



Influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo de pruebas atléticas de medio fondo en la selección de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) en competencias selectivas.

Cali Condo, Alex Mauricio

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en
Entrenamiento Deportivo

Msc. Arias Cazco, Juan Carlos

06 de febrero del 20

URKUND

Document Information

Analyzed document	TESIS CALI CONDO, ALEX MAURICIO .docx (D78201643)
Submitted	8/26/2020 4:48:00 PM
Submitted by	Vaca García Mario René
Submitter email	mrvaca@espe.edu.ec
Similarity	2%
Analysis address	mrvaca.espe@analysis.orkund.com



Firmado electrónicamente por:
**JUAN CARLOS
 ARIAS CAZCO**

Sources included in the report

SA	Tesis Maestria UTA Completa.docx Document Tesis Maestria UTA Completa.docx (D38220534)		10
W	URL: https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/789/1/VARIABILIDAD-DE-LA-FRECUENCIA ... Fetched: 4/10/2020 11:06:50 PM		1
W	URL: https://docplayer.es/50335806-Universidad-rafael-landivar-facultad-de-humanidades- ... Fetched: 3/6/2020 7:47:04 PM		1
W	URL: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11096/1/2015_dimensiones_ansi ... Fetched: 1/20/2020 1:48:34 AM		1
SA	Tesis PER Septiembre 9.docx Document Tesis PER Septiembre 9.docx (D21672061)		1
SA	Tesis Obrian Espejo 1.docx Document Tesis Obrian Espejo 1.docx (D13458950)		1



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **“Influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo de pruebas atléticas de medio fondo en la selección de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) en competencias selectivas.”** fue realizado por el señor **Cali Condo, Alex Mauricio** el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 06 de febrero del 2020



Firmado electrónicamente por:
**JUAN CARLOS
ARIAS CAZCO**

Firma:

Arias Cazco, Juan Carlos

Director

C.C.: 0602485336



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo **Cali Condo, Alex Mauricio**, con cédula de ciudadanía n° 0604121277, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo de pruebas atléticas de medio fondo en la selección de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) en competencias selectivas**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 06 de febrero del 2020

Firma

Cali Condo, Alex Mauricio

C.C.: 0604121277



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo **Cali Condo, Alex Mauricio** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo de pruebas atléticas de medio fondo en la selección de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) en competencias selectivas.** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 06 de febrero del 2020

Firma

Cali Condo, Alex Mauricio

C.C.: 0604121277



DEDICATORIA

Mi tesis se la dedico a Dios todo poderoso que me ha bendecido con salud y vida para cumplir las metas que me he trazado en la vida, darme la sabiduría, paciencia y coraje para afrontar cada obstáculo presentado.

Con todo mi aprecio y cariño a mis padres quienes han sido un apoyo incondicional y un pilar fundamental para construir los más grandes proyectos que uno se pueda realizar.

A mis hermanos, los mismos que siempre me esperan con alegría y cariño cada vez que tengo la oportunidad de llegar a casa, cada uno de ellos han sido el mayor de los impulsos para seguir avanzando, tratando de ser un buen ejemplo donde ellos puedan reflejarse y tengan una referencia a la cual deben superar, este proyecto no fue fácil ni fueron los mejores tiempos pero el recuerdo y los ánimos de toda mi familia hizo que todo parezca más sencillo para poder sobresalir ante la adversidad.

Dedico también este éxito académico a mis compañeros de promoción con los que cursamos la presente maestría, compartiendo muchas anécdotas, experiencias y conocimientos que Dios siempre les bendiga.

Cali Condo, Alex Mauricio



AGRADECIMIENTO

Expreso mi más grato y profundo agradecimiento al Personal Docente y Administrativo de la UNIVERSIDAD DE FUERZAS AMADAS – ESPE- que me dieron la oportunidad de acrecentar la formación académica, a todos ellos por estar muy pendiente de mi proyecto y evolución profesional, por confiar en mí, por el apoyo que me brindaron, por los consejos y las largas tutorías.

De la misma manera quiero expresar mis sinceros agradecimientos a mi Tcm. E.M. Jorge Pacheco director de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea quien confiando en el desarrollo de este trabajo brindo su apertura y colaboración y a todo el personal que labora en esta prestigiosa Escuela de Formación, por brindarme la apertura y poder ejecutar este proyecto,

Gracias.

Cali Condo, Alex Mauricio

Índice de Contenidos

DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
Índice de Contenidos	8
Índice de Tablas	13
Índice de figuras	15
Resumen.....	16
Abstract.....	17
Capítulo I.....	18
Planteamiento del problema	18
Formulación del problema	20
Objetivos.....	20
<i>Objetivo general</i>	20
<i>Objetivos específicos</i>	20
Justificación e importancia	20
Hipótesis.....	22
Hipótesis de relaciones de causalidad	22
Variables de investigación	22
<i>Variable independiente</i>	22
<i>Variable dependiente</i>	22
<i>Variabes ajenas.</i>	22
Operacionalización de las variables.....	23

Tipo de investigación	25
Enfoque de la investigación	25
Nivel de la investigación	25
Población y muestra	26
Población	26
Muestra	26
Fuentes, Técnicas e Instrumentos	26
Plan de Análisis de la información	26
Recolección de la información	27
Fuentes	27
Técnicas e instrumentos	27
Evaluación del Test CSAI-2	28
Test de Cooper.	28
Tratamiento y análisis estadístico de los datos	29
Capitulo II	30
Marco Teórico Conceptual	30
Historia del Triatlón.	30
El triatlón y las disciplinas que lo conforman.	31
<i>Natación</i>	31
<i>Ciclismo</i>	31
<i>Atletismo.</i>	32
Distancias de Triatlón.	33
La ansiedad en el deporte	33

Niveles de ansiedad.	35
Manifestaciones de la ansiedad	38
Teoría de la U invertida	39
Rendimiento Deportivo	40
<i>Objetivos del entrenamiento deportivo</i>	42
<i>Componentes del entrenamiento deportivo</i>	43
Preparación física	43
Preparación técnica	44
La técnica se clasifica en:	45
Preparación Táctica	45
Preparación Psicológica	47
Preparación teórica	48
Rendimiento competitivo.....	49
Periodo competitivo	50
Factores que influyen en el rendimiento deportivo	50
Relación entre la Ansiedad Competitiva y el Rendimiento Deportivo	51
Capítulo III.....	52
Análisis e Interpretación de resultados	52
Evaluación del Rendimiento Deportivo	52
Resultados obtenidos de la aplicación de Pre Test de Cooper.	52
Post Test de Cooper	54
Correlación del Test Cooper	55
Resultados de la Valoración Global de la Evaluación del Pre Test CSAI-2..	58
Pre Test CSAI-2	59

Resultados de la pre valoración de Ansiedad Cognitiva	60
Resultados de la pre valoración de la Ansiedad Somática.	61
Resultados de la pre valoración de Autoconfianza.	63
Resultados de la Valoración Global del Post Test CSAI-2.	64
Resultados de la post Valoración Cognitiva.	65
Resultados de la post Valoración Somática.	67
Resultados de la post valoración de Autoconfianza.	69
Correlación del Pre y Post Test de Ansiedad Cognitiva, Somática y Autoconfianza.	70
Correlación Ansiedad Cognitiva.	72
Correlación Ansiedad Somática.	73
Correlación Autoconfianza.	75
Capítulo IV	77
Conclusiones y Recomendaciones.....	77
Conclusiones	77
Recomendaciones	78
Capítulo V	79
Propuesta de una Guía para el control de la ansiedad en los triatletas de la escuela técnica de la Fuerza Aérea	79
Introducción	79
Justificación	80
Objetivos.....	81
Objetivo General:	81

Objetivos Específicos:	81
Factibilidad de la propuesta	81
Factibilidad técnica.	81
Factibilidad económica.	81
Factibilidad del lugar.	82
Descripción de la propuesta	82
Consideraciones metodológicas para la guía de técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad	82
Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje	83
Metodología	83
Variantes	83
Guía de técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad en los deportistas del equipo de triatlón de la escuela técnica de la Fuerza Aérea.	84
Bibliografía	109
Anexos	113

Índice de Tablas

Tabla 1 Variable Dependiente La Ansiedad	23
Tabla 2 Variable Independiente Rendimiento Deportivo	24
Tabla 3 Distancia Triatlon	33
Tabla 4 Pre Test Cooper	53
Tabla 5 Post Test Cooper.....	55
Tabla 6 Correlación Test Cooper	56
Tabla 7 Rasgos Ansiedad	58
Tabla 8 Pre Test CSA-2.....	59
Tabla 9 Pre Test Ansiedad Cognitiva.....	60
Tabla 10 Pre Test Ansiedad Somática.....	62
Tabla 11 Pre Valoración de Autoconfianza	63
Tabla 12 Resultado Global del Post Test CSAI-2.....	64
Tabla 13 Post Test Ansiedad Cognitiva	66
Tabla 14 Resultados Post Valoración Somática.....	67
Tabla 15 Resultados Post Valoración de Autoconfianza	69
Tabla 16 Correlación Valoración Global	70
Tabla 17 Correlación Ansiedad Cognitiva.....	72
Tabla 18 Correlación Ansiedad Somática.....	73
Tabla 19 Correlación Autoconfianza	75
Tabla 20 Técnica 1-4.....	85
Tabla 21 Técnica 5	89
Tabla 22 Técnica 6	90
Tabla 23 Técnica 7	91

Tabla 24 Técnica 8	93
Tabla 25 Técnica 9	93
Tabla 26 Técnica 10	94
Tabla 27 Técnica 11	95
Tabla 28 Técnica 12	95
Tabla 29 Técnica 13	96
Tabla 30 Técnica 14	97
Tabla 31 Técnica 15	98
Tabla 32 Técnica 16	98
Tabla 33 Técnica 17	99
Tabla 34 Técnica 18-19	100
Tabla 35 Técnica 20 -21	101
Tabla 36 Técnica 22- 23.....	102
Tabla 38 Técnica 24-25	103
Tabla 39 Técnica 26-27	104
Tabla 40 Técnica 28-29	105
Tabla 41 Técnica 30 -31	106
Tabla 42 Técnica 32-33.....	107

Índice de figuras

Figura 1 Teoría de la U invertida	40
Figura 2 Pre Test de Cooper	52
Figura 3 Pre Test de Cooper	54
Figura 4 Correlación Test Cooper	57
Figura 5 Pre Test Ansiedad Global	59
Figura 6 Pre Testa Ansiedad Cognitiva.....	61
Figura 7 Pre Test Ansiedad Somática.....	62
Figura 8 Pre Test de la Ansiedad.....	63
Figura 9 Resultados Post Test CSAI-2	64
Figura 10 Pre Test Ansiedad Cognitiva.....	66
Figura 11 Pre Test Ansiedad Somática.....	68
Figura 12 Post Autoconfianza	69
Figura 13 Correlación Valoración Global	71
Figura 14 Correlación Ansiedad Cognitiva.....	72
Figura 15 Correlación Ansiedad Somática.....	74
Figura 16 Correlación Autoconfianza	75

Resumen

El presente trabajo estudio e investigo la Ansiedad y sus diferentes niveles en los deportistas que practican Triatlón, más allá de realizar una observación de la planificación de su entrenamiento de manera metodológica la misma que incluyo el análisis y exploración del rendimiento deportivo, podemos decir que el deporte y cada una de sus disciplinas han evolucionado de manera macro, debido a la información, técnicas, tecnológica, y experiencias que en la actualidad existen, pero si tomamos en cuenta el aspecto psicológico del deporte el mismo no siempre va de la mano de la planificación deportiva.

Para conocer los diferentes niveles de ansiedad se aplicó el Test de Ansiedad de Martens CSAI-2 el mismo que se aplica internacionalmente mientras que, para determinar y estudiar el rendimiento deportivo de los deportistas se utilizó el Test de Cooper para el atletismo. Pudimos apreciar resultados variados entre todos los deportistas evaluados y posteriormente pudimos notar la disminución en los diferentes niveles de ansiedad y un mejoramiento en la autoconfianza luego de aplicar las técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad en los deportistas , para con ello aportar bienestar en el ámbito deportivo tanto al deportista aumentando su seguridad y autoconfianza ,disminuyendo la intensidad de los síntomas de la ansiedad precompetitiva como al entrenador dándole pautas para una planificación más acorde a su estado físico y psicológico además de fomentar conductas que favorezcan la automotivación y predisposición al esfuerzo.

Palabras clave:

- **ANSIEDAD**
- **ANSIEDAD COGNITIVA**
- **ANSIEDAD SOMÁTICA**

Abstract

The present work studied and investigated the Anxiety and its different levels in athletes who practice Triathlon, beyond making an observation of the planning of their training in a methodological way the same that included the analysis and exploration of sports performance, we can say that the sport and each of its disciplines have evolved in a macro way, due to the information, techniques, technology, and experiences that currently exist, but if we take into account the psychological aspect of sport it does not always go hand in hand with the sports planning.

To know the different levels of anxiety, the Martens CSAI-2 Anxiety Test was applied, which is applied internationally while, to determine and study the sports performance of athletes, the Cooper Test was used for athletics. We were able to appreciate varied results among all the athletes evaluated and later we could notice the decrease in the different levels of anxiety and an improvement in self-confidence after applying the coping techniques for the control of anxiety in the athletes, to thereby provide well-being in the sports field both to the athlete increasing their safety and self-confidence, decreasing the intensity of the symptoms of precompetitive anxiety and the coach giving guidelines for a planning more consistent with their physical and psychological state in addition to promoting behaviors that favor self-motivation and predisposition to effort .

Keywords:

- **ANXIETY**
- **COGNITIVE ANXIETY**
- **SOMATIC ANXIETY**

Capítulo I

Planteamiento del problema

A nivel mundial, podemos decir que cada disciplina deportiva ha ido avanzando a pasos agigantados gracias al acceso de la información y la tecnología con la que ahora podemos verificar los diferentes avances, ahora hablando a nivel psicológico es primordial la manera en que hoy los técnicos o entrenadores hablan sobre las diferentes metodologías de cómo influye la ansiedad la misma que puede ser de manera positiva o negativa en el rendimiento deportivo de los atletas.

(Anshel, y otros, 1991) entienden la ansiedad precompetitiva como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica. En la actualidad, la ansiedad se contempla desde un punto de vista multidimensional en función de a qué nivel se manifiesta (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990).

En Ecuador, la entidad encargada de regular y que tiene bajo su responsabilidad las distintas competencias atléticas oficiales es la Federación Ecuatoriana de Atletismo la misma que es autónoma y sin finalidad de lucro, que se conoce también con las siglas FEA, que tiene bajo su responsabilidad el atletismo dentro del Ecuador.

La ansiedad precompetitiva ejerce influencia en el rendimiento deportivo. Puede darse el caso de que haya competidores a los que la ansiedad les beneficie

en su rendimiento y otros a los que les perjudique, en función de cómo controlen los síntomas que la producen (Anshel, 1995) (Smith, 1989).

En la literatura hay investigaciones que concluyen que la ansiedad precompetitiva facilita el rendimiento (Jones & Swain, 1992).

Sin embargo, en la mayoría de ellas, se concluye que la ansiedad tiene efectos negativos no sólo en el rendimiento, sino en el disfrute de la participación deportiva y en el bienestar físico (Scalan, y otros, 1986; 1998; 2005).

