RESUMEN

El estrés se ha constituido uno de los grandes problemas actuales en el deporte de competición ya que debido a este provocan daños no solo al rendimiento psicológico sino al rendimiento físico, provocando que estos no se sientan capaces de afrontar una situación estresante, poder controlarla y manejarla con naturalidad.

Factores tales como la ANSIEDAD, PREARRANQUE, Y LA MANERA DE PERCIBIR LA COMPETENCIA, influyen notablemente en el desarrollo y posterior avance del deportista.

El afrontamiento del estrés en el tae kwon do se ha constituido en motivo de estudio cada vez más específico, ya que durante el desarrollo competitivo del deportista de tae kwon do, los resultados del mismo dependen de eventos físicos y psicológicos.
El estudio sobre el estrés en el Tae Kwon do nos permitirá determinar como incide en el rendimiento deportivo.

El presente estudio comprende una investigación de tipo descriptiva - correlacional, cuyo objeto es determinar los niveles de estrés y correlacionarlos con el rendimiento competitivo de los deportistas de tae kwon do, para obtener así su incidencia.

El presente informe, consta de la descripción teórica del tema, la metodología llevada a cabo para la obtención de los datos, la correlación de los mismos para validar o no la hipótesis. Al final del documento se establecen las conclusiones y recomendaciones, y posteriormente se plantea la propuesta alternativa.

El Autor

ABSTRACT

Stress has become one of the major current issues in competitive sport since due to this cause damage not only psychological but performance physical performance, causing them to feel able to cope with a stressful situation, to control and manage naturally.

Factors such as ANXIETY, PRESTART, AND HOW TO RECEIVE THE COMPETITION, greatly influence the development and subsequent progress of the athlete.

The stress coping in tae kwon do has become increasingly subject to study more specific, because for the competitive development of tae kwon do athlete, its results depend on physical and psychological events.

The study on stress in Tae Kwon do allow us to determine how affects athletic performance.

This research study includes a descriptive - correlational, which aims to determine stress levels and correlate them with the competitive performance of athletes in tae kwon do, to obtain their incidence.

This report consists of the theoretical description of the topic, the methodology undertaken to obtain data, the correlation of these to validate or not the hypothesis. At the end of the document sets out the conclusions and recommendations, and then raises the alternative proposal.

The Author