirá luego en experiencias que de igual manera ayudará en el rendimiento del deportista.

Se puede concluir que el taekwondo es de gran importancia porque permite mejorar el estado de salud, físico y mental de la persona que lo practica, evitando el estrés diario que produce el ritmo de vida actual en el que vivimos.

5.2. RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar una guía, realizar talleres, charlas, cursos o capacitaciones para el manejo del estrés, que permita un mejor rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas Espe (Sangolqui).

Motivar a los deportistas en la práctica del taekwondo como disciplina deportiva.

Considerar los elementos, accesorios e indumentaria necesarios para el desarrollo integral y el trabajo de los deportistas de taekwondo, previo a las competencias de alto nivel.

Conseguir por medio de auto-gestión y auspicios los recursos financieros para realizar fogueos y competencias en otras provincias o fuera del país, esto permitirá a los deportistas adquirir experiencia competitiva para mejorar el manejo del estrés, consiguiendo mejores resultados y un excelente rendimiento deportivo.

Trabajar en el estado de ánimo de los deportistas para que cualquier alteración emocional sea solventada de una manera positiva por parte del deportista y de esta manera no tenga una influencia negativa en su rendimiento.

Se recomienda también incentivar a la práctica de deportes y ejercicio físico ya que produce un bienestar mental y una notable mejoría psicológica, causando una mejora en la autoestima y beneficiando problemas físicos como hipertensión, osteoporosis, diabetes y variados trastornos a nivel psiquiátrico.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

MANUAL DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS DEPORTISTAS Y ELEVAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

6.2. DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Matriz)

CANTÓN: Rumiñahui

CIUDAD: Sangolquí

PROVINCIA: Pichincha

DEPORTISTAS: 40

DIRECTIVO: 3

ENTRENADOR: 1

MÉDICO: 2

6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

El presente trabajo se lo ha realizado pensando en todos los deportistas e integrantes del club de taekwondo de la ESPE quienes están involucrados a ésta disciplina deportiva por pocos meses o largos años con los que durante este tiempo se ha buscado alcanzar logros importantes tanto para la persona como para la institución, en ciertos casos se ha visto frustrado este objetivo por el hecho de que no hubo una preparación psicológica adecuada la cual se manifiesta como estrés deportivo e incide en el rendimiento del deportista durante la competencia.

Hay que tomar en cuenta que los niveles de estrés presente en el deportista varían de acuerdo a la disciplina que se practique, unos pueden provocar mayores niveles de estrés mientras que otros lo producen pero en menores niveles llegando a ser controlables previos a la competencia.

Esto ha llevado a la elaboración de esta propuesta que busca a través de métodos y sistemas preparar al individuo en la parte psicológica-motivacional, de esta manera se busca reducir los niveles de estrés presentes en los deportistas de taekwondo para llevarlos a un mayor rendimiento en los entrenamientos y la competencia.

6.4. JUSTIFICACIÓN

Debido a la acogida que ha tenido el taekwondo en el país y en las instituciones educativas primarias, secundarias y superiores, el crecimiento de deportistas marciales ha sido notable, por lo que es importante analizarlo desde el punto psicológico y enfocarnos en los factores que permiten al deportista rendir al 100% en una competencia.

Actualmente se ha convertido en un deporte muy competitivo razón por la cual los competidores de esta disciplina experimentan distintos tipos de

síntomas provocados por el estrés deportivo durante los entrenamientos y al momento de la competencia.

Cuando el objetivo de cada participante y entidad es lograr obtener los primeros lugares en cada evento o campeonato, se tiene mayor énfasis en la preparación física, técnica y táctica, pero en la mayoría de casos se ignora los síntomas del estrés y factores estresantes que no permiten al deportista rendir al cien por ciento de su capacidad.

Se considera que la presente propuesta está a disposición de entrenadores, monitores, asistentes técnicos y deportistas ya que es útil para alcanzar cambios significativos en el proceso del entrenamiento deportivo; y, a la vez este trabajo busca preparar al deportista psicológicamente de modo que se le brinde todo los recursos que le permitan afrontar los síntomas y distintos niveles de estrés previo a la competencia.

De esta forma la propuesta causara gran impacto en los deportistas y mejorara los niveles de ejecución de las técnicas, aumentara la efectividad y el rendimiento habitual. Se evitara que se condicionen algunos síntomas y respuestas fisiológicas que alteran la salud, también disminuirá la sensibilidad de los deportistas la cual los predisponía a varias lesiones.

Es por esta razón que se justifica la propuesta de disminuir los niveles de estrés para un mayor rendimiento deportivo de los competidores de la categoría señor de combate los cuales se ven influenciados por la magnitud de los eventos de alto nivel en los cuales participan y el mismo que exige un alto grado de preparación tanto física como mental, junto con esto también se ve involucrado los elementos necesarios que le permitan mejorar al deportista y brindar seguridad en cada entrenamiento para alcanzar un rendimiento óptimo.

6.5. OBJETIVO

6.5.1. Objetivo General

Preparar a los deportistas en la parte psicológica y motivacional para disminuir los niveles de estrés presentes en cada competencia además mejorar el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí), mediante la aplicación de un “Manual de técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés de los deportistas, con el fin de elevar el rendimiento deportivo”.

6.5.2. Objetivos Específicos

- Socializar los diferentes esquemas y técnicas que permitan preparar al deportista con sesiones de relajación y motivación previa a los fogeos o topes de control, demostrando así la importancia del manejo de los niveles de estrés, en relación con el rendimiento de los deportistas.
- Planificar las charlas para el “Manual de técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés de los deportistas, y elevar el rendimiento deportivo”, y llevar a cabo su práctica dentro de los entrenamientos como también en la competencia, mismo que permitirá crear un ambiente positivo y acogedor entre, entrenador, deportistas y directivos, durante el desarrollo de los entrenamientos.

- Ejecutar las técnicas de relajación aprendidas por parte de los deportistas de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí).
- Evaluación del desempeño deportivo durante los entrenamientos y la competencia, con lo cual obtendremos datos que nos permitan verificar el rendimiento progresivo de cada deportista.

6.6. ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD

El deportista es la materia prima de un club el cual está destinado a entregar toda su capacidad física mental y psicológica en una competencia, sin embargo muchos de ellos han fracasado en su intento de llegar a la gloria ya que han sido víctimas de un estrés deportivo antes durante y después de sus competencias, pero el mismo deportista bien instruido física, psicológica y mentalmente podrá tener grandes victorias en su vida deportiva y por ende dejara muy buenos frutos para su club.

La presente propuesta es plenamente factible de ejecutarla al realizar el “Manual de técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés de los deportistas”, ya que existe el apoyo de la institución además la colaboración de los directivos y entrenador.

Existirá un gran apoyo con respecto a los recursos económicos, tecnológicos, tiempo y bibliografía necesaria, mismo que nos permitirá determinar las capacidades máximas de desempeño deportivo de cada competidor.