En la provincia de Cotopaxi, no existen escuelas o academias de atletismo que se enfoquen en la ansiedad que afecta a los atletas, de ahí parte nuestra investigación de saber si la misma influye de manera positiva o negativa en el deportista y cómo podemos aprovecharla para alcanzar un máximo desarrollo en los distintos eventos deportivos. Permite a los deportistas tener sus propias experiencias, conocer e identificar sus miedos y saber de qué manera combatirlos ayudándole a desarrollar su personalidad y de esta manera enfrentarse a los diferentes retos tanto deportivos como en la vida misma.

El Especialista (Conde Villar, 2004) en el Boletín Informativo del Deporte Ecuatoriano que afirma: "Los docentes de Cultura Física no están actualizados y en ciertos casos desconocen, formas y procedimientos sobre aplicación de técnicas de enseñanza para potencializar el deporte, además que la situación económica de los estudiantes, no favorece la preparación con personal técnico (p.45-46).

Para alcanzar los cambios que trae consigo el conocimiento de la ansiedad en el rendimiento deportivo y de este modo aprender nuevas técnicas, para combatir y

fortalecer el dominio de su ansiedad precompetitivo, competitivo y post-competitivo, aspectos decisivos en general que contribuyen de forma directa a su mejor desempeño físico y psicológico, etc.

Formulación del problema

¿Cómo influye la ansiedad en el rendimiento deportivo de pruebas de medio fondo de la selección de triatlón en competencias selectivas?

Objetivos

Objetivo general

Determinar cómo influye la ansiedad en el rendimiento deportivo en pruebas atléticas de medio fondo de la selección de triatlón en competencias selectivas.

Objetivos específicos

- Analizar de qué manera se expresan los diferentes niveles de ansiedad en competencias selectivas de pruebas de medio fondo.
- Verificar el nivel deportivo de los atletas del equipo de triatlón de la ETFA en pruebas atléticas de medio fondo.
- Elaborar una guía con técnicas y estrategias para el control de la ansiedad en los triatletas de la ETFA.

Justificación e importancia

Actualmente en el medio que vivimos es común la práctica de deporte y con ello el aumento de los adeptos al mismo, los amateur puede decirse se “obsesionan” con las marcas impuestas por los profesionales, con el rendimiento de sus compañeros de entrenamiento, por los rumores de marcas impuestas por clubes, academias o federaciones rivales cayendo en el sobre entrenamiento, falta de autoconfianza y en la

desilusión al no poder rendir tal y como lo hacen en los entrenamientos o de no estar lo suficientemente preparado para enfrentar el encuentro atlético, pensando que el atleta es un deportista de entrenamiento mas no de competencia como comúnmente se suele denominar sin saber las verdaderas razones por la cual el atleta está fallando en las competencias importantes, preguntándonos por qué cuando entrena tiene el performance que no puede demostrar cuando compite, cuáles son las barreras mentales y cuando estas se activan para reducir el desempeño de músculos y habilidades en el atleta.

Con el conocimiento de la ansiedad nosotros podemos determinar la mejor manera para superar todos los altibajos, sin desviar nuestra energía en pensamientos y actitudes negativas que bajan nuestro nivel deportivo además de enfrentarnos de mejor manera a las distintas situaciones cotidianas de carácter social y cultural.

La importancia del presente trabajo radica, en despertar el interés por parte de los atletas y dirigentes de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea y que conozcan la temática de la ansiedad para mejorar su rendimiento tanto físico como psicológico a nivel personal y competitivo.

El interés por investigar la ansiedad pues constituye una herramienta muy eficaz, y contribuye a desarrollar los aspectos físicos, psicofisiológico, etc. Al conocer sobre la temática los deportistas y dirigentes podrán darse cuenta de todos los beneficios que este estado temporal les puede brindar a corto, mediano o largo plazo.

El impacto que se pretende con el presente trabajo de investigación es, preparar atletas monitoreando su ansiedad, aprovechando las destrezas y habilidades para desarrollar de mejor manera sus cualidades físicas con lo cual esperamos apoyar la mejora de forma armónica y equilibrada del rendimiento deportivo que lleve a incrementar su disponibilidad física y psicológica.

Hipótesis

Hipótesis de relaciones de causalidad

La ansiedad, incide en el rendimiento deportivo en pruebas de medio fondo de la selección triatlón de la ETFA en competencias selectivas.

Variables de investigación

Variable independiente

La ansiedad

Variable dependiente

Rendimiento Deportivo

Variables ajenas.

- Material de entrenamiento.
- Disponibilidad del personal por las distintas funciones: guardia, semana, cuartelero, etc.
- La aplicación de los test y guía de métodos y técnicas, se la realiza en las tardes en un horario de 16h30 a 18h00 en las instalaciones de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea por un tiempo de 2 meses.

Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable Dependiente La Ansiedad

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
<p>Ansiedad. - es conceptualizada como una respuesta emocional que, a su vez, se divide en tres tipos de respuestas, las cuales incluyen aspectos cognitivos, fisiológicos y motores, debido a la posible influencia de estímulos tanto internos como externos al propio individuo; el tipo de estímulo que provoca la respuesta de ansiedad está determinado en gran medida por las</p>	Cognitivo	Procesos mentales	Encuesta Test CSAI-2
	Fisiológico	Estructuras neurológicas	
	Motor	Movimiento humano	
	Respuesta	Reacción de un organismo a un estímulo	

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
características del individuo			

Nota: Tabla descriptiva de variable dependiente

Tabla 2

Variable Independiente Rendimiento Deportivo

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Rendimiento Deportivo. – es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción a una sucesión compleja de acciones deportivas, en base a	Capacidades Físicas	Velocidad Agilidad Resistencia Fuerza Flexibilidad	Encuesta Test de Cooper

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
valoraciones de Forma, Fases y Capacidades Físicas.	Fases	Desarrollo Estabilización Perdida	

Nota: Tabla descriptiva de variable dependiente

Tipo de investigación

Enfoque de la investigación

La presente investigación es de tipo cuasi experimental, debido a que su objetivo es disminuir los niveles de ansiedad precompetitiva en pruebas de medio fondo del equipo de triatlón.

De existir un alto grado de relación las variables anteriores mencionadas, la utilidad de este estudio se verá demostrada que la ansiedad si influye en el rendimiento deportivo de los triatletas en pruebas atléticas de medio fondo.

Nivel de la investigación

El nivel de exploración será de tipo correlacional, su análisis será cualitativo sobre la mutua relación para saber cómo puede influir la ansiedad en el rendimiento deportivo sobre los atletas en situaciones de estrés.

Población y muestra

Población

La población considerada en esta investigación está conformada por los alumnos de 18 a 22 años de edad que, constituida en dos promociones, de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea. La misma que corresponde a un promedio de 15.

Muestra

Los alumnos que asiste de forma permanente a los entrenamientos de triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea, seleccionados en forma aleatoria.

Para la realización de las tareas es necesario el empleo de diversos métodos de investigación. En el nivel teórico se emplearon:

- Analítico-sintético, permitirá observar las causas de la ansiedad pre competitiva en competencias selectivas con fundamentos teóricos que desencadenan un plan de mejoramiento de rendimiento deportivo (guía de técnicas y estrategias para controlar la ansiedad precompetitiva).
- Inductivo ya que se incorporará e interpretará el contexto del campo de acción y responderá a las preguntas del problema planteado mediante la recolección de datos.

Fuentes, Técnicas e Instrumentos

La investigación utilizará técnicas como entrevista, encuesta y bitácora de campo cuyos instrumentos serán el guion de entrevista, cuestionario y ficha de observación.

Plan de Análisis de la información

Revisión detallada de la información recolectada, con esto nos referimos a la selección de información descartando la defectuosa, incompleta, no pertinente y otros.

Almacenamiento y tabulación de resultados: manejo de información, gráficos

estadísticos de datos para su presentación.

Recolección de la información

Durante la recopilación de datos se analizan y registrando el proceso de investigación, tomando en cuenta todos los instrumentos utilizados.

Señalados en el cronograma se aplicaron el pre test para valorar la ansiedad de los deportistas y el post test después de dos meses para valorar el control de la ansiedad con la aplicación de técnicas antes durante y después de las diferentes competencias selectivas

Las valoraciones serán realizadas por la autora, el entrenador permanente de los deportistas al igual que la supervisión y asesoría del director de la investigación.

La información necesaria para la presente investigación proviene de:

Fuentes

- Fuentes primarias: Datos obtenidos directamente de los participantes
- Fuentes secundarias: Libros, revistas científicas, etc.

Técnicas e instrumentos

- Test CSAI-2 (Test de Martens)
 - Test CSAI-2
 - Esferográfico
- Test de Cooper
 - Cronometro
 - Registro
 - Pista Atlética

Evaluación del Test CSAI-2

Para el desarrollo de este test, se ubica a los deportistas en este caso a los triatletas en los alrededores de la pista atlética, un día u horas previas a la competencia, tratando que no se encuentre muy unidos para que entre ellos no se “repitan, alteren, copien, modifiquen, etc.,” las respuestas. Se les entrega el test con un esfero o lápiz de cualquier color. Se aclara a los deportistas que no hay respuestas buenas o malas simplemente deben contestar como sienten en ese momento. Con un tiempo estimado de desarrollo del mismo de 10 a 15 min introducido en un ejercicio de competición.

Test de Cooper.

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Aunque esta prueba está catalogada como de medición aeróbica (carrera continua durante 12 minutos), es necesario añadir que el sobreesfuerzo que realiza el sujeto, en los últimos metros o minutos, con el objeto de aumentar la distancia recorrida crea una situación aeróbico - anaeróbica.

Creada por el Dr. Kenneth Cooper para determinar el VO₂ máx. en atletas varones. En 1977 fue adaptada por Gerchell para su aplicación en mujeres.

(Garcia Manso, 1996) afirman que, según la distancia registrada en esta prueba, se puede determinar el VO₂ máx. de un individuo, ya que éste está relacionado con el agotamiento que sufre el cuerpo tras someterse a un esfuerzo constante. Sobre la marca conseguida y atendiendo a las siguientes ecuaciones se puede obtener una estimación del máximo consumo de oxígeno del alumno, además estos autores han estudiado la eficacia en la predicción del VO₂ máx. y le asignan un coeficiente de validez de entre 0,24 y 0,94.

Podemos aproximar el consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.) de cada alumno atendiendo a la ecuación de Howald, basada en el test de Cooper (carrera continua durante 12 minutos). Tras finalizar la prueba debemos multiplicar la distancia métrica obtenida por 0,02 y restar al resultado 5,4. La cifra obtenida de la ecuación expresa los mililitros de máximo consumo de oxígeno del alumno. Para concluir la valoración, deberemos multiplicarla por los kilogramos de peso del sujeto y por el número de minutos corridos. (Martinez Lopez, 2003).

$$\text{VO}_2 \text{ (ml/kg/min.)} = \text{metros recorridos} * 0,02 - 5,4 \text{ (Howald)}$$

Tratamiento y análisis estadístico de los datos

La información obtenida durante la investigación se analizará cuantitativa y cualitativamente mediante la elaboración de tablas y gráficos, luego se analizará los resultados obtenidos en el test CSAI-2 por Los triatletas que asisten constantemente a su entrenamiento en la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea.

Con esos resultados, se realizó un análisis interpretativo en el que se explicará la relación existente entre las variable

Capítulo II

Marco Teórico Conceptual

Historia del Triatlón.

El triatlón es un deporte relativamente joven, aunque su espectacularidad ha hecho que se asiente rápidamente en el panorama deportivo. Tanto es así, que en 1994 el Comité Olímpico Internacional (COI) ya lo aceptó como deporte olímpico, aunque no fue hasta los Juegos de Sídney en 2000 cuando lo vimos como tal.

Como ocurre con muchas de las nuevas disciplinas deportivas, fue en Estados Unidos, en los años 70 del siglo pasado, cuando nació el triatlón, aunque la propia Federación Española de Triatlón apunta que hubo antecedentes en este país. Aunque fue en Hawái donde consiguió popularizarse, gracias a un programa de televisión que retransmitía la variante más dura del triatlón: el Ironman. Fue el cuerpo de élite de los marines de Estados Unidos el que se puso a completar unas pruebas que consistían –y siguen consistiendo, pero ahora para todo aquel que sea capaz de aguantarlo– en nadar 3.800 metros, realizar 180 kilómetros de ciclismo y correr una maratón (42,195 kilómetros).

(Saiz, 2019) “Como las distancias del Ironman resultaban inabordables para la gran mayoría de las personas, se redujeron hasta las actuales: 1,5 kilómetros de natación, 40 kilómetros de ciclismo y 10 kilómetros de carrera. Toda una prueba para los amantes de los retos deportivos”

El triatlón y las disciplinas que lo conforman.

Natación

La natación es, por regla general, la disciplina más difícil para el triatleta, en la cual las carencias técnicas quedan muy a la vista. Es por ello que los mejores triatletas tienen en la natación su deporte de origen.

Dentro de la natación, cualquier estilo es correcto y lícito, aunque el más utilizado, por no decir el único es el crol.

El crol puede resultar en un principio más extenuante, lo cual se puede acrecentar debido a errores en la técnica y en la coordinación. Una vez subsanados, el crol será el estilo más rápido y eficaz, tanto en distancias cortas como en largas. (Torres Navarro, 2000) “Así pues, debe quedar claro que el estilo a utilizar será el crol, en el cual un 75-80% de la fuerza de propulsión proviene de los brazos, con el fin de que las piernas lleguen a los otros dos parciales en las mejores condiciones posibles”.

Ciclismo

Una vez finalizada la prueba de natación comienza la transición (que explicaremos posteriormente), que nos conducirá al parcial ciclista.

Aquí comienza el parcial ciclista, en el cual también dependeremos del funcionamiento de la bicicleta. Esta disciplina ocupa más de la mitad del tiempo total, considerándose como una auténtica contrarreloj. En esta prueba, el ciclista debe conocer perfectamente sus limitaciones, ver sus posibilidades, calcular sus fuerzas, conocer el circuito, ahorrar energías y tener un conocimiento total de su bicicleta.

(Torres Navarro, 2000, págs. 14,15) “Con el nuevo reglamento, dicho sector deja de ser tan decisivo, basándose todo en una buena natación con el fin de poder coger un buen paquete ciclista”.

El desgaste será ahora menor, llegando mucho más fresco a la carrera a pie.

Atletismo.

Una vez finalizada la actuación en la bici, debemos realizar nuevamente la transición e iniciar el último parcial: la carrera a pie.

La carrera a pie resulta para los triatletas la experiencia más traumática de las tres disciplinas. Por dos motivos:

- Es la actividad que más castiga al triatleta como consecuencia de los golpes que sufren las articulaciones y los músculos de las piernas en cada apoyo en el suelo. Si además no utilizamos una técnica de carrera correcta, el riesgo de lesiones se verá potencialmente aumentado, sin mencionar la obtención de peores resultados.
- La segunda es que la carrera a pie se da en último lugar, llegando los triatletas a este parcial muy castigados por el esfuerzo anterior. Los músculos están muy próximos al agotamiento y los movimientos ya son tan explosivos como al principio, provocando calambres, con lo cual la técnica es cada vez peor.

