



La recreación físico deportiva en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.

Céspedes Alvarado, David Israel

Vicerrectorado de Investigación Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo libre.

Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

06 de agosto del 2020



Document Information

Analyzed document	TESIS CESPEDES 2020 REVISIÓN 1.docx (D77311784)
Submitted	7/30/2020 5:48:00 AM
Submitted by	Carrasco coca orlando rodrigo
Submitter email	orcarrasco@espe.edu.ec
Similarity	6%
Analysis address	orcarrasco1.espe@analysis.arkund.com

Sources included in the report

SA	Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE / TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx	 9
	Document TESIS CRISTINA LISTA PARA LA BIBLIOTECA.docx (D44145890)	
	Submitted by: orcarrasco@espe.edu.ec	
	Receiver: orcarrasco1.espe@analysis.arkund.com	

.....
Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

Director



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

Certifico que el trabajo de titulación **“La recreación físico deportiva en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá”** fue realizado por el señor **Céspedes Alvarado, David Israel** 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 agosto de 2020

.....
Msc. Carrasco Coca, Orlando Rodrigo

Director

C.C. 1714611744



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

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Céspedes Alvarado, David Israel**, con cédula de ciudadanía **Nro. 1717766362**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“La recreación físico deportiva en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá”** 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 agosto de 2020

Céspedes Alvarado, David Israel

C.C: 1717766362



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

Yo, **Céspedes Alvarado, David Israel**, con cedula de identidad **Nro. 1717766362**, autorizo a la Universidad de la Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“La recreación físico deportiva en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 06 de agosto de 2020

Céspedes Alvarado, David Israel

C.C: 1717766362

Dedicatoria

A Dios por ser quien guía mi camino, a mi madre por darme la vida y a todos los que siempre están junto a mí apoyándome para que pueda alcanzar los objetivos planteados en mi formación profesional.

Céspedes Alvarado, David Israel

Agradecimiento

A la ESPE por brindarme la oportunidad de estudiar y aprender, a los profesores que con su preparación me transmitieron conocimientos que me servirán durante toda la vida, a mis compañeros que estuvieron en cada una de las clases esforzándose al igual que yo para poder aprender y luego enseñar esos conocimientos en el campo en el que nos desenvolvemos.

Y sobre todo a mi familia que siempre estuvieron pendientes a lo largo de estos meses de estudio.

Céspedes Alvarado, David Israel

Índice

La recreación físico deportiva en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.....	1
Urkund	2
Certificación.....	3
Autoría de responsabilidad.....	4
Autorización de publicación	5
Dedicatoria	6
Agradecimiento	7
Índice	8
Índice de tablas	12
Índice de figuras	14
Resumen.....	15
Abstract	16
Capítulo I.....	17
Problema de investigación.....	17
El problema	17
Planteamiento del problema	18
Formulación del problema de investigación	18
Descripción resumida del proyecto	18
Justificación e importancia.....	19
Objetivos generales y específicos	20
Objetivo General.....	20
Objetivos Específicos	21
Metas	21
Formulación de Hipótesis	22
Variables de la investigación	22
Cuadro de Operacionalización de la (s) variable (s).....	22
Capitulo II	23
Marco teórico.....	23
La Ansiedad	23
Ansiedad en el ser humano	25

Clasificación de la ansiedad	27
La ansiedad y exigencias motrices	30
Ansiedad y deporte.....	32
El control en la ansiedad deportiva	34
Factores del control de ansiedad, en la alta competencia.....	36
Alta competencia y programas de control de ansiedad.....	38
Programas de control de ansiedad	39
Meditación minifulness en la ansiedad	39
Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes	40
La ansiedad y la disciplina del futbol.	41
El futbolista juvenil y la ansiedad	43
Metodología	44
Recreación	44
Tipos de recreación	49
Recreación pasiva.....	49
Recreación activa.....	49
Recreación ambiental.....	50
Recreación comunitaria.....	50
Recreación cultural.....	50
Recreación deportiva.....	51
Recreación laboral	51
Recreación pedagógica.....	51
Recreación terapéutica.....	52
Recreación turística.....	52
Recreación lúdica.....	52
La recreación en el deporte.	53
La recreación en el rendimiento físico.	56
La recreación en el fútbol formativo.	59
El futbol como medio recreativo en jóvenes.....	61

	10
Estructura de la recreación hacia el futbol.	63
Capitulo III	66
Metodología de investigación	66
Tipo de investigación.....	66
Métodos de la investigación	66
Métodos empíricos de investigación	66
Métodos teóricos de investigación	67
Población Y Muestra.	67
Población.....	67
Muestra	68
Instrumentos de recolección.....	68
Cuestionario de Ansiedad precompetitiva en su versión revisada CSAI-2	68
Ficha de observación de predisposición en actividades físicas deportivas	71
Recolección de la información.....	72
Tratamiento y análisis estadístico de los datos.....	72
Capitulo IV.....	73
Propuesta de trabajo	73
Actividades recreativas físicas deportivas	73
Antecedentes.....	73
Justificación de la propuesta.....	74
Objetivos de la propuesta	75
Objetivo general de la propuesta.....	75
Objetivos específicos de la propuesta	75
Metodología	76
Capítulo V	97
Análisis de resultados.....	97
Análisis de la ficha de observación de predisposición hacia las actividades recreativas física deportivas	97
Análisis descriptivo por posiciones de juego de las ARFD.....	99
Análisis de test de Ansiedad.....	100
Prueba General de rangos con signo de Wilcoxon de pretest y postes	101
Comprobación de las hipótesis.....	119

	11
Hipótesis de trabajo.....	119
Hipótesis nula.....	119
Conclusiones.....	119
Recomendaciones.....	120
Bibliografía	122

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de las Variables.....	22
Tabla 2 Cuestionario de Ansiedad precompetitiva en su versión revisada CSAI-2.....	69
Tabla 3 Ficha de Observación hacia las actividades recreativas física deportivas	71
Tabla 4 Plan de clase 1 juegos cooperativos en el balonmano	78
Tabla 5 Plan de clase 2 juegos cooperativos en el fútbol ciego.....	79
Tabla 6 Plan de clase 3 juegos de integración atletismo de amigo.....	80
Tabla 7 Plan de clase 4 juegos de atrape y rescate.	81
Tabla 8 Plan de clase 5 juegos de velocidad y trabajo cooperativo.....	82
Tabla 9 Plan de clase 6 juegos cooperativos.	83
Tabla 10 Plan de clase 7. Habilidades motrices	84
Tabla 11 Plan de clase 8 Resolución de problemas en grupos	85
Tabla 12 Plan de clase 9 habilidades de lanzamientos en precisión.	86
Tabla 13 Plan de clase 10 Juegos de desarrollo de solidaridad.....	87
Tabla 14 Plan de clase 11 Juegos de competencias grupales	88
Tabla 15 Plan de clase 12 Juegos de competencias grupales	89
Tabla 16 Plan de clase 13 Juegos de competencias grupales	90
Tabla 17 Plan de clase 14 Juegos de competencias grupales	91
Tabla 18 Plan de clase 15 Juegos de competencias grupales	92
Tabla 19 Plan de clase 16 Juegos de competencias grupales	93
Tabla 20 Plan de clase 17 Juegos de competencias grupales	94
Tabla 21 Plan de clase 18 Juegos de competencias grupales	95
Tabla 22 Plan de clase 19 Juegos de competencias grupales	96
Tabla 23 Análisis descriptivo general de predisposición hacia las ARFD	97
Tabla 24 Resumen de procesamiento de casos para análisis de medias de ARFD	97

Tabla 25 <i>Análisis de medias de predisposición hacia las ARFD</i>	98
Tabla 26 <i>Correlación de Wilcoxon de las ARFD</i>	98
Tabla 27 <i>Análisis descriptivos del test de la ansiedad</i>	100
Tabla 28 <i>Prueba general de resultados pretest y postest</i>	101

Índice de figuras

Figura 1	<i>Análisis pretest y posttest de las diferentes posiciones de juego</i>	99
Figura 2	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 1</i>	102
Figura 3	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 2</i>	103
Figura 4	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 3</i>	104
Figura 5	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 4</i>	105
Figura 6	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 5</i>	106
Figura 7	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 6</i>	107
Figura 8	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 7</i>	108
Figura 9	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 8</i>	109
Figura 10	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 9</i>	110
Figura 11	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 10</i>	111
Figura 12	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 11</i>	112
Figura 13	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 12</i>	113
Figura 14	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 13</i>	114
Figura 15	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 14</i>	115
Figura 16	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 15</i>	116
Figura 17	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 16</i>	117
Figura 18	<i>Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 17</i>	118

Resumen

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

Palabras clave:

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

Abstract

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

KEYWORDS:

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

Capítulo I

Problema de investigación

El problema

La ansiedad es un estado emocional malo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, coherentes con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un mecanismo de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física observada.

La ansiedad es considerada como un elemento o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress.

La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquélla evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente.

Por tanto, en el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress.

Planteamiento del problema

Representar a una parroquia durante un campeonato hace que los deportistas se motiven de tal manera en la que en ocasiones esa misma motivación les lleva a disminuir sus habilidades por el hecho de sentirse muy ansiosos de realizar de la mejor manera su intervención a nivel parroquial, es por eso que veo la necesidad de aplicar algunas actividades físico deportivas las cuales puedan mermar las emociones de los deportistas porque se enfocarán por un momento en otro tipo de objetivos y puedan de alguna manera quitarse todo el peso que ellos llevan luego de conocer su participación en un torneo en donde van a estar bajo la mirada de familiares amigos y público de la parroquia que de una u otra manera les ocasionaran una presión a que realicen su mejor desempeño defendiendo los colores de la parroquia.

Espero que los resultados sean buenos para poder difundir la idea a los otros deportes y así lograr un mejor rendimiento deportivo acompañado de buenos resultados deportivos lo que dará un realce a nivel parroquial y será una plataforma para que los ojos se pongan en nuestra parroquia.

Formulación del problema de investigación

¿Cómo reducir los niveles de ansiedad a través de la Recreación Físico Deportiva en los jugadores de fútbol de la selección juvenil de Cumbayá?

Descripción resumida del proyecto

Los deportistas saben que deben cumplir un plan de entrenamiento durante un tiempo establecido para poder llegar en la mejor condición a la competencia pero así mismo desconocen cuáles son los factores externos que pueden ocasionar una disminución de su rendimiento a la hora de la participación, es por eso que estoy seguro

que estas actividades contribuirán de la mejor manera en la participación de los deportistas.

Se eligió presentar la propuesta a la Liga Deportiva Parroquial Cumbayá por que tienen un gran prestigio en la participación a nivel parroquial y sobre todo porque ponen mucho énfasis a la hora de preparar a deportistas para su participación y así mismo ayudan a formar seres íntegros que luego de representar a la parroquia en los diferentes deportes puedan contribuir a la sociedad como jóvenes que puedan ayudar en el desarrollo de la sociedad con valores adquiridos que les sirva de base para poder mantener una conducta en la cual pueda servir de ejemplo para las siguientes generaciones.

La forma de valorar los resultados obtenidos con el grupo seleccionado será con la utilización de instrumentos en donde se realizarán test antes durante y después de las actividades recreativas lo que ayudará a afirmar la hipótesis planteada y lo que finalmente nos corroborara que mediante la realización de actividades recreativas ayuda a la disminución de la ansiedad que los deportistas tienen previo a un campeonato.

Justificación e importancia

Muchas personas manifiestan que al acercarse algún campeonato no rinden de la manera en la que lo hacían en los entrenamientos o en los partidos amistosos que tenían previo al inicio de la competencia; lo que les llevaba a tener una decepción y pensar en dejar de practicar su deporte por la mala experiencia obtenida durante los campeonatos que participaron.

Lo que sucede es que dentro de la planificación para poder contrarrestar esas emociones recargadas de nerviosismo debe incluir en mayor cantidad actividades que se encamine a desarrollar un trabajo en equipo y de colaboración para que mediante la

utilización de estrategias puedan obtener resultados grupales y sientan la satisfacción de realizar nuevas actividades que de manera silenciosa les ayude a conformar un grupo de trabajo fuerte que tome decisiones más afectivas en el transcurso del juego cuando este se desarrolle.

Cabe recalcar que al realizar actividades recreativas físico deportivas se puede detectar quienes son los que pueden ser líderes dentro de cualquier actividad y quienes son los que merman sus habilidades al tener situaciones complejas en donde se requiere una toma de decisiones de forma inmediata, al constatar esos elementos dentro de un equipo de fútbol se puede coadyuvar mediante un informe a los entrenadores encargados para que puedan formar una planificación en la parte táctica con las virtudes y defectos que cada uno posee.

La presencia de la ansiedad en los jugadores hace que mermen sus condiciones deportivas lo que lleva a tener un desempeño flojo en las participaciones de campeonatos; luego de realizar este programa se espera obtener buenos resultados a nivel parroquial en el fútbol y luego fomentar en las otras disciplinas deportivas y lograr ser los pioneros a nivel parroquial en la realización de prácticas recreativas durante un proceso de entrenamiento previo a una participación parroquial.

En este caso lo que queremos es recopilar todo sobre el tema relacionado para empaparnos de lo que requieren los deportistas a nivel parroquial para poder tener un repertorio amplio, lo que significa que tendremos una experiencia para poder aplicar en los diferentes grupos de deportistas.

Objetivos generales y específicos

Objetivo General

Determinar la incidencia de la Recreación Físico Deportivo en los niveles de ansiedad en los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.

Objetivos Específicos

- Determinar causas y efectos de los niveles de ansiedad en los jugadores de fútbol de la selección de fútbol de Cumbayá.
- Indagar la importancia de la recreación física deportiva en las sesiones de entrenamiento utilizando en los jugadores de la selección de fútbol de Cumbayá
- Seleccionar actividades Recreativas físicas deportivas para la disminución de los niveles de ansiedad en los jugadores de fútbol de la selección de fútbol de Cumbayá.
- Aplicar el programa Recreativo Físico Deportivo para la disminución de los niveles de ansiedad en los jugadores de fútbol de la selección de fútbol de Cumbayá.
- Analizar los resultados obtenidos pretest y posttest de los niveles de ansiedad en los jugadores de la selección de fútbol de Cumbayá y sus diferencias.

Metas

Se logra enseñar a los jugadores de la selección de fútbol de Cumbayá que la utilización de la Recreación Físico Deportiva puede servir como herramienta para fortalecer sus habilidades mediante un enfoque en otro tipo de actividades que ayuden a conseguir objetivos en grupo.

Con la implementación de estas actividades se espera obtener mejores resultados deportivos y también mejores personas tanto a nivel individual como a nivel colectivo en donde puedan demostrar los valores que en la actualidad están muy olvidados.

Formulación de Hipótesis

- **Hipótesis de trabajo.** El programa recreativo físico deportivo incide en la disminución de la ansiedad en los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.
- **Hipótesis nula.** El programa recreativo físico deportivo NO incide en la disminución de la ansiedad en los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.

Variables de la investigación

Cuadro de Operacionalización de la (s) variable (s)

Tabla 1

Operacionalización de las Variables.

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Recreación físico deportiva	Acciones, actividades planificadas de forma coherente para responder a las necesidades de práctica recreativa, física y deportiva de tiempo libre de la población en general	Espacios Abiertas Espacios Cerrados	Tiempo Predisposición	Encuesta valorativa actitudinal
Ansiedad	La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa (Virues R. , 2005)	Conductuales Cognitivos Fisiológicos	1 es "nada", 2 un "poco", 3 "moderada mente" 4 es "mucho".	Test de ansiedad precompetitiva

Capítulo II

Marco teórico

La Ansiedad

La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. Es por esto que la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, extrema de carácter patológico, que se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico. Estos factores son expresados en diferentes ámbitos como el familiar, social o bien el laboral. Es precisamente en este último donde el presente estudio de investigación experimental se llevó a cabo, teniendo como su principal objetivo la disminución de los niveles de ansiedad del personal de una organización financiera a través de la implementación de un método y ejercicios mentales. Para el desarrollo de dicho estudio se contempló el apoyo del diseño pretest y posttest con división de grupo control y experimental, fortaleciendo así los principios de confiabilidad y validez, los cuales se reflejaron en los resultados, ya que se presentó una reducción de la ansiedad. (Virues R. , 2005)

En su uso cotidiano el término ansiedad puede significar un ánimo transitorio de tensión (sentimiento), un reflejo de la toma de conciencia de un peligro (miedo), un deseo intenso (anhelo), una respuesta fisiológica ante una demanda (estrés) y un estado de sufrimiento mórbido (trastorno de ansiedad). (Sosa, 2016)

La ansiedad es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos que puede presentarse como una reacción adaptativa o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Se considera que la ansiedad es patológica por su presentación irracional, ya sea porque el estímulo está ausente, la intensidad es excesiva con relación al estímulo o la duración es injustificadamente prolongada y la recurrencia inmotivada, generando un gran evidente de disfuncionalidad en la persona.

La Ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud una intensa excitación y una extrema inseguridad. Preocupaciones y miedos intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas.

Las razones más comunes de la ansiedad puede ser normal en situaciones estresantes como hablar en público o realizar una prueba. La ansiedad es solo un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos en todo momento e interfiere con la vida cotidiana.

Síntomas subjetivos

- Inseguridad
- Miedo o temor
- Aprensión
- Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad)
- Anticipación de peligro o amenaza
- Dificultad de concentración
- Dificultad para la toma de decisiones
- Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente

Síntomas observables

- Hiperactividad
- Paralización motora
- Movimientos torpes y desorganizados
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal
- Síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor
- Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica
- Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas
- Síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia
- Síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva
- Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos

(Virues R. , Estudio sobre ansiedad, 2005)

Ansiedad en el ser humano

Uno de los problemas que afectan en su gran mayoría a los niños y jóvenes ha sido la ansiedad como tal se la define como “una respuesta emocional que presenta el sujeto ante situaciones, emociones que interpreta como amenazantes o peligrosos”.

El comportamiento del sujeto durante esta situación suele ser muy particular e interesante estas condiciones afectan en gran medida cuando a los individuos se ven expuestos ante diferentes situaciones desfavorables o incómodas que

involuntariamente crean un estado de ansiedad. Presentando características visibles como: nerviosismo, sensación de un peligro inminente, aumento del ritmo cardiaco, y una respiración acelerada de esta manera es fácil determinar cuando una persona está sufriendo un ataque de ansiedad.

Si bien la ansiedad es totalmente normal en las personas sin embargo aquellas que sufren de algún trastorno de ansiedad presentan síntomas claros de que no estás viviendo de una manera adecuada si no logras conciliar el sueño, pasas todo el día preocupado es claro que puedes padecer de algún trastorno de ansiedad que afecta directamente a la mente y el cuerpo de tal forma es vista como una enfermedad que necesita de algún tratamiento para poder tener el control sus emociones y sus impulsos si bien los ataques de ansiedad presentan un impedimento para poder desarrollar .

Pero a su vez existen comportamientos resultan interesantes ya que suelen ser “la ansiedad las causas de mal comportamiento”

Cuando el sujeto presenta una conducta de indisciplina las personas que lo rodea pueden llegar a creer que se trata de algún problema asociados con la falta de atención o una hiperactividad del sujeto.

La realidad es totalmente diferente ya que las personas que sufren de ansiedad adoptan comportamientos de no sentirse seguros en el ambiente en el que se manejan y como consecuencias dependiendo de cómo se allá desarrollado su entorno familiar el sujeto tomar una postura muy extrovertida e inquieta como también podría tener un comportamiento totalmente introvertido, cohibido. Como también pueden presentar posturas de rebeldía no aceptar ningún tipo de critica tiene una tendencia a aislarse del grupo preferir hacer las cosas a su modo entre otras son comportamientos que son una consecuencia de la ansiedad que se ha producido y a su vez afectar en su rendimiento escolar.

Las personas que sufren de trastornos de ansiedad pueden llegar a encontrar un alivio o una paz mediante tratamientos, cuidados especializados que le permitan tener una relajación física y mental para poder alcanzar la paz y la tranquilidad ayudando a que este tipo de personas se logren adaptar e integrarse mediante la participación e inclusión al grupo creado un ambiente seguro que no se lleguen a alterar o a interrumpir el orden establecido.

Clasificación de la ansiedad

Puesto que las personas experimentan los trastornos de ansiedad de diferentes maneras, los psicólogos y psiquiatras han creado categorías para cada uno de los diferentes tipos de ansiedad. Son las siguientes.

- Trastorno Obsesivo compulsivo (TOC)
- Trastorno por Estrés Post Traumático (TEPT)
- Trastorno de pánico
- Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAD)
- Fobia Social
- Agorafobia
- Fobia específica (Cobin, 2014)

De acuerdo con la clasificación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-5, existen 10 tipos de ansiedad o trastornos de ansiedad.

Estos son los siguientes:

- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno de ansiedad social (fobia social).
- Trastorno de ansiedad por separación.
- Agorafobia.