Cuadro N° 18: Gastos

DETALLE	VALOR
Elaboración de tesis	\$ 360
Defensa de la tesis	\$ 170
Material Didáctico para las charlas y practicas	\$ 100
Gastos Varios	\$ 300
Total Gastos	\$ 930

Elaborado por: William Suntaxi

6.7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental.

Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación a menudo emplean técnicas propias de los programas de control del estrés y están vinculadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal.

La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud. Sin embargo, no se dispone de evidencia científica que apoye la eficacia de algunos métodos.

Actualmente las personas han optado por realizar una actividad deportiva como una forma de relajación y anti estrés, pero cuando esa persona alcanza un nivel más alto y comienza un entrenamiento deportivo aún más intenso con metas a lograr, provocan el apareamiento del estrés el cual es causado por varios factores tanto internos como externos en los entrenamientos y la competencia.

Técnicas como la relajación y meditación son útiles como un medio de contrarrestar el estrés antes de una competición conjuntamente con los pensamientos negativos. El ignorar mensajes desagradables e información carente de significado, así como resaltar las críticas constructivas nos puede ayudar a incrementar la información que influye en una ejecución óptima.

Estar auto-convencidos de que vamos a tener éxito, nos permite vencer el miedo y ser más competentes. La visualización mental (p.ej., visualizar los movimientos que se van a llevar cabo durante los entrenamientos y especialmente en la competición) también juega un papel importante, ya que ayuda a mantener y fomentar el sentimiento de auto-eficacia.

Estas técnicas, entre otras, contribuyen a la adquisición y desarrollo de estrategias y habilidades psicológicas, que permiten gestionar mejor los factores de estrés que interfieren en el buen rendimiento deportivo.

El cuerpo no funciona independiente de nuestra mente, por eso, nuestra fuerza física se beneficiará en gran medida si potenciamos nuestra fuerza mental al mismo tiempo, lo que nos brindara un mejor rendimiento deportivo en competencias importantes a nivel nacional e internacional.
<http://www.articuloz.com/consejos-articulos/estres-en-el-deporte-6980783.html>.

Existe un método llamado Respuesta de Relajación, el cual aplica elementos básicos de la meditación. Muchos deportistas han utilizado en algún momento la meditación para prepararse mentalmente para la competición, mejorando así su capacidad de relajación, concentración y con una sensación de energía.

El estado psicológico producido por la meditación se caracteriza por consciencia aguda, facilidad, relajación, espontaneidad y atención centrada, es decir, elementos muchos de ellos que describen un rendimiento máximo de cualquier deportista.

Hay muchos deportes en que el mantenimiento de la concentración en la tarea a mano es de suma importancia. La respuesta de relajación enseña a sosegar la mente, lo que ayuda al deportista a tener una mejor concentración y así mismo lograr una reducción de la tensión muscular.

Hebert Benson (1975), autor de este método sugiere cuatro elementos básicos para la respuesta de relajación:

1. Un lugar tranquilo. Asegura libre de distracciones y de reducir la estimulación externa a un grado mínimo.
2. Postura cómoda. Sentado en una silla cómoda y con una postura grata.
3. Mecanismo mental. Conlleva a centra la atención en una palabra o idea específica y repetirla una y otra vez (ej.: relajación, serenidad, paz, tranquilidad) debe de repetirse cada vez que se expulse el aire.
4. Actitud pasiva ante los pensamientos e imágenes que durante el ejercicio se presenten.

El aprendizaje de la respuesta de relajación lleva tiempo. Es conveniente que el deportista practique al menos 20 minutos al día, y así comprobar lo difícil que es controlar la mente y centrar la atención en un pensamiento u objeto. Hay que acotar que no es una técnica que suela utilizarse justo antes de una competencia o evento deportivo.

<http://www.monografias.com/trabajos83/relajacion-atletas/relajacion-atletas.shtml#ixzz3Y18CpEcy>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TÍTULO:

**“MANUAL DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA
DISMINUIR EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS DEPORTISTAS Y
ELEVAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.”**



AUTOR:

WILLIAM VINICIO SUNTAXI CRISANTO

2015

DEDICATORIA

A mis padres quienes siempre estuvieron empujándome y apoyándome en pos de mi profesión como de este libro.

A mi hermano que incondicional su apoyo, estuvo presente cuando más lo necesite.

A todos quienes me brindaron palabras de aliento y no dejaron que me rinda en el camino.

William Vinicio S.

AGRADECIMIENTO

Gratitud a mis padres, abuelos, hermanos, tíos y primos, quienes fueron parte de todo este proceso, el cual culminó con gran satisfacción, aportando con un granito de arena al deporte que me ha dado tantos logros.

Agradezco a mis profesores y entrenadores quienes me guiaron con sus conocimientos para poder completar este manual.

William Vinicio S.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	122
PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN.....	126
La frente.....	126
La entre ceja.....	127
Los ojos.....	128
La nariz.....	129
La sonrisa.....	130
La lengua.....	131
El cuello (procedimiento alternativo 01).....	132
El cuello (procedimiento alternativo 02).....	133
Los hombros.....	134
Los brazos.....	135
La espalda.....	136
El abdomen (forma 01).....	137
El abdomen (forma 02).....	138
La cintura.....	139
Las piernas.....	140
SEGUNDA FASE: EL RECORRIDO MENTAL.....	141
Recorrido mental.....	141
TERCERA FASE: RELAJACIÓN MENTAL.....	142
Relajación mental.....	142
TÉCNICA DE RELAJACIÓN.....	143
Acortamiento de las fórmulas de entrenamiento.....	143
Método de entrenamiento breve.....	147

Índice de cuadros

CUADRO Nº 01: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA FRENTE.....	127
CUADRO Nº 02: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA ENTRE CEJA.....	128
CUADRO Nº 03: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS OJOS.....	129
CUADRO Nº 04: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA NARIZ.....	130
CUADRO Nº 05: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA SONRISA.....	131
CUADRO Nº 06: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA LENGUA.....	132
CUADRO Nº 07: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL CUELLO – 01.....	133
CUADRO Nº 08: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL CUELLO – 02.....	134
CUADRO Nº 09: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS.....	135
CUADRO Nº 10: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS BRAZOS.....	136
CUADRO Nº 11: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA ESPALDA.....	137
CUADRO Nº 12: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL ABDOMEN – 01.....	138
CUADRO Nº 13: n TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL ABDOMEN – 02.....	139
CUADRO Nº 14: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA CINTURA.....	140
CUADRO Nº 15: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LAS PIERNAS.....	141
CUADRO Nº 16: RECORRIDO MENTAL.....	142
CUADRO Nº 17: RELAJACIÓN MENTAL.....	143
CUADRO Nº 18: ACORTAMIENTO DE LAS FÓRMULAS DE ENTRENAMIENTO.....	144
CUADRO Nº 19: MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE.....	147

INTRODUCCIÓN

En el mundo del deporte de competición, el estrés y la ansiedad son factores de reconocida influencia negativa en el rendimiento, hasta el punto que puede condicionar en gran medida la actuación, haciendo que el sujeto rinda por debajo de sus posibilidades.