A estos factores hay que añadirle uno muy importante: el psicológico, que resulta fundamental para poder conseguir los resultados esperados.

(Torres Navarro, 2000, págs. 15,16) manifiesta “En el triatlón se incrementa la importancia de un control del gasto energético, intentándose llegar siempre a nuestros límites, pero sin sobrepasarlos, algo que puede suceder y acarrear consecuencias muy graves. El elevado requerimiento energético durante las tres pruebas es muy elevado, debiéndolo tener muy en cuenta”.

Distancias de Triatlón.

Existen varias distancias permitidas para la práctica de este deporte, las mismas que explicaremos en el siguiente cuadro.

Tabla 3

Distancia Triatlón

Nombre	Natación	Ciclismo	Atletismo
Super sprint	400 mts	10 km	2,5 km
Sprint	750 mts	20 km	5 km
Olímpica	1500 mts	40 km	10 km
Half (70.3)	1900 mts	90 km	21,09 km
ITU (Larga distancia)	2000 mts	120 km	30 km
Larga distancia	3,8 km	180 km	41,195 km

Nota: Esta tabla explica las distancias de cada una de las disciplinas del triatlón.

La ansiedad en el deporte

De acuerdo con (Perez Fernández, pág. 2) "La ansiedad en los deportistas es uno de los temas más estudiados en la Psicología del Deporte, lo cual quizás se deba al hecho del gran impacto que los estados emocionales negativos tienen sobre el rendimiento, y a que gran parte de los fracasos deportivos se explican por problemas derivados del manejo de la ansiedad. Pero, ¿qué es la ansiedad?; podemos decir que se trata de un estado emocional negativo formado por sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión. Es importante saber que la ansiedad tiene dos componentes; un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva (por ejemplo, la preocupación) y otro componente somático, relacionado con el grado de activación física. Debemos tener en cuenta que la ansiedad puede considerarse como un rasgo permanente de la personalidad (grado de ansiedad que presenta un individuo de forma general en todas las situaciones) y/o como un estado temporal

(provocada por circunstancias especiales). Indudablemente, ambas están relacionadas, y la persona con una ansiedad-rasgo más elevada estará más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado”.

Los principales síntomas que puede tener un deportista en una situación de estrés competitivo son:

- Tensión muscular.
- Dolores y molestias estomacales.
- Dificultades respiratorias.
- Diarrea y ganas de orinar.
- Fatiga excesiva.
- Leve mareo.
- Palpitaciones.

Todos estos síntomas se producen como consecuencia de un proceso tóxico que podríamos denominar círculo vicioso.

(Perez Fernández) expresa “Ante una situación de estrés competitivo, nuestro organismo libera adrenalina y comenzamos a sentirnos mal con los primeros síntomas de la ansiedad; al notarlos, empezamos a tener un temor a esos síntomas que sabemos nos perjudican e incluso paralizan; ese temor hace que los síntomas empeoren aún más, y finalmente, aprendemos a asociar esos síntomas negativos con una situación de estrés competitivo particular, por lo que cuando nos enfrentemos a esa situación, el perjudicial proceso volverá a ponerse en marcha”.

Un concepto muy importante en el estudio de la ansiedad aplicada al deporte, es la llamada ansiedad precompetitiva, la cual suele ocurrir en las 24 horas previas a una competición. Suele ser el resultado de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandadas del ambiente deportivo; si éstas estuvieran equilibradas hablaríamos

de un estado óptimo de alerta/vigilancia, y no de ansiedad. No obstante, existen determinados factores que pueden contribuir al aumento o disminución de esta ansiedad precompetitiva: cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea, conocimiento del rival, etc. Por último, un factor muy importante a tener en cuenta, es que todo deportista compite con la presencia de público.

“Según los estudios actuales, las consecuencias de este factor es que el deportista obtendrá mejores resultados siempre y cuando domine la tarea, pero si la tarea está mal dominada, la presencia de público influirá negativamente. No debemos olvidar que en las competiciones deportivas los espectadores no son pasivos, sino todo lo contrario, juegan un papel muy activo y pueden ejercer una fuerte presión e influir en el aumento del estrés de los deportistas que compiten “fuera de casa” (Pérez Fernandez, 2015)

Niveles de ansiedad.

Dentro de la psicología clínica no existen los términos así llamados “niveles de ansiedad” sino que se considera como instancias psicométricas, las cuales se explicarán seguidamente. Como antes se mencionó los niveles de ansiedad están basados primeramente en la diferenciación de estado – rasgo del autor (Spielberger, Anxiety in Sports: An International Perspective, 1989). “Según este autor, define el concepto de ansiedad rasgo como un estado emocional de transición o condición orgánica del individuo que aumenta y disminuye en intensidad y fluctúa en el tiempo”. Está caracterizada por la percepción consciente de sentimientos de aprensión, tensión y por una gran actividad del sistema nervioso autónomo, por esta razón es una condición subjetiva.

Según (Spielberger, Reacciones emocionales del estrés: Ansiedad e ira, 1996) dice que “El nivel de la ansiedad en el individuo dependerá de la percepción del individuo, esto quiere decir que se da por una variable solamente subjetiva y no objetivamente del peligro que pueda simbolizar una situación. Mientras que el estado de ansiedad es conceptualizado como las diferencias

individuales del sujeto congruentemente estables en cuanto al desarrollo de la ansiedad, esto quiere decir que las diferencias de cada persona para receptor estímulos de un corto periodo como amenazantes o muy peligrosos y la manera de reaccionar ante estos con estados ya sea rasgo y estado de ansiedad”.

El desarrollo del estudio en cuanto a la investigación de los niveles de ansiedad efectuados en el campo de la psicología deportiva especialmente en la ansiedad competitiva, se demuestra la existencia de unos muchos elementos personales como situacionales en relación con la aparición de la ansiedad previa a las competiciones (Cervelló, Jimenez, Del Villar , Ramos, & Santos-Rosa, 2002, pág. 64) manifiesta que “Según esta teoría que se enfoca más a lo afectivo – cognitivo, los elementos responsables del desarrollo de la ansiedad en una persona no solo serán por causas personales, sino que va a influir de igual manera el tipo de deporte o la complejidad de una tarea cualquiera”

Para entender los niveles de ansiedad se toma los conceptos del autor (Garcia, 2006)

el cual clasifica en:

- Ausente: Este nivel de ansiedad es poco frecuente en el individuo ya que en este existe un grado parcial.
- Leve: Este nivel de ansiedad es normal y poseen todas las personas, en este hay una predominación de síntomas de ansiedad como preocupaciones, incertidumbre, miedo a los animales, a estar solo, dificultad para dormir sueño insatisfactorio, entre otras mencionadas anteriormente.

- Moderada: Se desarrolla una intensidad de ansiedad mayor, aquí se evidencia a parte de los síntomas psíquicos, los síntomas somáticos como mayor nivel de amenaza, como temor de que suceda lo peor, temor anticipado, irritabilidad.

También se encuentra la dificultad para estar tranquilo, y otros síntomas como en la leve, pero con mayor intensidad.

Y físicos como dolores musculares, rigidez muscular, complicaciones en el tono muscular, sonidos fuertes en el oído, visión parcialmente borrosa, tics, voz vacilante, cambio constante de frío y calor, entre otras.

- Grave: Es un nivel mucho más alto de ansiedad donde se encuentra una fuerte intensidad en los síntomas que presenta el individuo tanto psíquico como físico que influyen en el desenvolvimiento diario.

En los síntomas psíquicos tenemos (García, 2006): “tensión del cuerpo, llanto, preocupaciones, miedo de que suceda lo peor en situaciones que causen ansiedad, irritabilidad. Problema para relajarse, temores a la noche o lo oscuro, miedo a estar solo, a los animales, al tráfico, pesadillas, entre otras”.

(García, 2006) “Síntomas corporales o somáticos como: Opresión del tórax (pecho), sensación de ahogo, dificultades al deglutir, flatulencia, náuseas, vómitos, borborigmos, entre otras”.

Manifestaciones de la ansiedad

(Weinberg & Gould , 1996). “Las manifestaciones de la ansiedad se clasifican de diferentes formas, hay autores que hablan de demostraciones cognitivas, emocionales y fisiológicas y otros de demostraciones conductivas, subjetivas y fisiológicas. Actualmente se propone que la ansiedad podría tener dos componentes de pensamiento llamado ansiedad cognitiva o preocupación, y un componente fisiológico llamado ansiedad somática o arousal fisiológico, que constituye el grado de activación percibida”

Se distinguen tres manifestaciones interrelacionadas.

- **Manifestaciones cognitivas o subjetivas**

Se pueden interpretar como aquello que el deportista piensa para poder solucionar un problema. Se manifiesta en oportunidades como un bloqueo mental que le impide resolver cierta situación de manera adecuada. Cuando se dice que un jugador de fútbol está demasiado “acelerado”, esa representación de su conducta tiene un origen cognitivo.

- **Manifestaciones fisiológicas**

Las manifestaciones cognitivas provocan reacciones a nivel del organismo. La ansiedad provoca un aumento del trabajo del Sistema Nervioso Autónomo, el incremento de la actividad eléctrica de la epidermis, el aumento de la frecuencia cardíaca y del ritmo respiratorio, así como también del tono muscular. La cuantificación de estos valores todavía no se puede determinar con absoluta certeza, si no es en relación con el resto de manifestaciones que conforman este cuadro.

- **Manifestaciones conductuales o emocionales**

Estas son la demostración de los temores e inseguridades que percibe el deportista y que le hacen variar su conducta.

Aunque no todos los deportistas sufren ansiedad, sobran evidencias de que la competición deportiva es capaz de producir altos niveles, hasta el punto de afectar gravemente la actuación.

(González, 2001) plantea que “cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena. Otros en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal”.

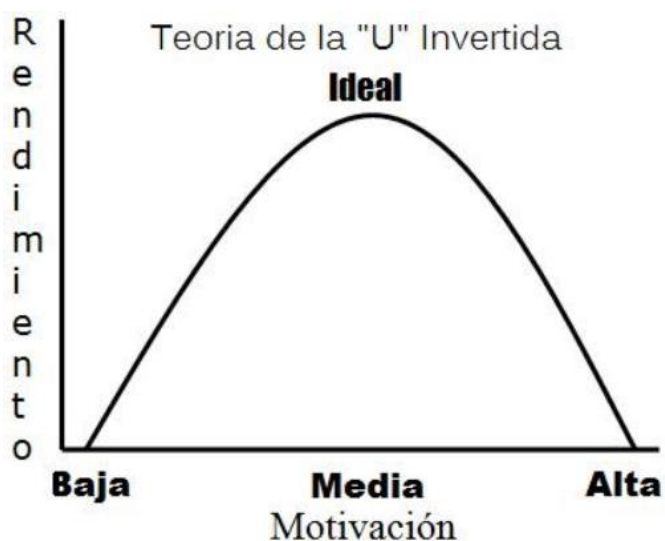
Teoría de la U invertida

Las primeras investigaciones basadas en apreciar las consecuencias de la ansiedad en el rendimiento deportivo se dan por dos autores importantes (Yerkes & Dodson, 1908), “Toman a este estudio desde una base experimental y de motivación en el ámbito deportivo, llamada la Ley de la U Invertida. Esta teoría ha dado el comienzo a la creación de numerosos estudios”, (Landers & Petruzzello, 1991); (Williams, 1993) explican “la correlación entre el rendimiento con los estados de activación o mejor llamado arousal”. La teoría dice que a mayor incremento de arousal, el rendimiento de igual manera incrementa para llegar a un nivel óptimo de ejecución. Sin embargo, si el incremento de arousal sigue subiendo se obtendrá una rebajada del rendimiento deportivo. Igualmente existen varios elementos que pueden causar y desmejorar el nivel óptimo de activación o arousal, (Williams, 1993) estos pueden ser: la dificultad del deporte y de la técnica empleada, pero el elemento que mayor influencia tiene y se ha comprobado por varios estudios es el tipo de personalidad del deportista, y el tipo de rasgo de ansiedad que posea. Los competidores que tengan un aumento en lo que tiene que ver con el rasgo de ansiedad, registran un aumento de igual manera en la actividad

fisiológica, por ende, tienen pérdida de concentración y de la atención, sensación de amenaza y disminución del rendimiento deportivo.

Figura 1

Teoría de la U invertida



Rendimiento Deportivo

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. En general el entrenamiento deportivo tiene como objetivo prioritario lograr un aumento del rendimiento del deportista. Antes de adentrarnos en el tema, es interesante emplear unas líneas en aclarar lo que se entiende con este concepto.

Al acometer la tarea de definir el concepto de "rendimiento deportivo" lo primero que se aprecia es que la palabra "rendimiento" tiene muchos significados, bien en la

lengua cotidiana, bien en el lenguaje científico, (Martin, Carl, & Lehnertz, Manual de metodología del entrenamiento deportivo, 2001). El rendimiento, según estos autores, es “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”.

(Billat, 2002) hace referencia a: “La aceptación de rendimiento deportivo deriva de la palabra parformer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la intuición deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar”.

Según (Grosser, 1992), desde las ciencias que se ocupan del entrenamiento existen cuatro puntos de vista para definir el rendimiento deportivo:

1. Desde el punto de vista de la pedagogía del entrenamiento: es la unidad entre realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma determinada.
2. Desde el punto de vista de la física: se trata del cociente entre el trabajo y el tiempo empleado para realizar dicho trabajo.
3. Desde el punto de vista de la fisiología: es el balance energético por unidad de tiempo.
4. Desde el punto de vista de la psicología: constituye la superación cuantificable de tareas de prueba establecidas o alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

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, Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, 2001).

El rendimiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición. Para ello el deportista deberá desarrollarse mediante un proceso continuo, sistemático y científico que se conoce con el término de “entrenamiento”.

Objetivos del entrenamiento deportivo

Los objetivos del entrenamiento serán diferentes en función del deporte y deportista. Algunos autores han establecido ciertos objetivos. (Harré, 1973), establece los siguientes:

- Alcanzar un desarrollo físico multilateral y elevar su nivel.
- Alcanzar un desarrollo físico especial y elevar su nivel
- Dominar la técnica y la táctica del deporte practicado y perfeccionarla.
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Garantizar la preparación colectiva.
- Fortalecer la salud.
- Evitar los traumas deportivos.
- Adquirir conocimientos teóricos, prácticos y experiencias.

- Garantizar la integración de todas las cualidades, hábitos, conocimientos y habilidades.

Componentes del entrenamiento deportivo

(Platonov, 1988) expresa “Para lograr el mejor aprovechamiento de todo el conjunto de medios que ayude a la elevación del rendimiento deportivo del atleta y alcance logros deportivos, la preparación del deportista se divide en cinco componentes”.

No se puede determinar que uno sea más importante que otro con facilidad, ya que la integración de los mismos les dará una preparación más sólida a los deportistas. De acuerdo a las exigencias propias de cada deporte se inclinará al desarrollo mayor en alguno de los componentes, pero reiteramos que el equilibrio adecuado entre ellos tendrá un impacto mejor en el atleta.

Los componentes de la preparación deportiva son: Preparación Física, Preparación Técnica, Preparación Táctica, Preparación Psicológica y Preparación Teórica.