- Trastorno de pánico.
- Mutismo selectivo.
- Fobias específicas.
- Trastornos de ansiedad inducida por sustancias/ medicamentos
- Trastornos de ansiedad debido a otra afección médica
- Otros trastornos de ansiedad específica y no específica (Alabau, 2016)

Algunos modelos se basan en la conducta espontánea de los animales (respuestas incondicionadas) y otros en el condicionamiento de ciertas respuestas. El desarrollo de estos modelos ha permitido detectar el efecto ansiolítico y ansiogénico de diferentes compuestos, y estudiar el sustrato neural de la ansiedad. (Morales C. , 2007)

Poder hablar de los tipos de ansiedad primero debemos conocer que es la ansiedad y son preocupaciones o miedos intensos, ante situaciones cotidianas ya que nuestro cerebro trabaja bajo presión y puede provocar cualquier tipo de circunstancia que provocan una reacción ante eso, podemos tener ansiedad en momentos de nuestra vida cotidiana como cuando estamos hablando en público o realizando una exposición, también al realizar una prueba, la ansiedad es parte de todo lo que vivimos,

Los tipos de ansiedad son trastornos o fobias que cuando la ansiedad afecta a una persona de manera que le provoca un funcionamiento anormal en alguna de las áreas de su vida que son relaciones con los demás, la escuela, el trabajo y otros, especialmente se apodera de las personas que afrontan la vida con miedo, que buscan seguridad y estabilidad, aunque todas las personas muestran niveles de ansiedad en determinadas situaciones, su forma de reaccionar varía de unos a otros, en igualdad de circunstancias, con diferente forma por lo que a unos le produce ansiedad y a otros los deja indiferentes.

Los trastornos de ansiedad generalizado que tienen como característica que es una ansiedad persistente, que no tiene límite ni predomina en ningún ambiente, lo más frecuente en el humano que siempre da quejas de nerviosismo, irritabilidad, también es parte la sudoración, tiembla el cuerpo y tiene mucha dificultad para relajarse.

Los trastornos de ansiedad con agorafobia que es un temor a lugares públicos, abiertos y las masas humanas, también lo toman como el temor a salir de tu casa o convivir con diferente gente en tiendas o almacenes, es un miedo a encontrarse a lugares en los cuales se haría difícil escapar de una situación de emergencia.

Los trastornos de ansiedad fóbica aparecen en situaciones muy definidas o frente a objetos que no son en sí mismos peligrosos, se da frente a los animales, miedo a morir o tener alguna enfermedad, al momento de hablar en público o realizar exámenes.

El trastorno obsesivo-compulsivo tiene como característica que la persona que lo sufre tiene pensamientos, ideas o imágenes que causan ansiedad y obsesión, provocando que la persona realice ciertas acciones para reducir el malestar.

El trastorno por estrés postraumático se da cuando el humano ha vivido una situación traumática que le provoca un estrés psicológico, lo que puede ser imposibilitado, esto es común cuando una persona sufre algún tipo de accidente le cuesta mucho volver a ser la actividad o seguir con su vida normalmente ya que todo lo que paso le sigue afectando a pesar de que ya ha pasado mucho tiempo.

El trastorno de pánico se experimenta sensaciones de muerte o la posibilidad de perder la respiración, esto puede causar tantos problemas psicológicos y físicos esta sensación puede ser muy intensa que requiera la persona ser hospitalizada por todo lo que provoca su cerebro.

Los trastornos de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos se da durante la intoxicación o abstinencia que tiene una sustancia o también se da por medicación es de conocimiento general que se utiliza medicamentos para modificar nuestra salud ya que ellos ingresan al cuerpo y nos induce a tener cualquier tipo de calma.

La ansiedad y exigencias motrices

La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. Es por esto que la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, extrema de carácter patológico, que se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico. (Virues R. , Estudio sobre la ansiedad , 2005)

Partiendo de un concepto psicológico de ansiedad podremos entender mejor el tema, la ansiedad puede ser confundida con el estrés, pero son definiciones diferentes, los niños (18 meses a 3 años) son los que sufren más de la ansiedad, aquí es donde entra el deterioro de la conducta, ya que hay un mal comportamiento del niño ante diferentes situaciones que esté presente y este podría empeorar dependiendo de los factores que vaya afectando al niño. Se calcula que para 2010, haya once millones de personas en Latinoamérica y el Caribe que padezcan algún trastorno emocional

La ansiedad es definida como un “estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación del organismo, y tiene en cuenta un componente físico –ansiedad somática– y un componente de pensamiento – ansiedad cognitiva–”.

En un deporte se debe manejar el control de una buena preparación tanto física como mental, se debe manejar el control adecuado de la ansiedad para que el deportista logre su rendimiento ya que cuando se encuentra en una competencia se le vienen todas las preocupaciones del cómo lograr su objetivo que es ganar, viene el nerviosismo lo cual es comprensible bajo la presión en la que se encuentra, por eso es que los competidores deben tener una buena preparación psicológica de lo contrario todas las emociones afectaran en su rendimiento, dentro de la preparación psicológica también debe tener exigencias motrices, de la cual diríamos que es la preparación física ya que si no tienen una buena preparación física no lograrán su objetivo, su exigencia motriz debe ser muy importa ya que esta consisten en todos los movimientos que ellos hacen, la habilidad motriz se divide en tres: locomotoras (andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar), no locomotoras (balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse) y de manipulación y contacto (repcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar).

Podríamos decir que la ansiedad como ente del deterioro de las conductas y exigencias motrices, se da en concentraciones, clubs que no cuentan con una buena preparación para sus competidores por esos es que muchos de ellos no llegan a su objetivo principal que es el de ganar ya que al momento de una competencia viene el nerviosismo, aquí aparece la ansiedad somática en la cual su exigencia motriz falla ya que el competidor pierde la coordinación de sus movimientos motrices y genera negatividad, en la cual su cuerpo presenta cambios como falta de concentración, fatiga, temblores, náuseas, vomito, tensión muscular, aumento de tensión arterial, sensación de fatiga. Aquí también tiene que ver mucho su estado emocional ya que si este es malo su conducta puede empeorar, llegando a la agresividad.

El taekwondo es un deporte donde el manejo de la ansiedad es muy importante tanto antes de la competencia como durante la competencia, aquí tiene que ver mucho su estado emocional, al mi parecer en este deporte es donde muchos de los competidores descargan su negatividad, los problemas por los cuales están pasando, pero de una manera no tan agresiva, “el estado emocional de los deportistas tienen una marcada repercusión en el rendimiento deportivo”, la ansiedad afecta la capacidad del competidor para coordinar sus movimientos motrices causando que pierda la competencia por no haber tratado este factor que padecía el competidor, pero en el taekwondo no es tanto así ya que el competidor está descargando todo su negatividad, todo lo que lleva dentro, esto para ellos es algo que los puede llegar a hacer ganar la competencia como en el boxeo, que ya entran con la mentalidad de todo lo malo que les está ocurriendo y tanto es su descarga que muchos de ellos llegan a ganar.

Todos estos factores deben de ser bien tratados y bien estudiados para que los competidores puedan dar lo mejor que tienen en una competencia, también se tiene que tomar muy en cuenta que, en todos los clubs, concentraciones u otros lugares donde se prepare deportistas, se les debe impartir una buena preparación tanto física como mental.

Ansiedad y deporte

El indicador de la preparación psicológica mencionado y el rendimiento deportivo, más específicamente sobre la ansiedad precompetitiva y los estados de ánimo del deportista.

La ansiedad competitiva durante la etapa de formación deportiva es una preocupación palpable en nuestra sociedad.

Los deportistas que participan en las competiciones internas muestran menos ansiedad que los que no participan.

La ansiedad que se presenta derivada de una situación de estrés, es una conjugación del aspecto físico con el psicológico, en el caso de un deportista es probable que tenga dificultades al presentarse una situación de ansiedad mientras compite, en consecuencia, la adrenalina se libera en el torrente sanguíneo de acuerdo al impulso recibido por el cerebro.

Parece evidente que una competición deportiva importante puede resultar estresante y difícil de afrontar para muchas personas, a pesar de que sean profesionales bien entrenados. Las personas con una mayor calidad de vida pueden afrontar mejor las situaciones estresantes, y la actividad física, sin duda, ayuda a aumentar esa calidad de vida.

Según Pablo Anthony y los demás autores mencionados definen algo en común que es debido a un estrés o a su vez que no pueden controlar sus emociones, además Sánchez Ocaña, Paula Michelle y Otáñez Reyes señalan que la ansiedad puede producir la Adrenalina y esta emite un impulso a nuestro sistema periodo lo cual nos hace que tengamos mayor energía por el momento ocasionado pues bueno eso genera básicamente la Adrenalina.

Según Leonard y el MSc. José Ramón Guerra Santiesteban junto con los demás autores de su artículo definen que los deportistas tienen más ansiedad que las personas que no realizan deporte por que en ellos surge lo que es la motivación y el no perder así que por tal motivo surgen esto y hablan específicamente que en los clubs deportivos suelen tener los psicólogos en cada club ya que estos les ayudan a manejar de mejor manera sus emociones.

Los autores además de ello definen que existen edades en donde la ansiedad es más progresiva que lo común y ellos lo realizan mediante escalas

El congreso iberoamericano del baloncesto tienen una gran semejanza con lo que dice los autores mencionados y los demás autores de su artículo que las personas que no realizan deporte tienen menos ansiedad por lo que los deportistas básicamente intentan luchar en contra de ello y además intentan mejorar cada vez más y por ende no solo es la cuestión del ganar o perder también es del cómo actuará la sociedad en su entorno entonces define que los deportistas tienen ansiedad por esos motivos.

A mi punto de vista yo estoy de acuerdo con ellos ya que básicamente los deportistas antes de una gran competencia que tengan ellos tienen nervios y eso produce ansias que si no es bien tratado pues puede cometer varios errores en el campo de juego según la disciplina que realice.

El control en la ansiedad deportiva

“La personalidad resistente (PR) es un concepto unitario que hace referencia a diversas características de personalidad relacionadas con las percepciones personales de control, compromiso y desafío (CCD). Este constructo ha sido muy estudiado en el campo del estrés, y su impacto, en contextos de salud y laborales; pero prácticamente ignorado en el ámbito deportivo. Sin embargo, entendemos que las características que incluye este constructo son muy interesantes para la práctica y el rendimiento deportivos.” (Sanchez, 2009)

“Los deportistas de élite evidencian ganar o perder en función de su estado mental, fundamentalmente antes de afrontar la competición.” (Roffé, 2009)

“Expertos en Psicología del deporte coinciden en que la combinación de elementos técnico-tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad, a un alto ritmo de juego, afrontar presiones, etc., de manera que reforzar estos elementos supone una optimización del

rendimiento en el deportista, en particular, si es capaz de canalizar positivamente el estrés y la ansiedad.” (Federación Española de Docentes de Educación Física, 2017)

“Dentro de las variables psicológicas influyentes en la productividad deportiva para la consecución del éxito, destacan la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

“En el ámbito deportivo, el estrés es definido por Kent como «una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes.”

Dentro del ámbito deportivo y a los deportistas, es muy importante controlar los niveles de estrés y de ansiedad para un buen rendimiento deportivo.

Siendo esto un problema que puede ser positivo o negativo ya que dentro de los factores para un buen o mal rendimiento deportivo del deportista o atleta existen: ansiedad, estrés, autoconfianza, atención, motivación, autocontrol, etc.

Negativamente la ansiedad afecta de manera muy leve o grave al deportista al inmiscuirse en el estado de ánimo del deportista o atleta, haciéndole bajar su ritmo, aumentando el nivel de miedo del deportista, haciendo perder la autoconfianza y el autocontrol que tiene de sí mismo, subiendo el nivel elevadamente de estrés, desviando su atención al momento de hacer sus debidas prácticas y ejercicios, haciendo que no tengo ninguna motivación para seguir adelante y esforzarse más.

Positivamente la ansiedad afecta al deportista de forma que hace que al tener miedo de fracasar, el deportista tome una autoconfianza y un autocontrol demasiado elevado y haciendo que su rendimiento aumente considerablemente sin desviar su atención y teniendo una gran motivación a la hora de competir.

Así que en los deportistas se debe a más de prepararlos táctica, física y deportivamente, se debe prepararlos mucho más y de mejor manera rendimiento psicológico y hacerlo que pueda construir una personalidad resistente para tolerar los factores negativos dentro del ámbito competitivo deportivo como lo es la ansiedad.

Tenemos que tener en cuenta que la ansiedad es una respuesta automática que sale ante cualquier situación amenazante que pueda pasar o tener el deportista o atleta, y existen algunas técnicas para poder controlar la ansiedad como lo son:

- La respiración.
- Adoptar unas posturas fortalecientes.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de autocontrol.

Los deportistas suelen desconcentrarse muy fácilmente ya que están óptimos y sensibles a muchas de las cosas que afectan su estado de ánimo y están muy fácilmente aislados a que les de la ansiedad, por ende, debemos mantener al deportista o atleta dentro de un ámbito social en el cual él se sienta bien, tranquilo, en armonía y en un grupo que no exista desunión sino más bien que haya unión.

Factores del control de ansiedad, en la alta competencia

Hay que reconocer que evitar el miedo, el estrés, la inseguridad, las presiones no se pueden evitar, cuando se trata de una competencia.

Dentro de este tema deportivo, existen dos caminos el uno sobre conseguir resultados deportivos “motivando” al deportista con el tema económico que aparentemente es una gran motivación, pero pone más presión para obtener resultados, es sin duda un factor de presión y ansiedad, en donde más se puede sentir esta presión es en el deporte más popular del mundo El Fútbol.

Tomando un pequeño ejemplo y comparando en Sudamérica, nuestro equipo ecuatoriano Independiente del Valle (Campeón de la copa sudamericana, 2019) y comparando con el Club Boca Junior de Argentina.

Pues El Independiente del Valle no es solo un club deportivo puesto que tiene instrucción académica para sus jugadores y siempre tratan el tema humano como seres humanos, porque detrás de un deportista, primero se encuentra un ser humano y eso precisamente es lo que en ocasiones se olvidan los dirigentes deportivos, tratar al ser humano que se encuentra tras una competencia como deportista,

A pesar de que somos un país pequeño hemos demostrado que el tema humano es más importante que pensar en temas económicos, es así como El Independiente del Valle consiguió su primer título, pero esto no es un tema que se maneja de la noche a la mañana, sino un proceso muy largo, hace un par de años atrás fue finalista de la copa libertadores y esas son señales de buenas motivaciones por que fueron hasta en contra de pronósticos deportivos, no fue coincidencia que hayan llegado a la final, porque el Club tuvo un gran corazón al ayudar con las taquillas para nuestro hermanos de la costa que fueron afectados por el terremoto en ese entonces, asique las buenas intenciones atraen buenos resultados

Es así una pequeña muestra de cómo puede afectar el tema económico en la motivación y provocar ansiedad

En esto influyen mucho el cómo se manejen dirigentes y entrenadores, puede ser que tengas una “planificación” para el tema psicológico pero no lo manejan de manera correcta y concreta sobre el mismo tema, y tampoco no se puede introducir dentro de la mente y las emociones de un deportista que está en alta competencia, para poder resolver sus conflictos. Hay ocasiones que la misma ansiedad provoca buenos resultados, pero puede provocar malas motivaciones como la avaricia o la misma

ansiedad para conseguir más resultados y hay en otras instancias que la ansiedad no desaparece pero se lo sabe controlar para dar buenos resultados sin perder la humildad. De esto tiene mayor responsabilidad los entrenadores, es por eso que como profesores debemos tener primero nosotros como personas buenos valores para poder transmitir a los deportistas que estén a nuestro cargo y este en la alta competencia.

Nunca debemos olvidarnos y peor aún dejar a un lado el tema de siempre tratar el lado humano de los deportistas.

Este tema es un trabajo constante, y siempre será un tema controversial porque existen siempre intereses y lamentablemente aunque no se quiera reconocer todo influye o va alrededor del tema económico. La ansiedad viene del tema personal, familiar, laboral, deportivo, entrenamiento e incluso con nosotros mismos y eso es lo debemos aprender principalmente. La competencia es un instinto natural, pero debemos saber manejarlo sabiamente para que obtengamos buenos resultados y uno de estos primordialmente es crecer como seres humanos

Alta competencia y programas de control de ansiedad.

- “El deporte de alta competición, es el deporte practicado a su máximo nivel y tiene el objetivo de lograr el rendimiento máximo, los campeonatos internacionales y records apelan el deporte de alta competición, los objetivos y el desarrollo de alta competición, se fundamental en el deporte de alto rendimiento.” (Alfaro, 2004).
- “El estrés y la ansiedad, son dos factores los cuales atacan a los competidores, por más entrenados que sean. El ejercicio físico y el deporte han sido usados contra la ansiedad, estrés y depresión, para esto se realizaron estudios en 69 pacientes, los cuales dieron buenos resultados en 2 grupos de los 3 existentes,

el primer y segundo grupo llevaron a cabo el tratamiento de manera leve y el otro de alto grado.” (Guerra, 2017).

- “La ansiedad y el estrés han tomado parte de los experimentos realizados a deportistas de alto rendimiento, el estudio se lo realizó a jóvenes con las edades de 15 a 17 y de adultos de 18 en adelante, en el cuál se logró observar el nivel de estrés y de ansiedad que se llega a causar en los deportistas, baja su temperatura periférica y el ritmo cardíaco aumenta.” (Contreras, 2011).

La ansiedad y estrés, son problemas psicológicos, los cuales pueden ser tratados con deporte o actividad física, esto sólo se puede realizar en personas que no estén en el alto rendimiento o en deportes de alta competencia, debido a que el mismo deporte causa el estrés y la ansiedad. Un deportista estresado o con ansiedad no rendirá de una buena forma, los entrenadores, para que su pupilo tenga el rendimiento deseado, tienen que ayudar a su entrenado a entrar en un proceso de distracción o desestereos para que logre cumplir las expectativas.

Como podemos observar en las referencias, los autores coinciden es sus especulaciones y sus proyectos o experimentos realizados, gracias a esto podemos entender toda la relación existente entre el deporte de alta competencia y la ansiedad.

Programas de control de ansiedad

Meditación minifulness en la ansiedad

El objetivo del presente estudio es examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness para reducir los niveles de ansiedad. La muestra estuvo constituida por 20 participantes aquejados de ansiedad con puntuaciones elevadas en ASI -3 y en la subes cala de ansiedad del SCL -90. Se realizó un diseño cuasi experimental de comparación de grupos con medición pretest -postest, con un grupo experimental y un grupo control con 10 participantes cada grupo.

(Yague, Sanchez, Mañas Mañas, Gomez Becerra, & Franco Justo, Marzo 2016)

Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes

Participaron 98 estudiantes con edades entre 12 y 14 años. La intervención consistió en 4 sesiones de terapia cognitivo-conductual que incluyeron psicoeducación, técnicas de relajación, técnicas de reestructuración cognitiva, resolución de problemas y toma de decisiones. Un grupo de 62 escolares a los que no se aplicó tratamiento alguno sirvió como control. Los participantes que recibieron el programa redujeron su nivel de sensibilidad a la ansiedad, la sintomatología ansiosa y el afecto negativo. Se concluye que mediante un programa breve de prevención de la ansiedad los profesores tutores pueden reducir variables consideradas como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad. (García A. I., 2014)

Aplicación del P. ansiedad social en población joven adulta

El propósito de este trabajo es presentar los resultados de un estudio piloto que evalúa la aplicabilidad de un programa de tratamiento, originalmente diseñado para adolescentes, en población joven adulta con un trastorno de ansiedad social. La muestra se compone de 12 sujetos que cumplían los criterios diagnósticos de fobia social generalizada y que mayoritariamente presentaban comorbilidad con trastornos del eje I y II. Los resultados muestran la eficacia de esta modalidad de intervención, tanto en las medidas generales de ansiedad social como en las que examinan específicamente las respuestas cognitivas y motoras que componen este trastorno. Junto a esto, la reducción de las respuestas de ansiedad social llevó a la disminución o remisión total de trastornos comórbidos a la fobia social tras la intervención. Todas las escalas mostraron ser sensibles al cambio terapéutico. Además, tanto el programa de tratamiento como su estructura o la competencia de los terapeutas fueron valorados muy positivamente por los participantes. (Luis-Joaquin García-López, 2006)

La ansiedad y la disciplina del fútbol.

(Corral, 2019) “Dice que la ansiedad es un mundo, y como tal, a veces a uno se le viene encima. Si ya de por sí resulta un tema tabú en la sociedad, la estigmatización alcanza unos niveles insospechados en el deporte. No se habla de enfermedades, y menos mentales, en el seno de las grandes competiciones. Si algo interesa en las altas esferas deportivas es mantener la idea de que todo va bien. De que no hay sentimientos malos, solo buenos”.

Este tema de la ansiedad es solo reconocida internamente dentro de un club, sin el afán de hacerla pública puesto que esto sería un punto negativo tanto para el club como para su directiva por que demostraría debilidad y los adversarios, el público y la familia, sería el primer juzgador de este tipo de problemas.

“La ansiedad es uno de los problemas más comunes que pueden afectar al rendimiento del futbolista, siendo en muchas ocasiones difícil de controlar por las muchas variables de las que depende. Existen muchos factores personales y situacionales que en determinados momentos pueden desbordar el equilibrio psicológico en el individuo y afectar de manera perniciosa a si mismo y a su nivel de rendimiento.