El término ansiedad se refiere a un tipo de temor del que el individuo desconoce la causa. El grado de realidad de la fuente de amenaza depende, en parte del significado que la persona le atribuya; de ahí que algunos autores consideren redundante la diferencia entre temor y ansiedad, o al menos, como limitada en su relevancia. Por ello en ocasiones también se habla de ansiedad cuando la causa es conocida.

Esto ocurre en el deporte donde la ansiedad tiene causas perfectamente percibidas. Si un deportista se encuentra ante una situación que se siente incapaz de controlar o bien carece del repertorio de respuestas adecuadas, lo más probable es que las reacciones sean inadecuadas, con lo que el organismo experimenta una elevación de los niveles de ansiedad.

Dicha activación provoca una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas que pueden convertirse en manifestaciones de estrés. Las consecuencias físicas se muestran a través de la tasa cardíaca, la tensión muscular, las ondas cerebrales, la conductividad de la piel, afectando a diferentes aspectos de la actividad deportiva como la ejecución motriz, la toma de decisiones, la percepción, la retención del material aprendido.

Las manifestaciones psicológicas o cognitivas se manifiestan en la incapacidad de concentración, olvido de detalles, regreso a viejos hábitos, incapacidad para tomar decisiones, distorsiones perceptivas, pérdida de control (McLeod, 1996).

El ser humano ante la tensión que le rodea reacciona con una respuesta denominada de lucha o de huida. Esta respuesta, presente en el hombre primitivo, lo capacitaba para la supervivencia en un medio hostil y consiste en poner a punto el organismo ante el peligro.

Sus manifestaciones fisiológicas son diversas, tales como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, de la tensión arterial, y de la tensión muscular. Los deportistas al tener que hacer frente a las tensiones repetidamente, y al no utilizar esta respuesta de forma adecuada como nuestros antepasados, desarrollamos una serie de enfermedades: cardíacas, digestivas, respiratorias, psíquicas, etc.

Opuesta a la respuesta anterior que es innata e involuntaria, existe la respuesta relajante. Los que la evocan como compensación, no son más pasivos ni menos dispuestos para la función y competencia diaria que requiere nuestra situación vital actual, sino que por el contrario la experiencia está demostrando que los que la evocan regularmente son más efectivos ante situaciones estresantes al permitirse un estado más equilibrado.

Los efectos como en todas las técnicas psicológicas en especial las de relajación se mantienen o manifiestan mientras se practican, esta respuesta relajante puede ser evocada de forma voluntaria como conscientemente.

"Frente a la ansiedad, el deportista se bloquea mentalmente y comienza a recurrir a los mismos defectos que tenía antes de la formación". Caravedo (2005) Esta cita del psicólogo deportivo Leopoldo Caravedo nos indica claramente la importancia del manejo de la ansiedad en los deportistas durante las competencias y entrenamientos (aunque siempre es más fácil que se dé esto en los entrenamientos, por la ausencia de las presiones

que traen consigo las competencias), ya que la ansiedad, estrés, miedos, pensamientos irracionales y/o negativos son los principales enemigos de todo deportista, el pilar más importante de toda una serie de consecuencias mentales que pueden llegar a ser sumamente desfavorables para él.

La ansiedad, a su vez, lleva al deportista a cometer los mismos errores que tenía antes de las correcciones técnicas y la posterior interiorización de la técnica adecuada, es decir la automatización de los movimientos, ya que los recursos que tenía desaparecen por el bloqueo mental con lo que únicamente le queda recurrir a lo que sabía antes y el resultado, como se imaginarán, puede llegar a niveles catastróficos. La ansiedad es el enemigo número uno, lleva al miedo, el miedo lleva los pensamientos negativos y/o irracionales, así se da un círculo vicioso y se convierte en una "bola de nieve" que va creciendo más y más si el deportista o el equipo no tienen los recursos adecuados para lidiar con esta situación. Esto es muy importante trabajarlos en el entrenamiento de técnicas que todo deportista puede manejar ante estos sucesos.

Un atleta ansioso, nervioso o rígido no podrá permitir que su fluidez, sino todo lo contrario, se quedará encerrado, encapsulado e imposibilitado de salir, lo que ocasionará un pobre desempeño. El atleta debe estar con la mente abierta y despejada para permitir se encuentre en un estado óptimo en cual etapa de la preparación pero más aún importante en la de competición.



Es por eso, que la técnica de Relajación, producen en el deportista un estado mental y psíquico ideal para que tome decisiones o resuelva problemas o situaciones, con mayor claridad, calma, concentración y energía.



El buen rendimiento en el deporte requiere de un atleta la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado a uno mucho más espontáneo, libre e instintivo, que con la práctica de estas técnicas puede llegar a conseguirlo formando esto parte de su preparación psicológica dentro de su entrenamiento.



<http://www.monografias.com/trabajos83/relajacion-atletas/relajacion-atletas.shtml#ixzz3EeLxTG5b>



A continuación se hará una breve reseña sobre diferentes técnicas o métodos de relajación para deportistas, beneficios que traen su práctica también el uso frecuente como parte de su entrenamiento además de mejorar su rendimiento deportivo.



PRIMERA FASE

PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 01	
TEMA:	LA FRENTE
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LA FRENTE UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>La frente es uno de los puntos donde se acumula más fácilmente la tensión, y esto queda patente en las arrugas que se van formando en ella. Aprender a relajarla es sencillo, pero requiere práctica.</p> <p>Realizar 8 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 1.1: tensión de la frente</p>	<p>¿Cómo se tensa la frente?</p> <p>Se tira de las cejas hacia arriba, de forma que se marquen las arrugas. Aunque no suele resultar complicado, algunas personas necesitan un cierto número de ensayos antes de conseguir un nivel aceptable de tensión. Es sólo cuestión de práctica.</p>
 <p>Gráfico 1.2: relajación de la frente</p>	<p>¿Cómo se relaja la frente?</p> <p>Según se va acumulando tensión, cada vez se sentirá una mayor incomodidad en la zona y se deseará aflojarla. Cuando se note una tensión molesta, simplemente hay que liberarla.</p> <p>Es posible que no se disipe completamente la tensión las primeras veces que se realice este ejercicio. No hay que preocuparse, ya que con la práctica se irá consiguiendo cada vez niveles más profundos de relajación muscular.</p>
CUADRO Nº 01: TENSION Y RELAJACION DE LA FRENTE	



PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 02	
TEMA:	LA ENTRE CEJA
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LA ENTRE CEJA UTILIZANDO LAS TECNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>La zona que se sitúa entre las dos cejas es otro punto donde se acumulan muchas tensiones. Algunas personas que la tienen permanentemente contraída dan la impresión de estar siempre enfadadas.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 2.1: tensión de la entre ceja</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Hay que intentar que las cejas se junten la una con la otra, de manera que se dibujen arrugas justo encima de la nariz. En las primeras ocasiones se notará que se vuelve a incrementar la tensión de la parte superior de la frente, donde ya se sentía relajación. Con la práctica se conseguirá mantenerla relajada a pesar de estar apretando la entre ceja.</p>
 <p>Gráfico 2.2: relajación de la entre ceja</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Al igual que con la frente. Tras un tiempo variable se irá acumulando tensión y se sentirá molestias en la zona. En ese momento, simplemente hay que ir aflojando muy lentamente, hasta sentir que en la parte de la cara que se sitúa por encima de las cejas hay una sensación de tranquilidad y sosiego.</p>
CUADRO Nº 02: TENSION Y RELAJACION DE LA ENTRE CEJA	

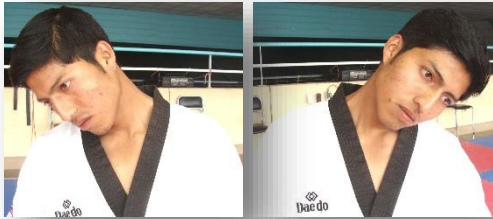

PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 03	
TEMA:	LOS OJOS
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LOS OJOS UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>No se relajan los ojos, si no la zona que los rodea. Es un ejercicio sencillo. Realizar 8 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 3.1: tensión de los ojos</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Hay que cerrar los ojos apretándolos con fuerza. Se formarán unas arrugas muy similares a las "patas de gallo". Se sentirá incomodidad sobre todo en la zona que rodea los ojos y en los párpados. No hay duda que en los primeros ensayos también se notará en la frente, pero poco a poco se irá consiguiendo mantenerla relajada mientras se "tensan los ojos".</p>
 <p>Gráfico 3.2: relajación de los ojos</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Cuando se empieza a sentir una sensación de tensión se necesitará ir aflojando. Como con la frente y el entrecejo, se destensan los músculos muy despacio. Es bastante lógico que los ojos queden cerrados. Hay que concentrarse en la sensación de paz que ya abarca casi totalmente la mitad superior de tu cara.</p>
CUADRO Nº 03: TENSION Y RELAJACION DE LOS OJOS	

PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 04	
TEMA:	LA NARIZ
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LA NARIZ UTILIZANDO LAS TECNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Debe notar la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación. Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 4.1: tensión de la nariz</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Para tensar la nariz se debe arrugarla, evidentemente hacia arriba. Al principio resulta difícil, pero una vez que se ha visto hacerlo a alguien es un ejercicio que no se olvida fácilmente. Se sentirá tensión en el puente (más o menos donde apoyan las gafas) y alrededor de los agujeritos.</p>
 <p>Gráfico 4.2: relajación de la nariz</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para relajar, se hace lo mismo que con las partes anteriores: se afloja muy despacio y prestando mucha atención a las sensaciones positivas. Como se observa, la sensación de "energía positiva" se va extendiendo cada vez más por el rostro.</p>
CUADRO Nº 04: TENSION Y RELAJACION DE LA NARIZ	

PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 05	
TEMA:	LA SONRISA
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LA SONRISA UTILIZANDO LAS TECNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Note la sensación que experimenta cuando todos estos músculos dejan de hacer presión, olvide toda la tensión para relajarse. Realizar 8 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 5.1: tensión de la sonrisa</p>  <p>Gráfico 5.2: relajación de la sonrisa</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Se sonríe de la manera más forzada posible. Pero, además de sonreír, se debe apretar con fuerza los labios el uno contra el otro, y ambos contra los dientes. Se sentirá la tensión en labios y mejillas fundamentalmente. Hay que recordar que se debe procurar mantener relajadas las partes de la cara que ya has recorrido, y que esto sólo se consigue con la práctica, así no hay que desanimarse si en los primeros ensayos no se lo consigue.</p> <p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Cuando se note tensión, se afloja lentamente y se continúa gozando de la sensación agradable que cada vez se extiende más y más. La cara y la cabeza se van sintiéndose cada vez más calmadas y tranquilas.</p>
CUADRO Nº 05: TENSION Y RELAJACION DE LA SONRISA	

PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 06	
TEMA:	LA LENGUA
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LA LENGUA UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Este ejercicio no se ve, pero es muy eficaz para conseguir que la sensación de relajación se extienda "hacia adentro", así como con carácter complementario al de relajación de la mandíbula.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 6.1: tensión de la lengua</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Se aprieta con fuerza la lengua contra la parte interior de los dientes de la mandíbula superior. Se tensará la lengua, parte de debajo de la boca y músculos situados alrededor de las mandíbulas.</p>
 <p>Gráfico 6.2: relajación de la lengua</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Cuando se haya familiarizado con la tensión se deberá ir aflojando muy lentamente, y aprendiendo a distinguir la sensación de tensión de la de relajación.</p>
CUADRO Nº 06: TENSION Y RELAJACION DE LA LENGUA	



PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN	
CLASE Nº 07	
TEMA:	EL CUELLO (PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO 1)
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL CUELLO UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Consiste en estirar los músculos del cuello hacia arriba. Se sentirá tensión a cada uno de los lados de la garganta, en la nuez y también probablemente en la nuca. Al aflojar lentamente se sentirá alivio en todas estas zonas, aunque podría suceder que no desapareciese toda la tensión.</p> <p>Para ello existen otros dos procedimientos alternativos, que no deberías utilizar si tienes algún problema de cervicales.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
<p>PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO 1</p>  <p>Gráfico 7.1: tensión del cuello</p>  <p>Gráfico 7.2: relajación del cuello</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Deja caer la cabeza hacia delante, hasta que la barbilla esté lo más próxima posible al pecho.</p> <p>De esta forma se tensan especialmente los músculos de la nuca, que podían haber mantenido la tensión durante el ejercicio anterior.</p> <p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para relajar, se vuelve a llevar la cabeza a su posición erguida normal.</p> <p>Si todavía persiste un cierto nivel de tensión en las partes delantera o trasera del cuello se podría realizar otro ejercicio que consiste en dejar la cabeza hacia atrás hasta que se note un incremento de tensión y después relajar. Pero este ejercicio también te puede originar molestias en la zona cervical.</p>
CUADRO Nº 07: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL CUELLO - 01	



PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 08	
TEMA:	EL CUELLO (PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO 2)
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DEL CUELLO UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Consiste en estirar los músculos del cuello hacia arriba. Se sentirá tensión a cada uno de los lados de la garganta, en la nuez y también probablemente en la nuca. Al aflojar lentamente se sentirá alivio en todas estas zonas, aunque podría suceder que no desapareciese toda la tensión.</p> <p>Para ello existen otros dos procedimientos alternativos, que no deberías utilizar si tienes algún problema de cervicales.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de 10" seg. De cada lado con descansos de 10" seg después de cada repetición.</p>	
<p>PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO 2</p>  <p>Gráfico 8.1: tensión del cuello</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Se inclina la cabeza hacia un lado hasta que se sienta tensión en la zona lateral del cuello, y después hacia el otro. No es necesario que se fuerce la postura, simplemente hay que dejarla caer, ya que el peso de la cabeza genera la suficiente tirantez en los músculos del cuello.</p>
 <p>Gráfico 8.2: relajación del cuello</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para relajar, nuevamente se vuelve la cabeza a su posición normal, como siempre muy lentamente. Se habrá observado cómo los ejercicios del cuello son bastante agradecidos, con ellos se nota un alivio importante de la tensión. Es porque resulta una zona especialmente conflictiva.</p>
CUADRO Nº 08: TENSION Y RELAJACION DEL CUELLO - 02	



PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN	
CLASE Nº 09	
TEMA:	LOS HOMBROS
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Hay que tener en cuenta que al ir realizando los ejercicios del resto del cuerpo, se va fortaleciendo la sensación de alivio y la eliminación de las tensiones en las partes del cuerpo que ya están relajadas, por lo que es probable que los hombros estén más sueltos al terminar que inmediatamente después de hacer el ejercicio.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de 12'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 9.1: tensión de los hombros</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Subir los hombros hacia arriba con fuerza, de forma que se intente tocar las orejas con ellos. Se va a notar un importante incremento de la tensión, especialmente en la zona situada entre los dos hombros, y la parte posterior del cuello. Mantener la tensión hasta que esta resulte molesta, pero por supuesto sin hacerse daño.</p>
 <p>Gráfico 9.2: relajación de los hombros</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para relajar, se va dejando caer poco a poco los hombros. Probablemente éste sea el punto del cuerpo donde más rigidez se acumula, y podría suceder que no fuese suficiente para relajarlo con un ciclo tensión-relajación, incluso con dos o tres; de hecho, teniendo mucha práctica a veces no se consigue un alivio total de la zona hombros-parte inferior trasera del cuello.</p>
CUADRO Nº 09: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS	



PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 10	
TEMA:	LOS BRAZOS
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LOS BRAZOS UTILIZANDO LAS TECNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Disfrute de las sensaciones agradables de la relajación que fluye por esta área. Note cómo los músculos van estando más y más profundamente relajados. Repita el mismo ejercicio con el brazo izquierdo. Realizar 8 repeticiones de 12'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p style="text-align: center;">Gráfico 10.1: tensión de los brazos</p>  <p style="text-align: center;">Gráfico 10.2: relajación de los brazos</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Se estira el brazo hacia adelante, se cierra el puño, y se aprieta con fuerza. En condiciones ideales, el brazo debería estar tan rígido que fuese prácticamente imposible doblarlo por el codo aunque ejerciésemos fuerza sobre él. Se notará tensión en los dedos, y probablemente también en la muñeca, el antebrazo y la zona superior. Hay que recordar que, aunque se debe mantener el brazo rígido, no se debe pasarse con la tensión pues se podría sentir molestias más tarde, incluso después de haberlo relajado.</p> <p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para aflojar, se abre el puño y se deja caer suavemente el brazo sobre la pierna. Según va disminuyendo la tensión se notará cómo el codo se dobla y la sensación de paz y tranquilidad se apodera de todo el brazo, desde el hombro a la punta de los dedos.</p>
CUADRO Nº 10: TENSION Y RELAJACION DE LOS BRAZOS	

PRIMERA FASE: TENSION-RELAJACION	
CLASE Nº 11	
TEMA:	LA ESPALDA
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSION Y RELAJACION DE LA ESPALDA UTILIZANDO LAS TECNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>La espalda es una zona en la que se acumula mucha tensión, aunque muchas veces se es consciente de ello. Para algunas personas la postura que requiere este ejercicio puede resultar un tanto molesta. Si ese es el caso de los deportistas, simplemente no hay que realizarlo.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 12'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 11.1: tensión de la espalda</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Para tensar se debe echar el cuerpo hacia delante, doblar los brazos por los codos y tirar de ellos hacia arriba y atrás. Complicado, ¿no? Hay que recordar que no se debe apretar los puños, ya que se sentirá también tensión en los brazos y ya se deben tenerlos relajados. Se sentirá la molestia especialmente en la zona situada entre los hombros y hacia la mitad de la espalda.</p>
 <p>Gráfico 11.2: relajación de la espalda</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para relajar, simplemente se vuelve el cuerpo a su posición natural. Hay que apoyarlo nuevamente en el respaldo de la silla y dejar caer las manos a la posición inicial. El efecto de la sensación de bienestar se va incrementando progresivamente, de manera que ya es prácticamente la mitad superior del cuerpo la que se encuentra libre de tensión.</p>
CUADRO Nº 11: TENSION Y RELAJACION DE LA ESPALDA	

PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN	
CLASE Nº 12	
TEMA:	EL ABDOMEN (FORMA 01)
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL ABDOMEN UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Para tensar se puede hacer de dos formas: Meter el estómago hacia adentro o apretarlo poniéndolo muy duro, de ambas maneras es útil. A continuación explicamos la forma 1: Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 8'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 12.1: tensión del abdomen</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Es la más efectiva. Se tiene que apretar con fuerza los músculos del estómago hacia fuera, de manera que se ponga duro, lo más duro que se pueda sin hacerse daño. Así se sentirá tensión casi desde donde terminan las costillas hasta una sección por debajo del ombligo.</p>
 <p>Gráfico 12.2: relajación del abdomen</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Aflojar en este ejercicio es casi automático, y supone un enorme alivio. Lo único que se tiene que hacer es dejar que los abdominales vuelvan a su sitio muy lentamente.</p>
CUADRO Nº 12: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL ABDOMEN - 01	

PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN	
CLASE Nº 13	
TEMA:	EL ABDOMEN (FORMA 02)
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL ABDOMEN UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Para tensar se puede hacer de dos formas: Meter el estómago hacia adentro o apretarlo poniéndolo muy duro, de ambas maneras es útil. A continuación explicamos la forma 2: Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 8'' seg después de cada repetición.</p>	
	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Se debe apretar los músculos del abdomen hasta ponerlos duros si esto resulta difícil se puede intentar a encoger la barriga hacia adentro lo máximo que se pueda sin hacerse daño; este ejercicio es un poco menos efectivo, ya que se siente un menor nivel de tensión.</p>
<p>Gráfico 13.1: tensión del abdomen</p> 	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para aflojar, se hace lo mismo que en el anterior: Dejar que el estómago vuelva a su sitio. El alivio es inmediato.</p>
CUADRO Nº 13: n TENSIÓN Y RELAJACIÓN DEL ABDOMEN - 02	

PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN	
CLASE Nº 14	
TEMA:	LA CINTURA
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA CINTURA UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>Esta rutina de ejercicios para la cintura debes hacerla en forma lenta y controlada, lo más importante es que percibas los cambios de tensión que se irán produciendo en tu cuerpo, y luego trata de inhibirlos en forma consciente.</p> <p>Realizar 10 repeticiones de 10" seg, con descansos de 8" seg después de cada repetición.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p style="text-align: center;">Gráfico 14.1: tensión de la cintura</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Gráfico 14.2: relajación de la cintura</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Ahora lo que se tiene que apretar es la parte del cuerpo que está en contacto con la silla y que todavía no se ha relajado, es decir, las nalgas y muslos. Se puede hacer de formas muy variadas, pero tal vez la más efectiva consista en apretar la pierna izquierda contra la derecha, desde el trasero hasta la rodilla. Al tensar se notará cómo se eleva en la silla.</p> <p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Para relajar se separa todo lo que se ha juntado y se baja todo lo que se ha subido. Con tanta relajación en el cuerpo se tiene que sentir ya una agradabilísima sensación de tranquilidad.</p>
CUADRO Nº 14: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LA CINTURA	


PRIMERA FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN	
CLASE Nº 15	
TEMA:	LAS PIERNAS
OBJETIVO:	REALIZAR LA TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LAS PIERNAS UTILIZANDO LAS TÉCNICAS PARA BAJAR LOS NIVELES DE ESTRÉS.
METODOLOGÍA:	LA ENSEÑANZA ES INDIVIDUAL Y PERSONALIZADA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS.
DESARROLLO	
<p>El ejercicio que a todo el mundo le sale bien y que prácticamente todos somos capaces de realizar sin ninguna dificultad. Realizar 10 repeticiones de 10'' seg, con descansos de 12'' seg después de cada repetición.</p>	
 <p>Gráfico 15.1: tensión de las piernas</p>	<p>¿Cómo se tensa?</p> <p>Se estira la pierna todo lo que se pueda, de forma que se intente llegar con el pie a una pared de enfrente. Se pone el muslo lo más duro posible, y debe notarse la tensión en el mismo muslo y la pantorrilla. Se puede elegir entre poner el pie mirando al frente o tirar de él hacia atrás, porque en las dos posiciones se incrementa mucho la tensión en la pantorrilla.</p>
 <p>Gráfico 15.2: relajación de las piernas</p>	<p>¿Cómo se relaja?</p> <p>Se afloja igual como lo que se hizo con los brazos: Relajando primero el pie y dejándolo en una postura más cómoda y, poco a poco, dejando caer hasta el suelo la pierna relajada, suelta, pesada.</p>
CUADRO Nº 15: TENSIÓN Y RELAJACIÓN DE LAS PIERNAS	

SEGUNDA FASE

SEGUNDA FASE: EL RECORRIDO MENTAL	
CLASE Nº 16	
TEMA:	RECORRIDO MENTAL
OBJETIVO:	REALIZAR UN RECORRIDO MENTAL PARA IDENTIFICAR QUE PARTES DEL CUERPO NO HAN SIDO RELAJADAS.
METODOLOGÍA:	EL INSTRUCTOR DA LA INDICACIÓN Y LA PERSONA REALIZA LA ACCIÓN YA SEA SENTADO O PARADO, EL TRABAJO ES PERSONALIZADO.
DESARROLLO	
<p>Se repasa mentalmente cada una de las partes que se han tensionado para comprobar que cada parte sigue relajada, relajando aún más cada una de ellas. Realizar 5 repeticiones de cada ejercicio con una duración aproximada de 8'' seg, con descansos de 10'' seg después de cada repetición.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p style="text-align: center;">Gráfico 16.1: Recorrido mental</p>	<p>¿Cómo se hace un recorrido mental?</p> <p>Es bastante sencillo ya que se conoce dos modos de realizar los ejercicios de cada parte del cuerpo. Había un ejercicio en el que se tensaba y otro en el que relajaba; de esta manera se aprende a discriminar qué parte del cuerpo permanecía tensa en diferentes momentos.</p>
 <p style="text-align: center;">Gráfico 16.2: recorrido mental (cara)</p>	
CUADRO Nº 16: RECORRIDO MENTAL	

TERCERA FASE

TERCERA FASE: RELAJACIÓN MENTAL	
CLASE Nº 17	
TEMA:	RELAJACIÓN MENTAL
OBJETIVO:	INTEGRAR LOS CONOCIMIENTOS Y PODER ASÍ APLICARLOS CUANDO SEA NECESARIO.
METODOLOGÍA:	BUSCAR UN LUGAR TRANQUILO Y CALMADO DE PREFERENCIA SIN RUIDO PARA PODER REALIZAR ESTA ACTIVIDAD.
DESARROLLO	
<p>Finalmente se piensa en algo agradable, o algo que llame más su atención, que sea relajante, una música un paisaje, etc., o bien no pensar en nada y dejar la mente totalmente en blanco. Tiempo aproximado: 10 – 15 min</p>	
 <p>Gráfico 17.1: relajación mental (manos al pecho)</p>	<p>¿Qué podemos pensar o imaginar?</p> <p>Los seres humanos imaginamos constantemente. Por lo tanto estamos en capacidad de imaginar hechos positivos que nos motivan y nos ayudan a ser felices; u otras, que viene protagonizada por imágenes negativas relacionadas con la inseguridad, el fracaso, el malestar, etc. Por todo ello, el poder de la imaginación es infinito, y puede convertirse en nuestro gran aliado o en nuestro gran destructor.</p>
	 <p>Gráfico 17.2: relajación mental</p>
CUADRO Nº 17: RELAJACIÓN MENTAL	

TÉCNICA DE RELAJACIÓN	
CLASE Nº 18	
TEMA:	ACORTAMIENTO DE LAS FÓRMULAS DE ENTRENAMIENTO
OBJETIVO:	REALIZAR UN ENTRENAMIENTO AUTÓGENO QUE LE PERMITA A LA PERSONA PRODUCIR UNA TRANSFORMACIÓN GENERAL DURANTE UNA SITUACIÓN REAL MEDIANTE DETERMINADOS EJERCICIOS FISIOLÓGICOS.
METODOLOGÍA:	BUSCAR UN LUGAR APROPIADO PARA PODER REALIZAR ESTA ACTIVIDAD, EVITAR DISTRACCIONES UTILIZANDO LOS MÉTODOS DE CONCENTRACIÓN.
EXPLICACIÓN	
<p>El entrenamiento autógeno pretende generar gravedad y calor en diferentes partes del cuerpo a través del control de nuestros pensamientos, donde las funciones volitivas del sistema nervioso central y las autónomas del sistema nervioso periférico se generan. En este caso hay una disminución en la longitud de las diferentes fórmulas, pero no en el tiempo de práctica, A continuación exponemos uno de los métodos: Tiempo aproximado para la actividad: 15 minutos</p>	
DESARROLLO	
<p>Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento: Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado" Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"</p>	
	
<p>Gráfico 17.1: Brazo derecho muy pesado</p>	
<p>Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente" Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"</p>	
	
<p>Gráfico 17.2: Brazo derecho muy caliente</p>	

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"
Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"



Gráfico 17.3: Pulso tranquilo

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"
Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"
Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"



Gráfico 17.4: Respiración tranquila

Repetir 6 veces la frase: "El plexo solar es como una corriente de calor"
Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"



Gráfico 17.5: Plexo solar está caliente

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"
Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"



Gráfico 17.6: Frente fresca


Terminar con las frases:
"Brazos firmes" "Respirar hondo" "Abrir los ojos".