Preparación física

(Platonov, 1988) manifiesta que “La preparación física es uno de los componentes del entrenamiento deportivo, se centra en el desarrollo de las cualidades motrices: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y capacidades coordinativas”. Está orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras, tanto condicionales como coordinativas.

Se entiende como el grado posible a alcanzar como resultado de la práctica sistemática y científicamente dosificada, de los ejercicios físicos para la ejecución de

una actividad determinada. La preparación física se subdivide en: preparación general y preparación específica.

Preparación física general

“Consiste en el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicamente del deporte dado, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los éxitos de la actividad deportiva. La formación general del deportista es una condición indispensable para conseguir rendimientos deportivos”. (Matveyev, 1965).

La formación general de la capacidad condicional tiene lugar a través de la preparación multilateral que se avala con los ejercicios que buscan el soporte higiénico y armónico de todos los procesos de evolución biológica.

Preparación física específica

La preparación física específica está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada. Al organizar el proceso de la preparación física específica, es indispensable no perder de vista nunca las exigencias específicas de la modalidad deportiva concreta.

Los ejercicios de entrenamiento elegidos deben cumplir las exigencias de la actividad competitiva según el régimen de trabajo del sistema neuromuscular.

Preparación técnica

“Se entiende como la enseñanza de las acciones y movimientos, para librar la lucha deportiva realizada en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento. Es la parte del proceso de preparación de la deportista dirigida a la

obtención de la destreza motriz propia de una modalidad deportiva seleccionada y al perfeccionamiento de ella". (Matveyev, 1965).

Por técnica entendemos el gesto y se pone de manifiesto por medio de las cualidades físicas, tiene un aspecto cognitivo interno y forma parte de la acción de juego. Según (Mahlo, 1969), "es el resultado de los procesos cognitivo y nervioso de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor".

La técnica se clasifica en:

- Técnica regular: caracteriza a los deportes en los que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. La cadencia de la acción motriz de la técnica se realiza con un cierto ritmo más o menos constante y estereotipado.
- Técnica variable: perteneciente a los deportes con un adversario directo, corresponde a los deportes de colaboración / oposición (deportes de equipo, ejemplo el pase de vóley: dedos, delante, atrás,) y de adversario directo (deportes de combate).

Preparación Táctica

Consiste en la adquisición de conocimientos teóricos y su dominio en la práctica con relación al deporte practicado. Se incluyen también la elaboración de los procedimientos más racionales de conducción de las competencias, la confección de planes, variantes gráficas, etc., teniendo en cuenta a un contrario concreto. Para ello se necesita conocer al adversario, sus fuerzas, posibilidades y variantes tácticas del mismo.

De acuerdo con (Ozolin, 1983) "La maestría táctica se fundamenta en la rica reserva de conocimientos y hábitos que permiten realizar con exactitud un plan pensado con precisión para encontrar la solución más efectiva y encaminar de nuevo la acción".

La táctica deportiva debe poseer según (Riera, Estrategia, táctica y Técnica deportivas, 1995) tres rasgos principales que son:

1. Intentar conseguir el objetivo principal, por ejemplo, ganar al adversario.
2. Planificar previamente la actuación a corto, medio y largo plazo, por ejemplo, el entrenador planifica el ciclo del equipo (largo plazo), la temporada (medio) o la próxima competición (corto) en función de la competición, días de entrenamiento.
3. Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen, como por ejemplo la selección de los deportistas, planificarlos entrenamientos, alimentación correcta.

(Riera, Estrategia, táctica y Técnica deportivas, 1995) entiende el término de táctica deportiva si cumple:

1. Objetivo parcial: por ejemplo, superar al contrario, meter gol, ... El objetivo general o principal del equipo corresponde establecerlo a la estrategia deportiva.
2. Juego intencionado o duelo: por ejemplo, enfrentamiento 1 x 1.
3. Adversario directo en el espacio y en el tiempo: adaptación a las circunstancias específicas de un adversario concreto.

(Sampedro, 1987) validando los tres puntos anteriores los completa además con:

1. Inmediatez o rapidez en la elección de la mejor solución dentro de las posibles: actualidad en la respuesta (rapidez en la solución).
2. Cierta improvisación: a diferencia de la estrategia deportiva la táctica requiere tomar decisiones en función de la situación que se demanda, normalmente no programadas. La actuación táctica preestablecida no siempre da resultado positivo.
3. Capacidad de observación: durante el juego el jugador actúa leyendo y racionalizando cada situación de juego. Se intentan prever las acciones adversarias. Los jugadores con conocimiento y experiencia en este sentido son lo más capaces.

4. Utilización o elección de la mejor técnica adaptada a la situación y al adversario: consiste en seleccionar, dentro de lo posible, la más adecuada.

Preparación Psicológica

Las viables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, adquieren una relevancia mayor o menor en función del periodo de temporada al que se enfrentan los deportistas. En la proximidad de la competición, y en deportes en los que las competiciones están alejadas entre sí, la intervención para el óptimo funcionamiento psicológico adquiere una importancia esencial de cara al rendimiento.

Desde el comienzo de la preparación de base del deportista, hasta finalizar la carrera del atleta, es indispensable consagrar una parte del perfeccionamiento deportivo al desarrollo de las cualidades mentales y a la formación de la voluntad. El nivel actual de los resultados deportivos está tan ligado a las cualidades de carácter y a la voluntad como al nivel de preparación técnico y táctico. (Platonov, 1988) .

En la práctica, esta educación de la voluntad pasa por la ejecución obligatoria de los ejercicios impuestos, por la instrucción sistemática de dificultades suplementarias en las sesiones de entreno y por el mantenimiento constante de una atmosfera de competición entre los atletas.

Como indican (Weinberg & Gould , 1996), “El deportista valora de forma subjetiva la competición, cobrando importancia aspectos como la capacidad percibida, la motivación, la importancia de la situación competitiva y el adversario.”

Además, dentro de cada especialidad deportiva existen unos momentos que podemos denominar de “alto riesgo” psicológico (Buceta, 1998), en los que el deportista se expone a numerosos estímulos potencialmente estresantes y que debe manejar de manera óptima.

La eficacia de este trabajo educativo depende mucho de las cualidades personales del entrenador: honestidad, equidad, intransigencia, calidad profesional. Debe ser lo suficientemente perspicaz para llegar con tacto y delicadeza, a un buen conocimiento de sus atletas. Para ser eficaz el entrenador debe mantener el equilibrio entre las necesidades del perfeccionamiento deportivo y las de una inserción profesional y una vida social equilibrada.

(Anguera, 2005), expresa “La intervención psicológica de cara a la competición parte de una rigurosa evaluación del deportista, la obtención de datos y la interpretación de los mismos; el trabajo conjunto con el entrenador marcar el entrenamiento integral del deportista”. La relación entrenador-psicólogo resulta fundamental para establecer unos criterios de entrenamientos coherentes. (Chelladurai & Doherty, 1993).

Por último, señalar la importancia del entrenamiento psicológico de las variables que el deportista necesite. “Solo mediante un trabajo planificado y la práctica sistemática del deportista en las tareas que el profesional le indique, se obtienen los resultados adecuados” (Capdevilla; Martens, R; Roberts, M; Palmi, 1987-1991)

Preparación teórica

Forma parte de la preparación intelectual del deportista. El deportista debe conocer:

- Las tareas que se le plantean;
- Saber orientarse en los medios y métodos para la educación de las capacidades biomotoras, en las formas de las tareas de entrenamiento y su planificación;
- En la periodización del entrenamiento anual y su contenido;

- En la planificación de entrenamientos prospectivos para muchos años;
- Debe conocer el papel de las competencias deportivas y sus variantes, las particularidades de la preparación directa para ellas y su participación;
- Llevar un diario de entrenamiento.

Para ello se sugiere:

- Utilizar seminarios y lecciones especialmente preparados donde se traten temas técnicos, tácticos, etc.;
- Se estudia literatura sobre teoría y metodología deportiva;
- Se programan encuentros con otros deportistas.

Rendimiento competitivo

(Martin, Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, 2001) “El rendimiento competitivo está basado en el deseo de sobresalir de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante el estímulo y la correlación entre el rendimiento físico y el Metabolismo Energético del deportista que, en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad, va a sustentarse en técnicas diferentes”.

Así, el tipo de producción de energía mayoritaria va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, por tanto, cuando se habla del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

Periodo competitivo

El objetivo de este período consiste en desarrollar el Rendimiento Competitivo hasta un nivel óptimo y estabilizarlo, capacitando al deportista para que logre los mejores resultados posibles en las principales competiciones.

Por lo tanto, la carga resulta más intensa y puede ser necesario reducir (hasta cierto punto) el volumen total del entrenamiento. Una prolongación excesiva provocaría un agotamiento de las reservas de adaptación del deportista que impedirían el proceso posterior del rendimiento.

Factores que influyen en el rendimiento deportivo

A lo largo de la historia se ha ido identificado varios factores que influyen en el rendimiento deportivo, ya que es un punto clave a la hora de hablar del deporte y de la Psicología. El autor (Riera, Habilidades en el deporte, 2005) manifiesta “De tres tipos de factores fundamentales en la causa de un rendimiento óptimo o de un fracaso insólito como son”:

- Factores Individuales. - Son causas netamente personales y deportivos, las cuales no se potencializaron a la hora de desarrollar todas sus destrezas en el deporte o ya están existentes en la personalidad del individuo, en este se encuentra: Condiciones Físicas, coordinación neuromuscular, Capacidades y habilidades técnico-tácticas especializadas de cada deporte, factores de salud, cualidades de personalidad
- Factores Colectivos. - Son factores externos y ambientales que afectan al normal desarrollo de un óptimo rendimiento deportivo, es estos factores están: La infraestructura propia y deportiva, departamento metodológico. Equipo técnico y

táctico, clima, vestimenta, alimentación, audiencia, relaciones interpersonales con individuos de su propio deporte, competitividad.

- Factores institucionales. - Son factores que están fuera del alcance del entrenador y del propio deportista, ya que son elementos institucionales y diligenciales, entre estos elementos se encuentra: cambio organizacional de la institución, ingreso y salida de autoridades y entrenadores, designaciones presupuestarias a cada deporte, entre otras.

Relación entre la Ansiedad Competitiva y el Rendimiento Deportivo

Es un tema interesante e importante el hablar de la entre ansiedad y rendimiento, que ya que hace varios años se ha ido investigando tanto en el ámbito teórico como el aplicado como es el deporte. Diversos estudios (Gould & Krane, 1992); (Raglin, 1992); (Spielberger, Anxiety in Sports: An International Perspective, 1989) coinciden en que a pesar del desarrollo de varias investigaciones y teorías que se han dado a lo largo del tiempo, no se han encontrado ninguna explicación cercana a esta temática.

El nivel de activación, es junto con el estrés y obviamente la ansiedad, una de los elementos relacionadas con el rendimiento deportivo (López & Pérez, 2002). Este tema no está apartado de la investigación, cabe recalcar, que un gran número de estudios se han hecho relacionados a la influencia de la de la ansiedad y el rendimiento deportivo.

Capítulo III

Análisis e Interpretación de resultados

Evaluación del Rendimiento Deportivo

La evaluación del rendimiento deportivo de un atleta mediante el Test de Cooper se lo realiza en una pista atlética la misma que es utilizada a diario por los deportistas para el entrenamiento y mejoramiento de sus marcas, cabe recalcar que la misma está expuesta a el viento en contra, temperatura, material que este hecha la pista, etc.

“El Test de Cooper tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Aunque esta prueba está catalogada como de medición aeróbica (carrera continua durante 12 minutos), es necesario añadir que el sobreesfuerzo que realiza el sujeto, en los últimos metros o minutos, con el objeto de aumentar la distancia recorrida crea una situación aeróbico – anaeróbica”. (Martinez Lopez, 2003).

Resultados obtenidos de la aplicación de Pre Test de Cooper.

Resultados comparativos obtenidos en el Test de Cooper realizado a los deportistas que asisten a los entrenamientos del equipo de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza.

Figura 2

Pre Test de Cooper

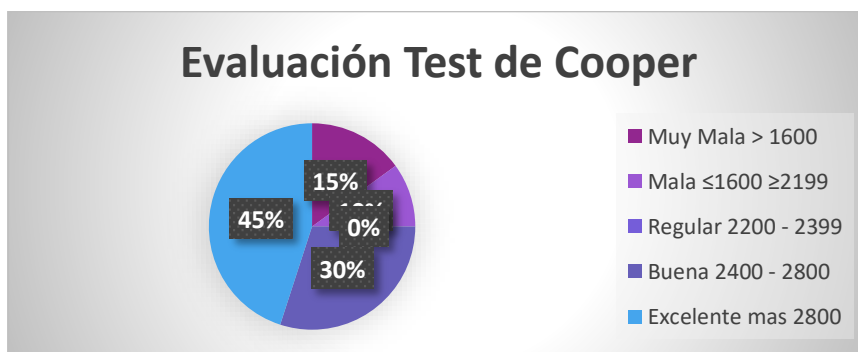


Tabla 4

Pre Test de Cooper

Condición	Rango	Atletas
Muy Mala	> 1600	3
Mala	≤1600 ≥2199	2
Regular	2200 – 2399	0
Buena	2400 – 2800	6
Excelente	Más 2800	9

Nota: Tabla de resultados

Análisis.- Como podemos apreciar en el gráfico y la figura pertenecientes al pre Test de Cooper, podemos verificar que, 9 atletas se ubicaron en el rango de excelente que son el 45%, 6 atletas se ubicaron en el rango de Bueno que representa el 30%, 0 atletas entraron en el rango de regular, 2 atletas se ubicaron en el rango de Malo el mismo que representa el 10%, y finalmente 3 atletas ingresaron en el rango de Muy Mala el mismo que representa el 15%.

Interpretación. – De acuerdo a los resultados podemos observar que los atletas tienen un rendimiento promedio siendo un 45% los que llegan a un rango de excelente.

Post Test de Cooper

Figura 3

Post Test de Cooper

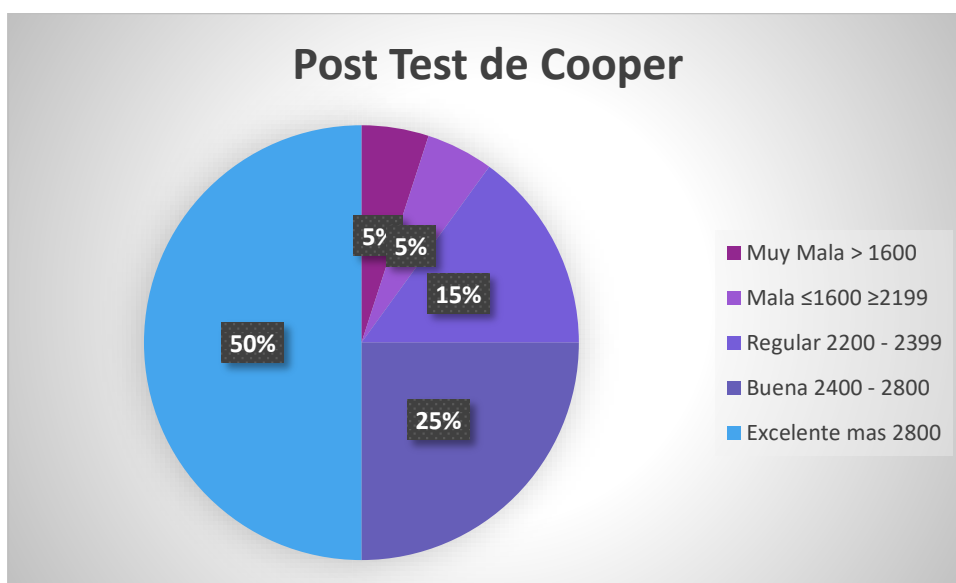


Tabla 5*Post Tes de Cooper*

Condición	Rango	Atletas
Muy Mala	> 1600	1
Mala	≤1600 ≥2199	1
Regular	2200 - 2399	3
Buena	2400 - 2800	5
Excelente	más 2800	10

Nota: Tabla de resultados

Análisis.- Como observamos en la tabla y en la figura podemos evidenciar el desempeño y la dedicación de los atletas para el mejoramiento de su performance con los siguientes resultados, 10 atletas que están en el rango de Excelente que son el 50%, 5 atletas en el rango de Buena los mismos que representan el 25%, 3 atletas en el rango de Regular que representan el 15%, 1 atleta en el rango de Mala el mismo que representa el 5%, y un atleta en el rango de Muy Mala que representa el ultimo 5%.