La ansiedad no se debe de confundir con el nivel de activación o arousal, este proporciona la energía para activar al organismo proveniente de la motivación, mientras que la ansiedad ve activada esa energía por pensamientos y estados emocionales negativos.

Son muchos los factores situacionales que pueden influir en que aumente la ansiedad en el futbolista. El fútbol es el deporte rey en muchos países. Hay mucha gente que siente los colores de su equipo y se implican emocionalmente en los partidos, en muchos casos pueden existir insultos, pitos, excesivo ruido, violencia y situaciones

desagradables que tiene que vivir el jugador en el terreno de juego, incluso el hecho de ser observados puede generar ansiedad y que consecuentemente, puede afectar a su ejecución en el partido.” (Moreno & Luque , 2013)

En el Ecuador somos muy fanáticos o más conocidos como “Noveleros” somos una cultura en donde pensamos que insultar es una manera de alentar, tal vez lo hacemos porque es un momento de euforia y no pensamos que esto puede ocasionar presión hacia los jugadores, ya que como hinchada esperamos que ellos juegues con un rendimiento demasiado alto o como vulgarmente se dice “que suceden la camiseta”, sin pensar que ellos entran a jugar concentrados y bien clara su meta ganar para seguir sumando puntos y también para que los hinchas sigan asistiendo a este tipo de eventos que atrae mucha gente y que así esto pueda generar una entrada económica para cada club deportivo.

“La ansiedad también puede aparecer (de forma inesperada) en el terreno de juego. Aunque cada vez se habla más de la presencia de la ansiedad en el fútbol, aún sigue existiendo cierto tabú al respecto. La excesiva presión interna y externa a la que están sometidos los futbolistas contribuye en gran medida a la aparición de estos problemas psicológicos

No. Por mucho que se te haya podido pasar por la cabeza, no eres el/la único/a que tiene ansiedad. La ansiedad puede aparecer en cualquiera de nosotros/as. Puede que un familiar, un amigo, o incluso un conocido haya pasado por ello. Es más, cada vez más personas famosas o de la vida pública están reconociendo que en el pasado o en el momento actual han experimentado un episodio o un problema de ansiedad.”

El problema de ansiedad es una de las enfermedades no transmisibles del momento, y sobre todo en los futbolistas como ellos trabajar bajo presión tanto de sus

entrenadores, como directores técnicos, familia, hinchada, etc. En un partido es muy probable que se esté tipos de episodios de ansiedad.

El futbolista juvenil y la ansiedad

La ansiedad es una respuesta del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por los individuos como amenazantes y/o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

El fútbol al ser un deporte donde las emociones son muy cambiantes podemos observar que la ansiedad se puede encontrar presente tanto en directivos, entrenadores y especialmente en futbolistas. Si profundizamos en el grupo de los futbolistas juveniles esto se encuentra más presente debido a que al estar en un proceso formativo, y a consecuencia de la juventud misma, muchas veces no pueden manejar las situaciones de la mejor manera, y esto influye en sus desempeño tanto en entrenamientos como en los partidos y su relación con sus compañeros, entrenadores, etc.

En la psicología del deporte, la ansiedad puede ser asumida desde dos posturas. La primera perspectiva, como intervención en la promoción y beneficios de la salud, además de los procesos en contextos de cotidianidad de la vida humana. Investigaciones recientes confirman la relación del ejercicio físico con el bienestar psicológico (Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008)

Es así como podemos analizar la problemática de la ansiedad en el ámbito deportivo como algo que requiere de un análisis completo para poder encontrar los mecanismos adecuados para poder combatirla, al tratar con jóvenes deportistas se

debe tener un especial cuidado por la influencia que se pueda tener sobre ellos, se tiene que trabajar no solamente desde el lugar de entrenamiento, si no desde el hogar.

Metodología

- Evaluación de ansiedad-estado por posición de juego
- Evaluación por nivel de ansiedad-estado en función de posición de juego, grupo etario, estrato socioeconómico, nivel de escolaridad y lugar de nacimiento
- Evaluación de la ansiedad por equipos en categorías baja, normal y alta.

Una vez analizados los datos se puede tener una valoración personal de cada jugador, debido a que existen varios factores personales independientes del deporte en sí que pueden influir de diferente manera a cada persona. (Aldás, 2018)

“Se recomienda primero, realizar un análisis estadístico más exhaustivo desde un análisis multivariado; segundo, aunque se destacan las relaciones de algunas variables de orden (Viñoles, 2015) sociodemográfico, se recomienda el estudio de aspectos como la condición de titular y suplente; tercero, comparar en relación con la preparación deportiva (periodo de preparación, competencia y transitorio) (Platonov, 1993; Bompa, 2000; Weineck, 2005); cuarto, relacionar la variable de ansiedad con otros constructos psicológicos que caractericen la población de deportistas colombianas, y por último, ampliar el espectro poblacional en otras disciplinas deportivas y en otros niveles como el semiprofesional y profesional.” (Haney, 2011)

Recreación

La recreación es sinónimo de entretenimiento, divertimento, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, que se desarrolla en un tiempo de poco valor social, en el tiempo no productivo, y se presenta como una actividad voluntaria. Aunque es un término de uso habitual, a la hora de definirlo no se encuentran demasiadas

aproximaciones, pues encierra muchas actividades de distinta índole: juegos, actividades creativas, consumo cultural, turismo, entre otras'' (Espiga, 2010).

El autor nos dice que la recreación tiene como objetivo es hacer actividad sin mucho esfuerzo y solo por diversión además que cualquier actividad puede ser considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo disponible, sin otro fin que el del placer por la propia actividad.

También nos dice está vinculada al ocio o tiempo libre, su relación con el trabajo, la noción de libertad, el tipo de actividad, la percepción subjetiva de quien la realiza, entre otras.

En todos los casos existe una relación marcada entre una temporalidad encarnada en los términos de tiempo libre u ocio, una acción concreta sobre la realidad; un grado de libertad expresado en la selección de la acción; y una satisfacción compensatoria o creativa que supone el fin a lograr con la actividad''

(Waichman, 2010).

El autor nos dice que la recreación es una actividad o conjunto de ejercicios que se da en lugar específico al aire libre en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, que el sujeto elige (opta, decide) que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría).

Además nos dice que lo recreativo se vincula al concepto de ocio como una forma particular de ocio, entendido este como una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación autotélica y autónomamente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta placentero al individuo o a su vez a toda la sociedad.

La recreación implica una ruptura con la rutina desde una gama de actividades que el ser humano puede llevar a cabo en su tiempo libre. En resumen, muestra el estado del ser humano y de las actividades que realiza en su tiempo libre sean cuales

sean sus actividades laborales, sociales y necesidades biológicas'' (Torres & Torres , 2015).

El autor nos dice que la recreación son actividades que se llevan a cabo durante el periodo ocioso que además se relaciona con actividades gestionadas y organizadas, de forma directa o indirecta por el Estado, aunque se observa un crecimiento del sector privado.

Implican un estudio previo de las preferencias y necesidades recreativas y de las actividades implican así mismo un estudio sobre el entorno y las capacidades del individuo.

La recreación comprende todas aquellas actividades tendentes a proporcionar al individuo medios de expresión natural de profundos intereses, que buscan su espontánea satisfacción, con las características de ser constructivas de mejor uso del tiempo y recuperadoras de la vitalidad'' (Infante, 2003).

El autor dice que la recreación como un medio que contribuye al desarrollo integral del individuo, proporcionándole satisfacción y motivándolo a participar de forma favorable y activa en las diversas actividades que ejecuta. De tal forma, se considera adecuado vincular la educación con la recreación con el fin de que el alumno encuentre un aprendizaje más agradable.

La recreación es un conjunto de actividades físicas que se desarrollan de manera no competitivas por diversión, lo cual damos uso al movimiento corporal, lo cual lo podemos realizar en nuestro tiempo libre, tiene muchos beneficios ayuda mucho a la salud en electo escolar genera en el alumno tenga entusiasmo por realizar las actividades, e interés por aprender cada vez más.

La recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro

de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.” (Pérez, 2003)

El autor nos dice que la recreación es una actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el entretenimiento físico y mental en diferentes tareas ya sea en la artístico como es tocar algún instrumento musical o puede ser en lo deportivo ya sea participando en un deporte como es el futbol o el básquet y en la parte profesional se da cuando el individuo sigue curso donde el reforzara el conocimiento ya obtenido sin ninguna presión.

También podemos decir que la recreación no se trata de competir, se trata de diversión, juego, entreteniendo de una participación activa donde buscamos la relajación del cuerpo y la mente además de la relajación, la práctica de actividades recreativas nos permitirá tener momentos gratos y sentimientos de bienestar y satisfacción.

La recreación forma parte de la necesidad básica de la persona ya que en ella podemos encontrar una serie de satisfacciones que nos permiten explorar durante el tiempo libre.

“Debe representar una fuerza activa mediante la cual se desarrolla al individuo a plenitud, es decir, que permitirá el cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo.”
(Veblen, 1899)

También encontramos que la hay tipos de recreación como son la pasiva y activa, la recreación pasiva la encontramos cuando la persona participa de la actividad sin cooperar en ella lo cual hace que disfrute de ella sin ninguna oposición, por ejemplo puede cuando vamos al cine, la recreación activa se da cuando la persona ayuda o presta servicios y disfruta de los mismos, como por ejemplo cuando salen de

campamento, esto también ayuda a la estimulación de las posibilidades físicas e intelectuales de la persona.

Esto nos hace notar que hay beneficios para la persona y la sociedad, beneficios en salud integral, física, emocional, mental, espiritual y social, nos lleva a estar en perfecto equilibrio.

Igualmente tenemos un acercamiento a la naturaleza y al desarrollo de valores pedagógicos, sociales y psicológicos y esto es gracias a la recreación que permite formar una persona integral.

La recreación la podemos desarrollar con ejercicios a libertad de elección una forma característica es en la actividad lúdica el juego es una forma a través del cual podemos lograr resultados educativos y formativos como valores agregados a la obtención del placer.

Se podría decir que los deportes se fueron masificando más por que las personas responden a gustos y preferencias de la ocupación del tiempo libre donde por lo general las personas van a clubes, asociaciones o federaciones.

“Es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.” (Plant, 2009)

Además, se debe tener una planificación de la recreación ya que es de suma importancia para lograr la participación completa de la población, realizando actividades tradicionales al aire libre.

Según los autores la palabra recreación tiene un efecto el cual es la reinvención de una cosa, crear algo nuevo o representar un fenómeno histórico.

La recreación forma parte de la necesidad básica de la persona ya que en ella podemos encontrar una serie de satisfacciones que nos permiten explorar durante el tiempo libre.

En la educación física se considera que la recreación es una parte esencial por que fomenta el ejercicio físico y la salud integral, los objetivos que la recreación debe alcanzar por medio de la educación física son:

- Estimular la autonomía y poder de decisiones de los estudiantes.
- Promover el intercambio social.
- Motivar el tener un estilo de vida saludable por medio de hábitos y comportamientos diarios.

Dar a conocer que gracias al ejercicio físico es posible enfrentar factores de riesgo de enfermedades en un futuro.

“Se considera comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre,

Tipos de recreación

Recreación pasiva

Esta es una recreación que se basa en actividades poco o para nada físicas y más de contemplación. Este tipo de recreación ayuda a esparcir la mente, como distracción y a modo de relajación. Algunos ejemplos son mirar un paisaje como la puesta del sol, las estrellas, el mar y otros.

Recreación activa

Este es un tipo de recreación que implica una actividad física ya se individual o en su mayoría, de manera interactiva con otras personas. Esta recreación aparte de

esparcir la mente, también ayuda a mantener la salud corporal por el ejercicio físico que conlleva.

Recreación ambiental

Esta recreación comprende todo tipo de actividad que se haga comprometer a sus participantes con el cuidado del medio ambiente.

Por lo general este tipo de actividades se planifican de tal manera que exista una preparación y un orden en el proceso. Se verifica con anterioridad cuales son los lugares en condiciones ecológicas desfavorables aptas para este tipo de jornadas.

Entre este tipo de recreación encontramos la siembra de árboles, el riego a las plantas, la recogida de basura. También se encuentran las charlas para crear conciencia y otras actividades en el mismo contexto ambiental.

Recreación comunitaria

En esta recreación se llevan a cabo actividades dentro de un sector, en donde sus habitantes desarrollan la integración con los demás. Este tipo de actividades son muy importantes pues acerca a las personas de un mismo entorno. Es en la comunidad donde viven y pasan la mayoría de tiempos juntos compartiendo y esto da armonía entre todos.

Estas actividades son normalmente propuestas por algún grupo organizativo dentro de la misma comunidad y pueden comprender cenas, almuerzos, juegos, conversaciones y demás.

Recreación cultural

La recreación cultural es aquella que integra en sí, actividades que aporten al desarrollo cultural y promueva el movimiento artístico. Entre estas actividades podemos encontrar obras de teatro, películas, baile, conciertos musicales y otros.

Recreación deportiva

Este tipo de recreación conjuga actividades deportivas que no necesariamente se realicen con fines competitivos o profesionales. Es una recreación de ocio, de integración, que ayuda tanto a despejar la mente como a mantener el cuerpo activo y en buenas condiciones físicas.

Es una de las recreaciones más comunes, dentro de las comunidades, instituciones escolares y otros lugares. Estas actividades se realizan tanto en lugares abiertos ya sean en campos de fútbol, béisbol u otro deporte. También se desarrolla en ambientes cerrados creados propiamente para una buena y correcta ejecución deportiva.

Recreación al aire libre

Esta incluye actividades que se realizan en el exterior. Incluye un sinnúmero de actividades, unas más activas que otras como por ejemplo, andar en bicicleta, caminar por la playa o simplemente observar un paisaje.

Recreación laboral

Es un tipo de recreación que se realiza dentro de las empresas, como una manera de quitar estrés a sus empleados. Cada día va tomando fuerza, pues son cada vez más las empresas que están adoptando este tipo de actividades.

Pueden ser realizadas dentro de la misma organización en horarios libres, o fuera de ella, ya sea con viajes o practicando algún tipo de deporte y salidas para tener mejor relación entre compañeros. Esto ayuda a que disminuya el estrés y aumente la productividad de los trabajadores.

Recreación pedagógica

Esta comprende un conjunto de actividades que permitan no solo el entrenamiento sino el desarrollo de habilidades y de destrezas de los participantes. Este

tipo de recreación se realiza en cualquier lugar, teniendo más importancia para las instituciones educativas, con mayor realce en los más pequeños.

Recreación terapéutica

Esta es una recreación que conjuga actividades que tienen como fin el restablecimiento físico o mental de las personas. Pueden ser programas de actividades que incluyan movimientos como ejercicios en piscina o hasta una charla grupal.

Recreación turística

Este tipo de recreación incluye actividades relacionadas directamente con el sector turismo. El turista normalmente va en busca de relajación y de pasarla bien, es por esto que siempre existe una variedad de opciones para su recreación.

Una de las actividades que más se realizan en este sector es el turismo ecológico, de esta manera los visitantes conocen áreas naturales y a la vez se divierten.

Recreación lúdica

Es un tipo de recreación que implica la utilización de juegos como forma de entretenimiento y enseñanza dentro de sus actividades.

Mayormente es utilizado para impulsar el desarrollo infantil. Es común que se realice este tipo de actividades en instituciones escolares aunque puede implementarse en cualquier lugar donde existan las condiciones necesarias para llevarlas a cabo.

La recreación puede ser activa o pasiva. la recreación activa implica acción, dícese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos.

Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Nunca de debemos dejar de practicar actividad física por más sencilla o compleja que esta sea, ya que nuestra mente y nuestro cuerpo se pueden oxidar sin tener la misma recuperación como cuando uno practica un deporte.

Si no tienes los recursos económicos necesarios para pagar algún lugar en donde te instruyan con profesionales, deberías empezar subiendo y bajando gradas o caminando por tu sector media hora como mínimo y sentirás que tu cuerpo te lo agradecerá ya que te vas a sentir más aliviada de peso y tu estrés habrá mejorado y eso por no decir y habrá desaparecido por completo.

La recreación se refiere a un proceso que tiene como objetivo crear o construir algo nuevo. Se puede tratar de diferentes actividades ya sean físicas o intelectual, la recreación se clasifica en distintas formas, depende de la finalidad u objetivo que busque el individuo.

La recreación en el deporte.

En este estudio se describió la condición actual en la que se encuentran los escenarios deportivos y recreativos públicos y del sector educativo privado de Santa Rosa de Cabal; el instrumento guía fue elaborado y utilizado por el Instituto Colombiano del Deporte COLDEPORTES y el Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE para el diagnóstico, mejoramiento y mantenimiento de los escenarios en el resto del país. El instrumento permitió conocer la ubicación, estado, dimensiones y capacidad de los 205 escenarios existentes en el municipio en los sectores urbano y rural.

La recreación en lo adolescentes es muy importante ya que nos ayuda a desempeñarnos en una gran gama de deporte que se puede hacer en un tiempo determinado en el cual no es un tiempo de ocio si no un tiempo libre, algo que le guste como Salir con sus amigos a las áreas verdes a utilizar los juegos que hay ahí, y aplicar las habilidades que poseen.

Es necesario conocer la práctica recreativa-deportiva de los escolares adolescentes como punto de partida de la promoción de los estilos de vida saludables. La evaluación de tipo y cantidad de recreación deportiva de los adolescentes actuales es fundamental para iniciar el proceso de inculcar hábitos saludables, teniendo a los adolescentes en lugares amplios, lugares verdes donde puedan desarrollar sus habilidades que son promotores el sistema educativo para brindar lugares.

Cuando los adolescentes encuentran algo que les gusta o les motiva a crecer y divertirse buscan diferentes juegos donde la mente se controla o se dispersa ya que es tener motricidad para poder desarrollar la recreación con los amigos, enfatizando varias juegos y brindando el material para deportes recreativos, ya que después se puede realizar pruebas físicas y rendir en eso.

La recreación es una actividad humana relacionada con el entretenimiento, la diversión o la distracción. Al ser las preferencias y gustos de una muestra poblacional muy variada, el paso inicial para diseñar un plan de actividades físico recreativas es diagnosticar cuales son las variables que más influyen en la práctica de actividad física en términos de motivaciones individuales. Por consiguiente, la presente investigación tiene por objetivo realizar un diagnóstico preliminar de los gustos y las preferencias que tiene el cuerpo policial del Distrito Policial "Eugenio Espejo" en Quito para la práctica de actividades físico recreativas motivantes, lo cual permitiría una mejor incorporación de los policías a la actividad física planificada. Para ello, se encuestan a 256 policías de 520 existentes (49,23%) a través de un cuestionario diseñado para determinar cuáles son sus gustos y preferencias, relacionado con la práctica de actividad física con énfasis en la recreación.

A los adolescentes nos gusta divertirnos con varias personas ya sea en indor de universidades o internacionales cada persona tiende a desarrollar una habilidad

deportiva y lo convierte en un hobby, emanando toda la buena vibra y compartiendo momentos es una distracción para la mente y que el cuerpo se mantenga relajado

Este trabajo fue realizado en la comunidad de la circunscripción 205 del Consejo Popular La Conchita, debido a la carencia existente de actividades deportivas recreativas en los jóvenes con edades comprendidas entre 15 y 18 años de edad. Por lo que la propuesta de juegos deportivos recreativos que tienen como base (el béisbol, baloncesto, y el voleibol) pueden ser una vía soluble para desarrollar la recreación sana y saludable de estos jóvenes en la comunidad y contrarrestar algunos problemas existentes en ellos de ingestión de alcohol, juegos prohibidos, compra y venta de productos ilícitos etc.

Los lugares recreativos nos ayudan a emplear nuestro tiempo donde se realiza movimiento corporal, el estado ayudara con los materiales recreativos deportivos o simplemente cada estudiante lograra hacer su propio materia ingeniando a la mente a desarrollar materiales didácticos para hacer deporte, que todo esto conlleve a una buena salud en alimentación y deporte recreativo.

Adquirir el conocimiento aplicado que permita la adaptación de la práctica deportiva en función de las reglas, los materiales, la actuación técnico-táctica y mental en el deporte, las características de las personas implicadas en la práctica del deporte en sus diferentes niveles. Utilizar el conocimiento sobre las reglas, los materiales, la actuación técnico-táctica, física y mental en el deporte, y las características de las personas implicadas en la práctica del deporte en sus diferentes niveles para la realización de procesos de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento en el deporte.

No se debe olvidar que cada actividad deportiva que se realice sea por diversión mas no por obligación ya que a eso no le llamamos así, la recreación deportiva nos

indica que se deben llevar a cabo reglas y en el cual se relaciona con la competitividad, que solo hacen por tener un buen estado físico y haciendo lo que les gusta.

La recreación en el rendimiento físico.

