



Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de
Tecnología

Maestría en Entrenamiento Deportivo

TEMA: Adaptaciones metodológicas y tecnológicas como
estrategia deportiva en prevención de problemas de estrés en
judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano

AUTOR: Lic. Estrada Pancho Luis Erik

Introducción

La metodología es uno de los supuestos fundamentales del proceso de dirección del entrenamiento deportivo, que unidos a los diferentes medios, métodos, procedimientos y herramientas de desarrollo, posibilita mejorar el rendimiento deportivo general y específico.

El estrés en el deporte es un componente habitual, que para el caso del judo debe controlarse correctamente para evitar desequilibrios en el rendimiento.

En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación diseñar un plan de adaptaciones metodológicas con soporte tecnológico como estrategia deportiva en la prevención de problemas de estrés en judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Se estudia el estrés en 12 judokas de la Liga mencionada, a partir del Cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.), determinándose una media de $\square 66.917$ puntos (Estrés: Alto) factor que justifica la investigación.

Por otra parte, se consulta a 13 especialistas nacionales e internacionales en judo, validando teóricamente la propuesta de intervención.

Los cuatro indicadores de calidad que evalúan la propuesta de intervención fueron satisfactorios a consideración de los especialistas, demostrándose la existencia de una Importancia, Efectividad, Integralidad y Prioridad adecuada, existiendo un índice de concordancia entre los especialistas muy adecuado (0.754), lo cual demuestra teóricamente los alcances de la propuesta de intervención.

Problema

¿Cómo disminuir los problemas de estrés en tiempos de pandemia en deportistas de judo de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano?



20/06/2023

Objetivo General

Diseñar un plan de adaptaciones metodológicas con soporte tecnológico como estrategia deportiva en prevención de problemas de estrés en judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teórica y metodológicamente la importancia de las adaptaciones metodológicas y tecnológicas para perfeccionar el proceso de dirección del entrenamiento deportivo.
- Diagnosticar los niveles de estrés en judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.
- Diseñar un plan metodológico con soporte tecnológico como estrategia deportiva que sirva en la disminución del estrés en judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.
- Validar teóricamente el plan metodológico con soporte tecnológico para la disminución del nivel de estrés en judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.

Hipótesis

La aplicación de adaptaciones metodológicas y tecnológicas puede contribuir positivamente como estrategia deportiva en prevención de problemas de estrés del equipo de Judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.



20/06/2023

Tipo de Investigación

***Cuantitativa de orden
descriptiva correlacional.***

La investigación descriptiva se utiliza para descubrir nuevos hechos y significados de una investigación.

La investigación correlacional se lleva a cabo para medir dos variables.

Con la aplicación del test, determinar una línea base promedio, para realizar la planificación del entrenamiento, aplicar, evaluar y corregir el método

20/06/2023

Población y Muestra

Población:

En el siguiente trabajo investigativo, la población que se ha considerado como objeto de análisis a los deportistas de la disciplina de Judo de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, como muestra se toman a 12 deportistas que pertenecen a la disciplina de Judo, los cuales presentaron índices de estrés auto percibido en diagnósticos previos a la presente investigación, pudiendo demostrar el nivel del estrés de los judokas para la toma ulterior de decisiones relacionadas con el proceso de investigación.

Muestra:

Por otra parte, se consultarán a 13 especialistas en judo (Nacional e Internacional), validando mediante encuesta el futuro proceso de intervención disponible como parte del capítulo tres.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Las fuentes y técnicas de recopilación de información y análisis de datos de describen a continuación, las cuales se pueden dividir en cuatro grandes grupos

Consulta de referentes bibliográficos

Resultados del diagnóstico característico

Planificación del plan metodológico con soporte tecnológico para el control del estrés en los deportistas

Validación por consulta de especialistas de la propuesta de intervención

Métodos

El cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.), el cual posee una estructura factorial definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems. Estas escalas e ítems incluyen variables psicológicas que tienen una relación con el rendimiento deportivo. Algunas de ellas de forma explícita, en concreto las que representa cada escala: Control del estrés,