Interpretación. – De acuerdo a los resultados es evidente que los atletas mejoraron a base de entrenamiento diario, técnicas y métodos de control de ansiedad.

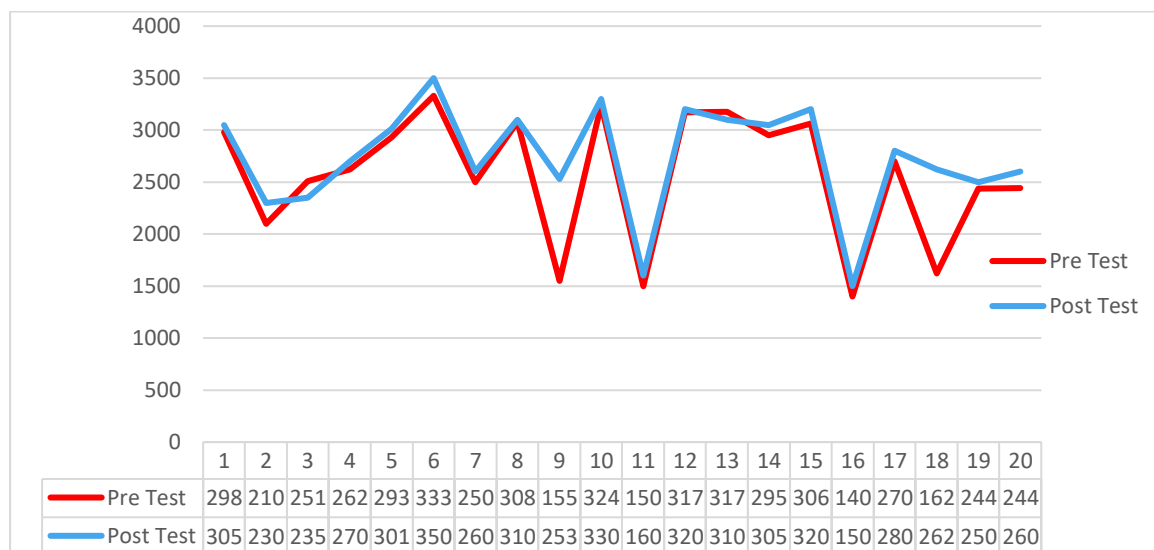
Llegando así a obtener el 90% de mejora en la población.

Correlación del Test Cooper

Tabla 6*Correlación Test de Cooper*

Test de Cooper	
Pre Test	Post Test
2980	3050
2100	2300
2510	2350
2620	2700
2930	3010
3330	3500
2500	2600
3080	3100
1550	2530
3243	3300
Test de Cooper	
Pre Test	Post Test
1500	1600
3170	3200
3175	3100
2950	3050
3062	3200
1400	1500
2700	2800
1620	2620
2440	2500
2445	2600

Nota: Tabla de resultados

Figura 4*Correlación Test de Cooper*

Análisis. - De acuerdo a la tabla y la figura podemos apreciar la notable diferencia entre los resultados del Pre Test y el Post Test, observando las crestas de los gráficos lineales comprobamos que la mayoría tuvo una mejora en su performance deportivo demostrando avances en el Test de Cooper, a excepción del atleta 3 que de correr 2510 metros baja a 2350 metros y el atleta 13 que de correr 3175 metros baja a 3100, evidenciando así la mejoría del 90% de la población.

Interpretación. – como podemos observar el entrenamiento diario en conjunto con las diferentes técnicas y métodos de control de ansiedad dan resultados óptimos en el performance del deportista, dándonos resultados positivos en su desenvolvimiento deportivo y personal.

Resultados de la Valoración Global de la Evaluación del Pre Test CSAI-2.

Este test elaborado por (Martens R. , 1987), específico para el ámbito deportivo CSAI, posteriormente modificado por (Cox, Martens, & Russel, 2003) y aun usado en el trabajo de (Coelho, Vasconcelos Raposo, & Cielo Mahl, 2010) en el contexto deportivo brasileño.

Para el desarrollo de este test, se ubica a los deportistas en este caso a los nadadores en los alrededores de la piscina, un día u horas previas a la competencia, tratando que no se encuentre muy unidos para que entre ellos no se “repitan, alteren, copien, modifiquen, etc.,” las respuestas. Se les entrega el test con un esfero o lápiz de cualquier color. Se aclara a los deportistas que no hay respuestas buenas o malas simplemente deben contestar como sienten en ese momento. Con un tiempo estimado de desarrollo del mismo de 10 a 15 min.

Nos basaremos en la siguiente tabla para medir los niveles de ansiedad tanto cognitiva, somática y autoconfianza:

Tabla 7

Rasgos de Ansiedad

Rango de ansiedad	
Nada	0%
Algo	33%
Bastante	66%
Mucho	100%

Nota: Tabla de resultados

Pre Test CSAI-2

Tabla 8

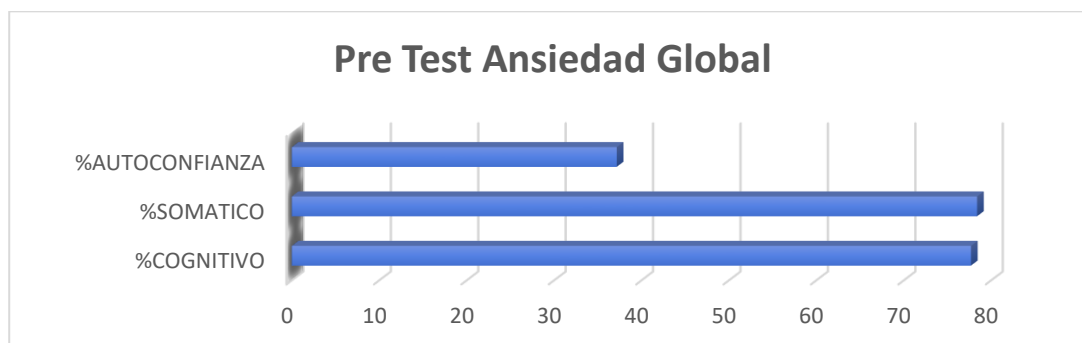
Pre Test CSA-2

Constructos	Población	Porcentaje promedio (100%)
%Cognitivo	20	77,7
%Somático		78,4
%Autoconfianza		37,18

Nota: Tabla de resultados

Figura 5

Pre Test Ansiedad Global



Análisis. - De acuerdo a la tabla y la figura, los resultados de este Test nos dan a conocer que, de un rango del 0% al 100% la ansiedad cognitiva está en un 77.7% considerándose como "Mucha", la ansiedad somática esta en un 78,4% considerándose como "Mucha", y tienen un nivel de autoconfianza del 37,18% ingresando en el rango de algo.

Interpretación. - Basándonos en los resultados comprobamos que los deportistas presentan algunas manifestaciones de caracteres cognitivo las mismas que llevan al deportista a imaginarse situaciones de estrés reduciendo su concentración, además de presentar manifestaciones a nivel fisiológico podría decirse originado por lo que piensa el deportista, finalmente apreciamos el bajo nivel de autoconfianza dado a las expectativas y cualidades que el deportista cree poseer.

Resultados de la pre valoración de Ansiedad Cognitiva

Tabla 9

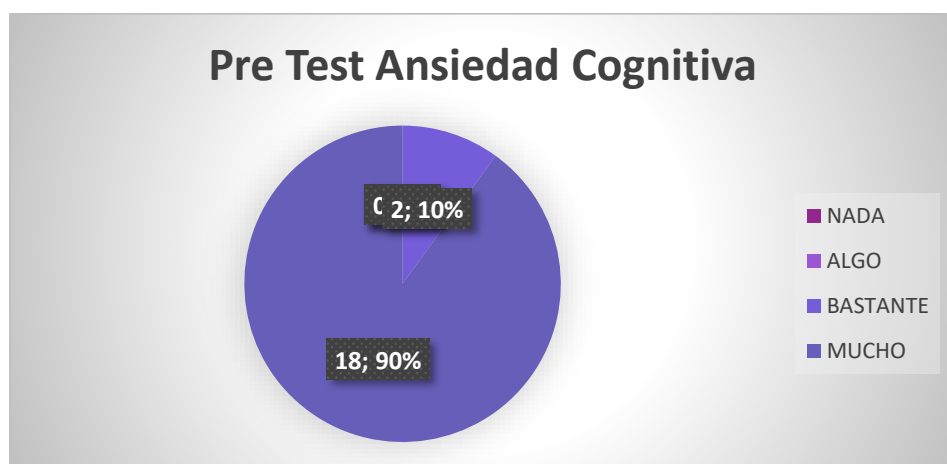
Pre Test Ansiedad Cognitiva

Escala de ansiedad	Rango	# de Individuos	Porcentaje
Pre test ansiedad cognitiva	Nada	0	77,7
	Algo	0	
	Bastante	2	
	Mucho	18	

Nota: Tabla de resultados

Figura 6

Pre Test Ansiedad Cognitiva



Análisis. - Como podemos apreciar en la tabla y la figura del presente test verificamos que existen 2 atletas en la escala de bastante los mismos que representan el 10%, 18 atletas en la escala de mucho los mismos que representan el 90% de la población, 0 atletas en el rango de algo y cero atletas en el rango de nada.

Interpretación. – De acuerdo al análisis podemos apreciar que existen atletas que tienen diversas manifestaciones psicológicas tanto de carácter cognitivo y somático, los mismos que desencadenan una serie de factores que aumentan las probabilidades que el atleta pueda fallar.

Resultados de la pre valoración de la Ansiedad Somática.

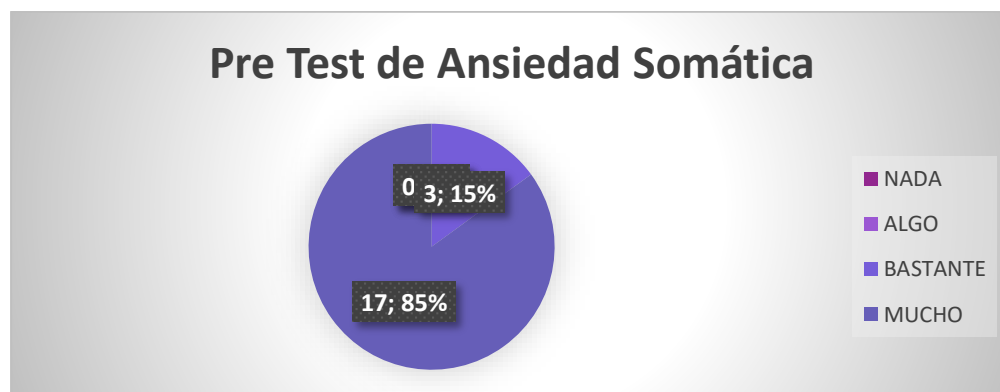
Tabla 10

Pre Test Ansiedad Somática

Escala de ansiedad	Rango	# de Individuos	Porcentaje
Pre test ansiedad somática	Nada	0	78,4
	Algo	0	
	Bastante	3	
	Mucho	17	

Nota: Tabla de resultados

Figura 7

Pre Test Ansiedad Somática

Análisis. - La figura y la tabla de este test nos demuestra que, 3 atletas están en el rango de “Bastante” los mismos que representan el 15% de la población, 17 atletas están en el rango de mucho los mismos que representan el 85% de la población, 0 atletas en el rango de algo y 0 atletas en el rango de nada.

Interpretación. – De acuerdo al análisis podemos apreciar que, los deportistas reflejan varias manifestaciones a nivel fisiológico los mismos que se demuestran en comportamientos corporales ansiosos y poco coordinados.

Resultados de la pre valoración de Autoconfianza.

Tabla 11

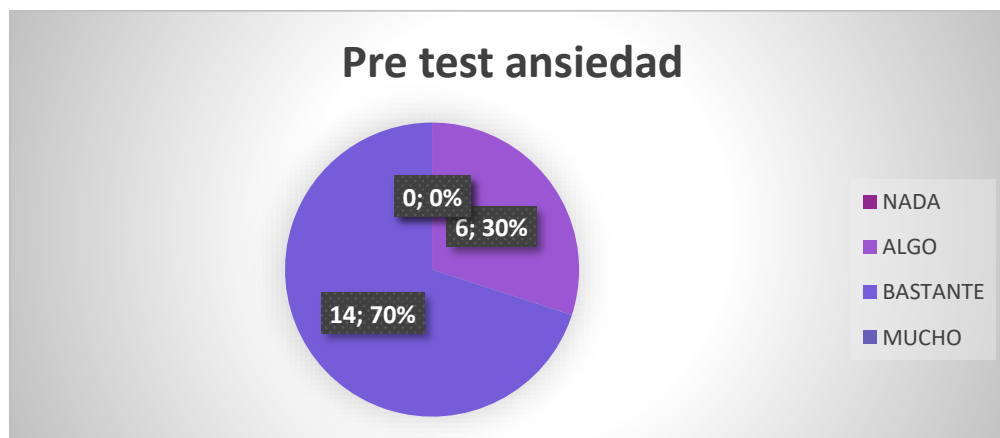
Pre valoración de la Autoconfianza

Escala de ansiedad	Rango	# de Individuos	Porcentaje
Autoconfianza	Nada	0	37,18
	Algo	6	
	Bastante	14	
	Mucho	0	

Nota: Tabla de resultados

Figura 8

Pre Test de la Ansiedad



Análisis. - La tabla y la figura del presente test demuestra que, 6 atletas se encuentran en el rango de “Algo” los mismos que representan al 30% de la población, 14 atletas se encuentran en el rango de “Bastante” los mismos que representan al 70% de la población, 0 atletas en el rango de “Mucho” y 0 atletas en el rango de “Nada”.

Interpretación. – Al analizar los niveles de autoconfianza y al determinar que esta directamente relacionada con la autoestima, podemos decir que estos niveles deben ser tratados ya que la misma mantiene una relación estrecha con la ansiedad y por ende a efectos negativos en el correcto desempeño deportivo.

Resultados de la Valoración Global del Post Test CSAI-2.