La Unicef (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) aprovecha el potencial de la recreación y el deporte dentro de programas en diferentes países. En la actualidad tomando alianzas con todos los sectores de la sociedad, desde los gobiernos hasta el mundo deportivo con el objetivo de darles a conocer a ellos como a sus familias los beneficios de la actividad física, la recreación, que son sinónimos de rendimiento físico o deporte”

El Unicef busca promover la actividad física, que se define como cualquier movimiento corporal que produce desgaste físico, como sería nadar, correr, caminar, montar en bicicleta, entre otros. La recreación como parte de la actividad física es el uso del tiempo libre, la diversión implica participación activa de una manera refrescante y alegre, la realización de actividades entre niños, jóvenes o adultos, tales como ensacados, nadar, equilibrar una pelota en una sábana, jugar con el ula-ula, entre muchas otras actividades recreativas que dan paso a una buena comunicación y a una inclusión social.

La recreación tiene mucho que ver con el rendimiento físico de los niños, jóvenes y adultos, ya que hablar de rendimiento físico, es hablar de logros, metas, objetivos que han sido alcanzados por deportistas. Los deportistas realizan actividades de recreación y de esta forma se encuentran sanos en el aspecto físico, social y psicológico.

La Unicef busca concientizar a todos los países y que el sueño que esta organización tiene sea a nivel mundial, que los niños, jóvenes y adultos deportistas y no deportistas tengan espacios de juego, recreación, para que realicen diferentes

actividades, como el ejercicio en gimnasios creados al aire libre, aparatos ubicados en parques y escuelas para con el entrenamiento, con el juego, con la recreación diaria alcanzar un buen rendimiento físico deportivo y aquellos que buscan salud o por estética.

“Una recreación activa de utilización del medio donde la misma se realiza y una recreación pasiva de simple contemplación del medio. Deporte y recreación accesibles para todos”

El primer punto de análisis es en que ocupa el tiempo el hombre de hoy. Especialistas han estudiado el tema y valores a profundidad y han sacado los siguientes valores generales: “trabajando: 22% durmiendo: 33% tiempo muerto 15 % y tiempo libre es el 30 %” y ahora en que ocupar ese espacio vacío de obligaciones. La recreación activa representa a la interacción física entre el deportista, el atleta, el ser humano y el medio en el que se desarrolla, como por ejemplo nadar en una piscina, trotar en una pista atlética, levantar pesas en un gimnasio, con actividades realizadas en medios adecuados para cada actividad, el realizar estas actividades recreativas fomenta un buen desarrollo psicológico y una excelente inclusión social en el ser humano. En el rendimiento deportivo está en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados y medido por diferentes test de rendimiento físico que es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas de un individuo nos indica las condiciones generales que posee un individuo para realizar una actividad física. Generalmente se miden las cualidades físicas básicas de un individuo. Esto da a notar que la recreación y el rendimiento físico están relacionados.

Actualmente las actividades físicas, deportivas y recreativas realizadas en un medio natural, como sería por ejemplo el realizar calistenia al aire libre están siendo marginadas, arrojadas a un lado, por el hecho que todos como sociedad prefieren

utilizar el tiempo libre que poseen para realizar actividades recreativas pasivas como: ver la televisión, jugar video juegos, sentarnos en el sillón a estar entretenidos en el celular, entre otras actividades que nos llevan al sedentarismo en sí, existen actividades recreativas pasivas que son provechosas como: la literatura comprensiva. Estas actividades son realizadas a veces en familia y llevan a que ésta sea conformista con su cuerpo antiestético, con su estado de salud prácticamente malo. Por eso, mi forma de pensar es diferente en mi familia, con el simple hecho de no beber cola, intentar no comer muchos carbohidratos en la noche, entre otros hábitos que estamos inculcando en nuestro diario vivir, nos lleva a un rendimiento físico familiar estable que es poseer las habilidades generales básicas de un individuo como: caminar por largas distancias, realizar por lo menos 10 flexiones de pecho, estar en una posición de plancha por 30 segundos, correr 100 metros a una velocidad intermedia en un tiempo de 16 segundos, entre otras actividades que están dentro de un margen de estado físico equilibrado y dentro de un margen de salud bueno.

Las actividades deportivas en diferentes entornos con actividades que realizamos con la familia actividades en el agua realizamos la natación y el surf recreacionales, en la tierra realizamos el ciclismo, el atletismo la escalada de montaña recreacional, en estos casos la realización de las distintas actividades conllevan a visualizar el estado físico de cada individuo de mi familia y hacer un análisis para poder sacar atletas o deportistas si hay algún caso, para la siguiente prueba que sería pertenecer a un club deportivo, para su formación.

Los juegos y deportes alternativos fueron integrados en el currículo de Educación Física como reacción al modelo deportivo dominante, basado en el rendimiento físico. Significaron un enfoque más centrado de la educación física, con la presentación de contenidos no habituales y más cercanos a los intereses de: alumnado,

familiares, atletas y la sociedad en general. Además se les considera propicios para el desarrollo de la coeducación y la igualdad social. Es por ello que los nuevos juegos recreativos y deportes de los materiales internacionales van unidos de una corriente global o mundial de proyectos educativos para desarrollar las habilidades motrices y motoras específicas del ocio y recreo con juegos tradicionales, recreativos y alternativos destinado a una parte de una población de una Unidad Educativa. Desde hace tiempo en estos ambientes educativos han realizado juegos deportivos internos, con un modelo de competencia amistosa, divertida, de recreación, donde la base de esto era que disfruten, que el alumnado pase lo mejor posible, no teniendo validez el resultado final, pero a estas competencias han asistido los famosos cazatalentos, que son personas que tiene como labor el buscar y encontrar individuos con ventajas, con talentos para realizar alguna actividad para luego educarlo profesionalmente en su área. Debido a esto los campeonatos internos realizados para una actividad recreacional sana y buena para conocer el rendimiento físico del alumnado en escuelas, colegios y universidades ha pasado de ser una forma divertida a ser una forma competitiva y más estricta en lo que se refiere a rendimiento físico. Por consiguiente el alto rendimiento físico al grado que un deportista aporta en su disciplina, y esto se asocia con el estado físico en el deporte y hace referencia a la mejora de los recursos del cuerpo, técnicos y psicológicos.

La recreación en el fútbol formativo.

Diferentes investigadores han llevado a cabo numerosos trabajos en los que se ha destacado la importancia de la orientación motivacional personal, que afecta a diferencias cognitivas, afectivas, sociales, y comportamentales de los individuos en todos los contextos de logro. Considerando al tema la recreación en el tema de fútbol formativo busca una orientación motivacional para el futbolista para apoyar o incentivar

no solo deportivamente sino también físicamente ya que para hacer un deporte adecuadamente primero debería encontrarse adecuadamente psicológicamente y físicamente.

Deberán sentirse atraídos por la mejora continua en su formación y por la actualización de sus conocimientos, para dar una respuesta más eficiente a las demandas formativas. Por lo tanto, además de poseer una amplia formación de conocimientos teóricos y prácticos relacionados con el fútbol. Tanto la motivación como lo práctico y teórico es lo esencial en el futbolista ya que esto le permitirá mejorar su desempeño y motivación.

La existencia de una primera fase orientada al perfeccionamiento Psicomotor y la Educación Física de Base. Que sirva de «sostén» o base psicomotriz (desarrollo motor genérico) desde una perspectiva constructivista para la adquisición, asimilación y asentamiento de los posteriores aprendizajes. Analizando dicha técnica es necesaria la asimilación o adaptación para realizar un deporte complejo como es el futbol ya que con el tiempo pasara a ser aún más difícil físicamente ya que va subiendo de categoría y mayor es la exigencia de adaptarse y desarrollar con mejora su desarrollo motor.

El deportista sentirá que sus necesidades básicas de autonomía y de aceptación social se satisfacen durante la práctica deportiva. Ser autónomo no es querer hacer las cosas sólo o individualmente, sino, la manera en que se toman las decisiones, es decir, el sentido de la elección.

El futbolista en formación busca una aceptación social, pero con una toma de decisiones de la mano con su deporte necesita sentir ese poder de pertenencia a su deporte y socialmente durante su práctica deportiva las demandas fisiológicas variarán notablemente en función de factores como el puesto específico del jugador en el terreno de juego. Su funcionamiento fisiológico debe ser adecuado en el futbolista para un

desempeño ya que si carece de un adecuado funcionamiento tendrá muchas interrupciones en su desempeño formativo y por lo tanto llegara a un problema tanto psicológico como físico.

El perfil fisiológico adecuado en el futbolista profesional tiene como fin primordial identificar sus fortalezas y debilidades. Todas las personas poseemos fortalezas y debilidades el futbolista en formación debe saber reconocer dichas fortalezas y debilidad ya que eso le dará un mejoramiento psicológico para realizar su deporte y seguir su formación hasta llegar a ser un futbolista profesional de calidad.

El estudio realizado se centra en los partidos de fútbol pre benjamín que juegan niños de seis años, dentro de la competición reglada en La Rioja. Es el momento en que el niño -y posiblemente numerosos padres- tienen su particular bautismo en el fútbol institucionalizado (Meléndez, 2008). Considerando que buscan niños que jueguen bien desde tempranas edades para una formación los motivan recreativamente para llegar a un deporte de profesionalismo tanto los niños como los padres forman parte de esto, considero que los padres ya que son el mayor porcentaje que apoya a su hijo en el fútbol.

El futbol como medio recreativo en jóvenes.

El fútbol como juego recreativo dentro de la comunidad, brinda posibilidades creativas y eleva el nivel motivacional en aras de encontrar nuevas formas de solución a una tarea motora en una situación real y contextual; de ello se deriva que, jugando se puede aprender y ejercitar las habilidades deportivas y básicas de una forma libre, alegre, pero seria y con una meta u objetivo a cumplir que ocupe el tiempo libre, eleve las relaciones interpersonales y contribuya a la formación de la educación general integral. (Jorge, 2011, pág. 57)

A través de este estudio podemos ver como la recreación en el fútbol juvenil es muy beneficiario para los jóvenes pues ayuda a mejorar su capacidades motrices, sus capacidades cognitivas, a interrelacionarse con personas de su misma edad, a ver el deporte no de manera competitiva sino de manera recreacional donde el principal objetivo es divertirse, es el compartir, el dejar a un lado las diferencias y estar todos en un mismo sentir, ocupar ese tiempo libre que el joven tiene para hacer algo recreativo más que enfocarse a la tecnología o caer en la misma rutina de todos los días.

Se asume un sistema de ejercicios recreativos a través del Fútbol comunitario de manera que posibilite ocupar el tiempo libre de sus practicantes y desarrolle valores positivos de la personalidad tales como compañerismo, perseverancia, respeto al reglamento y sus leyes, y la consecuente mejora corporal que el deporte produce en sus practicantes, todo esto en correspondencia con las necesidades y posibilidades de este grupo de jóvenes. (Jorge, 2011, pág. 59)

También podemos ver como el fútbol recreacional crea en los jóvenes valores, que hacen de ellos una mejor persona, el practicar futbol va ayudar a mejorar su forma física, intelectual entre otras. Ocupar el tiempo libre en esta actividad deportiva recreacional va a ser de ellos personas más sociables mejorando sus aptitudes y actitudes, el compartir con jóvenes de su misma edad va a ser que sean personas más humanas porque ya no verán por ellos mismo sino que esforzaran por el bienestar del otro.

Por lo tanto aquí aprenderán a perder y ganar, este es un principio fundamental que un joven debe saber porque no siempre en la vida se gana, hay momentos en los que se pierde y es bueno perder porque de todo eso se aprende, esto va a crear en ellos honestidad porque no va hacer falta que hagan algo deshonesto para ganar, sino que van a jugar limpio y perseverar para ganar.

De la misma manera podemos ver como la recreación en el futbol juvenil puede ser mucho mejor que la competitiva, ya que no se necesita tener una cancha con medidas o con arcos, o balones profesionales, o zapatillas especiales para este deporte, más bien se enfoca en acomodarse con lo que se tiene, pues esto impulsa al joven a ser más creativo, capaz de ingeniar algo novedoso para jugar futbol, buscar lugares donde ellos se sienta seguros, y ellos mismo serán sus propios jueces.

Podemos ver que el futbol recreacional es un factor positivo para los jóvenes porque incita a divertirse de una manera sana, sin la necesidad de tener grandes recursos para poder practicarlo, aun generando nuevos juegos que estén relacionados con el futbol.

Para concluir puedo decir que la recreación en el futbol juvenil es algo muy esencial porque despierta en ellos destrezas que tal vez ni ellos mismo saben que tienen, genera en ellos habilidades motrices aún mejoran sus capacidades intelectuales, ya que al realizar movimiento en todo el cuerpo se activa mucho mejor el cerebro, los dos hemisferios tanto el izquierdo como el derecho empieza a funcionar mejor, y aun la práctica de este deporte ayuda a los jóvenes a innovar cosas nuevas, porque al no tener los recurso necesarios ellos pueden crear sus propios instrumentos y aun juegos relacionado con el futbol.

Estructura de la recreación hacia el futbol.

El estudio y análisis de la estructura funcional de los deportes de equipo es un hecho que preocupa a muchos autores dados la importancia que la misma tiene en el desarrollo de la acción del juego, en el proceso de enseñanza o iniciación y en el entrenamiento de alta competición.

En un término de estructura practico de un deporte en conjunto donde se basa de la Técnica/ Táctica. En lo cual la técnica permite un funcionamiento coordinado que

se denomina táctica donde se elaboran procesos que determinan un análisis teórico y desarrollo práctico de los deportes.

De acuerdo con este término en todos y cada uno de los deportes de equipo existirá una técnica individual, y una técnica colectiva y una táctica individual y una táctica colectiva que se dará tanto en la defensa como en el ataque.

Por ejemplo

Ataque:

- 1.-conservar el balón
- 2.-progresar con el balón hacia la portería contraria.
- 3.-intentar marcar gol

Defensa

- 1.-intentar recuperar el balón
- 2.-impedir la progresión del balón hacia nuestra portería
- 3.- evitar que nos marquen gol

En la estructura interna de los deportes de cooperación / oposición influyen diversos elementos que tiene una presencia constante como: un sueño .una meta y objetivos por alcanzar en cada juego de compañerismo como de adversidad con los que se interactuara simultáneamente, donde se dará acabo los comportamientos estratégicos del deporte empleado y como se ve reflejado en el tipo de situaciones de enseñanza que emplea el técnico.

En cuanto a la recreación la ley del deporte la define como “el proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de la potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y

social mediante la práctica de actividades físicas e intelectuales de esparcimiento

Fuente especificada no válida.

La recreación tiene un inmenso potencial como mediadores de procesos que conducen al mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo humano tanto que la recreación y el ocio están presentes en la vida cotidiana de todos los seres humanos de cualquier edad, género, etnia o cultura, así como de aquellas que se encuentran bajo alguna situación de discapacidad o condición de vulnerabilidad o exclusión.

De igual manera las técnicas de grupo se utiliza en la recreación como en la actividad social del deporte ya que tiene el propósito de fortalecer la vida colectiva llegando así a fortalecer los valores, la comunicación interruptor, el intercambio y la cooperación, al igual que conlleva a un pasatiempo donde personas con el mismo interés de práctica deportiva, artística o de estudio los lleve a adquirir conocimientos sobre el tema de interés.

De misma manera es de suma importancia el escenario de practica ya que así como hay espacios libres como la calle o espacios específicos para la práctica de los deportes como: fútbol, baloncesto, tenis, natación etc. de misma manera ahí espacios culturales o de descanso.

En el ámbito de pedagogía la recreación debe ser construida en un ámbito de unión, cooperación, para que los participantes sean individuos críticos, autónomos, libres, para que acepten la contradicción y la diferencia.

A medida que las experiencias culturales se desarrollan, la recreación juego o conocimiento se transforman de una manera general, a prácticas que se van convirtiendo en normas o hábito, un factor clave es la imaginación creativa y la capacidad de emprendimiento cultural.

Capítulo III

Metodología de investigación

Tipo de investigación

Ese proyecto de investigación requiere utilizar una metodología de enfoque cuantitativo porque parte del estudio de análisis en base a sustentos bibliográficos y técnicos numéricos estadísticos que permitan establecer generalidades comunes para dar solución al problema de investigación, y que permita deducir los resultados cuantitativos obtenidos. También podemos determinar un estudio de tipo cuasi experimental de tendencia longitudinal por la presencia de test inicial y final para determinar diferencias, poniendo en consideración la aplicación de una propuesta de trabajo. El tipo de investigación cuasi experimental está enfocada en función de la aplicación a todo el grupo sin contar con grupo de control. Una vez determinado los resultados encontrados se procederá a realizar el análisis pertinente de la incidencia de una variable sobre otra.

Métodos de la investigación

Los Métodos a ser tratados en esta investigación son:

Métodos empíricos de investigación

- **Método experimental:** La aplicación de este método se observa en la ejecución de la propuesta de trabajo con fines de experimentación propia de la muestra, con ejercicios técnicos y propios del área recreativa considerando el pro y el contra del funcionamiento en jugadores juveniles de futbol.
- **Método de análisis científico:** Se ha considerado este método Lo hemos considerado a este método práctico como fundamento en su parte inicial, el cual nos facilitó el diagnostico en el que se encontraban la muestra la misma que

tubo características de la variable de estudio que es la Recreación Físico Deportiva y como segunda variable la Ansiedad como un factor consecuente del deporte.

- **Método de la medición:** Este método permitió bajo los protocolos estipulados y establecidos en la nomenclatura internacional deducir estados o niveles de resultados de la muestra investigadas para fines de análisis cuantitativos y cualitativos de la misma.

Métodos teóricos de investigación

- **Analítico-sintético:** Este método teórico nos llevara a crear nuevas teorías de la ciencia recreativa sintetizando los componentes más significativos, producto del proceso investigativo mismo, que arroje componentes que trascienda en la ciencia de la recreación y que aporte a los procesos metodológicos y científicos de esta áreas de la Recreación y su incidencia en procesos deportivos, utilizar al método analístico sintético nos promuevo un resultado objetivo de estudio de la relación entre la recreación y la ansiedad como factores significativos en esta investigación.
- **Hipotético-deductivo:** El método hipotético-deductivo es la sistematización o proceso guía que se siguió en esta investigación para hacer de su actividad investigativa determinando resultados obtenidos entre las variables de recreación físico deportiva y la ansiedad un proceso de práctica científica

Población Y Muestra.

Población

En este estudio participaran todos quienes conforman la Liga Parroquial de Cumbayá, tanto entrenadores, deportistas juveniles y administrativos quienes

conformaran un grupo investigativo directo e indirecto propiciando resultados objetivos de la investigación.

El grupo estudiado se determinó en función de las investigaciones realizadas por la liga parroquial de Cumbayá las mismas que han determinado en el 2018 un pobre resultado deportivo en sus diferentes disciplinas con las que participan, torneos locales e inter parroquiales, sin lograr resultados positivos y que recaen en la deficiente actitud hacia competencias con niveles elevados de ansiedad y que se ven reflejados en cada una de sus participaciones.

Muestra

Escogimiento. Se consideró a los seleccionados juveniles entre edades de 13-14 años de edad los mismos que participan en la selección de futbol sub 14 del torneo 2019 con una cantidad de 24 deportistas juveniles seleccionados de la Parroquia de Cumbayá.

Se seleccionó a todos quienes participan en el torneo sub 14 de la selección de la Parroquia de Cumbayá, por lo que la muestra es pequeña y el requerimiento de autoridades es dar tratamiento a todos quienes participan del grupo juvenil a competir para el logro de resultados efectivos y mejoramiento de resultados de competencia

Instrumentos de recolección

Los instrumentos de evaluación son las pruebas aplicadas a todos los seleccionados juvenil de la parroquia de Cumbayá la misma que cuenta con sus parámetros de calificación y son definidas por un departamento de evaluación psicología y deportiva.

Cuestionario de Ansiedad precompetitiva en su versión revisada CSAI-2

Tabla 2

Cuestionario de Ansiedad precompetitiva en su versión revisada CSAI-2

	nada	Un poco	moderadamente	Mucho
1.- Me siento nervioso.		2		
2.- Estoy preocupado de no rendir bien en esta competencia como podría hacerlo.		2		
3.- Confío en mí.		2		
4.- Siento mi cuerpo tenso.		2		
5.- Estoy preocupado de perder.		2		
6.- Siento mi estómago tenso.		2		
7.- Estoy seguro de lograr mi objetivo.		2		
8.- Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión.		2		
9.- Mi corazón está acelerado.		2		
10.- Estoy confiado en que tendré un buen desempeño.		2		
11.- Me preocupa tener un bajo rendimiento.		2		
12.- Siento un nudo en el estómago.		2		
13.- Estoy confiado porque me Imagino alcanzando mi objetivo.		2		
14.- Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento.		2		
15.- Mis manos están sudando.		2		
16.- Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión.		2		
17.- Siento mi cuerpo apretado / rígido.		2		

(Martens, R., Vealey, R., & Burton, D , 1990)

Los objetivos de la aplicación de este instrumento fue adaptar el cuestionario de Ansiedad precompetitiva en su versión revisada CSAI-2 y posteriormente realizar el proceso de validación de los criterios de calidad. Para ello fueron considerados los objetivos específicos presentados a continuación:

Objetivo específico 1. El primer objetivo tuvo como finalidad llevar a cabo el proceso de adaptación donde se tradujo el test desde su idioma original al español con el apoyo de dos profesionales expertos en traducción e interpretación en idiomas extranjeros. Cabe mencionar que se utilizó el método de traducción inversa o back – translación, es decir, se tradujo el test de manera literal para luego darle sentido y contextualizarlo al ámbito deportivo en el idioma español, Finalmente se volvió a traducir el test ya contextualizado a su idioma original con el objeto de verificar cambios o algunas diferencias; lo cual no fue evidenciado en el proceso

El Cuestionario de ansiedad precompetitiva versión revisada fue creado el año 2003 por su autor original Martens, Russell y Cox, con el objeto de mejorar las falencias presentadas en la versión anterior y construir propiedades psicométricas más sólidas.