Gráfico 17.7: Parte final

CUADRO Nº 18: ACORTAMIENTO DE LAS FÓRMULAS DE ENTRENAMIENTO

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE

TÉCNICA DE RELAJACIÓN (SCHULTZ)	
CLASE Nº 19	
TEMA:	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE
OBJETIVO:	REALIZAR UN ENTRENAMIENTO AUTÓGENO QUE LE PERMITA A LA PERSONA PRODUCIR UNA TRANSFORMACIÓN GENERAL DURANTE UNA SITUACIÓN REAL MEDIANTE DETERMINADOS EJERCICIOS FISIOLÓGICOS.
METODOLOGÍA:	BUSCAR UN LUGAR APROPIADO PARA PODER REALIZAR ESTA ACTIVIDAD, EVITAR DISTRACCIONES UTILIZANDO LOS MÉTODOS DE CONCENTRACIÓN.
EXPLICACIÓN	
<p>El entrenamiento autógeno pretende generar gravedad y calor en diferentes partes del cuerpo a través del control de nuestros pensamientos, donde las funciones volitivas del sistema nervioso central y las autónomas del sistema nervioso periférico se generan. En este caso hay una reducción del número de fórmulas a utilizar. A continuación exponemos los dos esquemas de los métodos abreviados:</p> <p>Tiempo aproximado del ejercicio: 3 - 5 minutos (método breve)</p>	
DESARROLLO	
<p>Entrenamiento de tiempo limitado: El objetivo de este entrenamiento breve es poder relajarse en un espacio de tiempo muy limitado, 2-3 minutos, en una situación natural. En estos casos será suficiente con el esquema siguiente.</p>	
<p>"pesadez" "tranquilidad" "calor" "tranquilidad" "cabeza despejada y clara" "brazos firmes" "respirar hondo" "abrir los ojos".</p>	
<p>Gráfico 18: Entrenamiento breve</p>	
CUADRO Nº 19: MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE	

6.8. METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO

Tema: Manual de técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés de los deportistas, y elevar el rendimiento deportivo.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Realizar un manual de técnicas de relajación y aplicarlo para disminuir el nivel de estrés de los deportistas, y elevar el rendimiento deportivo.	<p>Reconocimiento de los síntomas que produce el estrés.</p> <p>Mecanización de las fases de relajación.</p> <p>Ejercicios autógenos.</p>	<p>Planificar y practicar las estrategias para un desarrollo de habilidades que disminuyan el estrés deportivo.</p> <p>Coordinar actividades que complementen los entrenamientos precompetitivos.</p> <p>Realizar simulaciones de combate aplicando las fases y métodos de relajación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio de entrenamiento - Protectores - Cabezales - Espinilleras - Antebraceras - Colchoneta - Conos - Pateadores - Cronometro - Libros 	Investigador Coordinador deportivo, entrenador de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE en Sangolquí.	Se empleará el tiempo que disponga el director de clubes de la UFA.

Cuadro Nº 19: MODELO OPERATIVO

Elaborado por: William Suntaxi

PLAN DE ACCIÓN

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Sociabilización de los resultados de la investigación.	Hasta el 02 de Marzo del 2015 se socializara el 100% de la propuesta en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.	Socializar el Manual de Técnicas de Relajación. Reunir a todos los deportistas de taekwondo y entrenador.	Computador Proyector Documentos de apoyo Trípticos Circulares de convocatoria.	Se empleara a la disposición de los directivos de la Universidad de las Fuerzas Armadas, Sangolquí.
Planificación de la propuesta.	Hasta el 02 de Marzo del 2015.	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar al director y entrenador del Club.	Equipo de computación. Materiales de oficina,	Julio – Agosto 2014
Ejecución de la propuesta.	En el año 2015 y sus eventos se ejecutara la propuesta en el 100%.	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta.	La propuesta será evaluada permanentemente.	- Evaluar a los deportistas y entrenador de taekwondo. - Elaborar un informe del rendimiento deportivo de los practicantes. - Analizar los resultados.		

Cuadro N° 20: Plan de acción

Elaborado por: William Suntaxi

6.9. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
<p>Directivos del club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí.</p> <p>Equipo de trabajo: Trabajo con los deportistas y entrenador de la categoría senior de combate del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.</p>	<p>Investigador: Sr. William Suintaxi</p> <p>Directivos del club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí.</p>	<p>Organización del proceso de investigación.</p> <p>Diagnostico situacional.</p> <p>Discusión y aprobación.</p> <p>Programación operativa.</p> <p>Ejecución del proyecto.</p>

Cuadro Nº 21: ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Elaborado por: William Suintaxi

RECURSOS HUMANOS	Nº
Deportistas de la categoría senior de combate del club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de la ciudad de Sangolquí.	40
<p>Director</p> <p>Entrenador</p> <p>Médico</p>	6
<p>Investigador:</p> <p>Sr. William Suintaxi</p>	1
RECURSOS ECONÓMICOS	
Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo de investigativo correrán a cargo del investigador.	

Cuadro Nº 22: Recursos Humanos

Elaborado por: William Suintaxi

6.10. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. Equipo de gestión, Investigador Directivos del Club de Taekwondo
¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación. Verificar el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría senior de combate de la universidad.
¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de acción. Para mejorar el rendimiento y la motivación de los competidores de la categoría senior de combate.
¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados. Niveles de estrés y de relajación previa durante la competencia y entrenamiento.
¿A quién evaluar?	Personal encargado de evaluar. Directivos de los clubes deportivos, entrenador y deportistas.
¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta. En los entrenamientos, eventos, torneos y campeonatos de taekwondo.
¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante observación, test, entrevistas, evaluaciones prácticas de lo aprendido.
¿Con que evaluar?	Recursos. Fichas, registro de progreso, tablas comparativas.