Puntaje

Máximo:

80puntos

Mientras que la escala evaluativa del estrés sería:

— 72-80 puntos: Muy Alto

— 63-71 puntos: Alto

— 54-62 puntos: Aceptable

— 45-53 puntos: Bajo

— -45 puntos: Muy Bajo

Área No.1
Control de Estrés

1	0	1	2	3	4
3	4	3	2	1	0
6	0	1	2	3	4
8	4	3	2	1	0
10	0	1	2	3	4
12	0	1	2	3	4
13	0	1	2	3	4
14	0	1	2	3	4
17	0	1	2	3	4
19	0	1	2	3	4
20	0	1	2	3	4
21	0	1	2	3	4
24	4	3	2	1	0
26	0	1	2	3	4
30	4	3	2	1	0
32	4	3	2	1	0
36	0	1	2	3	4
41	0	1	2	3	4
43	4	3	2	1	0
54	4	3	2	1	0

20/06/2023

Métodos

En el caso de la consulta de especialistas, con vistas a la validación teórica de los alcances y limitaciones de la propuesta de intervención, se empleó un cuestionario donde se evalúan cuatro indicadores descritos a continuación

Importancia (Imp):
Importancia que reviste la propuesta de intervención para el control del estrés en los judokas.

Efectividad (Ef):
Posibilidades de que el plan de intervención sea efectivo en su objetivo.

Integralidad (Int):
Si el plan diseñado posee diversos elementos que interactúen integralmente.

Prioridad (Pri):
Nivel prioritario que posee el plan de intervención en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo del judoka.

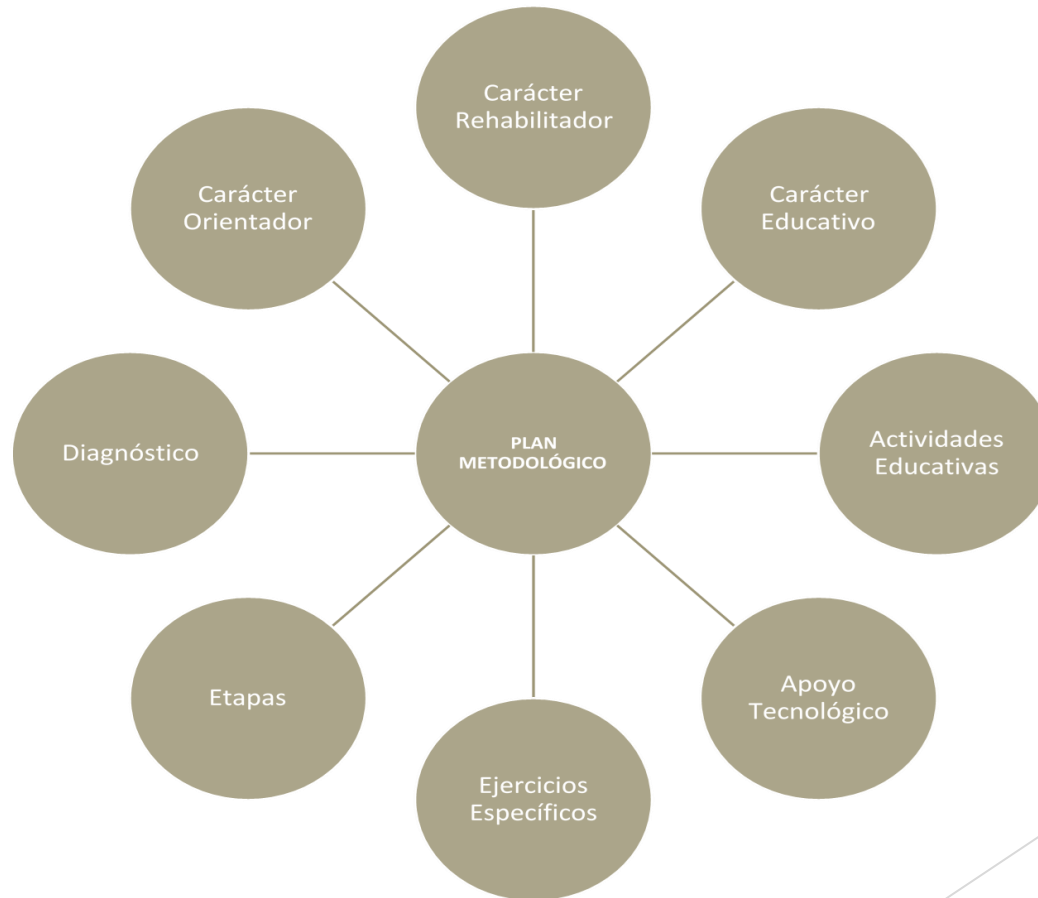
Cada indicador será procesado por cada especialista en 5 niveles con base a una escala de Likert, posibilitando la validación teórica de la propuesta de intervención. Los niveles de evaluación serán:

- 1) Nivel 1: No Importante
- 2) Nivel 2: Poco Importante
- 3) Nivel 3: Medianamente Importante
- 4) Nivel 4: Importante
- 5) Nivel 5: Muy Importante

Propuesta de Intervención

Concepción del plan metodológico y tecnológico para la disminución del estrés en judo

continuación desde el punto de vista gráfico (Figura 2).



20/06/2023

Figura 2: Concepción del Plan metodológico/tecnológico

Propuesta de Intervención

Sustentos teóricos del Plan metodológico

1) *Enfoque “holístico”:* *Sociedad de Medicina Holística de Estados Unidos, (1960). El cual plantea la forma de diagnosticar y tratar las enfermedades desde una posición integradora.*

2) *Teoría de Popov S. (1988). Este planteamiento hace anuncio a los mecanismos fisiológicos de regulación de las funciones en el organismo.*

3) *La sociedad científica (AHA, 1996; FEMEDE, 1997; SEC 2000). Hacen referencia a los reconocimientos médicos previos al inicio del programa.*

4) *Enfoque actividad física-salud. Airasca D. (2002) El cual nos da la perspectiva preventiva y orientada al bienestar de la salud.*

Propuesta de Intervención

Estructura del Plan metodológico con soporte tecnológico para la disminución del estrés en judo