El test de ansiedad precompetitiva en su versión revisada CSAI-2R mide el estado emocional en situaciones de competencia y consta de 17 ítems que conforman tres sub-escalas; ansiedad cognitiva (5 ítems), ansiedad somática (7 ítems) y autoconfianza (5 ítems). Cada individuo responde el cuestionario en escala tipo Likert de 4 puntas donde 1 es “nada”, 2 un “poco”, 3 “moderadamente” y 4 es “mucho”.

Ficha de observación de predisposición en actividades físicas deportivas

Tabla 3

Ficha de Observación hacia las actividades recreativas física deportivas

NOMINA	Presenta una actitud favorable y motivadora hacia las actividades propuestas	Es proactivo en cada una de las actividades establecidas	Promueve la participación individual y colectivo	Es receptivo en cada una de las actividades establecidas	Participa en todas las actividades propuestas con entusiasmo y motivación
José Luis Tutillo Sánchez					
John Sebastián González Casa					
Erick Fabricio Picho Cuñas					
Jordán Adriano Estupiñan Vaca					
Juan Diego Guarnizo Hipocuro					
Rubén Darío Sacancela Aldaz					
José Andrés Sosa Torres					
Dylan Estefano Velásquez Ávila					
Mauricio Sebastián Mantilla Caiza					
Anthony Joel Lluluna Zambrano					
Samir Nicolás Páez Jibaja					
Cristian Daniel Pujos Chamorro					
Alejandro Javier Chinchero Toscano					
Darío Yeray Guerrero Soria					

La Ficha de Observación de Predisposición hacia las actividades recreativas física deportivas mide el comportamiento de los 24 deportistas sub 14 de la selección juvenil de Cumbayá y consta de 5 ítems que conforman tres el proceder, la actitud, el compromiso, predisposición, el tiempo de desarrollo con los niveles de motivación, la pro actividad. Cada individuo responde a la Ficha de Observación en escala tipo Likert de 4 puntos donde 1 es “nada”, 2 un “poco”, 3 “moderadamente” y 4 es “mucho”.

Recolección de la información

Se recogerá la información en campo mismo lo cual me permitirá analizar de forma objetiva para fines de programación y análisis, basado en resultados arrojados por los estudiados.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Para el análisis y desarrollo de resultados se utilizara el programa SPSS el mismo que nos permitirá realizar un analizar descriptivo y análisis de muestra no paramétricas y el programa Excel para relacionar e identificar cambios presentados en los grupos de trabajo como sus cualidades de cambio mejoramiento o empeoramiento de los niveles de ansiedad considerando las 17 preguntas de la ansiedad analizadas para el desarrollo de resultados obtenidos.

Capítulo IV

Propuesta de trabajo

Actividades recreativas físicas deportivas

Antecedentes.

Estas actividades recreativas físicas deportivas se realizan en el marco de la estrategia de promover la Actividad Física en todos los contextos como también mejorar la salud mental y física, incentivar la prevención de enfermedades no transmisibles ya que el fin de esta investigación es dar tratamiento dentro del contexto deportivo es por ello que el objetivo de la aplicación de este programa está basado en disminuir los niveles de ansiedad en los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá los mismos que vienen compitiendo en diferentes torneos de fútbol inter parroquiales y los bajos resultados deportivos promueven a que se dé un tratamiento del control de la ansiedad ya que muchos de ellos no tienen la experiencia deportiva para participar en competencias de mayor exigencia futbolística, por lo tanto, forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno deportivo de la disciplina de fútbol a fin de programar una evaluación y actividades bajo el enfoque de actividades recreativas físicas deportivas en la disminución de la ansiedad de todo este grupo de competencia y así poder lograr mayor efectividad deportiva y competitiva.

La Estrategia que se presenta en el proyecto puede consultarse como actividades recreativas físicas deportivas siendo un material de apoyo muy importante para mejorar los esquemas motores de base los cuales son de una manera más global y más elementales del movimiento permitiendo el desarrollado integral. Para el área de deportiva en fútbol que se presenta en forma de Actividades Recreativas Físicas Deportivas, diseñadas para conseguir una intensidad de trabajo y compromiso de las tres fases fundamentales de la motricidad gruesa, fundamental y deportiva. El objetivo

principal de las actividades recreativas físicas deportivas es aumentar la intensidad moderada a vigorosa durante un tiempo de 20 minutos determinados en ciertos días establecidos en una sesión de entrenamiento al menos en un 30% de la duración del entrenamiento, según queda establecido en las directrices respecto a este tema. La implementación y desarrollo de las actividades recreativas físicas deportivas por parte del profesor contribuirá a la mejora del rendimiento físico-técnico y táctico así tener un control de la ansiedad de los deportistas participantes en el proyecto al aumentar su práctica entre las sesiones de entrenamiento y toda su etapa de competencia, lo cual es un material dirigido a la etapa de categorías juveniles practicantes del fútbol como disciplina de competencia y aplicar la propuesta para ajustarse a los contenidos del entrenamiento a la vez que favorece el desarrollo integral del deportista y el autocontrol factores psicológicos que son determinantes en todo proceso de competencia. El proyecto consta de 16 planes de clase los cuales constan de diferentes actividades y objetivos, la parte principal, contenidos, tiempo de duración, materiales, actividad o juego y gráficos. Las actividades recreativas físicas deportivas constan de 8 semanas que han sido diseñadas y desarrolladas bajo un enfoque recreativo para mejorar las actividades lúdicas mediante el juego sin perder la intensidad de competencia y ejecutando bajo la exigencia y la estimulación hacia el control de la ansiedad en deportistas jóvenes que se encuentran en etapa de maduración y experiencia deportiva.

Justificación de la propuesta

Las actividades recreativas físicas deportivas que se propone pretende mejorarlos esquemas motores y capacidades sensorio-perceptivas como el enfoque psicológico y de control emocional, afectivo y cognitivo hacia los factores que determinar los niveles de ansiedad presentados en competencia futbolística en edades

juveniles, bajo un enfoque activo y a través de juegos físico-técnicos-tácticos y psicológicos, los cuales se lograra mediante las conductas motrices de base. Para ello se han seleccionado especialmente juegos recreativos físicos deportivos en los que la exigencia emocional prevalece al desarrollo físico de los individuos en el aprendizaje de habilidades y destrezas futbolísticas mediante los juegos y actividades recreativas físicas deportivas. Por lo tanto, se pretende aumentar y conseguir juegos enfocados en los principios de exigencia emocional y así plantear actividades más novedosas y creativas con el fin de hacer más atractivos los juegos tradicionales ya desarrollados, por lo tanto, logramos favorecer así el acercamiento y la motivación de los jugadores juveniles de la selección de Cumbayá a la práctica de actividad recreativas físicas deportivas con carácter lúdico.

Objetivos de la propuesta

Objetivo general de la propuesta

- Aplicar un programa recreativo físico deportivo para la disminución de la ansiedad en los deportistas juveniles de la selección de Cumbayá.

Objetivos específicos de la propuesta

- Aplicar ejercicios cooperativos y de resolución de problemas con exigencias externas e internas
- Desarrollar actividades recreativas físicas deportivas de exigencia cognitiva para estimular el autocontrol individual y colectivo.
- Aplicar las habilidades motrices básicas de alta exigencia de las capacidades condicionales y coordinativas promoviendo el equilibrio emocional y afectivo generando identidad y trabajo en equipo en la búsqueda de soluciones.

Metodología

Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del docente del especialista del entrenamiento del fútbol para conseguir una participación óptima y de alta exigencia deportiva y competitiva. Sin embargo el amplio contenido de variables que intervienen en la sesión de entrenamiento, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc. y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, por lo cual da lugar a una multitud de combinaciones que el entrenador decidirá en función de los objetivos propuestos. Por lo tanto, para el óptimo desarrollo de las actividades recreativas físicas deportivas se ha desarrollado el proyecto, como estrategias metodológicas para conseguir los objetivos propuesto y a la vez medir las condicionantes de estudio recomendando su lectura antes de llevar a cabo cualquiera de estas actividades principales de un plan de entrenamiento establecido hacia el control de la ansiedad, en el que se abordan de manera entendible las variables a tener en cuenta para conseguir un alto compromiso en los esquemas físicos y emocionales con base del jugador participante. Este documento ofrece una serie de directrices didácticas generales y ejemplos concretos que pueden ser adaptados en función del contenido, la categoría, la etapa, las instalaciones y las características del lugar de entrenamiento, etc, para poder atender a la diversidad de cualidades propias de los jugadores pertenecientes a las diferentes disciplinas deportivas.

Nuestro programa recreativo físico deportivo cuenta con sinnúmero de actividades enfocadas al desarrollo de los deportistas que se plantean con objetivos de mejora de una de las áreas presentadas como factores intervinientes para el aumento de la ansiedad y que se presentan en las competencias establecidas por factores

externo y que alteran los comportamiento psicológicos de los jugadores al momentos de competir por motivos de espectadores, familiares insultos exigencia físicas técnicas y tácticas y otros que se ven amenazados los niveles de precisión técnica por parte de los jugadores

Para facilitar la comprensión de las sesiones hemos utilizado la siguiente leyenda, en relación a los símbolos utilizados para los gráficos.

Figura 1

Leyenda de símbolos de sesión de entrenamiento

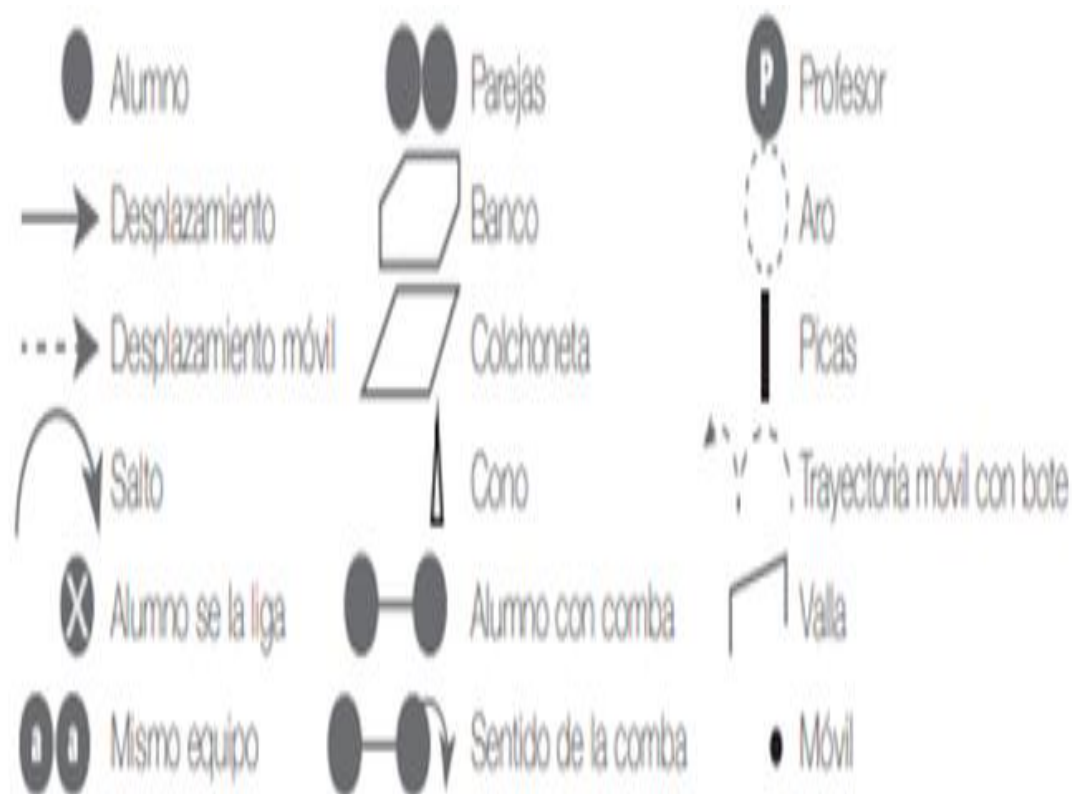


Tabla 4*Plan de clase 1 juegos cooperativos en el balonmano*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Identificación conceptual del balonmano Destrezas básicas de la disciplina del balonmano Técnicas conjuntas del balonmano	30 min	Chalecos de colores, estacas y conos altos. Pelotas de hule y pelota de balonmano	Se organizaran los grupos de forma homogénea se planteara las ideas más importantes del balonmano se desarrollan las técnicas básicas individuales y colectivas del balón mano, se determinaran técnicas para el juego de forma individual y grupal Se establecen los espacios y condiciones del juego donde se aplican condiciones colaborativas de todos los integrantes o actividades de desarrollo grupal hacia el logro de exigencias físicas, técnicas y de esquemas grupales para la efectividad del juego

Tabla 5*Plan de clase 2 juegos cooperativos en el futbol ciego*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	<p>Desarrollo de técnicas de autocontrol para el juego del futbol ciego</p> <p>Técnicas básicas para el desarrollo del juego</p>	30 min	Chalecos de colores, estacas y conos altos. Pelotas de hule y pelota de balonmano	<p>Se organizara en dos grupos de competencia, cada grupo asignara uno o más entrenadores quienes les dirigirán cuando ellos están jugando futbol ciego y se podrán ubicar en los diferentes sectores de la cancha señalada, los jugadores de futbol ciego no podrán sacarse la venda de los ojos para realizar el juego la pelota tendrá un sonajero lo cual les facilitara su ubicación los entrenadores ayudaran en todas las acciones de juego hablando con ellos sobre la situación de juego en la que se encuentran, se podrá hacer cambio de entrenadores para la participación de todos como entrenadores. Ganará quien logre mayor comunicación en el juego.</p>

Tabla 6

Plan de clase 3 juegos de integración atletismo de amigo.

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Técnicas básica de la carrera grupal Condiciones de exigencia física grupal	30 min	Chalecos de colores	Se conformaran grupos de 6 integrantes los mismos que correrán juntos los cuales estarán amarrados con cuerdas para no soltarse a la altura de la cintura y tendrán que correr juntos evitando obstáculos, no se podrá soltar ningún integrante valorando la condición física para todos y acoplando todas las condiciones de los compañeros para lograr llegar al objetivo todos juntos, las condiciones serán cumplir cada uno de los obstáculos de forma conjunta, tendrán estaciones para recuperarse e hidratarse

Tabla 7

Plan de clase 4 juegos de atrape y rescate.

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Desplazamientos. Juegos de rescate y persecución. Juegos de memoria y trabajo coordinativo en equipó	30 min	Chalecos de colores, estacas y conos altos.	<p>La estaca salva: Es un juego clásico en el cual los jugadores, para librarse de ser pillados, se agarran a una estaca libre de entre las repartidas por el patio. Si un jugador es pillado se intercambia el rol con el perseguidor. El perseguidor o perseguidores pueden llevar una señal identificativa, como un pañuelo, etc.</p> <p>Nota: puede ser obligatorio cambiar de pica para los jugadores que estén agarrados a ellas si el profesor emite una señal sonora, como pitar con el silbato o decir alguna palabra como (cambio). De esta manera reducimos el tiempo en el que los alumnos están parados.</p>

Tabla 8

Plan de clase 5 juegos de velocidad y trabajo cooperativo

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Desplazamientos. Juegos de rescate y persecución. Juegos de memoria	30 min	Chalecos de colores, Aros, estacas y conos altos.	Policías y ladrones: Juego clásico donde unos jugadores son los ladrones que huyen y otros son los policías que intentan pillarlos. Los policías han de capturar a los ladrones y llevarlos a la cárcel habilitada para ello. Se pueden introducir variantes como la existencia de una cárcel única de la cual se rescata a los prisioneros con un golpe en el dorso de la mano de los ladrones, o como la existencia de varias cárceles unipersonales esparcidas por el espacio (aros). También se puede pillar con un churro (pajita de iniciación acuática partida por la mitad) o disparando móviles como pelotas blandas alguna palabra como (cambio). De esta manera reducimos el tiempo en el que los alumnos están parados.

Tabla 9

Plan de clase 6 juegos cooperativos.

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Desplazamientos. Juegos de rescate y persecución. Juegos de memoria	30 min	Chalecos de colores, Aros, estacas y conos altos.	Zorros, gallinas y serpientes: Se divide la clase en tres grupos con chalecos distintos: los zorros, las gallinas y las serpientes. Cada grupo tiene una casa asignada, alejada de la casa de los otros grupos. Los zorros persiguen a las gallinas, las gallinas a las serpientes y las serpientes a los zorros. Cuando un animal captura a otro (por ejemplo, un zorro a una gallina) ha de llevarlo a casa y, mientras lo lleva, nadie puede capturarlo. El animal capturado solo puede ser liberado si un compañero de su mismo equipo le libera tocándole la mano. Gana el equipo que antes capture al equipo que persigue.

Tabla 10*Plan de clase 7. Habilidades motrices*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Lanzamientos. Recepciones. Esquivas. Juegos motores de lanzamiento y persecución.	30 min	Pelotas suaves, chalecos de colores, ligas, platos y conos	<p>Eliminador: En un espacio demarcado dentro de la pista los jugadores juegan con las pelotas de hule a intentar quemar a los compañeros con la pelota. El que es quemado, queda eliminado y debe salir del rectángulo de juego. Antes de salir debe chocarle la mano aleatoriamente a alguno de los eliminados anteriores para que este entre a jugar de nuevo. Solo se puede quemar a los compañeros con la pelota de hule desde el ombligo hacia abajo</p>

Tabla 11*Plan de clase 8 Resolución de problemas en grupos*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Lanzamientos. Recepciones. Esquivas. Juegos motores de lanzamiento y persecución.	30 min	Pelotas suaves, chalecos de colores, ligas, platos y conos	Pelota sentada: Varios jugadores comienzan con una pelota en la mano y sin poder desplazarse con el móvil. Intentarán alcanzar con la pelota al resto de compañeros. El jugador que sea alcanzado por la pelota debe permanecer sentado hasta que coja una pelota que pase por su lado o algún compañero, que también esté sentado como él, se la pase. Una posible variante es permanecer en el sitio mientras se realiza alguna acción como abrir y cerrar brazos y piernas o realizar un Skipping en el sitio.

Tabla 12

Plan de clase 9 habilidades de lanzamientos en precisión.

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Lanzamientos. Recepciones. Esquivas. Juegos motores de lanzamiento y persecución.	30 min	Pelotas suaves, chalecos de colores, ligas, platos y conos	The Wall: Se organiza por quipos los mismos que deben defender una figura realizada con sus cuerpos que es un muro humano construido en el centro del rectángulo-cuadrado de donde expulsará las pelotas lanzadas por los adversarios. Los jugadores quienes son los que lanzaran las pelotas siempre tendrán que estar en distancia prudentes para realizar sus lanzamientos mientras que el equipo que está formando el muro humano debe evitar ser quemados sin que ellos se separen ninguno de los integrantes del muro humano, así se deben cambiar las consignas de organización, cantidad lanzamientos u otros

Tabla 13*Plan de clase 10 Juegos de desarrollo de solidaridad*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juego motor. Juegos de mesa (adaptaciones motrices).	30 min	Pelotas suaves, chalecos de colores, ligas, platos y conos	La gran evasión: Se divide la clase en dos equipos. Cada equipo ocupa un campo del terreno de juego. Los alumnos han de enviar las pelotas al campo contrario. Pierde el equipo que más pelotas tenga en su campo cuando el profesor diga (stop). Las pelotas se pueden enviar con cualquier parte del cuerpo. Se pueden alterar las dimensiones del campo para conseguir un mayor espacio de juego y así un mayor desplazamiento de los alumnos por el campo.

Tabla 14

Plan de clase 11 Juegos de competencias grupales

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juego motor. Juegos de mesa (adaptaciones motrices).	30 min	Pelotas suaves, chalecos de colores, ligas, platos y conos altos.	<p>Guerra de barcos:</p> <p>Juego de cancha dividida demarcada por conos. Dos equipos tienen los siguientes barcos formados por conos altos verticales en cada uno de sus campos:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 barco de tres conos 2 barcos de dos conos 3 barcos de un cono <p>El juego consiste en derribar los barcos del equipo contrario lanzando pelotas de suaves. Si se derriban todos los conos estará hundido, pero si es solo un cono estará tocado.</p>

Tabla 15*Plan de clase 12 Juegos de competencias grupales*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juego motor. Juegos de mesa (adaptaciones motrices).	30 min	Pelotas suaves, chalecos de colores, ligas, platos, conos altos y estacas	Sujetar la estaca: En un gran círculo en la pista, el profesor sujeta una estaca en posición vertical apoyada en el suelo por un extremo. Al decir el nombre de un alumno, este debe sujetar la estaca antes de que el profesor la suelte y se caiga al suelo. El profesor puede utilizar dos estacas, dividir el círculo en dos y decir dos nombres de alumnos a la vez (uno de cada semicírculo). Así aumentaremos la participación del alumnado si nos interesa.