Tabla 12

Resultado Global del Post Test CSAI-2

Constructos	Población	Porcentaje promedio (100%)
%cognitivo	20	38,48
% somático		52,72
%autoconfianza		56,24

Nota: Tabla de resultados

Figura 9

Resultados Post Test CSAI-2



Nota: Tabla de resultados

Análisis. – De acuerdo a la tabla y la figura correspondientes a este test, apreciamos el resultado de técnicas y estrategias aplicadas para disminuir los niveles de ansiedad, en la escala del 0 al 100 observamos que la ansiedad cognitiva está en un 38,48%, la ansiedad somática en un 52,72% y la autoconfianza en un 56,34%.

Interpretación. – Apreciamos que, luego de aplicar los métodos y técnicas los niveles de ansiedad tanto cognitivo como somático disminuyeron de manera considerable, de igual manera los niveles de autoconfianza se elevaron en cada uno de los individuos.

Resultados de la post Valoración Cognitiva.

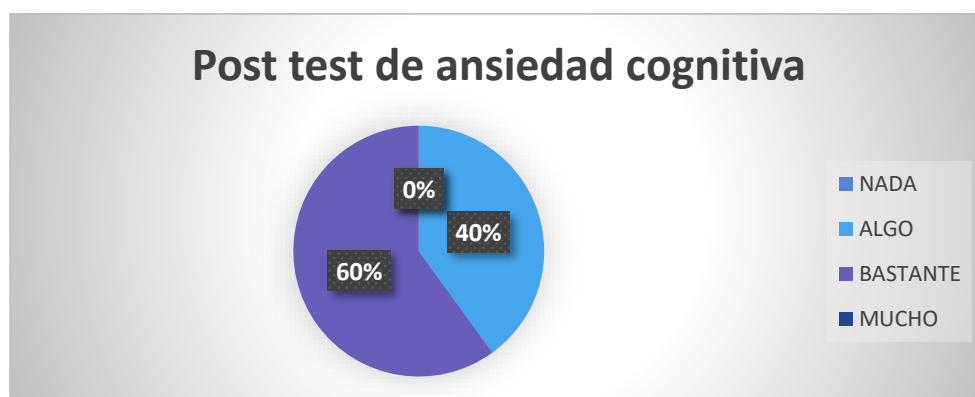
Tabla 13

Post Test Ansiedad Cognitiva

Escala de ansiedad	Rango	# de Individuos	Porcentaje
Pre test ansiedad cognitiva	Nada	0	38,48
	Algo	8	
	Bastante	12	
	Mucho	0	

Nota: Tabla de resultados

Figura 10

Post Test de Ansiedad Cognitiva

Análisis. – Se puede apreciar en la tabla y la figura los niveles de ansiedad cognitiva disminuyeron, estando 8 atletas dentro del rango “Algo” los mismo que comprenden el 40% de la población, 12 atletas en el rango de “Bastante” los mismos que son el 60% de la población, 0 atletas en rango “Mucho” y 0 atletas en rango “Nada”.

Interpretación. – La aplicación de técnicas y estrategias antes mencionadas ha logrado que, los atletas disminuyan en gran parte los rasgos de preocupación e ideas que impedían su concentración y la falta de seguridad.

Resultados de la post Valoración Somática.

Tabla 14

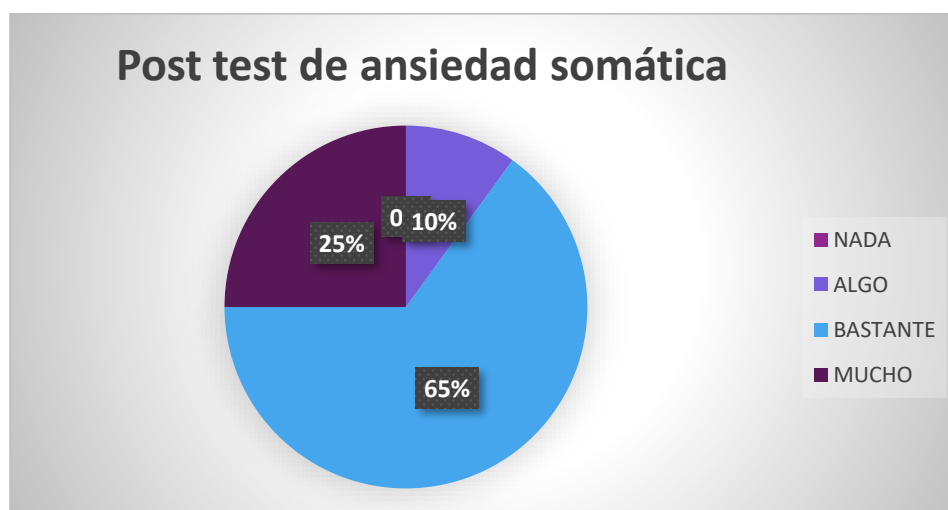
Resultados Post Valoración Somática

Escala de ansiedad	Rango	# de Individuos	Porcentaje
Pre test Ansiedad Somática	Nada	0	52,72
	Algo	2	
	Bastante	13	
	Mucho	5	

Nota: Tabla de resultados

Figura 11

Post Test de Ansiedad Somática



Análisis. – Como se muestra en la tabla y la figura correspondiente al post test de la Ansiedad Somática, podemos apreciar que, 2 atletas están en el rango de “Algo” los mismos que corresponden al 10% de la población, 13 atletas en el rango de “Bastante” los mismos que corresponden al 65% de la población total, 5 atletas en el rango de “Mucho” los mismos que son el 25% de la población total y 0 atletas dentro del rango “Nada”.

Interpretación. – en análisis a los resultados podemos decir que los síntomas fisiológicos tales como sudoración, cefaleas, malestar estomacal, movimientos apresurados e involuntarios han disminuido.

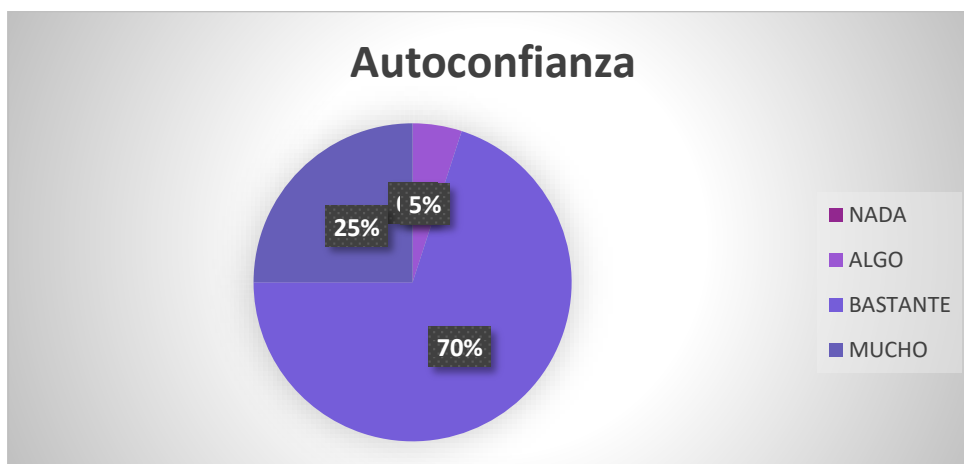
Resultados de la post valoración de Autoconfianza.**Tabla 15***Valoración de Autoconfianza*

Escala de ansiedad	Rango	# de Individuos	Porcentaje
Autoconfianza	Nada	0	56,24
	Algo	1	
	Bastante	14	
	Mucho	5	

Nota: Tabla de resultados

Figura 12

Post Autoconfianza



Análisis. – Como se muestra en la tabla y la figura correspondiente a la post Autoconfianza, podemos apreciar que, 1 atleta está en el rango de “Algo” el mismo que corresponden al 5% de la población, 14 atletas en el rango de “Bastante” los mismos que corresponden al 70% de la población total, 5 atletas en el rango de “Mucho” los mismos que son el 25% de la población total y 0 atletas dentro del rango “Nada”.

Interpretación. – Podemos apreciar que la confianza en sí mismos aumento de manera considerable, ayudando de esta manera a un mejor desenvolvimiento tanto en competencias como en su vida diaria.

Correlación del Pre y Post Test de Ansiedad Cognitiva, Somática y Autoconfianza.

Tabla 16

Correlación Valoración Global

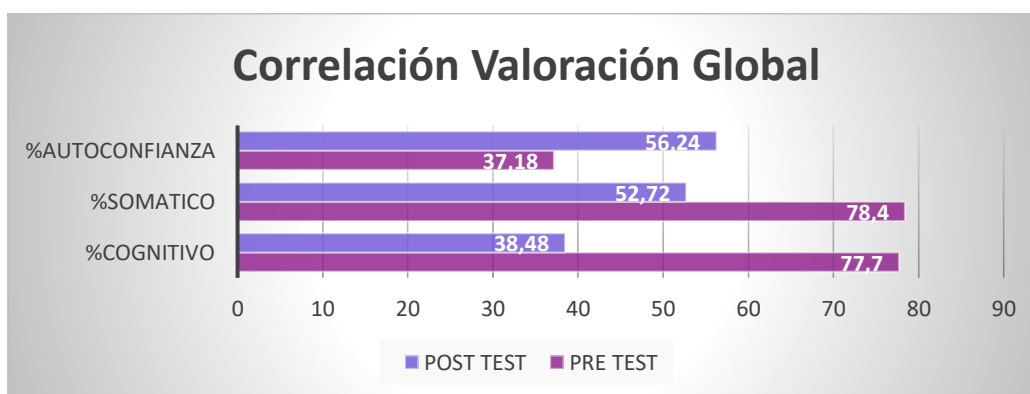
	Pre test	Post test
--	----------	-----------

% Cognitivo	77,7	38,48
% Somático	78,4	52,72
% Autoconfianza	37,18	56,24

Nota: Tabla de resultados

Figura 13

Correlación Valoración Global



Análisis. – Como se muestra en la tabla y la figura correspondiente a los resultados del pre y post test de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza evidenciando los siguientes resultados, pre test A.C. 77,7% y post test 38,48%, pre test A.S, 78,4% y post test 52,72%, y A.U. pre test 37,18% y post test 56,24.

Interpretación. – Podemos evidenciar que los primeros valores correspondiente al pre test son altos, en comparación a los valores del post test donde se ha logrado disminuir los mismos, inversamente proporcional a la tercera categoría donde se logró elevar los niveles de autoconfianza para optimizarlos.

Correlación Ansiedad Cognitiva.

Tabla 17

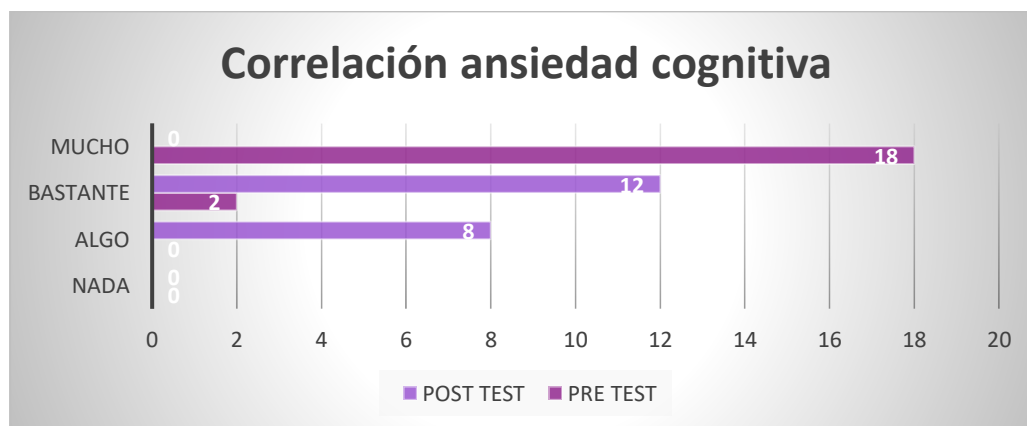
Correlación Ansiedad Cognitiva

		Pre Test	Post Test
Ansiedad Cognitiva	Nada	0	0
	Algo	0	8
	Bastante	2	12
	Mucho	18	0

Nota: Tabla de resultados

Figura 14

Correlación Ansiedad Cognitiva



Análisis. – Como se muestra en la tabla y la figura apreciamos que en el rango de “Mucho” pre test 90%, post test 0%; “Bastante” pre test 10%, post test 60%; “Algo” pre test 0%, post test 60%; “Nada” pre test 0% y post test 0%.

Interpretación. – Considerando que en un principio los atletas presentaban niveles elevados de pensamientos e ideas negativos a su desempeño deportivo,

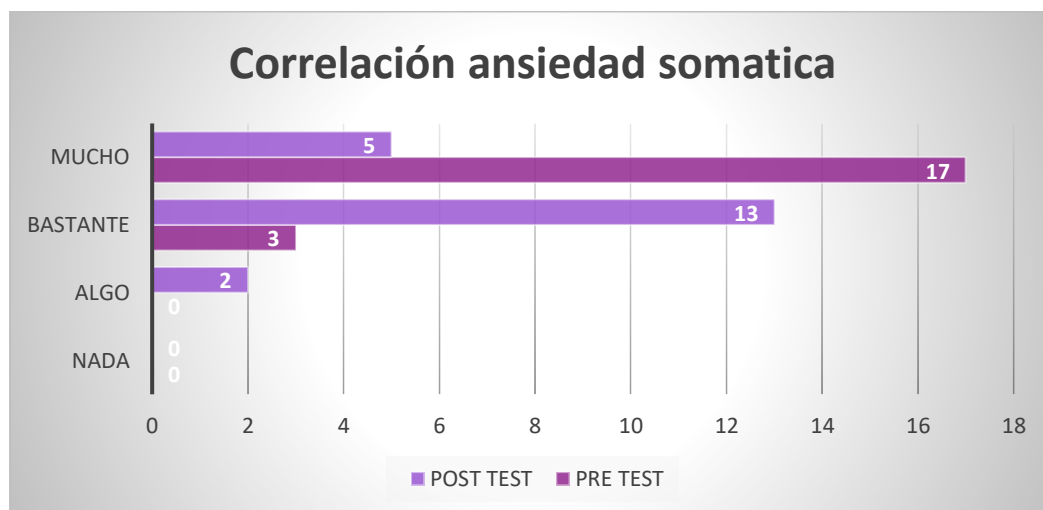
podemos decir que se logró disminuir esos conflictos emocionales que no les permitía competir o entrenar de la mejor manera.

Correlación Ansiedad Somática.

Tabla 18

Correlación Ansiedad Somática

		Pre Test	Post Test
Ansiedad Somática	Nada	0	0
	Algo	0	2
	Bastante	3	13
	Mucho	17	5

Figura 15*Correlación Ansiedad Somática*

Análisis. – Como se muestra en la tabla y la figura apreciamos los siguientes valores: en el rango de “Mucho” pre test 85%, post test 25%; “Bastante” pre test 15%, post test 65%; “Algo” pre test 0%, post test 10%; “Nada” pre test 0% y post test 0%.

Interpretación. – Debemos partir de que los síntomas fisiológicos son más difíciles de reducir ya que pueden ser hábitos normales de los atletas, pero los síntomas tales como cefaleas, hiperventilación, sudoración, palpitaciones altas fueron reducidas de una manera notable.

