

Resumen

La metodología es uno de los supuestos fundamentales del proceso de dirección del entrenamiento deportivo, que, unidos a los diferentes medios, métodos, procedimientos y herramientas de desarrollo, posibilita mejorar el rendimiento deportivo tanto general y específico. El estrés en el deporte es un componente habitual, que para el caso del judo debe controlarse correctamente para evitar desequilibrios en el rendimiento. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación diseñar un plan de adaptaciones metodológicas con soporte tecnológico como estrategia deportiva en la prevención de problemas de estrés en judokas de 13 a 26 años de la Liga Deportiva Cantonal de Guano. Se estudia el estrés en 12 judokas de la Liga mencionada, a partir del Cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.), determinándose una media de $\bar{X}66.917$ puntos (Estrés: Alto) factor que justifica la investigación. Por otra parte, se consulta a 13 especialistas nacionales e internacionales en judo, validando teóricamente la propuesta de intervención. Los cuatro indicadores de calidad que evalúan la propuesta de intervención fueron satisfactorios a consideración de los especialistas, demostrándose la existencia de una Importancia, Efectividad, Integralidad y Prioridad adecuada, existiendo un índice de concordancia entre los especialistas muy adecuado (0.754), lo cual demuestra teóricamente los alcances de la propuesta de intervención.

Palabras Clave: metodología, soporte tecnológico, estrés, judo

Abstract

The methodology is one of the fundamental assumptions of the sports training management process, which, together with the different means, methods, procedures and development tools, makes it possible to improve both general and specific sports performance. Stress in sport is a common component, which in the case of judo must be controlled correctly to avoid imbalances in performance. In this sense, the objective of the research is to design a plan of methodological adaptations with technological support as a sports strategy in the prevention of stress problems in judokas from 13 to 26 years of the Guano Cantonal Sports League. Stress is studied in 12 judokas from the aforementioned League, based on the Questionnaire "Psychological Characteristics related to Sports Performance" (C.P.R.D.), determining an average of $\square 66.917$ points (Stress: High), a factor that justifies the investigation. On the other hand, 13 national and international judo specialists are consulted, theoretically validating the intervention proposal. The four quality indicators that evaluate the intervention proposal were satisfactory in the opinion of the specialists, demonstrating the existence of an adequate Importance, Effectiveness, Comprehensiveness and Priority, with a very adequate concordance index between the specialists (0.754), which demonstrates theoretically the scope of the intervention proposal..

Keywords: methodology, technological support, stress, judo.