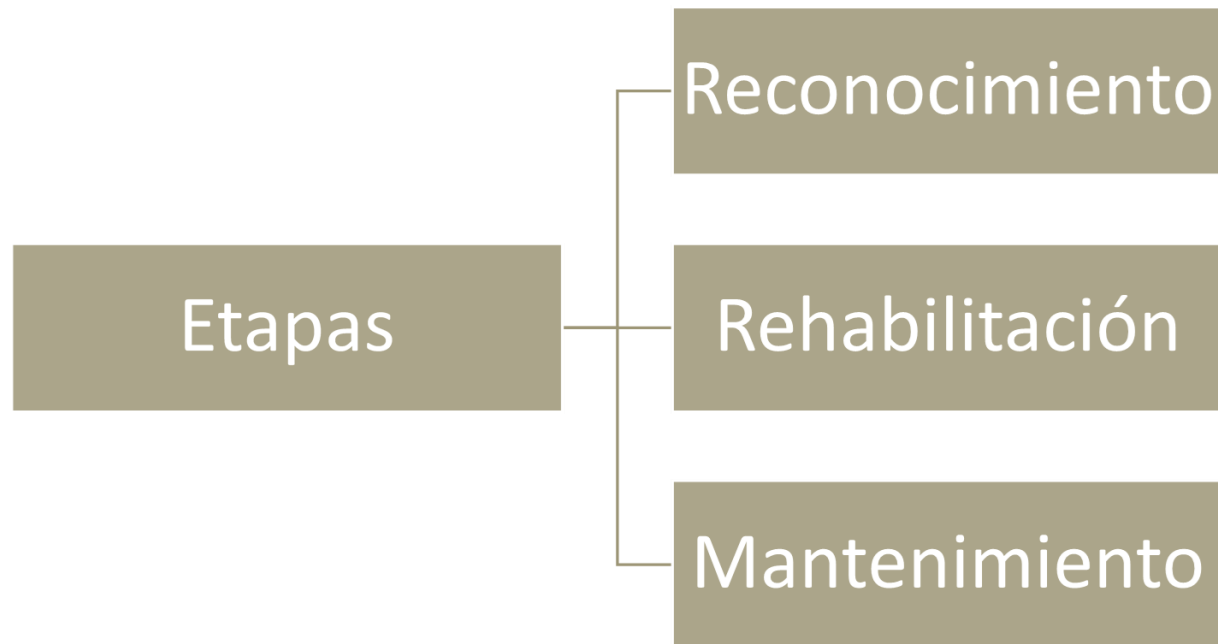


Figura 3: Estructura del Plan metodológico con soporte tecnológico. Etapas

Propuesta de Intervención

Estructura del Plan metodológico con soporte tecnológico para la disminución del estrés en judo



20/06/2023

Figura 4: Estructura del Plan metodológico con soporte tecnológico. Pasos del proceso

Propuesta de Intervención

Estructura del Plan metodológico con soporte tecnológico para la disminución del estrés en judo

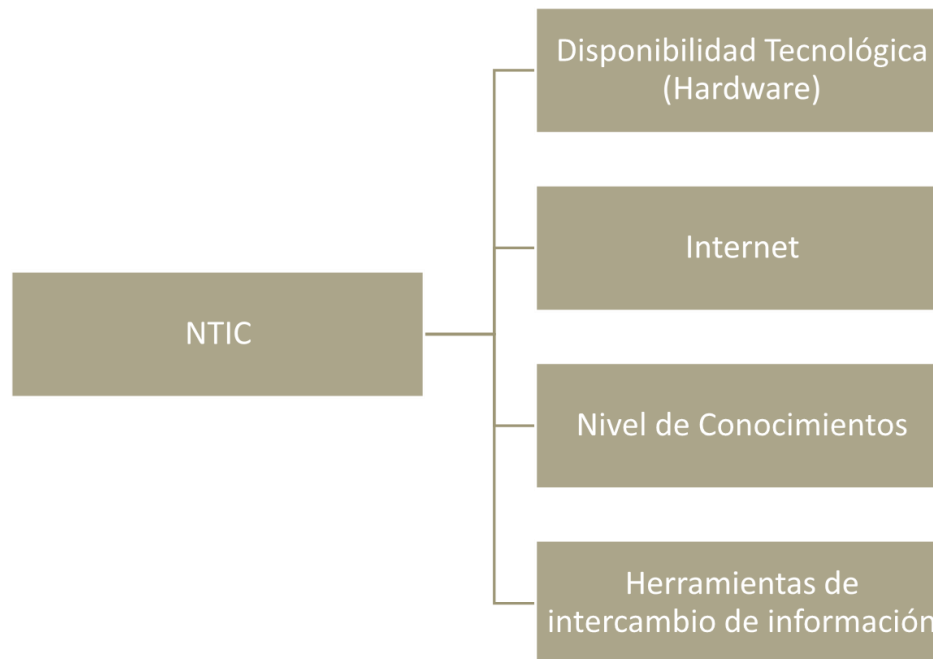


Figura 5: Estructura del Plan metodológico con soporte tecnológico. Soportes Tecnológicos

Propuesta de Intervención

Estructura y elementos del plan



- 1) *Título.*
- 2) *Fundamentación.*
- 3) *Objetivo general.*
- 4) *Indicaciones metodológicas y organizativas del programa las cuales constituyen las condicionantes para su aplicación.*
- 5) *Primera, segunda, tercera y cuarta etapa del programa. (objetivo general, específicos, duración, frecuencia semanal, dosificación y contenido)*
- 6) *Ejercicios respiratorios que se pueden realizar en todas las etapas.*
- 7) *Soporte tecnológico de apoyo al proceso*
- 8) *Sistema de evaluación y control.*
- 9) *Bibliografía.*