Correlación Autoconfianza.

Tabla 19

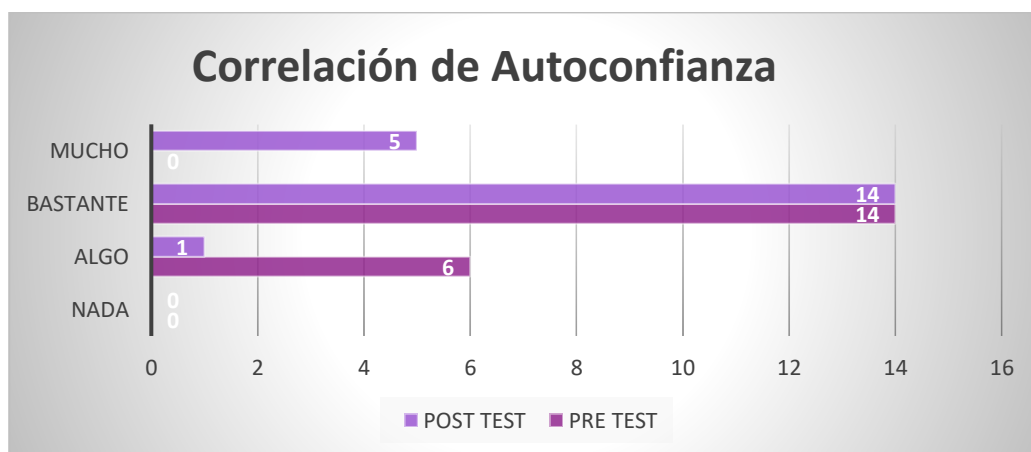
Correlación Autoconfianza

		Pre Test	Post Test
Autoconfianza	Nada	0	0
	Algo	6	1
	Bastante	14	14
	Mucho	0	5

Nota: Tabla de resultados

Figura 16

Correlación de Autoconfianza



Análisis. – Como se muestra en la tabla y la figura apreciamos los siguientes valores: en el rango de “Mucho” pre test 0%, post test 25%; “Bastante” pre test 70%, post test 70%; “Algo” pre test 30%, post test 5%; “Nada” pre test 0% y post test 0%.

Interpretación. – Como podemos apreciar la autoconfianza fue el factor que más se pudo elevar, a pesar que el rango de “Bastante” se mantuvo el rango de “Mucho” se incrementó de manera considerable, lo que nos indica que la percepción de sí mismos mejoro y con ello su imagen y confianza dando lo mejor de sí en cada uno de sus entrenamientos o competencias.

Capítulo IV

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Mediante la presente investigación se pudo determinar los diferentes niveles de ansiedad que se presenta en los deportistas del equipo de triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea, los mismos que reflejaron con valores relacionados a la Ansiedad Cognitiva en un promedio de 77.7%, a la Ansiedad Somática con un promedio de 78.4%, y en lo que respecta a Autoconfianza con un promedio de 37.18%.

Por medio de la presente investigación se pudo concluir que, el performance alcanzado en el Test de Cooper se aprecian valores que van desde los 1400 metros considerándose como “Muy Mala” hasta los 3330 metros considerándose como “Excelente” los mismos que se encuentran dentro de los parámetros normales para un atleta, siendo los recorridos más altos correspondientes a los individuos que presentaban menores niveles de Ansiedad.

En la presente investigación se formuló una alternativa de solución al problema antes planteado, elaborando una guía con técnicas de afrontamiento para poder controlar y disminuir la ansiedad, la misma que se produce por el rendimiento deportivo y que afecta a el mismo.

Recomendaciones

Después de haber terminado esta investigación, se concluyó que:

Los profesionales de Cultura Física en base a los resultados obtenidos acerca de los niveles de ansiedad en la población estudiada, deben de desarrollar planificaciones de entrenamiento individualizadas con proyección al alto rendimiento sobre todo con los que tienen un correcto proceso de búsqueda y selección de talentos.

Investigar y aplicar de manera adecuada y oportuna los diferentes test de esfuerzo y rendimiento deportivo los mismos que deben ir de forma paralela con la psicología del Deporte, solo de esta manera se podrá obtener información valiosa y puntual al momento de evaluar el Rendimiento Deportivo y la Ansiedad ocasionada por su perfeccionamiento, tomando en cuenta que la población tiene un nivel alto de competitividad entre ellos y por ende es la tendencia al déficit en el Rendimiento Deportivo.

Se recomienda la investigación y el correcto uso de la presente guía la misma que se proyecta a las necesidades del deportista y por sobre todo a disminuir los distintos niveles de ansiedad de tal manera que se pueda desarrollar una correcta y puntual planificación de acuerdo a la individualidad deportiva de cada deportista.

Capítulo V

Propuesta de una Guía para el control de la ansiedad en los triatletas de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea

“Técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad en los deportistas de la selección de triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea”

Introducción

“Una de las características fundamentales del deporte es la competición; y una de las emociones que acompañan los momentos previos a la competición es la ansiedad y más en un ambiente específico como es el atletismo, la cual se define como un estado emocional negativo caracterizado por el nerviosismo, preocupación y aprensión, asociados con la activación del cuerpo” (Weinberg & Gould , 1996).

Dicho estado emocional ha sido asociado con la actuación deportiva (Burton, 1988), pudiendo influir de forma negativa en la ejecución de los gestos motores técnicos, tácticos, biomecánicos, y por ende en los resultados en competición tanto a nivel amateur como profesional y de alto rendimiento

Los diferentes tipos de ansiedad influyen directamente al rendimiento deportivo enredando sus pensamientos, confundiéndolo y por ende entorpeciendo sus movimientos, reduciendo su performance sin poder demostrar todo su potencial dándole inseguridad y frustración la misma que también repercute en su vida cotidiana.

Como es de nuestro conocimiento la aplicación de la Psicología Deportiva nunca ha ido de la mano de la construcción de una planificación y por ende para valorar a un deportista nos basamos únicamente en su rendimiento deportivo, sin tomar en cuenta las diferentes situaciones que pueda estar pasando por su pensamiento, situaciones que

influyen de manera directa a su rendimiento deportivo, es por eso la importancia de saber que piensa y que siente el deportista al enfrentarse a diferentes niveles de estrés pre competitivos que es lo que puede afectarle, tanto en el ámbito cognitivo y somático además de conocer el nivel de autoconfianza que tiene el deportista todos estos conceptos son de gran ayuda al momento de buscar la manera de reducir esos niveles de ansiedad y buscar el mejor desempeño del performance del deportista.

Justificación

La presente propuesta considera que la ansiedad es el principal factor por el cual el performance deportivo de un individuo en estudio se ve afectado y por ende también afecta a su vida cotidiana, saber controlar o disminuir estos niveles de ansiedad en los deportistas del equipo de triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea es la clave del éxito para que basándonos en el principio de la individualidad poder realizar una planificación adecuada.

Diariamente en los diferentes entrenamientos de triatlón trabajamos la natación y sus diferentes estilos, el ciclismo trabajando en potencia, velocidad, tiempo o distancia y el atletismo ya sea en pista, Cross o libre, todos estos factores encaminados a mejorar el rendimiento deportivo, pero nunca se prepara la mente a diario para enfrentar a todos estos retos, observamos deportistas que tienen un rendimiento formidable en entrenamientos pero existen momentos donde llegan pruebas fundamentales en las que deben demostrar su 100% o la tan anhelada competencia para la cual se prepara día a día.

Con la aplicación de las diferentes técnicas para el control de la ansiedad mejorará el rendimiento deportivo dándole al individuo la confianza necesaria para enfrentarse a

los diferentes entrenamientos y situaciones de estrés tales como pruebas selectivas o competencias, la preparación física y técnica exigente que conlleva el practicar triatlón al ir de la mano con el control de la ansiedad nos dará como resultado un exitoso desenvolvimiento deportivo llevándolo al alto rendimiento.

Objetivos

Objetivo General:

Diseñar una guía con las técnicas y estrategias para el control de la ansiedad en los deportistas del equipo de triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA).

Objetivos Específicos:

- Aplicar una guía metodológica para el control de la ansiedad en relación con el rendimiento deportivo en los deportistas de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA).
- Determinar los niveles de ansiedad y su rendimiento de los deportistas de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA).
- Evaluar los niveles de ansiedad y rendimiento de los deportistas de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA).

Factibilidad de la propuesta

Factibilidad técnica.

La presente propuesta requerirá de los siguientes requisitos técnicos, el cual se refiere a los elementos indispensables de orden humano y material.

Factibilidad económica.

La factibilidad económica, se preverá con la obtención de dinero por medio de autogestión institucional.

Factibilidad del lugar.

En el contexto del lugar en que se ejecutará la propuesta se contará con el apoyo de mi Tcra. E. M. Pacheco, director de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA).

Descripción de la propuesta

La presente propuesta está encaminada a sustentar, una guía de técnicas de afrontamiento para el control de los diferentes niveles de ansiedad precompetitiva, una vez detectado el nivel de ansiedad en el individuo de estudio se procede aplicar las diferentes técnicas y guías para su control y reducción, detectando los lugares, personajes y situaciones donde el individuo presenta un mayor nivel de ansiedad y poder aplicar la guía buscando el control de su ansiedad, de esta manera nos encaminamos a mejorar su rendimiento deportivo desarrollando una planificación acorde a sus falencias tomando en cuenta sus necesidades físicas como psicológicas y además de un mejor desenvolvimiento tanto en el ámbito deportivo como el personal.

Consideraciones metodológicas para la guía de técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad en los deportistas del equipo de triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea.

El grupo está formado por alumnos de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) comprendido en edades de 18 a 22 años, se motiva a los participantes en el entrenamiento permanente, diario y secuencial para realizar los diferentes ejercicios (natación, ciclismo, carrera) en forma de calentamiento antes de sus entrenamientos de triatlón.

Se realiza una explicación grupal con cada los asistentes explicando el tipo de ropa y equipo con el que trabajaremos, la misma que deberá ser ropa deportiva camiseta, pantaloneta, zapatillas, reloj cronometro en atletismo, gafas de natación, gorra, malla de natación, y sandalias en natación, casco, jersey y licra de ciclismo, zapatos de ciclismo, gafas, bicicleta para tener mayor comodidad.

La organización de los lugares para entrenar será: una piscina semiolímpica de 6 carriles para la natación, rodillo o la vía panamericana para ciclismo y la pista atlética de 400 metros de material de tierra para el atletismo.

Las participantes podrán ver su mejoramiento con las experiencias diarias vividas en cada entrenamiento.

Estrategias de Enseñanza – Aprendizaje

Metodología

- Construcción de la experiencia (explicación teórica y práctica)
- Método Continuo
- Método de Repeticiones
- Método de control
- Improvisación

Variantes

La natación puede sustituirse por trabajos en ligas de tierra y gimnasio, el ciclismo por trabajo en rodillo estático y trabajo de gimnasio y la carrera a pie por trabajo en gimnasio y ejercicios realizados con ligas y su propio peso.

Guía de técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad en los deportistas del equipo de triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea.



MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Guía de técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad en los deportistas del equipo de triatlón de la escuela técnica de la Fuerza Aérea (ETFA)

Técnicas de Relajación Progresiva

“Para mucha gente, el entrenamiento de la relajación quiere decir aprender técnicas como «tensar-relajar», es decir, la contracción y el aflojamiento de grupos musculares específicos. El tensar-relajar es un proceso activo en el sentido de que el individuo está ejercitando sus músculos. Sin embargo, algunos métodos de relajación muscular se ocupan solamente de la parte de «liberación» de la secuencia y pueden describirse como métodos musculares pasivos”. (Payné, 2002)

Objetivo: Eliminar toda la tensión muscular, de manera que el individuo realice sus propios descubrimientos acerca de su cuerpo.

Tabla 20

Técnica 1-4

Técnica 1

Brazos:

- Muñeca extendida (mano flexionada hacia atrás)
- Muñeca flexionada (mano doblada hacia delante)
- Simplemente relajarse
- Flexionar (doblar) el codo
Extender el codo (enderezar el brazo) Simplemente relajarse
- Poner rígido todo el brazo



Técnica 2

Piernas:

- Dorsiflexión del pie (pie doblado hacia arriba por la articulación del tobillo)
- Flexión plantar (pie flexionado hacia abajo por la articulación del tobillo)
- Rodilla extendida (enderezada) a partir de una postura flexionada
- Flexionar (doblar) la rodilla arrastrado el pie por el suelo
- Simplemente relajarse
- Flexión de las caderas (presionar los muslos hacia abajo contra el suelo)
- Simplemente relajarse
- Poner rígida toda la pierna



Técnica 3

Tronco:

- Abdomen contraído (apretado hacia dentro)
- Columna vertebral extendida (arquear ligeramente la espalda)
- Simplemente relajarse
- Observar la acción de la respiración
- Llevar los hombros hacia atrás
- Simplemente relajarse
- Flexionar las articulaciones de los hombros (llevar el brazo flexionado a través del pecho)
- Repetir con el otro brazo
- Simplemente relajarse
- Levantar (encoger) los hombros



Técnica 4

Cuello:

- Presionar la cabeza hacia atrás contra una almohada/reposacabezas
- Levantar la cabeza de la almohada



- **Simplemente relajarse**
- **Doblar la cabeza hacia la derecha**
- **Doblar la cabeza hacia la izquierda**
- **Simplemente relajarse**



Tabla 21

Técnica 5

Técnica 5

Área del ojo:

- Levantar las cejas
- Fruncir el entrecejo
- Simplemente relajarse
- Cerrar los ojos con fuerza
- Mirar hacia la izquierda con los ojos cerrados
- Simplemente relajarse
- Mirar hacia la derecha con los ojos cerrados
- Mirar hacia arriba con los ojos cerrados
- Simplemente relajarse
- Mirar hacia abajo con los ojos cerrados
- Mirar hacia delante con los ojos cerrados
- Simplemente relajarse



Tabla 22

Técnica 6

Técnica 6

Imaginación visual:

- Imagine un bolígrafo moviéndose despacio y luego de prisa.
- Imagine un tren pasando, una persona que pasa caminando.
- Relaje los ojos
- Imagine un pájaro volando y quieto
- Imagine una bola rodando
- Relaje los ojos
- Imagine un caballo pastando, una bobina de algodón.
- Relaje los ojos



Tabla 23

Técnica 7

Técnica 7

Imaginación de la mandíbula, de la voz

auditiva:

- **Cierre las mandíbulas firmemente**
- **Abra las mandíbulas**
- **Simplemente relájese**
- **Enseñe los dientes**
- **Ponga mala cara**
- **Simplemente relájese**
- **Apriete la lengua contra los dientes**
- **Lleve la lengua hacia atrás**
- **Simplemente relájese**
- **Cuente en voz alta hasta 10**
- **Cuente hasta 10 en un tono la mitad de alto que antes**
- **Simplemente relájese**
- **Cuente en voz baja hasta 10**
- **Cuente hasta 10 haciendo menos ruido que su respiración.**
- **Simplemente relájese**



Técnica 7

- **Imagine que está recitando el alfabeto**
- **Simplemente relájese**
- **Imagínese diciendo: su nombre tres veces, su domicilio tres veces.**

Técnicas de tensión - relajación

“En lo que respecta a procedimiento es muy parecido al adiestramiento de la relajación progresiva, excepto que se efectúa un esfuerzo reducido en las repeticiones al modo de las tensiones decrecientes de Jacobson. Los deportistas pueden estar tendidos o sentados”. (Payné, 2002).