Tabla 16

Plan de clase 13 Juegos de competencias grupales

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Saltos. Juegos motores de coordinación.	30 min	Cuerdas y platos.	Pilla-pilla con cuerda: Dos o más jugadores se agrupan y persiguen al resto de alumnos. Todos los demás se desplazan saltando con la cuerda. Si alguien resulta pillado se cambian los papeles con el perseguidor. Una posible variante es mantener siempre fijos a los jugadores que pillan (dos o tres, depende de la activación de la clase). Cuando consiguen pillar a alguien, este ha de salir de la pista a una zona marcada. Allí tendrá que dar 10 saltos a pies juntos y en parado para poder volver a entrar a jugar. Si los jugadores que persiguen tienen mucha ventaja respecto a los que van con comba se puede limitar su manera de moverse. Por ejemplo, a la pata coja, en cuclillas, etc.

Tabla 17*Plan de clase 14 Juegos de competencias grupales*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos de persecución. Juegos motores de atención y observación	30 min	Chalecos, pelotas, balones, petos de colores, pañuelos.	Cruzar la frontera: El juego consiste en robar pelotas y balones situados al otro lado de la pista sin ser tocados por los policías de la aduana. Los jugadores que han sido tocados se transforman en policías que intentarán no dejar pasar a por balones a los demás. Cuando haya muchos policías, se puede limitar su manera de moverse para prolongar el juego. Por ejemplo, solo pueden moverse a la pata coja o de la mano de otro policía.

Tabla 18*Plan de clase 15 Juegos de competencias grupales*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos de persecución. Juegos motores de atención y observación	30 min	Chalecos, pelotas, balones, petos de colores, pañuelos.	Robo de balones: Los alumnos se reparten en pequeños grupos de 2-4 componentes. Cada grupo tendrá asignada una casa (aro) donde habrá 3-6 pelotas. Los jugadores intentan robar las pelotas de las casas contrarias sin perder las suyas y sin ser tocados. Si son tocados han de volver a sus casas para incorporarse de nuevo al juego.

Tabla 19*Plan de clase 16 Juegos de competencias grupales*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Desplazamientos. Habilidades motrices básicas. Juegos motores pro sociales.	30 min	Pelotas, aros, bancos, mesas, cubos de espuma, petos y pañuelos	Pelotazos: Dos o tres alumnos con balón persiguen al resto de alumnos. Si un alumno sin balón consigue uno de los balones pasará a lanzar. ¿Quién es el alumno que consigue alcanzar a más compañeros? Se puede lanzar con la mano o con los pies o como indique el profesor, pero solo se puede golpear con el balón por debajo del ombligo. También se puede correr con la pelota en la mano.

Tabla 20

Plan de clase 17 Juegos de competencias grupales

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Desplazamientos. Habilidades motrices básicas. Juegos motores pro sociales.	30 min	Pelotas, aros, bancos, mesas, cubos de espuma, petos y pañuelos	¡Al ataque...! : El juego consiste en una guerra de pelotazos a cancha dividida. Se parte la pista en dos mitades y cada equipo ocupa una mitad. El objetivo es alcanzar con la pelota a los componentes del equipo contrario. Se construyen parapetos y trincheras con distintos materiales de aula y de la clase de EF como bancos, mesas, cubos, figuras de espuma de psicomotricidad, etc. Nadie resulta eliminado en el juego, si alguien es tocado continúa jugando. Se puede contar el número de jugadores alcanzados por cada equipo. No se puede tener la pelota en las manos más de 3 segundos. Se puede ir aumentando el número de balones o pelotas.

Tabla 21*Plan de clase 18 Juegos de competencias grupales*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Juegos pre deportivos. Juegos modificados sobre juegos y deportes clásicos.	30 min	Balón gigante, balones de fútbol, chalecos, bancos y porterías de un hockey	Portería móvil: Se juega un partido de fútbol en el cual las porterías son móviles (bancos suecos o similar). Esto quiere decir que las porterías pueden ser desplazadas constantemente por dos alumnos por todo el campo de juego. Será gol siempre que el balón pase por debajo de la portería

Tabla 22*Plan de clase 19 Juegos de competencias grupales*

Parte	Contenidos	Tiempo	Material	Actividad
Principal	Desplazamientos. Habilidades motrices básicas. Juegos motores pro sociales.	30 min	Chalecos, pelotas, balones, petos de colores, pañuelos.	La caza: Se divide la clase en dos equipos. Los miembros de un equipo tratan de alcanzar a los del equipo contrario con lanzamientos de pelotas. Si un jugador es alcanzado, debe buscar e introducirse en el aro-prisión más cercano. Solo podrá salir de la prisión si un compañero le pasa la pelota de salvar (de distinto color) y acierta con ella a darle a un contrario. Se introducen tres pelotas con tres valores distintos: ROJO para lanzar a dar, AMARILLO para salvar y VERDE como escudo protector para impedir que puedan lanzar (esta pelota solo puede tenerla unos segundos cada jugador).

Capítulo V

Análisis de resultados

Análisis de la ficha de observación de predisposición hacia las actividades recreativas física deportivas

Tabla 23

Análisis descriptivo general de predisposición hacia las ARFD

	N	Estadísticos descriptivos					
		Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
PRETEST	24	4,00	7,00	11,00	9,5000	1,10335	1,217
POSTEST	24	6,00	14,00	20,00	16,5417	1,47381	2,172
N válido (por lista)	24						

Análisis.- Se observa en el análisis descriptivo general de la predisposición hacia las ARFD resultados en la función del rango una mejoría de 2 puntos en relación de las evaluaciones iniciales y finales, mientras que en el mínimo encontramos una mejoría significativa de 7 puntos, en la función de máximo encontramos una mejoría de 9 puntos, mientras que en la desviación estándar una mejoría de 0,37 lo que representa que los resultados alcanzados son positivos en relación de los test iniciados y test finales una vez aplicado el programa de trabajo.

Tabla 24

Resumen de procesamiento de casos para análisis de medias de ARFD

	Incluido		Casos Excluido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
PRETEST	2	100,0%	0	0,0%	2	100,0%
T	4				4	
POSTEST	2	100,0%	0	0,0%	2	100,0%
T	4				4	

Tabla 25

Análisis de medias *de predisposición hacia las ARFD*

	PRETEST	POSTEST
Media	9,5000	16,5417
N	24	24
Desviación estándar	1,10335	1,47381

Análisis. Se observa que el test *de predisposición hacia las ARFD* evaluada con relación a la variable de Medias en la evaluación inicial de 9,50 mientras que en la evaluación final 16,54 teniendo una mejoría significativa de 7,04. En relación a las Medias evaluadas

Tabla 26

Correlación de Wilcoxon de las ARFD

		PRETEST	POSTEST
PRETEST	Correlación de Pearson	1	,441 [*]
	Sig. (bilateral)		,031
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	28,000	16,500
	Covarianza	1,217	,717
	N	24	24
POSTEST	Correlación de Pearson	,441 [*]	1
	Sig. (bilateral)	,031	
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	16,500	49,958
	Covarianza	,717	2,172
	N	24	24

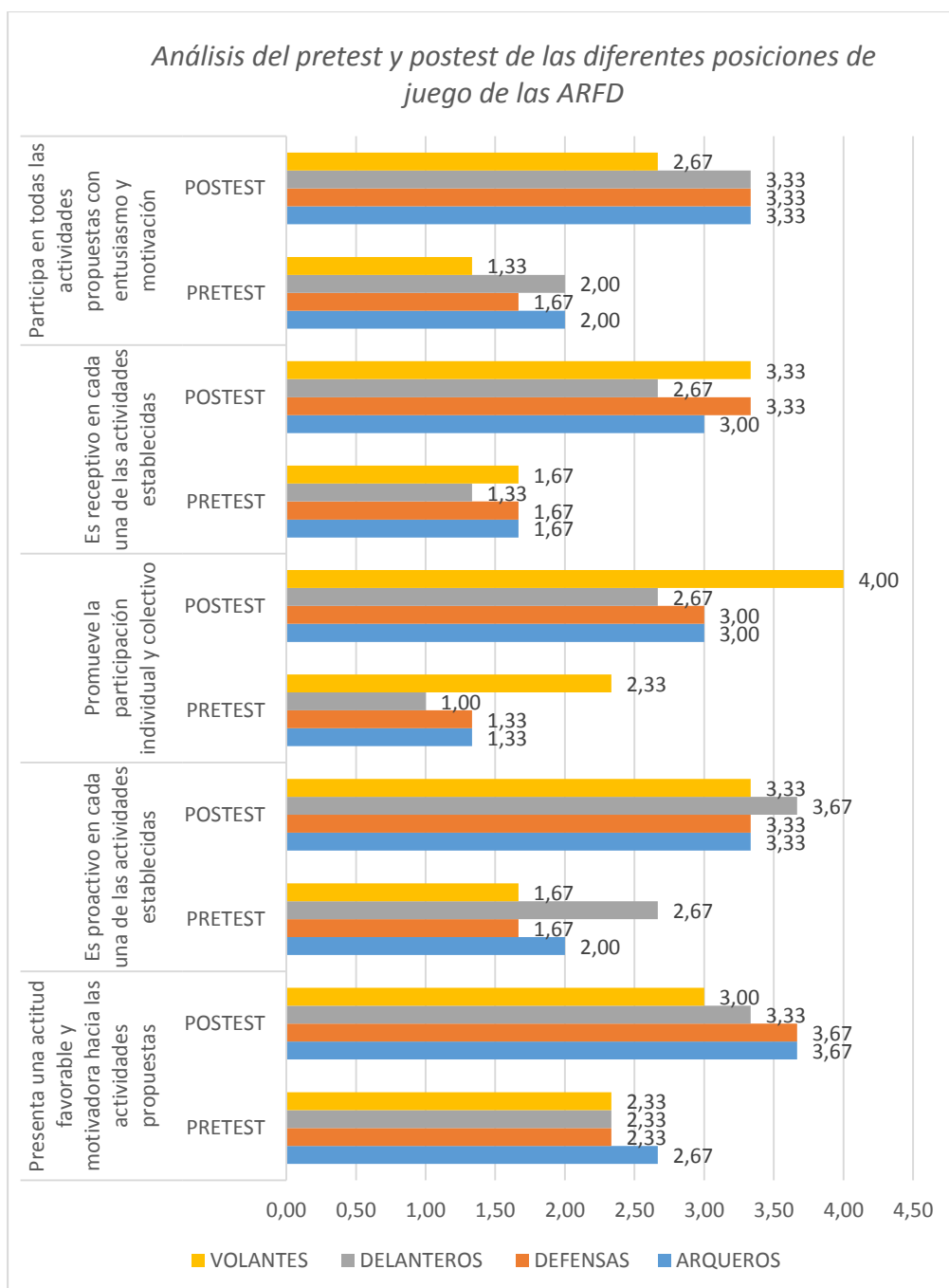
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis.- Se observa *Correlación de Wilcoxon de las ARFD* una correlación de 0,441 lo cual significa que existe una interrelación estadísticamente moderada, El valor de la significación (bilateral) de ,031 en la relación de los test iniciales y finales lo cual tiene un porcentaje mínimo de error, considerándose el aporte significativo del programa recreativo física deportivas

Análisis descriptivo por posiciones de juego de las ARFD

Figura 1

Análisis pretest y postest de las diferentes posiciones de juego de las ARFD



Análisis de test de Ansiedad

Tabla 27

Análisis descriptivos del test de la ansiedad

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
PRE TEST NADA	1,0	13,00	2,7059	3,03654
7				
POS TEST NADA	1,0	12,00	6,4118	3,14362
7				
PRE TEST UN POCO	1,00	17,00	5,6471	5,44221
7				
POS TEST UN POCO	2,00	10,00	6,2941	2,14373
7				
PRE TEST MODERADAMENTE	2,00	7,00	3,8824	1,69124
7				
POS TEST MODERADAMENTE	3,00	10,00	5,2941	2,14373
7				
PRE TEST MUCHO	1,00	19,00	11,8235	7,04659
7				
POS TEST MUCHO	1,00	13,00	5,9412	3,36286
7				
N válido (por lista)				

Prueba General de rangos con signo de Wilcoxon de pretest y postes

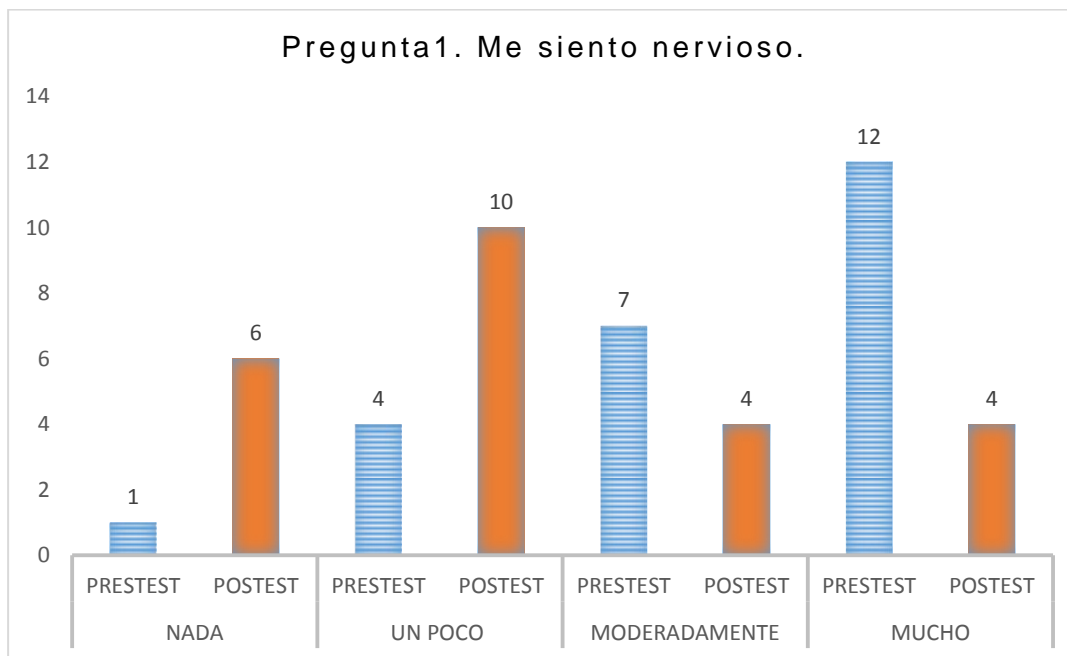
Tabla 28

Prueba general de resultados pretest y postest

		Rangos			
			Rango	Suma de	
			promedio	rangos	
NADA	PRETES	Rangos negativos	^a	6,25	25,00
	T -	Rangos positivos	⁴ ^b	10,43	146,00
	POSTES	Empates	^c		
	T	Total	8		
UN POCO	PRETES	Rangos negativos	^d	13,60	68,00
	T -	Rangos positivos	³ ^e	7,92	103,00
	POSTES	Empates	^f		
	T	Total	8		
MODERADAMENTE	PRETES	Rangos negativos	^g	5,30	26,50
	T -	Rangos positivos	⁰ ^h	9,35	93,50
	POSTES	Empates	ⁱ		
	T	Total	8		
MUCHO	PRETES	Rangos negativos	³ ^j	11,15	145,00
	T -	Rangos positivos	^k	5,20	26,00
	POSTES	Empates	^l		
	T	Total	8		

Figura 2

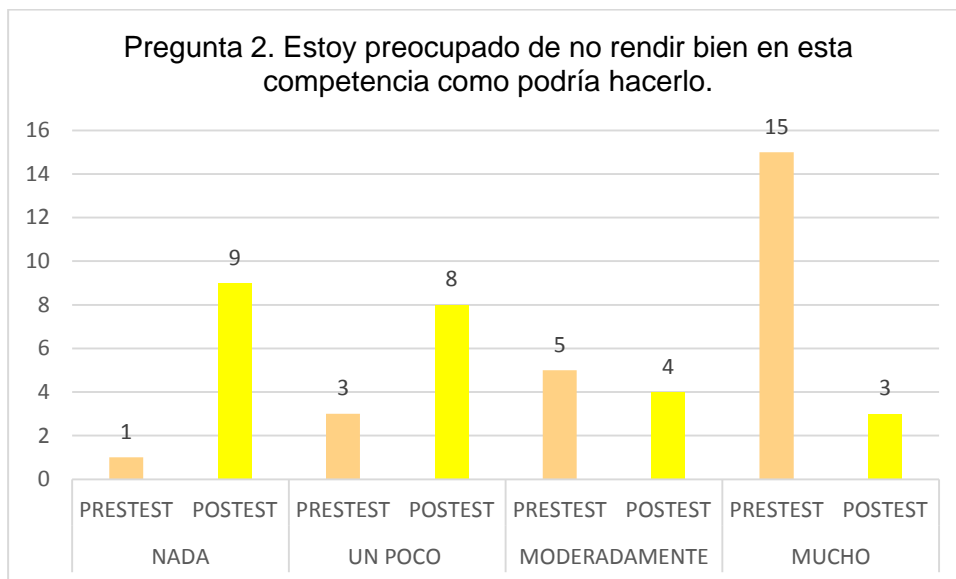
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 1



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 1, me siento nervioso en actividades precompetitiva se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 5 jugadores, los mismos que han superado este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 6 integrantes, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 3 integrantes que han disminuido este comportamiento, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 8 integrantes quienes tenían ansiedad precompetitiva y ahora han superado.

Figura 3

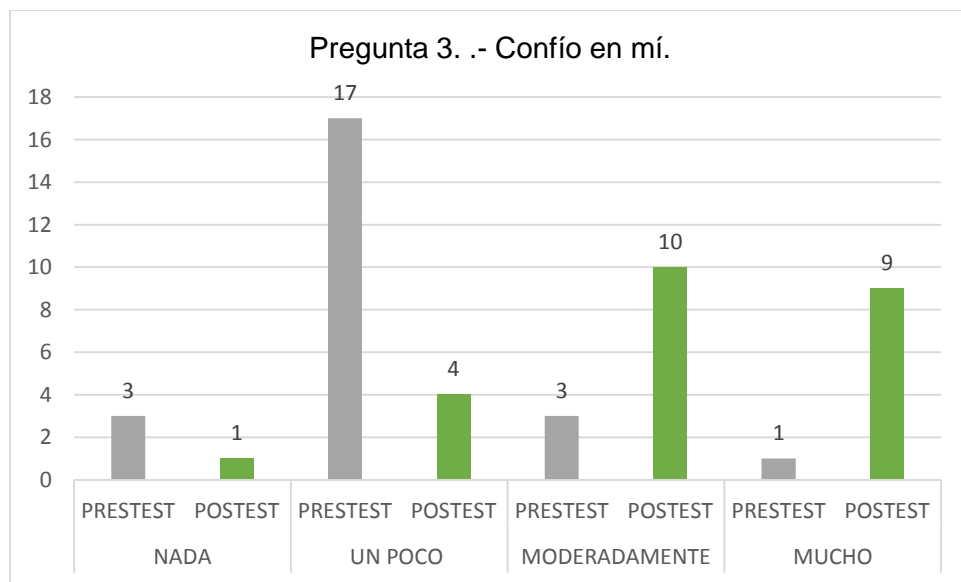
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 2



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 2, Estoy preocupado de no rendir bien en esta competencia como podría hacerlo se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 9 jugadores, los mismos que han respondido una mejoría en este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 5 integrantes los mismo que han superado en este comportamiento precompetitivo, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que han disminuido estar preocupado, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 12 integrantes quienes afirmaban no estar preocupado previo a las actividades precompetitiva.