Propuesta de Intervención

Etapas del Plan

- 1) *Etapa de reconocimiento.*
- 2) *Etapa de rehabilitación.*
- 3) *Etapa de mantenimiento.*
- 4) *Etapa de evaluación.*

Propuesta de Intervención

Recomendaciones tecnológicas

El uso de tecnologías como soporte de apoyo a las adaptaciones metodológicas como estrategia deportiva en la prevención de problemas de estrés en los judokas entre 13-26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, incluye las ideas graficadas en la figura 5, mientras que requiere diversas recomendaciones para su uso eficiente por parte de la población de judokas estudiada, controlando el estrés auto percibido, entre las que se tienen las siguientes:

- 1) Siempre que sea posible realizar un trabajo en equipo, incluso sí se utiliza las diferentes herramientas tecnológicas para impartir contenidos del entrenamiento.*
- 2) Establecer acciones para destacar los logros realizados por cada deportista, incluyendo su publicación en redes y/o socialización de sus ventajas por diversos medios.*
- 3) Incrementar los periodos de calentamiento general y específico para evitar lesiones deportivas, incluyendo las acciones realizadas a distancia con los medios tecnológicos disponibles.*
- 4) Apoyarse de acciones online que juntos a estrategias ya definidas de control de los pensamientos, la focalización de la atención o el manejo de la gestión emocional y de la conducta, permiten controlar eficientemente valores cognitivos como la ansiedad y el estrés en los deportistas.*
- 5) Diseñar contenidos específicos para realizar ejercicios especializados vía online, utilizando las herramientas necesarias a disponibilidad.*
- 6) Controlar la efectividad de los ejercicios especializados para disminuir el estrés, preferentemente de forma presencial.*

Nivel de estrés de los judokas estudiados

Tabla 1: Resultados del Control del estrés en los judokas

No	Nivel de Estrés	Evaluación
1	64	Ato
2	66	Ato
3	63	Ato
4	72	Muy Alto
5	67	Ato
6	70	Ato
7	69	Ato
8	68	Ato
9	66	Ato
10	65	Ato
11	69	Ato
12	64	Ato
\bar{X}	66,917	Ato

Según se ha podido establecer con el test de las Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D), disponible en la tabla 1, todos los deportistas estudiados presentan algún tipo de estrés, siendo la media del puntaje igual a ≈ 67 puntos aproximadamente, equivalente a una evaluación cualitativa de “Alto”, razón por la cual fueron seleccionados para la presente investigación.

Análisis de los resultados

Criterios de los especialistas consultados

Tabla 2: Evaluación de los especialistas a la propuesta metodológica con soporte tecnológico

según los indicadores de análisis

No	Importancia	Efectividad	Integralidad	Prioridad
1	4	3	3	5
2	5	3	3	5
3	5	2	4	4
4	4	4	3	5
5	4	3	3	5
6	5	4	3	5
7	5	4	3	5
8	5	4	3	4
9	5	4	3	5
10	5	3	4	5
11	4	4	3	4
12	4	4	3	4
13	5	3	3	5
\bar{X}	4,62	3,46	3,15	4,69

La tabla 2 evidencia los puntajes alcanzados por cada indicador como parte de la consulta a los especialistas, validándose teóricamente que el Nivel de Importancia del proceso de intervención obtiene una calificación cualitativa entre “Importante a Muy Importante” (\square 4.62puntos) para el control del estrés en los judokas estudiados.

Por otra parte, el indicador de Efectividad obtiene la segunda media menor alcanzada en la evaluación de los especialistas, ubicándose en \square 3.46puntos, con una calificación de “Medianamente Importante”. Si bien la calificación emitida por cada especialista en este indicador fue de nivel medio, se entiende que la práctica indica la realidad, y al ser una validación teórica esta tiene que comprobarse en su totalidad una vez se evalué al aplicarse en la praxis.