Cuadro Nº 23: PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Elaborado por: William Suntaxi

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- Barrios, Joaquín y Ranzola, Alfredo, Manual para el deporte de iniciación y desarrollo, Ediciones Deportivas Latinoamericanas, 1995, p3.
- Billat, Veronique, Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica”, Paidotribo, Barcelona, 2001.
- Diccionario de las Ciencias de la Educación, Santillana, 2003 (1983)
- Dietrich Martin, D. Manual De Metodología Del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona 2001.
- Fernández, C., y Pérez, M. Manual de psicología de la salud, Pirámide, Madrid 1998.
- Hüther, Gerald, Biología del miedo. El estrés y los sentimientos. Plataforma Editorial, 2012, pp. 51–52.
- Márquez, S. (1992). Instrumentos de evaluación de la ansiedad aplicados al ámbito de la competición deportiva. Revista Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte 9, 13-17
- Matveev, Lev Pavlovich, Teoría General del Entrenamiento Deportivo, editorial Paidotribo, Barcelona 2001.
- Orlandini, Alberto, El estrés ¿qué es? Y ¿cómo evitarlo?, Fondo de Cultura Económica, México DF, 1999.
- Pierre, Edith Perreaut, Sofrología y éxito deportivo, Editorial Paidotribo, Barcelona 2000.

- Sanzano, Albert Viade, Psicología Aplicada Al Rendimiento Deportivo, Edit. UOC, Arago-Barcelona 2003.
- Selye, H, The Stress of life, McGraw-Hill, New York 1956.
- Selye, H,"Estado actual de las investigaciones del stress. Endocrinología psicosomática". Edit. Morata. España.1966.
- Selye, Hans, the stress of life, Montreal – Canada, 1989

LINKOGRAFÍA:

- <http://remediosnaturales.about.com/b/2012/02/10/el-estres-provocara-la-mayoria-de-las-enfermedades.htm>
- <http://www.fen.org.ar/capacitacion/estres.htm>
- http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- <https://sites.google.com/site/enfermedadespsicosomaticasdebp/home/tema-01>
- <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/20542/1/20688568.pdf>
- <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/7790/FCHE-IFTGPI-66.pdf?sequence=1>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s#Factores_desencadenantes
- <http://psicologiavigo.com/category/terapias/estres/>
- <http://ec.globedia.com/antecedentes-historicos-estres>
- <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/8161/FCHE-CEF-318.pdf?sequence=1>
- <http://entrenamientodeportivocarlosduque.blogspot.com/>
- <http://www.monografias.com/trabajos55/el-estres/el-estres.shtml>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>
- <http://www.efdeportes.com/efd110/el-estres-y-las-lesiones-deportivas.htm>
- <http://www.revistarecorrer.com.ar/Nota/521/Sindrome-de-Burnout-Agotamiento-psicologico-en-deportistas/>
- <http://padelstar.es/psicologia-en-el-padel/causas-de-un-bajo-rendimiento-deportivo/.html>
- <https://rendimientofisicotkd.wordpress.com/>
- <http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/>
- <http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml#ixzz3RDRWU3Yw>

ANEXOS

7.- ¿Considera usted que un buen desarrollo de la destreza motriz permite al deportista alcanzar un rendimiento óptimo en la competencia?

SI () NO ()

8.- ¿Piensa usted que el rendimiento deportivo de un competidor se ve influenciado por sueños, anhelos y la motivación que tenga al momento de la competencia?

Si () No ()

9.- ¿Cómo se siente usted cuándo el ambiente entre compañeros es muy bueno, tanto en entrenamiento como en competencia?

MOTIVADO () DESMOTIVADO ()

10.- ¿Considera usted que los juegos son parte fundamental en el desarrollo físico y mental del deportista?

SI () NO ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENTREVISTA DIRIGIDA AL COORDINADOR Y PRESIDENTE DEL CLUB

Nombre: _____

Edad: _____

Edad Deportiva: _____

1. ¿Está usted de acuerdo en que se efectúe nuestro proyecto de “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del Club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolquí).” en vuestra institución?

Si

No

Tal vez

2. ¿Se ha realizado este proyecto con otros clubes deportivos?

3. ¿Piensa usted que es importante analizar la Influencia Del Estrés En El Rendimiento Deportivo Del Equipo Senior De Combate Del Club De Taekwondo?

4. ¿Cuál es la causa por la que no se consideró la Influencia Del Estrés En El Rendimiento Deportivo Del Equipo Senior De Combate Del Club De Taekwondo?

FOTOGRAFÍAS

FOTO # 01



Coliseo Gral. Miguel Iturralde donde se encuentra el club de taekwondo (campus ESPE Sangolquí).

FOTO # 02



Club de entrenamiento de la Universidad de las Fuerzas Armadas, lugar donde se realizan las prácticas.

FOTO # 03



FOTO # 04



Los deportistas del Club de Taekwondo durante los entrenamientos, en esta clase se preparan para la competencia, por lo que se trabaja con petos y protecciones.

FOTO # 05



Los practicantes formados para recibir indicaciones generales.

FOTO# 06



El investigador William Sntaxi motivando a sus compañeros y nuevos integrantes durante la semana de entrenamiento precompetitivo.

FOTO # 07



Los deportistas reciben indicaciones para continuar con el entrenamiento sin bajar en nivel de concentración.

En este momento se les deja que vuelvan a la calma para que sus pulsaciones bajen, de modo que se pueda realizar un fogueo entre compañeros sin provocarles tensión.

FOTO # 08



Deportistas novatos y clasificados después de realizar una sesión de entrenamiento, ellos se preparan para el campeonato absoluto de pichincha.

FOTO #09



El investigador durante una competencia Nacional Universitaria, en la cual se mostró un buen desempeño.

FOTO # 10



En esta foto podemos evidenciar el buen desempeño mostrado por los deportistas, el investigador y entrenador, durante el evento nacional universitario organizado por la ALDUPE, en cual se obtuvo las primeras posiciones.

FOTO # 11



El investigador (color Azul) durante los juegos nacionales absolutos, competencia semifinal.

FOTO # 12



Los resultados obtenidos por parte de los integrantes del club ESPE, son destacables y muestra de ello son los primeros lugares en los campeonatos.

FOTO # 13



Equipo senior de taekwondo de la UFA, listos para el fogueo de control contra la selección mexicana de taekwondo.

FOTO # 14



Los practicantes y entrenador preparándose para los combates, podemos notar que existe tranquilidad en los competidores ya que se encuentran motivados.

FOTO # 15



Durante un tope de fuego contra la selección de México, quienes vinieron como invitados ya que se encontraban en una gira de torneos.

FOTO # 16



El equipo de taekwondo senior de combate después del tope de control.

FOTO # 17



El investigador en el Open Rumiñahui Internacional 2014, demostrando que tanto la preparación física como los entrenamientos de relajación ayudaron a mejorar el rendimiento de competencia.

FOTO #18



El investigador en los primeros lugares del evento internacional Open Rumiñahui Internacional de taekwondo categoría senior de combate.

FOTO # 19



El rendimiento del equipo y del investigador fue el mismo en las dos categorías que se compitió, obteniendo medalla de oro en la categoría Welter de combate, en el campeonato Open Rumiñahui Internacional.