Figura 4

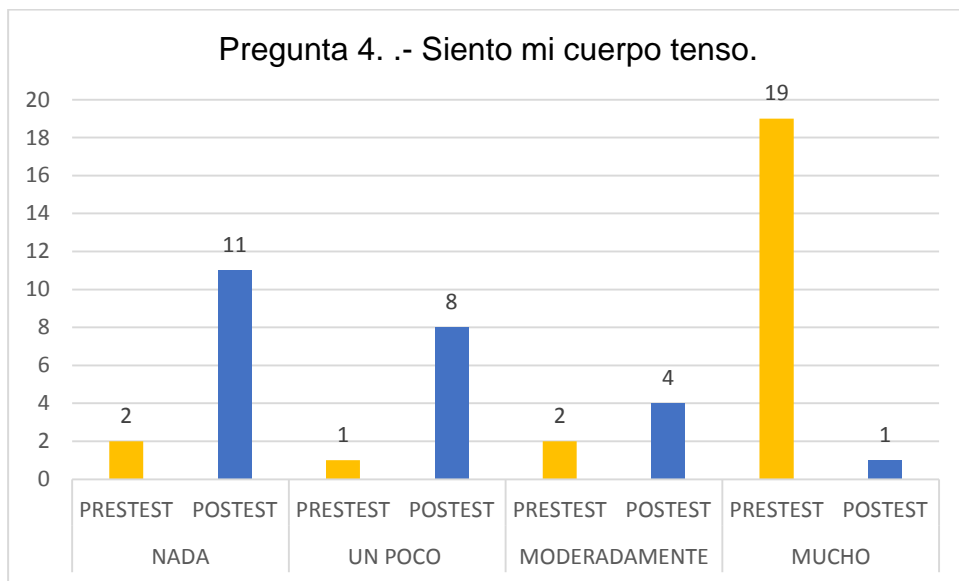
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 3



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 3, Confío en mí. se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 2 jugadores, los mismos que han respondido una mejoría en este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 13 integrantes los mismo que han superado en este comportamiento precompetitivo, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 7 integrantes que han mejorado su confianza en sí mismos, mientras que en la respuesta de mucho una aumento de 8 integrantes más afirmaban confiar en ellos mismos en actividades precompetitivas

Figura 5

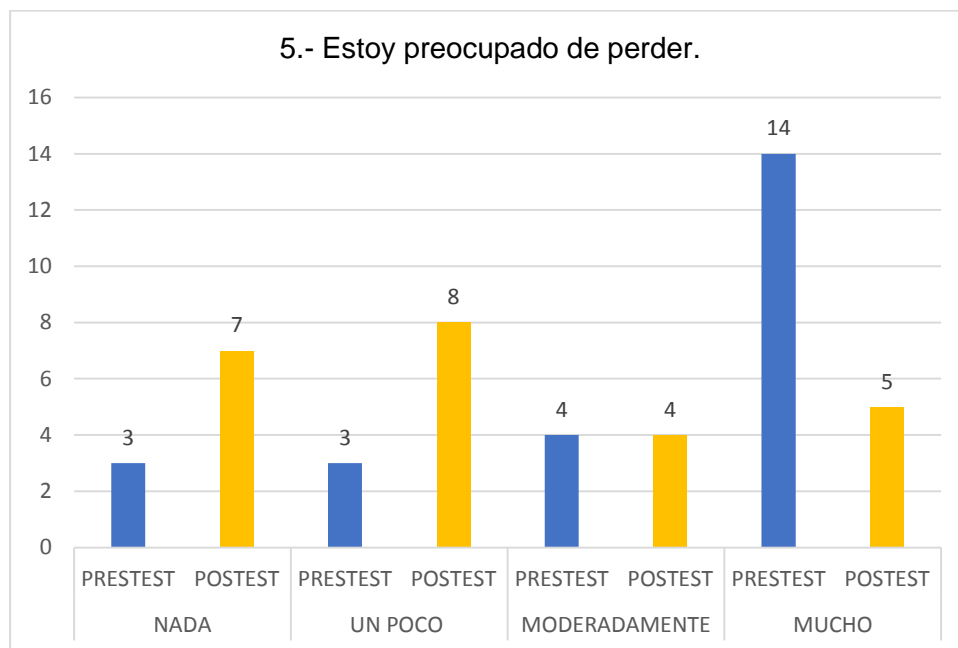
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 4



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 4, Siento mi cuerpo tenso. se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 9 jugadores, los mismos que han superado este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 7 integrantes encontrarse tensos, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 2 integrantes que han aumentado este comportamiento siendo un resultado positivo, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 18 integrantes quienes tenían ansiedad precompetitiva presentado el comportamiento del cuerpo tenso y ahora han superado.

Figura 6

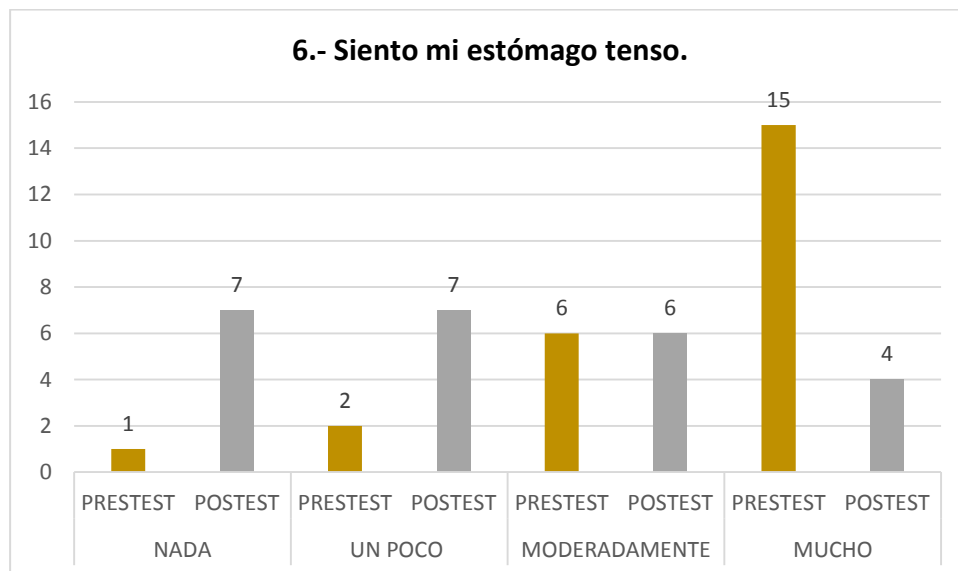
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 5



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 5, Estoy preocupado de perder se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 4 jugadores, en la respuesta de un poco una diferencia de 5 integrantes los mismo que han superado en este comportamiento precompetitivo, mientras que en la respuesta de moderadamente una igualdad, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 9 integrantes quienes afirmaban estar preocupados de perder.

Figura 7

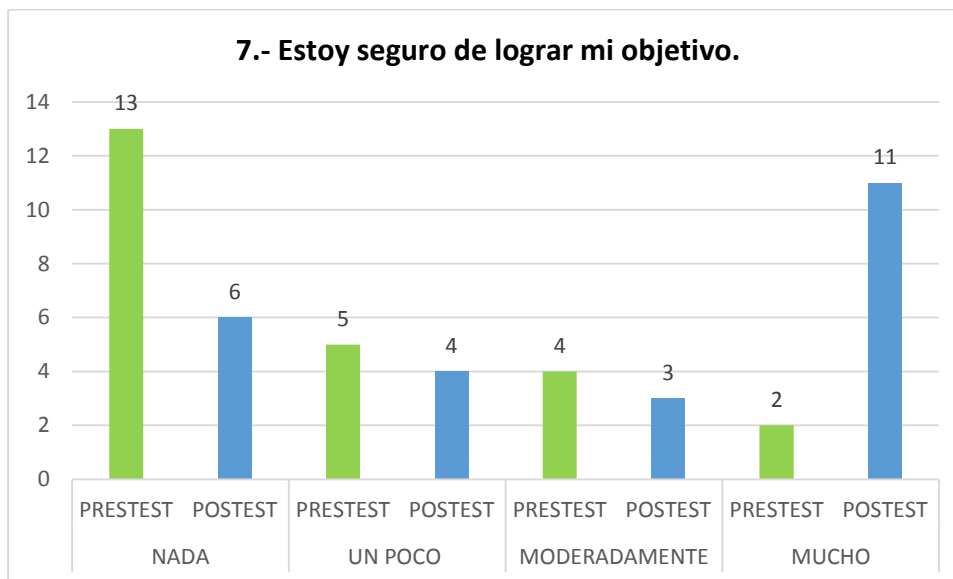
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 6



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 6, Siento mi estómago tenso. se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una aumento de 6 jugadores, los mismos que han respondido una mejoría en este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 5 integrantes los mismo que han superado en este comportamiento precompetitivo, mientras que en la respuesta de moderadamente una igualdad, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 11 integrantes quienes afirman sentir el estómago tenso.

Figura 8

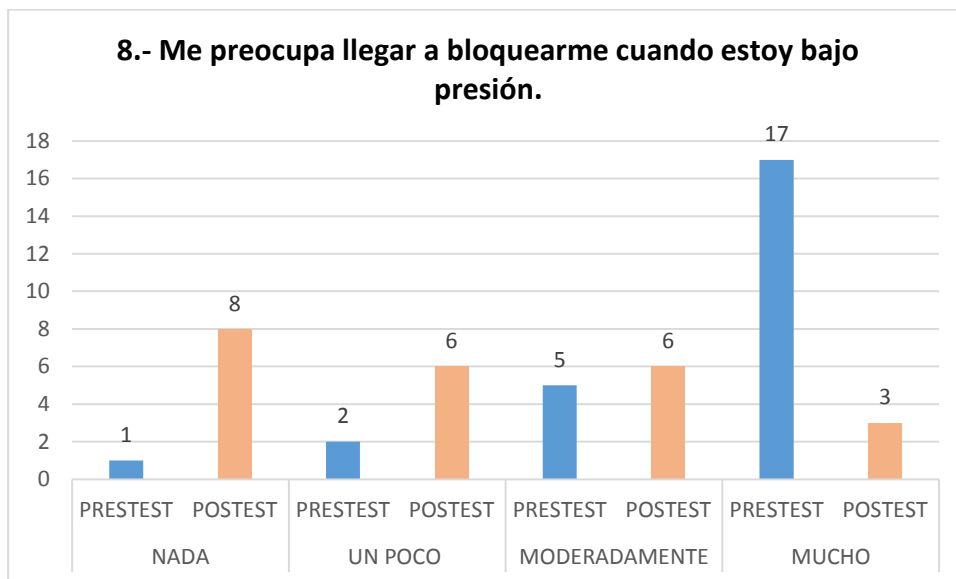
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 7



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 7, Estoy seguro de lograr mi objetivo. se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 9 jugadores que disminuyeron, en la respuesta de un poco una diferencia de 1 integrantes el mismo que han disminuido, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que han disminuido estar preocupado, mientras que en la respuesta de mucho un aumento de 9 integrantes quienes afirmaban estar seguro de lograr los objetivos previo a las actividades precompetitiva.

Figura 9

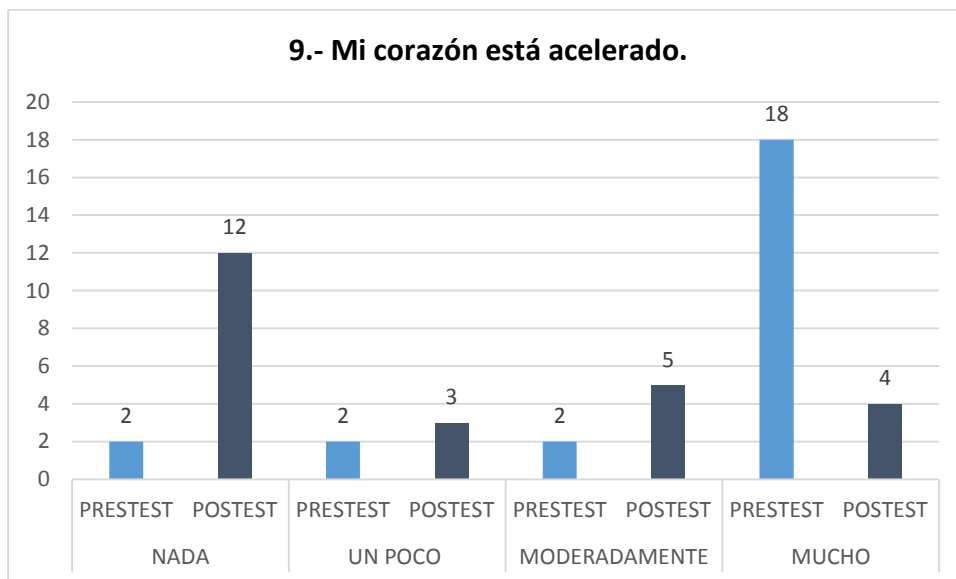
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 8



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 8.- Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión, se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 7, en la respuesta de un poco un aumento de 4 integrantes los mismo que han superado en este comportamiento precompetitivo, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que ha aumentado en esta valoración, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 14 integrantes quienes afirmaban que les preocupa llegarse a bloquear cuando están bajo presión.

Figura 10

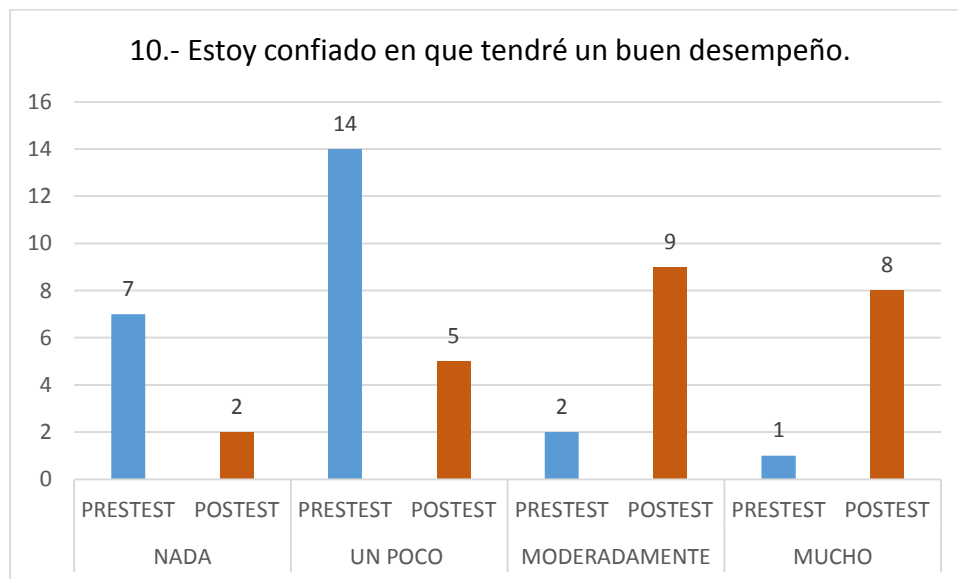
Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 9



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 9, Mi corazón está acelerado donde se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 10 jugadores, los mismos que han respondido una mejoría en este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 1 integrantes el que ha superado en este comportamiento precompetitivo, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 3 integrantes que han aumentado donde manifiesta que el corazón está acelerado donde, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 14 integrantes quienes afirmaban que el corazón está acelerado frente a las actividades precompetitivas..

Figura 11

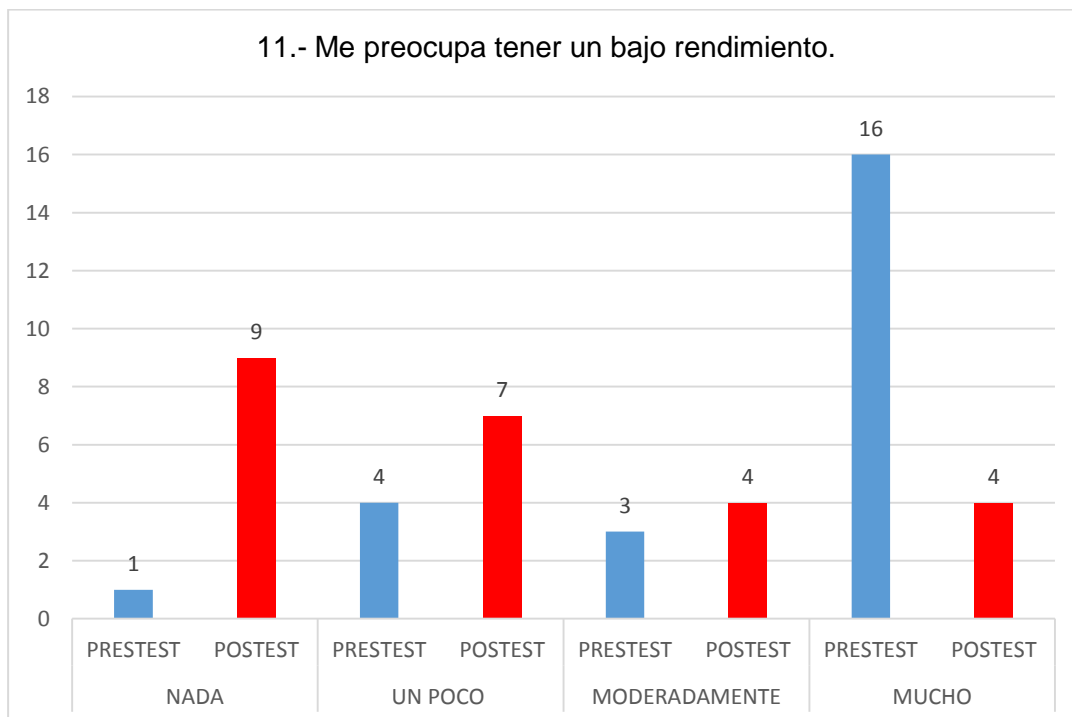
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 10



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 10.- Estoy confiado en que tendré un buen desempeño. Donde se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia en disminución de 5 jugadores, los mismos que han respondido una mejoría en este comportamiento, en la respuesta de un poco una disminución de 9 integrantes, en la respuesta de moderadamente un aumento de 7 integrantes estar confiados en que tendrán un buen desempeño, mientras que en la respuesta de mucho un aumento de 7 integrantes quienes afirmaban estar confiados en que tendrán un buen desempeño.

Figura 12

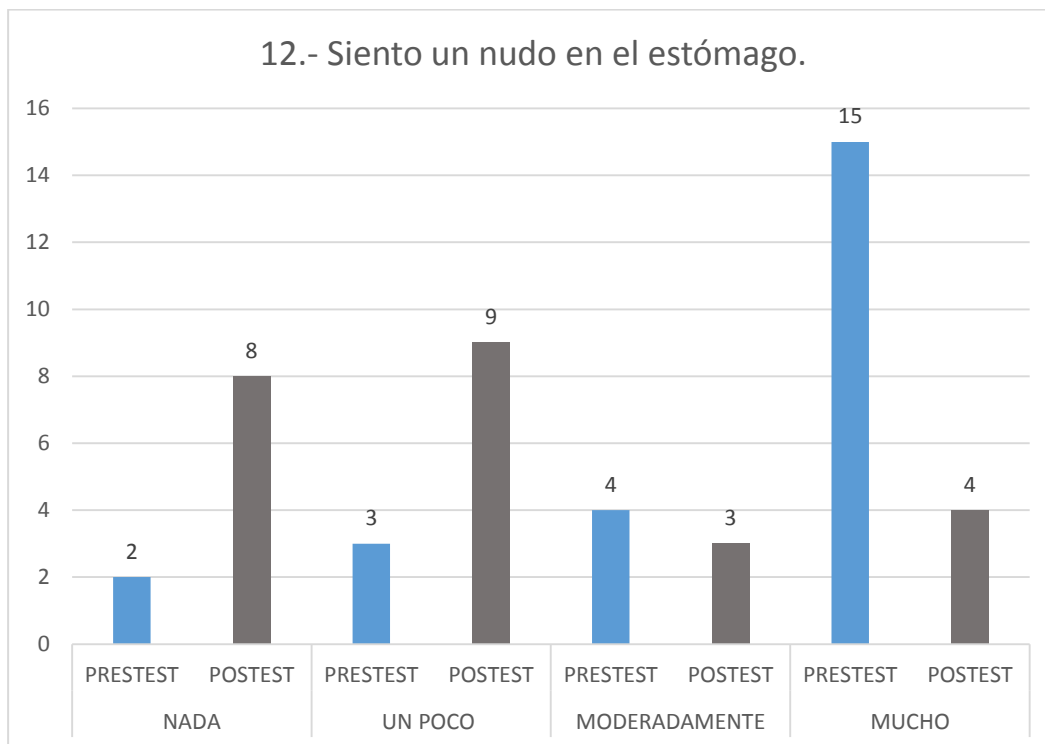
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 11



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 11.- Me preocupa tener un bajo rendimiento, se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia en aumento de 8 jugadores, en la respuesta de un poco una diferencia en aumento de 3 integrantes los mismo que han superado en este comportamiento, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que aumento, en la respuesta de mucho una disminución de 12 integrantes quienes afirmaban estar preocupados en tener un bajo rendimiento en las competencias.