Criterios de los especialistas consultados

Tabla 2: Evaluación de los especialistas a la propuesta metodológica con soporte tecnológico

según los indicadores de análisis

No	Importancia	Efectividad	Integralidad	Prioridad
1	4	3	3	5
2	5	3	3	5
3	5	2	4	4
4	4	4	3	5
5	4	3	3	5
6	5	4	3	5
7	5	4	3	5
8	5	4	3	4
9	5	4	3	5
10	5	3	4	5
11	4	4	3	4
12	4	4	3	4
13	5	3	3	5
\bar{X}	4,62	3,46	3,15	4,69

El indicador con mejor puntaje alcanzado fue el de “Integralidad”, obteniendo una media en el puntaje de \square 3.15 puntos, para una cualificación de “Medianamente Importante”. La propuesta de intervención diseñada como parte del capítulo tres a consideración de los especialistas debe mejorar en el indicador de “Integralidad”, atendiendo a varios aspectos relacionados con:

- 1) Incrementar el accionar concerniente a aspectos de control individual del estrés.
- 2) Sistematizar los controles para tomar decisiones a corto plazo.
- 3) Incorporar otras técnicas del manejo de estrés.

Análisis de los resultados

Criterios de los especialistas consultados

Tabla 2: Evaluación de los especialistas a la propuesta metodológica con soporte tecnológico según los indicadores de análisis

No	Importancia	Efectividad	Integralidad	Prioridad
1	4	3	3	5
2	5	3	3	5
3	5	2	4	4
4	4	4	3	5
5	4	3	3	5
6	5	4	3	5
7	5	4	3	5
8	5	4	3	4
9	5	4	3	5
10	5	3	4	5
11	4	4	3	4
12	4	4	3	4
13	5	3	3	5
\bar{X}	4,62	3,46	3,15	4,69

Por último, el indicador “Prioridad” establece una media en el puntaje de \square 4.69 puntos con una cualificación entre “Importante y Muy Importante”, siendo el valor más alto alcanzado en el puntaje emitido por los especialistas; por lo cual, consideran que el proceso de intervención debe tener un carácter de urgente o de prioridad, para el control eficiente del estrés en los judokas estudiados. .

Criterios de los especialistas consultados

Tabla 3: Coeficiente de concordancia de Kendall. Valoración de los datos emitidos por los especialistas

Rangos

	Rango promedio
Importancia	3,35
Efectividad	1,92
Integralidad	1,35
Prioridad	3,38

Estadísticos de prueba

N	13
W de Kendall ^a	,754
Chi-cuadrado	29,422
gl	3
Sig. asintótica	,000

a. Coeficiente de concordancia de Kendall

El coeficiente de concordancia de Kendall (Tabla 3), determinó la existencia de un índice aceptable (0.754) en la comparación de las evaluaciones emitidas por cada especialistas en cada indicador del análisis de la calidad para la propuesta de intervención diseñada. Lo anterior, evidencia un grado adecuado de concordancia entre los especialistas, lo cual evidencia que están de acuerdo colectivamente que los indicadores de calidad de la propuesta de intervención son satisfactorios, validando los aportes del futuro proceso de intervención de forma positiva.

Conclusiones

- 1) La consulta de las distintas fuentes primarias de investigación evidenció la importancia de la preparación psicológica en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo, incluido el proceso específico del judo como deporte de combate.
- 2) El diagnóstico realizado determinó un índice de estrés alto en los judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano, justificando un proceso especializado de intervención.
- 3) Se diseñó un plan metodológico con soporte tecnológico para el control del estrés en los judokas estudiados.
- 4) El plan metodológico con soporte tecnológico fue validado satisfactoriamente por los especialistas que participaron en el proceso de investigación.

Recomendaciones

- 1) Implementar en la práctica el Plan metodológico con soporte tecnológico para el control del estrés en los judokas entre 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano.
- 2) Perfeccionar la integralidad del proceso de intervención.
- 3) Socializar los resultados de la presente investigación.