Objetivo: capacitar al deportista para relajarse así mismo en cualquier momento que quieran hacerlo y cuanto más lo practiquen más fácil les resultara.

Tabla 24

Técnica 8

Técnica 8

Respirar:

Póngase tan cómodo como pueda. Deje que su respiración se tranquilice y observe su ritmo natural. Al cabo de uno o dos minutos, prolongue una respiración natural, haciéndola un poco más larga de lo usual.



Tabla 25

Técnicas 9

Técnica 9

Mano araña:

Centre su atención en el brazo derecho apoyado sobre sus rodillas, con la palma de la mano boca abajo sobre su muslo presione lentamente las puntas de los dedos contra la superficie tirando de ellos hacia la palma de tal



Técnica 9

manera que adopte gradualmente la forma de una araña.

Tabla 26*Técnicas 10*

Técnica 10**Brazo como un palo:**

Se tensa lentamente todos los músculos del brazo derecho de modo que quede rígido, comienza con una pequeña tensión en la punta de los dedos hasta que se va formando un puño y así gradualmente hasta que todo el brazo queda como un palo, sienta la tensión y relájese, deje caer al brazo.



Tabla 27*Técnica 11*

Técnica 11**Pies apuntando hacia la cara:**

Desde una posición de recostado boca arriba apunte los pies hacia la cara, mantenga la posición y note las sensaciones que obtiene en los músculos que se ejercitan alrededor de los huesos de la espinilla, luego relájese, sienta la tensión como se va de ellos.

**Tabla 28***Técnica 12*

Técnica 12**Elevación de los talones:**

Comenzamos con los pies planos sobre el suelo, luego manteniendo los dedos de los pies en contacto con el piso levantamos los talones al aire, mantenemos la acción,



**relajamos y bajamos los talones al suelo
notando la sensación de confort y alivio.**

Tabla 29

Técnica 13

Técnica 13

Tensado de la musculatura abdominal:

Haga que el área sobre los órganos internos quede plana y dura al presionar los músculos hacia adentro, sienta la tensión debajo las costillas, sobre los órganos y alrededor del dorso de la pelvis, relájese dejándose ir permitiendo que se extiendan los músculos y note una relajación profunda.



Tabla 30*Técnica 14*

Técnica 14**Tonificación de los hombros:**

Dirigimos la atención a la región de los omoplatos detrás de los hombros, llévelos hacia atrás acercándolos entre si (sin un esfuerzo excesivo), sienta como se aprietan juntos y note también como se levanta el pecho de la superficie de apoyo, luego relájese deje que los músculos se ablanden sienta de nuevo su espalda en contacto con la superficie de apoyo, note la sensación de relajación.



Tabla 31*Técnica 15*

Técnica 15**Presión de la cabeza hacia atrás:**

Manteniendo el menton hacia dentro presione la cabeza hacia atrás formando una papada en el cuello, deténgase antes de sentir molestias, note los musculos que se ejercitan la tensión en la nuca, relajese y dejese ir, note la sensación de alivio que inunda esta área, profundice la relajación hasta que toda la tensión haya desaparecido.

**Tabla 32***Técnica 16*

Técnica 16**Elevación de las cejas:**

Levante sus cejas lo más arriba posible creando surcos horizontales, sienta la tensión en el musculo que se extiende a través de las



Técnica 16

cejas, relájese y deje que la tensión se vaya y las arrugas se suavicen.

Tabla 33*Técnica 17*

Técnica 17**Ojos:**

Apriételes con fuerza y note la sensación que tiene, dedique un momento a notarla, luego relájese déjese ir y deje que los músculos se aflojen y sienta esa sensación.



Tabla 34*Técnica 18-19*

Técnica 18**Mandíbula:**

Junte las muelas con firmeza sin apretarlas del todo, ahora sienta en su mandíbula una sensación como estar masticando carne dura y manténgala, libere los músculos de la mandíbula y sienta como se diluye esa sensación.

**Técnica 19****Labios:**

Junte los labios apretándolos como si no quisiera abrirlos manténgalos apretados, luego relájese y sienta las sensaciones tales como el calor de la sangre fluyendo nuevamente hacia sus labios, note esas sensaciones de relajación.



Tabla 35*Técnica 20-21*

Técnica 20**Lengua:**

Presione la lengua contra la parte superior de la boca y mantenga esa presión, ahora sienta la tensión en la lengua y relajese, sienta la lengua cuando la relaja, repita el proceso contra la mejilla izquierda, derecha y hacia la garganta, luego deje que la lengua se acomode entre los dientes frontales, deje que la sensación se extienda por la boca y sobre la cara, abarcando el cuello, los hombros, los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, de manera que todo el cuerpo experimente una sensación completa de relajación.

**Técnica 21****Mandíbula:**

Junte las muelas con firmeza sin apretarlas del todo, ahora sienta en su mandíbula una sensación como estar masticando carne dura y manténgala, libere los músculos de la



mandíbula y sienta como se diluye esa sensación.

Estiramientos

“La elasticidad es una de las propiedades del tejido muscular. El estiramiento ayuda a mantener esta elasticidad. La elasticidad no sólo permite a los músculos funcionar mejor, sino que les proporciona asimismo una cierta protección contra las lesiones”. (Payné, 2002).

Objetivo: inducir al deportista a una sensación de bienestar y relajación.

Tabla 36

Técnica 22 - 23

Técnica 22

Rotaciones del cuerpo:

Tiéndase boca arriba, doble las dos rodillas y ponga los pies planos sobre el suelo, balancee las rodillas flexionadas hacia un lado hasta donde le sea posible hacerlo, al mismo tiempo lleve los brazos y la cabeza hacia el lado contrario.



Técnica 23

Enroscarse como pelota:

Tiéndase boca arriba, llévese las rodillas hacia arriba, recójalas con las manos y tire suavemente de ellas hacia su cara, después sosteniendo aun las rodillas deje de tirar de ellas.



Tabla 37

Técnica 24 -25

Técnica 24

Estiramientos de la articulación de las caderas:

Siéntese sobre el suelo y lleve las piernas hacia una postura de flor de loto, haga que las plantas de los pies se miren entre si y estén en contacto, coloque las manos en los tobillos y apoye sus codos sobre los muslos, aplique presión a los muslos progresivamente.



Técnica 25

Estiramiento de los brazos por encima de la cabeza:

Flexione los codos y eleve los brazos por encima de la cabeza y sienta como empuja el aire por encima de usted con las manos abiertas, cuando los codos estén rectos extienda los brazos a los lados y bájelos a los costados del cuerpo, déjelos descansar.



Tabla 38

Técnica 26 -27

Técnica 26

Presión de la cabeza hacia atrás:

Entrelace las manos detrás de la cabeza, y haciendo presión contra ellas arquéela hacia atrás solo lo justo para mantenerse estable en la posición.



Técnica 27**Flexión lateral de tronco:**

Están de pie con las piernas separadas y colocando las manos en la cintura, flexionamos el cuerpo hacia un lado estirando profundamente, regresamos a la posición inicial y lo repetimos hacia el otro lado.

**Tabla 39**

Técnica 28 -29

Técnica 28**Estiramiento de brazos hacia atrás:**

Con las manos entrelazadas detrás de la espalda y tratamos de enderezar los codos llevando de igual manera los hombros hacia atrás, sin exagerarlo.



Técnica 29**Torsión de tronco:**

Estando de pie con las manos sobre las caderas, flexionamos las rodillas y giramos la parte superior del cuerpo hacia la izquierda sintiendo un estiramiento cómodo, regresamos a la posición de partida y repetimos hacia el lado opuesto.

**Tabla 40**

Técnica 30 -31

Técnica 30**Arqueamiento de la espalda:**

Colocamos las manos sobre la parte posterior de la columna lumbar y empujamos enviando el tronco hacia atrás, lo más atrás posible.



Técnica 31**En cuclillas:**

Colóquese en cuclillas con la cabeza agachada. Mantenga de 10 a 20 segundos, de ser posible ponga los pies planos sobre el suelo.

**Tabla 41**

Tabla 32 - 33

Técnica 32**Estiramiento de las pantorrillas:**

Sin zapatos colóquese frente a la pared a unos 30 cm de la misma, coloque los pies de forma paralela separados entre sí, levante los brazos y apoye los brazos verticalmente en la pared, apoye el peso del cuerpo en los antebrazos, con los talones sobre el suelo y las rodillas rectas, deje hundirse las caderas hacia adelante.



Técnica 33

Estiramiento de la parte interior de los muslos:
Con las piernas separadas y colocando las manos en las caderas balancee su cuerpo sobre la rodilla izquierda flexionando la misma al hacerlo, esta acción realiza un estiramiento a la parte interior del muslo derecho, después realizamos el mismo ejercicio sobre la pierna derecha.



Con esta propuesta se quiere lograr llevar a cabo una guía de afrontamiento para el control de la ansiedad, de manera organizada y metodológicamente estructurada, para mejorar el performance deportivo. La presente guía se aplicara como parte de los entrenamientos diarios de los deportistas del equipo de Triatlón de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) con el objetivo de ver resultados en las pruebas selectivas y competencias, logrando dar a entender en los entrenadores que el trabajo psicológico es igual de importante que el trabajo técnico y el trabajo físico, toda esta planificación correctamente encaminada causa motivación e interés personal y su actitud frente a una competencia y sus entrenamientos diarios, dicha propuesta está a entera disposición de las autoridades y entrenadores de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA) como herramienta para su labor y accionar con los deportistas que asisten constantemente a su formación deportiva.

Bibliografía

- American Ballet Theatre. (2015). *Diccionario de Ballet*. New York.
- Anguera, M. (2005). *Microanalysis of T-patterns. Analysis of Symmetry/asymmetry in social interaction*.
- Anshel. (1995).
- Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman. (1991). *Dictionary of sport and exercise science*. Champaign, Illinois.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Burton, C. (1988). *Method for a flexible stabilization system for a vertebral column*. Washington: U.S. Patent No. 4,743,260. .
- Capdevilla, L. (1987). Influencia del entrenamiento psicologico en el rendimiento de deportistas de fondo con problemas de ansiedad . *Revista de investigacion y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte*, 17-19.
- Capdevilla; Martens, R; Roberts, M; Palmi. (1987-1991).
- Cervelló, E., Jimenez, R., Del Villar , F., Ramos, L., & Santos-Rosa, F. (2002). A social cognitive approach to the study of coeducation and discipline in Physical Education Classes. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 11 , 43-64.
- Cervera, V. (2014). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*.
- Chelladurai, P., & Doherty, A. (1993). Styles of decision making in coaching. *Applied Sport Psychology. Personal growth to peak performance*, 99-109.
- CLUB ELEGUA. (2016). La importacia del ballet en la gimnasia rítmica. *Ciudad de las Palmas*.
- Coelho, E., Vasconcelos Raposo, J., & Cielo Mahl, A. (2010). Confirmatory FActorial Analysis of the Brazilian Version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *The Spanish Journal of Psychology*, 453-460.
- Conde Villar, J. (2004). *Boletín Informativo del Deporte*. Quito: América Quito.
- Cox, R., Martens, M., & Russel, W. (2003). Measuring anxiety in athletics. *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 25,44-65.

- Dietrich, M., Jurgen, N., Ostrowsky, C., & Rost, K. (2012). *Metodología General del entrenamiento infantil y juvenil*.
- Esquivel, C. (2013). *LA GIMNASIA RÍTMICA Y SU INCIDENCIA EN LA COORDINACIÓN*. Ambato.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. (2018). *2017-2020 CODIGO DE PUNTUACION*.
- Fernández, A. (2018). *Gimnasia rítmica deportiva*.
- García. (2006).
- García Manso, J. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid, España: Gymonas.
- González, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. México: ITESO.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. *Advances in sport Psychology*, 119-142.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martinez-Roca.
- Guimaraes, R., Hernández, M., & Rodriguez, D. (2015). *Efecto del entrenamiento sistemático de gimnasia rítmica sobre el control postural de niñas adolescentes*. Gran Canaria.
- Harré, R. (1973). *The Explanation of Social Behavior*. Oxford: Blackwell.
- Jones, & Swain. (1992). *Intensity and direction as dimensions of competitiveness and anxiety and relationships with competitiveness*. Chichester, UK.
- Knirsch, K. (2010). *Manual de Gimnasia Rítmica*.
- Landers, D., & Petruzzello, S. (23 de octubre de 1991). *Springer Link*. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-199111030-00002#citeas>
- Mahlo, F. (1969). *El acto táctico en el juego*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith. (1990). *Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2*. Champaign, Illinois.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport Psychology. A publication for the American Coaching Effectiveness Program*.
- Martin, D. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martinez Lopez, E. (16 de Agosto de 2003). *Repositorio UAM*. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3703/25580_1.pdf?sequence=1

- Matveyev, L. (1965). *Fundamentals of general meteorology*.
- Ortín, F., & Olmedilla, A. (2007). La utilización de registros para la mejora del comportamiento táctico en deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, (12)1.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entretenimiento deportivo*. Científico-Técnica.
- Palmi, J. (1991). *Entrenamiento psicológico para la competición*. *Psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Payné, R. A. (2002). *Relaxation Technique. A practical handbook for the health care professional*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez Fernández, E. (s.f.). *La Ansiedad y el deporte*.
- Pérez Fernández, E. D. (2015). *Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental*. Obtenido de http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/La_ansi edad_en_el_deporte.pdf
- Platonov, V. (1988). Adaptation in sport. *Klev: Health*, 7.
- Raglin, J. (Febrero de 1992). *Exercise and Sports Sciences Reviews*. Baltimore: Williams and Wilkins. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/John_Raglin/publication/21531620_Anxiety_and_sport_performance/links/5b1fd260458515270fc56433/Anxiety-and-sport-performance.pdf
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y Técnica deportivas. *educacion fisica y deportes*, 45-56.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Inde.
- Saiz, L. (2019). *webconsultas*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/categoria/autores/laura-saiz>
- Sampedro, J. (1987). *Preparación para oposiciones*. Madrid: Coplef.
- Scalan, Babkes, Scanlan, Lewthwaite, Smith, Smoll, & Wiechman. (1986; 1998; 2005). *Journal of Sport & Exercise Psychology, Volumen 29, Números 1-2*. la Universidad de Michigan: Human Kinetics Publishers, 2007.
- Smith. (1989).
- Spielberger, C. (1989). *Anxiety in Sports: An International Perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Spielberger, C. (1996). Reacciones emocionales del estrés: Ansiedad e ira. En *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana* (págs. 14, 26-41).

- Torres Navarro, M. (2000). Triatlón, deporte para todos. Barcelona: Paidotribo.
- Vicencio, S. (2017). *El ballet dinámico*.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona.
- Williams, J. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (2nd ed.)*. Mayfield Publishing Co. .
- Yerkes, R., & Dodson, J. (1908). *The relation of strength of to rapidity of habit-formation*. Cambridge: The Wistar Institute of Anatomy and Biology.

Anexos