Figura 13

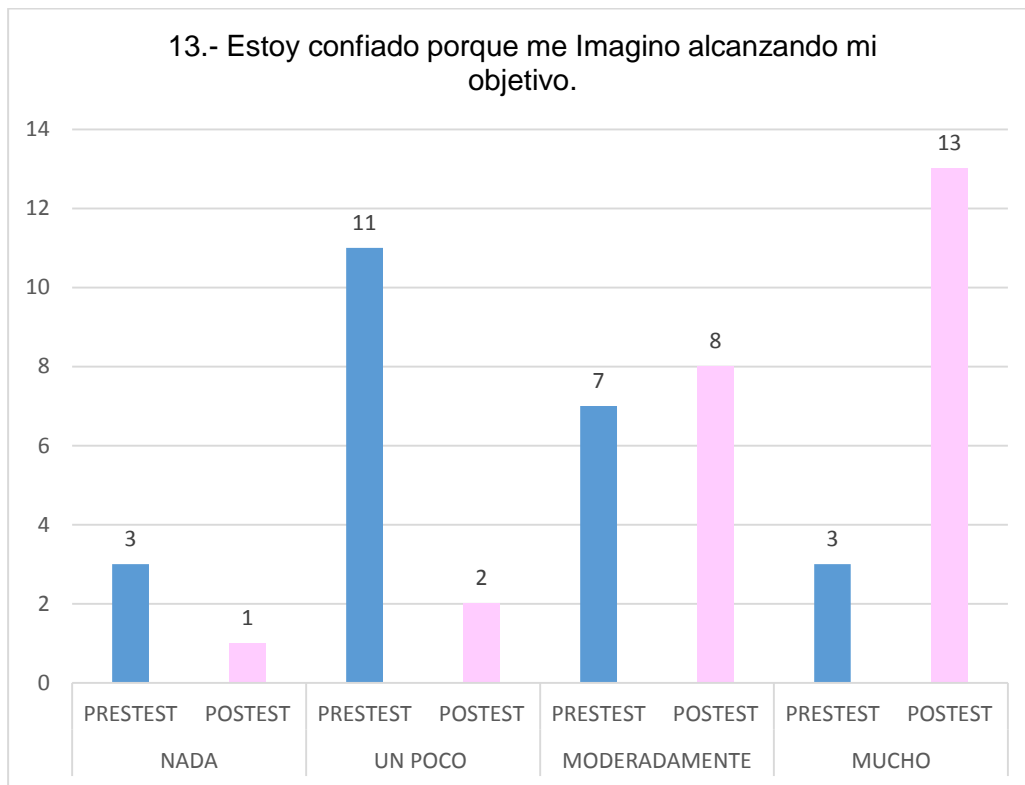
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 12



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 12.- Siento un nudo en el estómago, se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 6 jugadores, los mismos que han respondido en aumento en este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 6 integrantes los mismo que han superado en este comportamiento precompetitivo, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que aumento, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 11 integrantes quienes afirmaban Sentir un nudo en el estómago previo a las competencias.

Figura 14

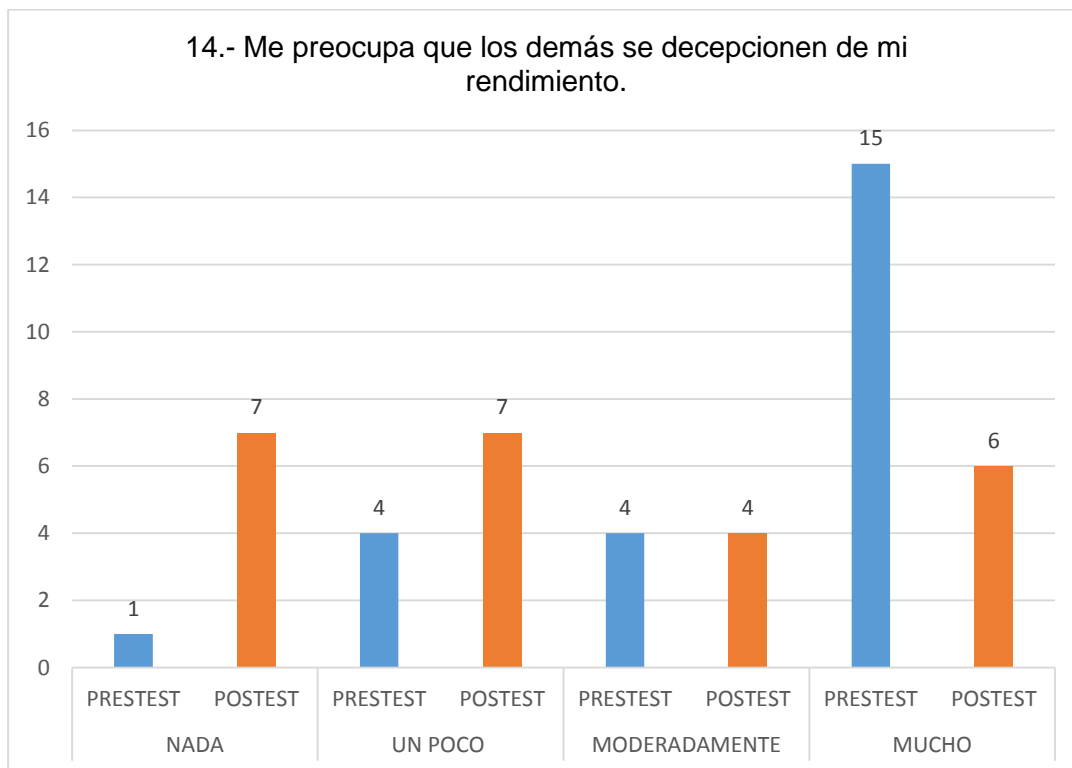
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 13



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 13.- Estoy confiado porque me Imagino alcanzando mi objetivo se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 2 jugadores, en la respuesta de un poco una diferencia de 5 integrantes que disminuyeron, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que aumento, mientras que en la respuesta de mucho un aumento de 10 integrantes quienes afirmaban estar confiados porque se Imaginan alcanzando sus objetivos

Figura 15

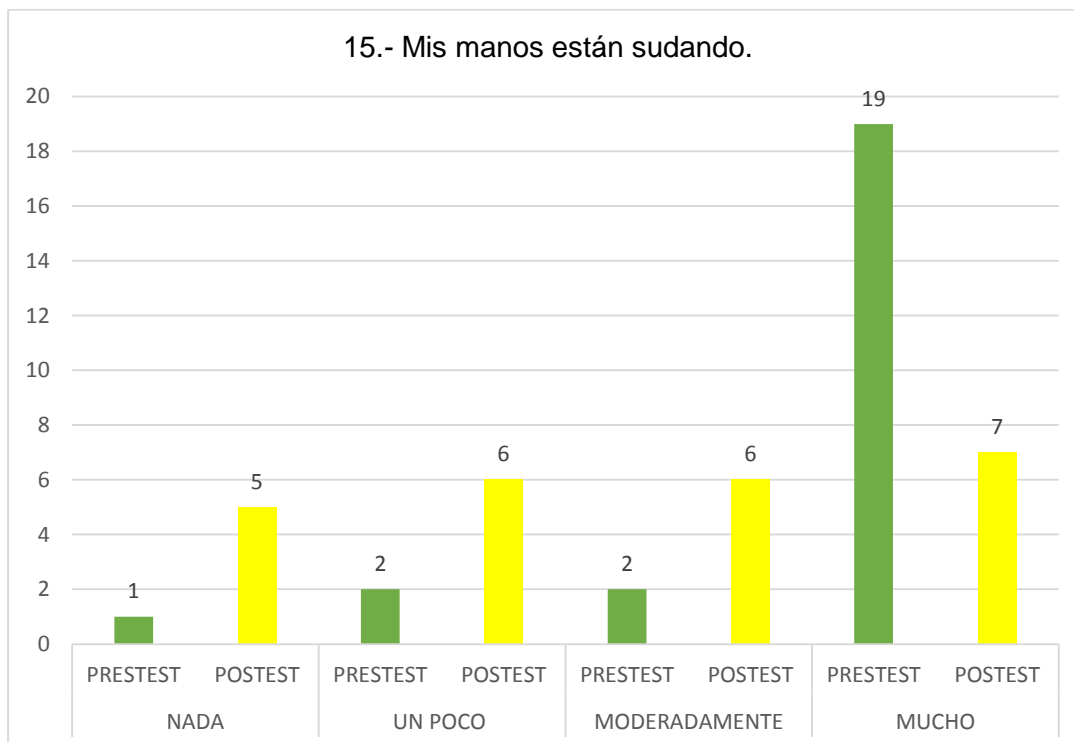
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 14



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 14.- Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 6 jugadores, en la respuesta de un poco una diferencia de 3 integrantes, mientras que en la respuesta de moderadamente una igualdad de 4 mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 9 integrantes quienes afirmaban estar preocupados que los demás se decepcionen de mi rendimiento.

Figura 16

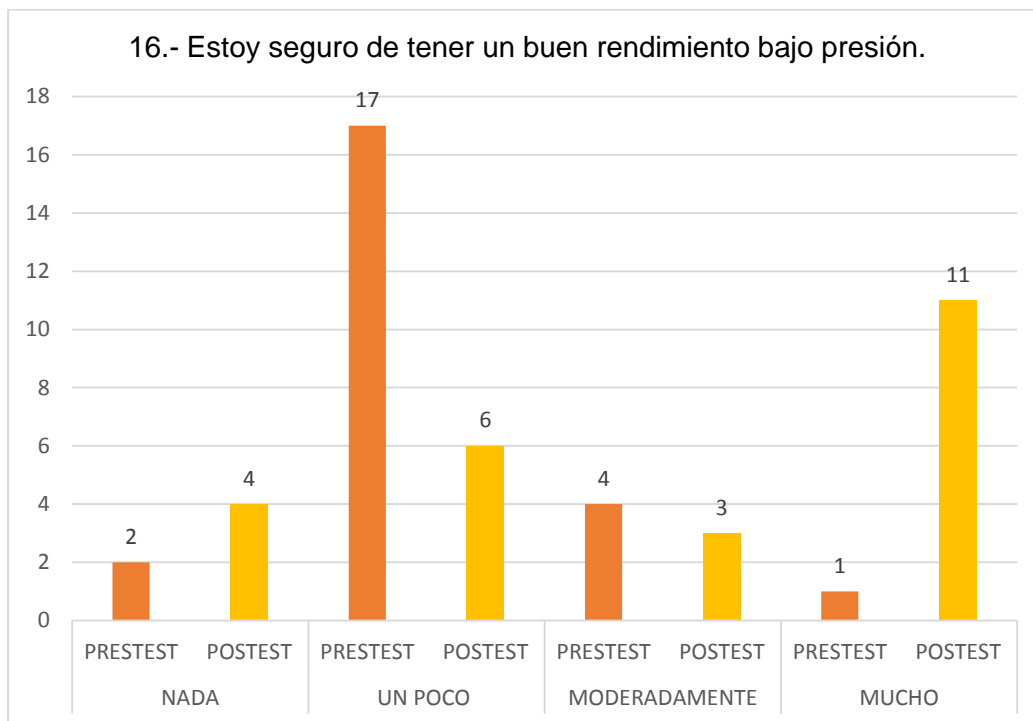
Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 15



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 15.- Mis manos están sudando, se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe aumento de los jugadores de 4, en la respuesta de un poco una diferencia de 4 integrantes en aumento, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 2 integrantes en aumento, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 12 integrantes quienes afirmaban que las manos están sudando previo a una competencia.

Figura 17

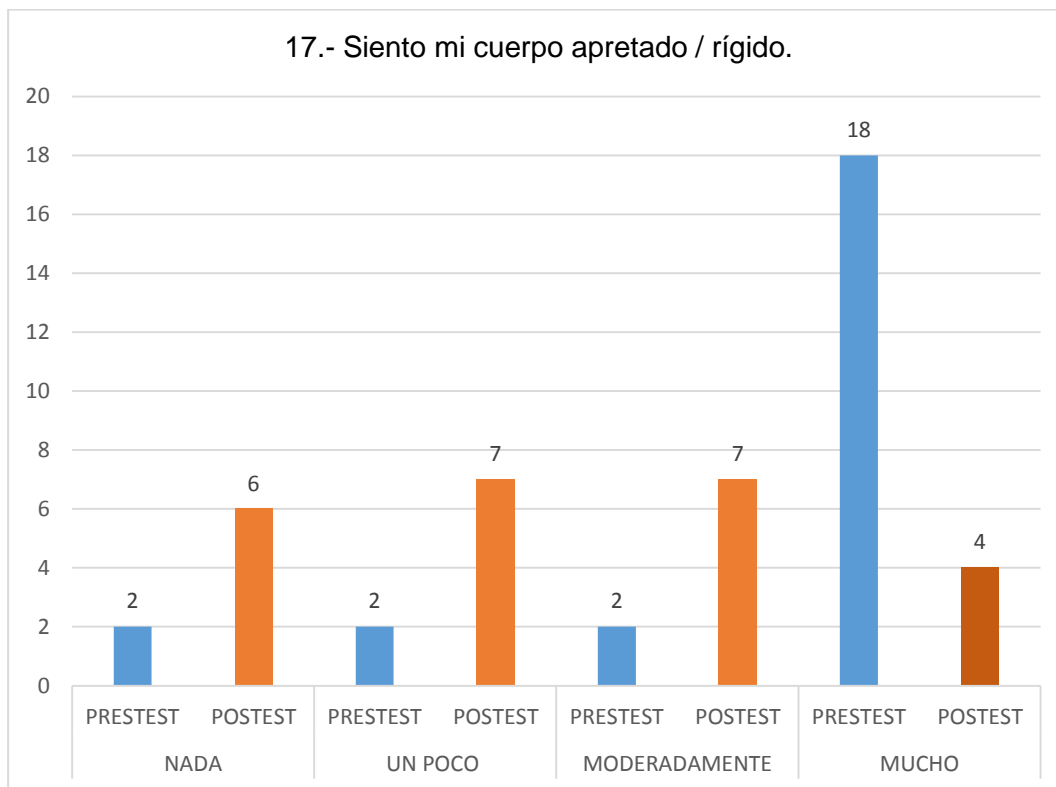
Análisis pretest y posttest de los niveles de ansiedad de la pregunta 16



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 16.- Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión, se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 2 jugadores, los mismos que han respondido una mejoría en este comportamiento, en la respuesta de un poco una diferencia de 9 integrantes en disminución mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que han disminuido estar, mientras que en la respuesta de mucho un aumento de 10 quienes afirmar que tendrán un buen rendimiento bajo presión previo a la competencia

Figura 18

Análisis pretest y postest de los niveles de ansiedad de la pregunta 17



Análisis. Una vez evaluado los niveles de ansiedad en relación a los test iniciales y finales en la pregunta 17.- Siento mi cuerpo apretado / rígido, se presenta los siguientes resultados en relación a la respuesta nada existe una diferencia de 4 jugadores, en la respuesta de un poco una diferencia de 5 integrantes en aumento, mientras que en la respuesta de moderadamente una diferencia de 1 integrantes que aumento, mientras que en la respuesta de mucho una disminución de 14 integrantes quienes afirmaban sentir su cuerpo apretado / rígido previo a una competencia.

Comprobación de las hipótesis

Hipótesis de trabajo.

La recreación físico deportiva incide en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.

Resultado: Hipótesis de trabajo aceptada debido a que el análisis estadístico de las variables señala que existe una relación entre las actividades recreativas físicas deportivas en la disminución de la ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.

Hipótesis nula.

La recreación físico deportiva no incide en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.

Resultado: Hipótesis rechazada debido a que se demostró la relación existente entre las variables de la investigación

Conclusiones

- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde las actividades de recreación físico deportiva incide en los niveles de ansiedad de los jugadores de la selección juvenil de fútbol de Cumbayá.
- Se determinan los comportamientos de los seleccionados de la Parroquia de Cumbayá en la práctica de las actividades recreativas físicas deportivas a través de pruebas de observación de experto plantean la evaluación de comportamientos actitudinales individuales y grupales.
- Se observan resultados de las medias iniciales en las actitudes hacia las actividades recreativas físicas deportivas de 9,5 mientras que en las

evaluaciones finales 16,54 resultados superiores lo que determina una mejoría significativa de 7,04 de valoración.

- Se observa en la *Correlación de Wilcoxon de las actividades recreativas físicas deportivas* una correlación de 0,441 lo cual significa que existe una interrelación estadísticamente moderada.
- En los rangos con signos de *Wilcoxon* se observa en una totalidad de 24 deportistas de la ARFD de los resultados iniciales y finales encontramos; en los rangos negativos 0, mientras en los resultados de rangos positivos un valor de 24 y empates 0 lo que se determina una mejoría significativa en relación de los test iniciales y finales respectivamente.
- Se determina que en el 80% de jugadores pertenecientes a la selección de fútbol de la parroquia de Cumbayá padecen de comportamientos de ansiedad producto de la competencia a desarrollarse
- Los factores de ansiedad se deben a variables externas e internas de frustración y de autocontrol pre deportivo.
- En los rangos obtenidos de la valoración de mucha ansiedad precompetitiva se observa que los jugadores inician con 11,15 puntos de promedio de ansiedad, y una vez aplicado la propuesta de trabajo se observa que finalizan en esta valoración en 5,20 de promedio en la ansiedad pre deportiva considerando un factor significativo la propuesta aplicada.

Recomendaciones

- Aplicar esta propuesta de programa recreativo físico deportivo ya que permite el desarrollo de todos los componentes del deportista sean estos psicológicos físicos y hasta técnicos.

- La aplicación de programas recreativos físicos deportivos es un complemento de trabajo aplicable por todos los entrenadores, los mismos que pueden sujetarse a cambios para lograr objetivos propuestos en sus planes de trabajo.
- Se recomienda dar variaciones de los ejercicios ya planteados en la búsqueda de mejores resultados o resultados de control de la ansiedad o también objetivos con ideas tácticas y físicas.
- Aplicar en diferentes grupos deportivos ya que estos favorecen el trabajo colaborativo y condiciones emocionales del grupo.

Bibliografía

- Torres , G., & Torres , C. (2015). *Definicion de recreacion. Heducasport* , 14.
- Abalo, R. (Diciembre de 2012). *Medidas para la prevención de lesiones deportivas. Lecturas: educación física y deportes*, 17(175), 1-6.
- Acosta, T. B., Rodríguez, E. Q., Pérez, Y. L., Tápanes, S. H., Morales, I. P., & Lotti, A. G. (2009). *Tratamiento físico rehabilitador en el hombro doloroso. Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiólogía*, 12(1), 12-19.
- Bhat, N., & Balamurugan, K. V. (2017). *Injuries among varsity men volleyball players. International Journal of Physical Education, Sports and Healthh*, 4(3), 68-71.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. USA: Human kinetics.
- Calero, S. (2013). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil*. (págs. 2-18). Guayaquil: Instituto de Investigaciones.
- Casanova-Torres, O. (2006). *Folleto de apoyo a la docencia en la asignatura de Cultura Física Terapéutica*. La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Cobin, J. A. (2014). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiyamente.com/clinica/tipos-de-trastornos-de-ansiedad>
- Contreras, O. E. (2011). *Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista*.
- Cortegaza, L., Hernández, C. M., & Suárez, J. C. (Marzo de 2004). Preparación física (2). *La preparación física especial. Lecturas: educación física y deportes*, 10(70), 1-6.
- Cortéz Navas, P. A. (2014). *El dominio de la técnica y la preparación física de futbolista de 18 años y la reserva de el Club El Nacional*. Recuperado el 10 de 12 de 2018, de <http://repositorio.espe.edu.ec>: <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/9020/1/T-ESPE-048278.pdf>

- Enríquez, L. C., Morales, S., Castro, I. E., & Alcivar, R. (2017). *Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 29-40.
- Espiga, H. (2010). *Recreacion*. Montevideo: Recreacion.
- Federación Española de Docentes de Educación Física. (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3-6.
- García, A. I. (2014). *Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes*. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes.
- Grima, J. R., & Calafat, C. B. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (Vol. 1). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Grosser, Starischka, & Zimmerman . (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: MR.
- Guerra, J. (2017). *Relación entre ansiedad y ejercicio físico*.
- Infante. (2003). *Recreacion una estrategia de enseñanza*. Sapiens, 19.
- Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. España: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Mitchell, C., Adebajo, A., Hay, E., & Carr, A. (2005). Shoulder pain: diagnosis and management in primary care. *Bmj*, 331(7525), 1124-1128.
- Morales, C. (2007). Modelos de Ansiedad. *Revista Mexicana del Analisis de la Conducta*.
- Morales, S., & González , S. A. (2015). *Preparación física y deportiva*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Moreno, L., & Luque , F. (- de Mayo de 2013). *Futbol en positivo*. Recuperado el 18 de 11 de 2019, de Futbol en positivo: <https://futbolenpositivo.com/la-ansiedad-en-el-futbolista/>

- Sosa, C. (2016). *La ansiedad*.
<http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/SaludMental/ANSIEDAD2.pdf>.
- Viñoles, M. (2015). *UDELAR*. Obtenido de
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/7420>
- Virues, R. (25 de mayo de 2005). *Estudio sobre ansiedad*. *Revista Psicología Científica*.
- Virues, R. (2005). *Estudio sobre ansiedad*. *Revista Psicología Científica.com*, 7.
- Virues, R. (2005). *Estudio sobre la ansiedad*. *Revista Psicologiacientífica.com*.
- Waichman, P. (2010). *Recreacion*. Montevideo : Recreacion.
- Yague, L., Sanchez, R. I., Mañas Mañas, I., Gomez Becerra, I., & Franco Justo, C. (Marzo 2016). *Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness* (Vol. Vol.8). Psychology, Society and Education.
doi:<http://dx.doi.org/10.25115/psyse.v8i1.545>
- Ylinen, J. J., Julin, M. I., Rezasoltani, A. S., Virtapohja, H. I., Kautiainen, H. A., Karila, T. U., & Mälkiä, E. S. (2003). Effect of training in Greco-Roman wrestling on neck strength at the elite level. *Journal of strength and conditioning research*, 17(4), 755-759.